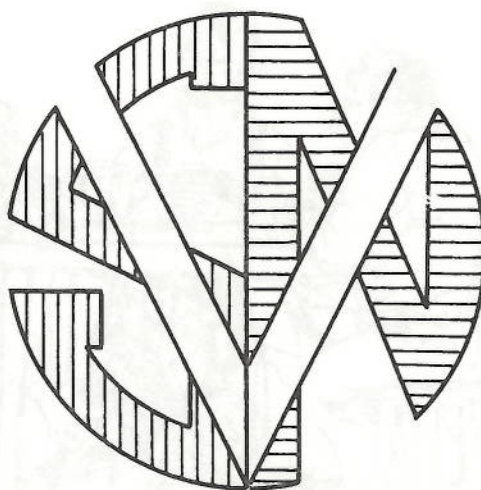


SAMEN VOORWAARTS NOODZAKELIJK

Redaktieleden:

Riet v.d. Berg
Aris van Dam
Nico v.d. Heuvel
Ans Kooyman
Ria Terlouw



13^e jaargang
oktober 1980

Kontaktadressen:

Riet v.d. Berg,
v.Brederodestr.53,
Noordeloos.

Ria Terlouw,
Burg.v.Slijpestr.6,
Goudriaan.

Cluborgaan van de Sportvereniging Noordeloos

REDAKTIONALIA

Oktober. Het is zover, uw SVN-ertje ligt weer in de bus. Natuurlijk weer met allerlei nieuwtjes. De vorige uitgave stond er geen puzzel in, bij vele mensen viel dit op, dit kwam door een klein misverstand. Maar deze keer kunt u weer naar harte lust puzzelen. Stuurt u hem ook allemaal in?

De competitie is in volle gang, zowel bij de voetbal als de zaalsport. Drie wedstrijden zijn er gevoetbald. Het eerste elftal heeft 3 punten, het tweede 2 punten en derde elftal geen punten. A-junioren 6 punten (geweldig, C-junioren geen punten, de D en E-pupillen 4 punten en de dames 6 punten(hetzelfde als de A!). Het gemiddelde resultaat is dus aardig. Allemaal even de beuk erin en de punten halen. Geeft u niet om voetballen? Op zaterdagmiddag wordt er in de smidse berg gevolleybald, dat is ook reuze spannend, ga eens een kijkje nemen. Verder zoekt de redactie nog steeds naar mensen die eens iets over hun elftal of team willen schrijven. Probeer het eens de redactie is gauw tevrede, al is het maar een klein stukje. Klim eens in de pen en het gaat vanzelf. De copie voor het volgende clubblad moet uiterlijk 15 november binnen zijn, dit geldt ook voor de puzzelaars.

BESTUURS



NIEUWS

KORT NIEUWS VAN DE BESTUREN

ALGEMENE VERGADERING

De algemene vergadering van alle afdelingen gezamenlijk zal dit jaar worden gehouden op woensdag 17 december in het clubhuis van de vereniging.

Henk Bovekerk, alg.voorzitter.

LEDENVERGADERINGEN

De ledenvergadering van de afd. gymnastiek is vastgesteld op donderdag 13 november in de Smidse Berg. De agenda van deze vergadering zal per gebruikelijke convocatie aan de leden worden verstrekt.

Bestuursverkiezing afdeling gymnastiek

Periodiek aftredend zijn de bestuursleden J.den Ouden-van Baalen (penningmeesteresse) en J. Kool-Eijkelenboom. Zij zijn van rechtswege herkiesbaar.

Volgens de statuten kunnen drie of meer leden kandidaten stellen. Bij de kandidaatstelling dient vermeld te worden voor welke vacature iemand kandidaat wordt gesteld. Van de kandidaat wordt een verklaring verwacht dat zij een benoeming zal aanvaarden.

Kandidaatstellingen dienen uiterlijk 22 oktober a.s. bij de voorzitter van de afdeling, de heer G.Advokaat, te zijn ingediend.

De ledenvergadering van de afdeling voetbal wordt op maandag 17 november gehouden in het clubhuis van de vereniging. de leden ontvangen daarvoor de gebruikelijke convocatie. In zijn vergadering van 15 september heeft het bestuur een

rooster van aftreden vastgesteld. Dit jaar zijn aftredend J.Bassa, C.Vonk. In de vacature Visser zou voorzien moeten worden. Het afdelingsbestuur zal de vergadering voorstellen het aantal bestuursleden vast te stellen op zeven leden. De heer J.Bassa heeft bedankt voor zijn bestuurslidmaatschap. Er dient één vacature vervuld te worden. Kandidaten kunnen gesteld worden tot uiterlijk 26 oktober. Het bestuur of drie of meer leden kunnen een kandidaat stellen. Kandidaatstellingen dienen ingeleverd te worden bij de voorzitter van de afdeling, de heer G.Verheij.

De ledenvergadering van de afdeling zaalsport staat vastgesteld voor dinsdag 18 november. Het bestuur van deze afdeling heeft het rooster van aftreden in zijn vergadering van 16 oktober vastgesteld en zal de bestuursverkiezing in een afzonderlijk schrijven aan de leden aankondigen.

Contributie

Ieder lid is verplicht contributie te betalen. Dat bedrag is vastgesteld door de ledenvergadering.

Iemand is voor een heel seizoen lid van de vereniging, dat wil zeggen: van 1 juli t/m 30 juni. Wie dus tussentijds bedankt is formeel verplicht om voor de rest van het seizoen te betalen.

Aan alle leden zijn in september de acceptgiro-kaarten verzonden, voor zover men niet automatisch betaald.

De acceptgirokaarten worden verstuurd om het de leden gemakkelijk te maken. Iedereen is contributieplichtig, dat wil eigenlijk zeggen dat iedereen ervoor dient te zorgen dat hij of zij op tijd betaalt. Wie dat niet doet loopt de kans om van het verdere lidmaatschap van de vereniging te worden uitgesloten.

Contributie kan op de volgende manieren worden betaald:

-aan de penningmeesters:

gymnastiek Jans den Ouden- van Baalen

voetbal Teus Bor

zaalsport Nico van Nes

-op girorekening 1997255 tnv de Penningmeester van de Sportvereniging Noordeloos

-op bankrekening 346300584 tnv de Penning meester van de Sportvereniging Noordeloos. De girorekening van de bank is 133055

De contributiebedragen zijn:

-tot 6 jaar	f 2,-- per maand
-7 tot 11 jaar	f 3,--
-12 tot 15 jaar	f 4,--
-16 en 17 jaar	f 6,--
-18 jaar en ouder	f 10,--
-idem gymnastiek	f 9,--
-rustende leden	f 3,50
-donateurs minimaal	f 12,50 per jaar.

Het wolkenpaar Marie en Bas
hing roerloos boven hetzomergras
't was heerlijk weer en tegen vijven
sprak Bas: Marie, niet overdrijven

DRAAIAVONDEN

De jaarlijkse draaiavonden staan weer voor de deur. De besturen van de afdelingen doen een dringend beroep op alle leden om door hun aanwezigheid de vereniging de broodnodige steun te geven.

Op vrijdag 14 november starten we 's avonds om acht uur. Op zaterdag 15 november beginnen we 's middags om half vier tot zes uur en van half acht 's avonds tot ongeveer 11 uur. Hopelijk willen alle leden beseffen dat we deze bron van inkomsten nodig hebben om ons verenigingswerk te kunnen doen.

De besturen rekenen erop dat iedereen zijn of haar medewerking zal willen geven. We hebben het geld broodnodig.

Het Bestuur

Ach jij ver gaat me weer zo gauw
mijn mooie Jacqueliëntje
je krijgt van mij voor Siijterklaas
'n vergeet-me-nietmachientje

VERLOTING

Eind november en in december houden we de jaarlijkse boutloterij. Het aantal loten hebben we vergeleken met voorgaande jaren zeer beperkt gehouden. Er zullen er 1750 in omloop worden gebracht. Wanneer ieder lid meedoet aan het plan "tien op één" (ieder lid koopt of verkoopt tien loten). U hoort er meer van.

Henk Bovekerk

DAMES

VOETBAL

Op zaterdag 30 augustus werd onze eerste competitiewedstrijd gespeeld. Geheel uitgerust van alle vakantievermoeienissen betraden we het Noordeloze voetbalveld om daar ons beste beentje voor te zetten tegen de dames uit Papendrecht. Door 4 doelpunten van Geerte Bikker behaalden we een ruime overwinning van 4-1 tegen de Papendrechtse dames.

De zaterdag daarop, 6 september, speelden we thuis tegen Wilhelmina uit wijk en Aalburg. Eén van de oefenwedstrijden werd gelijkgespeeld tegen de dames zodat we met gemengde gevoelens het veld betraden. De wedstrijd werd echter boven onze verwachtingen gewonnen met weer 4 doelpunten van Geerte Bikker. (eindstand 4-1)

Zaterdag 13 september trokken we naar Ottoland. VVAC was deze keer onze tegenstander. We speelden ontzettend slecht maar wisten toch met 5-2 te winnen dank zij 4 doelpunten van Geerte Bikker en een eigen goal van onze tegenstanders. Twintig September werd tegen Vuren gespeeld, onze naaste concurrent. Daar het erg warm weer was werd er zeer lauw gespeeld aan beide kanten. Een gelijk spel was dan ook volkomen terecht (2-2).

Al met al geen slechte start in het nieuwe seizoen. Dit mede dankzij enkele nieuwe leden die zeker over enkele tijd een versterking van ons elftal zullen zijn. De trainingen werden tot nog toe redelijk tot goed bezocht en natuurlijk hopen we dat dit zo zal blijven

De meester van de vijfde klas
gaf af en toe een dropje
aan knapen met een goed rapport
en ook wel eens een hopje
ik heb het nooit zo ver geschopt
wel weet ik nog die keer
't was op een woensdagmorgen
toen gaf hij mij een peer

Speel
elke week in de
Lotto of Toto.



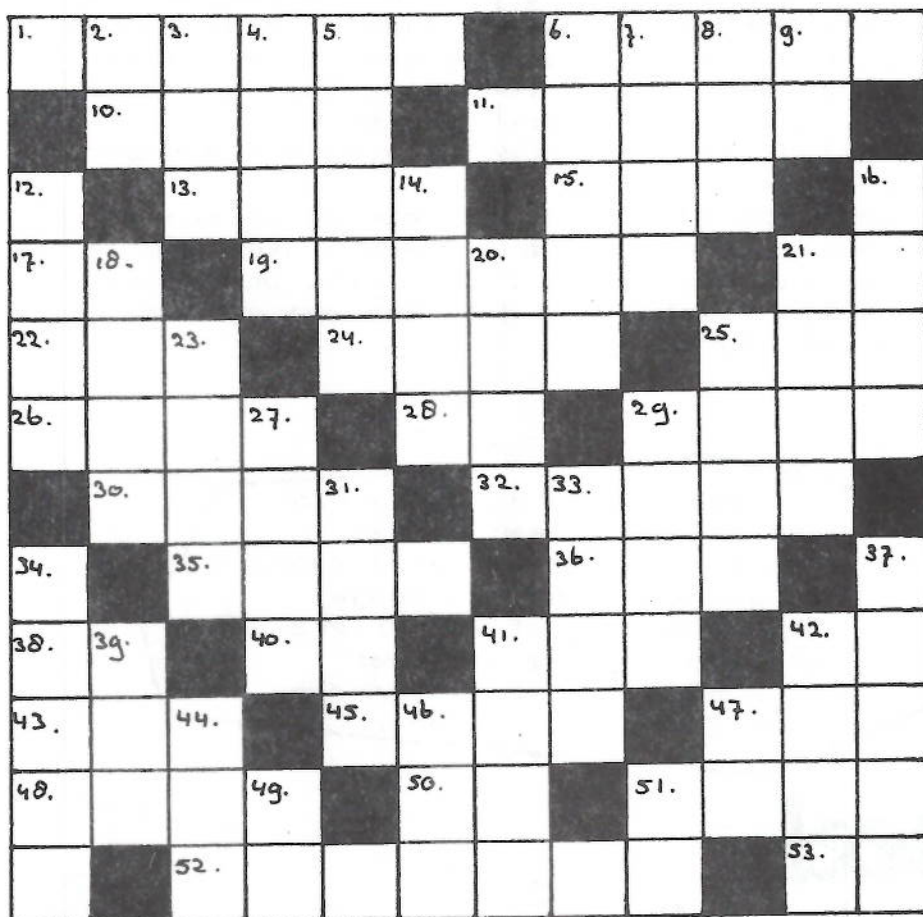
**Alle 13
goed**



**Eind
goed,
al
goed..**

PUZZEL

Vorige maand werd er door een misverstand geen puzzel geplaatst, maar deze maand kunt U weer naar hartelust puzzelen. De oplossingen moeten voor 15 november a.s. bij de redactieleden worden ingeleverd. Natuurlijk worden uw oplossingen uit de clubbladbus ook geaccepteerd. Veel Succes!!!!



HORIZONTAAL

1. deel van een klok
6. kleurstof
10. grondsoort
11. fortuin
13. strook
15. tengel
17. als voren (afk.)
19. vrouwelijke slaaf
21. uitroep
22. vis
24. oplegband
25. voorzetsel
26. etage
28. voorzetsel
29. pul
30. boterton

VERTICAAL

2. laatstleden (afk.)
3. lof
4. uiteinde van een spier
5. muggelarve
6. broodsuiker
7. vuur
8. baat
9. pers.vnw
12. goed bruikbaar
14. deel
16. zwemvogel
18. roofvogel
20. grondsoort
21. vijandschap
23. niet vroeg
25. stabiel

vervolg

- | | |
|------------------------------|----------------------|
| 32.ijverig | 27.muziekinstrument |
| 35.leidsel | 29.oude vijandschap |
| 36.rijksinstelling | 31.kommer |
| 38.in orde | 33.vrij |
| 40.soort onderwijs | 34.klant |
| 41.hert | 37.plaats in Limburg |
| 42.voorvoegsel | 39.paardje |
| 43.hoofddekse | 41.betoog |
| 45.europeaan | 42.dorsvloer |
| 47.telwoord | 44.deel van een boom |
| 48.plaats in N-Holland | 46.eikenschors |
| 50.en dergelijke (aRk.) | 47.landbouwwerktuig |
| 51.insectenetend zoogdiertje | 49.titel |
| 52.ruzie | 51.oude lengtemaat |
| 53.soort onderwijs | |

KOMPETITIE

Standen

1^e elftal

HSSC	3-5
Papendrecht	3-5
Lekvogels	3-4
Vuren	3-4
Noordeloos	3-3
Peursum	3-3
Hardinxveld	3-2
Drechtstreek	3-2
Ventura Sport	3-2
SVS '65	3-0

2^e elftal

Streefkerk 3	3-6
Papendrecht 3	3-5
Nw.-Lekkerland 6	3-5
Rijsoord 5	3-4
Groot-Amers 4	4-4
De Zwerver 5	2-2
Alblasserdam 2	3-2
Noordeloos 2	4-2
Peursum 4	2-1
Drechtstreek 4	3-0

VOET BAL

OVERZICHT



3^e elftal

Asperen 7	2-4
LRC 9	3-4
Heukelum 5	3-4
Meerkerk 6	3-4
Stedoco 7	3-4
GJS 6	3-3
Groot-Amers 5	3-3
HSSC 8	3-2
GJS 6	3-2
Noordeloos 3	4-0



A-junioren

Noordeloos a1	2-4
Ameide a1	2-4
Schelluinen a1	2-4
Sliedrecht a3	2-4
LRC a2	2-2
Raptim a1	2-2
MVV a1	2-0
Hardinxveld a3	2-0
Leerdam Sport a3	2-0
Stedoco a2	2-0

C-junioren

Haaften c1	2-4
Vuren c1	2-4
MVV c1	2-4
Meerkerk c1	2-2
WNC c1	2-2
ASH c1	2-2
Noordeloos c1	3-2
Raptim c1	3-2
Tricht c1	2-0
Heukelum c1	2-0

Dames

Noordeloos	4-7	15-6
Wilhelmina	4-6	6-6
Vuren	4-5	12-3
Woudrichem	3-4	7-4
Papendrecht	4-4	6-7
Noad '32	3-2	2-4
VVAC	3-0	2-7
SSW	3-0	0-13

gescoord: Geerte Bikker 14x
eigen doel 1x



PIEN



Zoals u in het vorige clubblad hebt kunnen lezen heeft de redactie mij aangewezen om een stukje te schrijven. Na enkele slapeloze nachten dacht ik om een stukje te schrijven over de badminton. Of zoals sommigen het uitdrukken: Pluimpjesschietsen. (L. Grottedieck).

Wij zijn niet zo "professioneel" als de volleyballers. Bij ons komt (bijna) iedereen voor zijn plezier. Vanaf de opening van de Smidseberg tot nu toe hebben wij een vrij constant ledenaantal. Iedere woensdagavond komen er zo ongeveer 10 à 15 personen om de onvolprezen badminton te beoefenen.

We hebben tot nu toe drie vriendschappelijke wedstrijden gespeeld. Eén in Molenaarsgraaf, wat niet zo best bevalen is, en twee tegen Shuttle Up uit Sliedrecht.

Het is jammer dat er maar één baan beschikbaar is. Daardoor kunnen er maar vier man tegelijk spelen. Om de tijd die je niet

kan spelen door te komen gaan we bij Dingeman wat te drinken halen. Sommigen vinden dat niet genoeg, die hadden er ook nog graag wat te eten bij. Het gaat er bij ons meestal nogal gezellig aan toe. Soms wordt er op elkaar gemopperd, maar al met al is het best leuk. Tot slot nog dit: De badminton is waarschijnlijk de enige sectie waar iemand op woensdag na haar verjaardag op wordt en kaas trakteerd. Nog bedankt Hieke.

Ik wil nu de Pen doorgeven aan één van de dames: Marjan den Hartog.

Arie Kortlever.

Na het lezen van de rubriek Pen, schrok ik, toen ik vernam dat het mijn beurt was om iets te schrijven.

Laat ik eerst vermelden dat het praten mij beter af gaat dan het schrijven.

Eerst zou ik het bestuur 't aller beste toe willen wensen in de komende jaren en hopen dat zij niet zoveel problemen moeten oplossen als voorheen. Want bedenk wel dat die jongens het voor negentig procent voor de leden doen. Maar als je aan de bar een pilsje, of limonade, staat te drinken, dan gonst het van, dit is niet goed en dat is verkeerd. Ik geloof dat dat verkeerd is en dat we beter eerlijk kunnen zijn, en dan een gesprek vragen met het dagelijks bestuur en dan zeggen wat je op je hart hebt en het uitpraten. Daarom wens ik het bestuur na alle moeilijke tijden een hele mooie en gezonde periode toe.

Nu zal ik proberen om wat te vertellen van het tweede elftal, zoals Jan Verspuy, denk ik, bedoeld.

Laat ik beginnen met te zeggen, dat de jongens het met elkaar bijzonder goed kunnen vinden.

Aan het begin van het seizoen dacht de heer Frie, dat hij een goed en sterk tweede elftal bij elkaar had gerommeld, wat inderdaad zo is. Het eerste positieve kan ik vermelden en dat is, dat het eerste treffen met Groot-Amers met 3-0 werd gewonnen.

We dachten met elkaar, dat niemand ons kon verslaan, maar daar kwamen we al gauw achter.

De tweede wedstrijd was tegen Streefkerk en we verloren die met 5-1. De daar op volgende wedstrijd, tegen de Zwerverd, werd met 5-2 verloren.

Maar als u nu denkt dat we door die nederlagen teneergeslagen zijn, dat hebt u het mis.

Zoals ik al eerder schreef, zit het goed in elkaar, en ik denk dat we er nog steviger tegen aan gaan.

Bij deze zou het plezierig zijn als het tweede elftal, een eigen leider zou hebben. Dus als er iemand is die dit doen wil, zouden de spelers erg blij zijn.

Zo, dat was niet gemakkelijk en ik hoop dat alles goed overkomt zoals ik het bedoel.

Ik zou graag de Pen over willen geven aan iemand die veel voor de vereniging doet, en waar ik veel respect voor heb, n.l.

Ben Timmer.

Wim van Genderen.

Zakenman: Ik ben met bijna niets begonnen. Toen ik in de zaken ging, had ik niets anders dan mijn verstand.

Tweede zakenman: Dan ben je inderdaad met erg weinig begonnen.



PEN

spelregels

Voor de duidelijkheid volgen hier nog een keer de spelregels voor deze rubriek, misschien dat u die inmiddels vergeten bent:

"Pen" de leden van de Sportvereniging Noordeloos gaan zelf deze rubriek samenstellen.

In ieder blad schrijft een lid van de vereniging een stukje, dat kan zijn b.v. een goeie mop, een verhaal al dan niet waar gebeurd, een wens voor de toekomst, het luchten van z'n hart, enz. het kan en mag dus bijna alles zijn behalve dan beledigingen tegen anderen, het moet wel leuk blijven.

Omdat het wel eens moeilijk is om mensen te laten schrijven in het clubblad gaan de schrijfsters en schrijvers op een nogal ongebruikelijke manier gekozen worden, bijvoorbeeld die deze maand aan de beurt is zet onderaan aan wie hij of zij de volgende keer "de Pen" wil geven, dus ik wil alle lezers van dit blad aanraden goed op te letten of hun naam niet genoemd wordt.

Iedereen kan maar 1 keer aan de beurt komen, en ik hoop dat zowel jong als oud hiervoor afwisselend gekozen worden.

"Pen" geeft een ideale gelegenheid om eens leuk of origineel op papier te zijn,

Onder "Pen" moet je wel je naam zetten.

"Pen" mag geschreven worden over alle onderwerpen.

Er is een onderverdeling gemaakt in leden en bestuursleden, dus de leden kiezen de leden en de bestuursleden kiezen de bestuursleden, hierdoor krijgen we dus een dubbele rubriek, voor de goede orde vermeld ik erbij dat onder bestuursleden ook trainers, elftalbegeleiders worden gezien.

Als iedereen meewerkt kan dit een gezellige humoristische schrijverij worden.

PUPILLEN

E-pupillen.

Uitslagen vriendschappelijke wedstrijden:

Zaterdag 16 augustus tournooi in Giessen. De uitslagen waren: 1-0, 3-0 en 6-0 verloren.

Zaterdag 23 augustus Oud-Alblas E - Noordeloos E 0-0.

Op zaterdag 6 september begon de competitie, Unitas E3 - Noordeloos E
Vandaag waren er weer twee nieuwe spelers bij, Hans Kik en Johny v.d. Meulen.

H
O
E
K

Noordeloos was duidelijk de sterkste. Na ongeveer 8 minuten was het Jan Bassa die voor Noordeloos scoorde 0-1. In de 15e minuut liet Hans Kik zien dat hij ook wel wat van voetballen kon 0-2. Hij scoorde een prachtig doelpunt. We gingen de rust in met een 0-2 voorsprong. Na de rust kregen we natuurlijk ook weer verschillende kansen, maar die werden niet benut. Totdat Hans Kik er met de bal vandoor ging en nog een doelpunt voor Noordeloos maakte 0-3. Dit was tevens ook de eindstand. De leiders waren dik tevreden met dit resultaat. Keeper Arjan vond dat hij maar weinig ballen kreeg. Maar dat is natuurlijk niet erg, beter zo dan vorig seizoen. Het was een fantastische wedstrijd. De eerste wedstrijd van de competitie gelijk al met 2 punten. Vorig seizoen hadden we in heel de competitie geen punten. Dus jongens kop op dan kunnen we bovenaan eindigen.

13 september Noordeloos E - Groot-Amers E3. Om half elf begon de wedstrijd Noordeloos-Groot-Amers. Gelijk in de eerste minuut dachten we dat Hans al een doelpunt zou gaan maken, maar helaas de bal ging net voor het doel langs. Noordeloos was de betere ploeg, maar het wilde in het begin niet zo erg, vele kansen werden niet benut, maar uiteindelijk in de 12e minuut kwam het lang verwachte doelpunt, Peter Advokaat was de maker van dit doelpunt 1-0. Net voor de rust bracht Hans Kik Noordeloos in veiligheid en maakte 2-0.

In de tweede helft had Noordeloos ook weer vele kansen maar de eindstand was 2-0. 2 punten erbij voor Noordeloos. In totaal 4 punten. Jongens het is enorm, houden zo hoor!

20 september Raptim E2 - Noordeloos E. Voor we van Noordeloos gingen zei Floor tegen ondergetekende, als we vandaag winnen worden we kampioen. Vol spanning togen we naar Gorinchem., maar na enkele minuten spelen dachten we niet meer aan kampioen worden. Het was verschrikkelijk slecht voetbal van Noordeloos. Tot ongeveer 10 minuten kon Noordeloos de stand gelijk houden, toen maakte Raptim 1-0, na vijf minuten kwam er een voorzet van Raptim, Huib de Leeuw stond verkeerd opgesteld en maakte bij zijn eigen keeper een doelpunt 2-0. Net voor de rust maakten ze zelfs nog 3-0. De jongens liepen verslagen het veld af. Na de rust hadden we in totaal twee kansjes, maar verder niet. Halverwege de tweede helft maakte Raptim 4-0. Er was niets aan te doen, het ging vandaag gewoon niet, Raptim was de betere ploeg en verdiende 2 punten. Maar jongens niet getreurd, de volgende keer winnen wij weer.

Riet v.d. Berg.

VOLLEYBAL

Wedstrijdprogramma Volleybal

Heren 1

za. 18/10 14.45 uur	Molenwiek 3 - Noordeloos
za. 1/11 14.30 uur	Noordeloos - SVM 2
za. 8/11 11.15 uur	Nieuwraakkers- Noordeloos



Heren 2

di. 14/10 21.15 uur	Lios 2	- Noordeloos 2
za. 8/11 18.00 uur	SVM 3	- Noordeloos 2

Dames

za. 18/10 14.30 uur	Noordeloos	- Vedo 2
za. 1/11 14.00 uur	SSS	- Noordeloos
za. 8/11 14.30 uur	Noordeloos	- Vridos 2

Meisjes

za. 1/11 13.00 uur	AVVA	- Noordeloos
--------------------	------	--------------

Te dik is altijd zichtbaar en altijd ongezond

Lekker (minder) eten en meer doén



De voeding bij sportbeoefening

Om het lichaam goed te kunnen laten functioneren is voedsel, voorzien van de juiste hoeveelheid voedingsstoffen, onontbeerlijk. In welke verhoudingen en hoeveelheden deze voedingsstoffen (koolhydraten, vetten, eiwitten, mineralen, vitamines en water) moeten worden ingenomen is afhankelijk van de prestatie die men moet leveren en de mate van getraindheid.

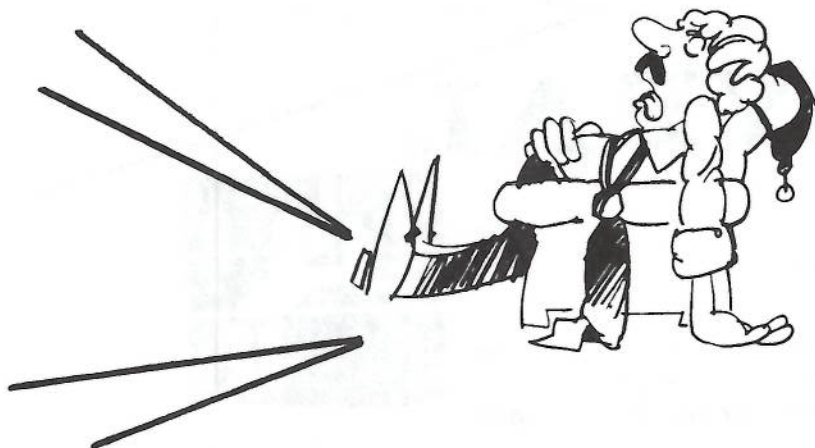
Mensen die niet of matig sporten betrekken voldoende voedingsstoffen uit de zgn. schijf van vijf.

Sportvoeding moet naast de dagelijkse voeding nog extra hoeveelheden bevatten van bepaalde voedingsstoffen.

Bovendien zijn naast de kwaliteit en de kwantiteit van het voedsel de frequentie van de maaltijden en de drinkgewoonten nog van belang.

Over het algemeen kan gesteld worden dat de sportbeoefende jeugd meer vitamines en eiwitten tot zich moet nemen dan de volwassenen omdat deze bijdragen tot een gezonde groei van de jeugdige.

De meest essentiële bestanddelen van de voeding zijn in onderstaande tabel weergegeven:



<u>16 - 20 jaar:</u>		<u>volwassenen:</u>	<u>voor leverantie van:</u>
3/4 ltr.	melk of melk- produkten	ruim 1/2 ltr.	eiwit, kalk, zouten, fosfaten, B-vitamines
een flink stuk (ca. 100 gram)	vlees of vleeswaren	een stukje (50-75 gr.)	
ca. 200 gr.	òf vis	(100-150 gr.)	
2 à 3 per week	òf ei	enige keren per week	IJzer, eiwit, B- vitamines
tenminste 2 boterhambe- leggingen (300 gr.)	kaas	tenminste 1 boterhambe- legging	
een ruime portie (200 à 400 gr.)	groenten	een ruime portie (200 à 400 gr.)	IJzer, vitamine C, vitamine A, weinig caloriën
tenminste 100 gram	fruit	tenminste 100 gram	

Naast de in de tabel vermelde voedingsmiddelen zijn bruine broodsoorten en grove graanprodukten belangrijk als leverancier van ijzer en B-vitamines. Ook margarine, boter en aardappelen mogen niet ontbreken in de dagelijkse voeding (vitamine A, D, C, en ijzer).

Alvorens op de "sportvoeding" in te gaan is het belangrijk dat men zich gedurende training en wedstrijden houdt aan een naar eigen smaak en gewoonte opgesteld standvastig voedingsregime, omdat bij de uiteindelijke "prestatie" al te willekeurige afwijkingen of experimenter de prestatie meestal ongunstig beïnvloeden.

Behoefte aan caloriën.

Normaal ligt dit op 2 à 3 kcal. per uur per kg. lichaamsgewicht, maar dit kan individueel sterk verschillen. Op trainings- en wedstrijddagen moeten er 300 - 500 kcal. meer via het voedsel worden ingenomen.

De extra hoeveelheid voedsel moet dan uit grove graanprodukten, donkere broodsoorten of vlees bestaan, omdat deze de vitamines van de B-groep bevatten, die weer noodzakelijk zijn voor een goede energiestofwisseling. Extra suiker bij een te laag vitamine B-gehalte heeft geen nut, omdat het niet verbrand wordt in het lichaam.

Behoefte aan koolhydraten en vetten.

Koolhydraatrijke voeding is beter dan een vetrijke voeding, omdat zuurstof, dat via de longen in het bloed wordt opgenomen, bij zulk een voeding efficiënter wordt gebruikt:

- bij verbranding van koolhydraten door 1 ltr. zuurstof komen ca. 5 kcal. vrij;
- bij verbranding van vetten door 1 ltr. zuurstof komen ca. 4,5 kcal vrij.

Bij lange-duur sporten zoals voetbal, dienen koolhydraten minder in de vorm van suiker en meer in de vorm van zetmeelhoudende spijsen gebruikt te worden i.v.m. een minder snelle opneming van zetmeel in het bloed.

Deze is gewenst, omdat hierdoor een meer gelijkmatig bloed-suikerniveau tot stand komt en een minder reactieve hypoglycaemie (= te laag bloedsuikergehalte), dan na een overvloedig suiker-aanbod, dat zeer snel wordt geabsorbeerd.

Vooraf de enkelvoudige suikers zoals druivesuiker hebben dus vrijwel geen nut, mede omdat het de adrenaline produktie remt, een hormoon dat belangrijk is bij de energiestofwisseling.

Zetmeel en suiker (= de koolhydraten) worden als glycogeen in de spieren opgeslagen. Glycogeen is de eigenlijke energiestof bij spierarbeid.

De hoeveelheid glycogeen die maximaal in de spieren kan worden opgeslagen, kan vergroot worden door training. Normaal is 1,5 gr. glycogeen per 100 gr. spier, dit kan door training oplopen tot ca. 4 gr. glycogeen per 100 gr. spier. Door eiwit- en vetrijke voeding kan men het glycogeengehalte laag houden.

Neemt men daarna, ca. 2 dagen vóór een wedstrijd veel koolhydraten tot zich, dan zal de opslag van glycogeen aanmerkelijk hoger zijn dan normaal; dus meer uithoudingsvermogen.

Behoefte aan eiwitten.

Veel eiwitopneming is gewenst in het begin van de trainingsperiode, gedurende 2 à 3 maanden, omdat dit bijdraagt tot opbouw van spieren en zorgt voor een optimale enzym-aktiviteit voor energie-stofwisseling. De aanbevolen hoeveelheid eiwitten is 1-1,5 gr. (kg. lichaamsgewicht).

Eiwitten vinden we vnl. in kaas, melkprodukten, eieren, vlees en peulvruchten. Teveel eiwit wordt omgezet tot vet, met als gevolg een minder efficiënte zuurstof benutting en een geringer uithoudingsvermogen.

Te weinig eiwit veroorzaakt afbraak van lichaamseiwit (spieren e.d.).

Behoefte aan vitamines.

De belangrijkste vitamines i.v.m. sportbeoefening zijn B, C en E.

Vitamines B: nodig voor een volledige benutting van de energie, die bij het afbraakproces van koolhydraten ter beschikking komen.

Vitamines C: als belangrijke schakel bij al deze processen in de weefsels. Teveel van de vitamines B en C is niet schadelijk en wordt via de nieren uitgescheiden.

Vitamines E: het z.g. "vruchtbaarheidsvitamine" is een in vet oplosbaar vitamine. Het kan een indirekte rol spelen bij het zuurstofverbruik in de weefsels, omdat het een anti-oxydans is, d.w.z. dat het andere voedingsstoffen of stofwisselingsprodukten kan beschermen tegen vernietiging door oxidatie; dus zowel in de voeding als in de weefsels zelf. Het kan daardoor tevens een zuurstofsparend effect hebben. Bij een niet-vetrijke voeding is de behoefte aan vitamine E zeer klein en is dan ruim voldoende aanwezig in de "normale" voeding.

Vitamine E komt voor in graanprodukten, eieren, sommige peulvruchten, plantaardige vetten en oliën.

Vitamine C vindt men in rozebottel (jam), aardappels, sinaas-appels, citroenen, groentensoorten, etc.

Vitamine B komt vnl. voor in graanprodukten, vlees, melk en melkprodukten.

Alleen van de vitamines B moet extra worden ingenomen bij langdurige zware inspanning.

Behoefte aan water en zout.

Bij sportbeoefening transpireert men aanzienlijk meer dan normaal. Tijdens een voetbalwedstrijd kan men 2 ltr. vocht verliezen. Met het zweet verliest men ook zouten, ijzer en vitamines. Deze dienen dus te worden aangevuld. Het meest geschikt hiervoor is vruchtsap, soep of bouillon. Overigens hebben getrainden zoutarmer zweet dan ongetrainden, waardoor eerder een watergebrek in de weefsels merkbaar wordt door een dorstgevoel. Het regime m.b.t. vochttoediening is als volgt: langzaam weinig tegelijk drinken, niet meer dan 2 bekers in één keer.

Opm. Nooit mag vochtonthouding een methode zijn tot gewichts-verlies, i.v.m. een eventuele blijvende beschadiging van weefsels!

Ijskoude dranken veroorzaken maag- en darmklachten, waardoor er bloed naar die streken worden vervoerd, i.p.v. naar de spieren, waar het juist het meest nodig is.

Grote hoeveelheden thee, koffie en cola-dranken alsmede cacao, remmen de prestaties a.g.v. een verminderde cardio-vasculaire functie (= van het hart en de vaten). Dit is een gevolg van de coffeïne.

Alcoholgebruik leidt tot minder vaardigheid. Regelmatig alcoholgebruik leidt tot een geringere activiteit van enzymen die vitamine B nodig hebben als co-faktor. Extra vitamine B, heeft dus geen nut, minder drinken wel.

Verdeling van de maaltijden over de dag.

Het is gewenst niet minder dan drie maaltijden op een dag te nemen, waarbij een goed ontbijt zeer belangrijk is.

Beter is vijf maaltijden op een dag, omdat zodoende het bloedsuikergehalte op peil blijft, er minder kans op vetstapeling is, een lagere bloeddruk en lagere serumcholesterolwaarden worden gehandhaafd.

Twee à drie uur voor de training of wedstrijd mag geen omvangrijke maaltijd worden genuttigd omdat anders de bloedvoorziening in de spieren onvoldoende zou zijn en er bij grote inspanning misselijkheid en braakneigingen optreden. De laatste maaltijd voor een wedstrijd moet altijd licht en koolhydraatrijk zijn.

Samenvatting.

- Niet minder dan 3 hoofdmaaltijden per dag.
- Op trainingsdagen liever 5 kleine dan 3 grote maaltijden.

Volg een standvastig voedingsregime, waarvan de basis is;

- 3/4 à 1 ltr. melk(produkten)
- minstens 250 gr. groente en 100 gr. fruit; aardappelen naar behoefte.
- 75 à 100 gr. vlees en/of vleeswaren of 150 à 200 gr. vis; iedere dag kaas; 2 à 3 eieren per week.

- matig boter of margarine; weinig vet.
- royaal bruinbrood, volkoren- of roggebrood of vitamines-B-rijke graanprodukten.

Enige korte wenken en opmerkingen.

- gebruik matig suiker en versnaperingen, thee en koffie.
- gebruik geen of zeer matig cola-dranken op trainingsdagen en bij wedstrijden.
- gebruik geen alcohol.
- controleer het lichaamsgewicht.
- verdeel de dranken regelmatig over de dag.
- zorg voor tenminste 8 uur onafgebroken slaap per dag.
- koffie is minder schadelijk bij gebruik van veel koffiemelk
- thee heeft als positieve faktor de fluor die van binnenuit het tandglazuur versterkt.
- IJzer is essentieel voor het bloed om meer zuurstof te kunnen binden.
- calcium, natrium en kalium zijn belangrijk in de spieren en treffen we vnl. aan in melk(produkten).

Voorbeeld van een voedingsschema met 4000-4500 calorieën en ca. 125 gr. eiwit per dag (voor zware training bij ca. 80 kg. lichaamsgewicht).

1e ontbijt: - appel of sinaasappel(sap).

1 bord cornflakes, brinta, havermout etc. met 1/4 ltr. melk of yoghurt en 3 grote lepels suiker.

Twee bruine boterhammen met boter of margarine en belegging naar keuze, thee of koffie met suiker.

2e ontbijt: - 2 bruine boterhammen of knäckebröt e.d. met 10.30-11.00 uur) kaas en pindakaas, koffie of melk.

lunch: (ca.13.00 uur) - 4 à 5 boterhammen met boter of margarine, kaas of vlees, jam of andere belegging; 1/4 à 1/2 ltr. melk.

warme maaltijd: (ca.18.00 uur) - 4 à 5 lepels groente, 1/2 ons vlees, of 1 ons vis, een ei of kaas; 6-7 aardappels(middelgroot) naar behoefte.

avondmaaltijd: (ca.22.00 uur) - 2 bruine boterhammen of crackers, sanovite e.d. met boter of margarine, kaas, marmite, eventueel zoetbeleg; restant melk (evt. koffie of thee), vrucht.

Dit is dus een voorbeeld van iemand die zwaar traint en 80 kg. weegt. De gemiddelde voetballer bij Noordeloos traint licht tot matig en heeft dus aanzienlijk minder nodig, afgezien van zijn lichaamsgewicht.

Bronvermelding:

- De voeding bij sportbeoefening - Prof. dr. J.F. de Wijn
- Lessen van dhr. van Breukelen - De Alblasser.

Steun uw vereniging!!!

Wees zuinig met alles wat van de vereniging is: schop niet onnodig tegen de bal (slijtage!), laat u niet zo maar op het veld vallen (zaaikosten/onderhoudskosten), scheldt scheidsrechters nooit uit (formulierkosten/porti), doch steun uw vereniging met lege maag en volle portemonnaie, dus minder thuis eten

en drinken en thuiszittende familieleden met consumpties (v.d. kantine) tot langere wachttijden verleiden. Nog beter: neem uw familie tot in de 4e graad mee. Motto: Samen uit, ja oergezellig.

De rekeningen van Gas en elektriciteit worden ook steeds hoger, een dringend advies is uw douchewater voortaan in thermoflessen mede te brengen en bij het licht van de maan te douchen (nog romantisch ook). En om de opbrengst van de toto+lotto te verhogen vult u voortaan minimaal 5 formulieren in.

De penningmeester zal u er dankbaar voor zijn.

JEUGD TRAINER

De competitie is weer begonnen en we draaien redelijk tot goed mee de E-pupillen, onze toekomst, 2 gespeeld en 2 gewonnen. Vorig seizoen schreven ze na 5 of 6 wedstrijden een doelpunt. Nu na 2 wedstrijden al 5 doelpunten, ga zo door en blijven trainen. Het wordt voor mij op de training een beetje moeilijk, want ik moet eerst een kwartier veters vast maken, dus jongens thuis oefenen.

Dan de D-pupillen, die hebben een leuk elftal waar ik veel van verwacht, 1 wedstrijd gespeeld en gewonnen met 4-1, ga zo door. Dan de C-junioren, ja het is wel wat anders als vorig seizoen, toen werden jullie kampioen, dat zit er nu niet in, maar ja dat heb je altijd dan heb je een leuk elftal en dan gaan we weer een paar uit, omdat die te oud worden en een elftal omhoog moeten. Bij ons zijn dat er twee, omdat we geen B-elftal hebben, maar gewoon doorgaan. De eerste wedstrijd begon goed met 3-0 gewonnen. De andere twee werden verloren, jammer.

Dan de A-junioren, 2 wedstrijden gespeeld en twee gewonnen, ga zo door. De eerste wedstrijd tegen MVV'58, de eerste helft was slecht, de tweede helft ging het beter, uitslag: 6-0. Tweede wedstrijd was zeer slecht, uitslag: 0-7 tegen Stedoco A2. Er werd ongeveer 23 keer buitenspel gelopen, maar ja er waren er een paar bij die waren vrijdags naar de disco geweest, en toen zat er nog een waas voor de ogen van een of andere drank. Jongens dat kan niet he!

Ik heb al geschreven dat we geen B-elftal hebben, en we hebben 15 man, wat zeer moeilijk is, want ik moet er elke week 2 naar huis sturen, wat niet leuk is. Ik hoop dat jullie daar begrip voor hebben, want jullie komen allemaal trainen, het is niet zo-als bij het eerste elftal, waar ze zo maar wegblijven als ze moeten voetballen, wat ik een grote schande vind!

Wat de leiders betreft zitten we goed, alleen zou ik willen vragen, of er iemand is die met Ben Timmer mee wil, want die man loopt alleen, wat niet kan. Opgeven bij Kees Terlouw, veel succes.

A.C. Witteman.

Gast in een hotel tegen de ober: Ik was van plan om mijn zoon te ontfemen. Maar nu ik deze rekening heb gekregen is dat niet meer nodig.

LEVE HET 1e

Beste lezers;

De vorige keer kon ik u melden, dat wij op een gedeelde eerste plaats stonden. Dit na één speeldag. Ook na de tweede speeldag konden we bogen op een fraaie topplaats. De tweede wedstrijd namelijk was thuis tegen Spijk. In deze niet zo beste wedstrijd wonnen we dankzij doelpunten van Paul Schalkwijk en Jan Verspuy. Beide doelpunten werden gescoord door middel van directe vrije schoppen. Het winnende doelpunt werd pas in de laatste minuten gescoord, zodat we het publiek lange tijd in spanning hebben laten zitten.

Na deze voorspoedige seizoenstart verliepen de volgende 3 wedstrijden wat minder goed.

De eerste uit deze serie was uit tegen Papendrecht. We verloren deze wedstrijd met 5 - 2 en konden nog van geluk spreken.

Met de rust was het al 2 - 0 en via 3 - 1 werd het uiteindelijk 5 - 2 door doelpunten van Wim v.d. Ham en Paul Schalkwijk, de laatste uit een strapschop. We werden die wedstrijd op alle fronten geklopt. Zelfs de scheidsrechter was totaal overdonderd en begreep er niets meer van. De beide aanvoerders moesten hem na afloop vertellen, dat een strafschop in tweede instantie na aangeraakt te zijn door de keeper, door de nemer mag worden ingeschoten. Maar dat weet de beste man nu dan ook weer.

De volgende wedstrijd ging tegen Peursum. We verloren hier met 0 - 2 van in een bar slechte wedstrijd, waar het maar beter is niet te lang bij stil te staan. Teus Bor en Wim v.d. Berg kregen hier een officiële waarschuwing, dit kostte Teus twee wedstrijden waarvan hij er inmiddels één van erop heeft zitten.

Het gevolg van deze schorsing was wel, dat we een beroep op de jeugd moesten doen voor de rechtsback plaats. De keus viel op de zo blijkt eeuwig jonge Gerrit Verhey. Deze jeugdige routinier kon echter niet voorkomen, dat we de wedstrijd tegen Vuren met 1 - 0 verloren. Het doelpunt viel al in de beginfase en kwam tot stand via een hoekschop. In de eerste helft kwamen we nog meerdere keren goed weg. In de tweede helft waren we op basis van inzet de meeste tijd op de helft van de tegenstander, maar verder dan een van de lijn gehaald schot van Arie van Oort en een kopbal op de lat van Govert Slob kwamen we niet. Eén verder positief punt valt er nog te noemen, namelijk dat linkerspits Aire Goosens zijn rentree maakte na lange tijd geblesseerd te zijn geweest. Het is deze competitie ondanks de goede start al gebleken, dat er evenals vorig jaar geen "makkies" tussen zitten en dat ons elftal het vooral moet hebben van inzet en karakter, als dat ontbreekt zoals tegen Papendrecht zijn we nergens. Verder kan ook gezegd worden, dat we zo spelend als in de tweede helft tegen Vuren we best nog wat punten zullen pakken.

Als het publiek nu nog eens in grote getale naar de Noordeloose velden komt om ons elftal aan te moedigen, ben ik ervan overtuigd, dat zij met ons nog vele malen : "Leve het eerste" zullen roepen.

C. Kooyman.

Vakantiereizen Buitenlands geld en een reisverzekering: regel dat vóór u vertrekt!

Rabobank 
geld en goeder raad

Om echt onbezorgd op vakantie te gaan moeten een paar zaken vooraf goed geregeld zijn. Zoals:

- Reis- en Bagageverzekering • Vreemd geld
- Reischeques • Internationale Reis- en Kredietbrief (ANWB)
- Tijdelijke rechtsbijstandverzekering voor Uw auto
- Benzinebonnen (als U met de auto naar Italië gaat)
- Safe-loket voor Uw waardepapieren en sieraden • Vakantie-

Memo van de Rabobank, boordevol zaken die niet vergeten mogen worden voor en tijdens de vakantie • Reiswijzer van de Rabobank, met toeristische informatie die de pret verhoogt en altijd van pas komt! Bij de Rabobank is dat allemaal in 'n wip geregeld.

Dan gaat U tenminste onbezorgd op reis!

Rabobank  ~ hoornaar

Kantoor	: Hoornaar	tel. 01838 - 2244
Kantoor	: Noordeloos	tel. 01838 - 1708
Zitting	: Goudriaan	Gemeentehuis
Zitting	: Hoogblokland	Dorpshuis



Korporaal Steenman wordt overgeplaatst en meldt zich bij zijn nieuwe commandant. Die zegt: "Ik heb gehoord dat je een uitstekend militair bent, maar ook een enorme gokker. Waar wed je op?"

"Op praktisch alles," antwoordt Steenman. "Ik wed bijvoorbeeld om vijftig gulden dat U een rode moedervlek onder uw rechterarm hebt."

"Leg neer dat geld!" roept de kappitein. Hij doet zijn hemd uit en laat de korporaal controleren dat hij volstrekt moedervlekkenloos is.

Dan strijkt hij het geld op en zegt: "Zie je nu wel hoe stom het is om te wedden! Verdwij en beter je leven!"

De kapitein belt onmiddellijk de vorige commandant van de man op en zegt: "Nou die korporaal Steenman, waar U me over schreef is nu al genezen van zijn goklust hoor. Hij heeft nog geen vijf minuten geleden vijftig gulden aan me verspeeld."

Zegt de vorige commandant: "Wees daar nog maar niet zo zeker van. Hij had met mij om honderd gulden gewed dat hij U binnen een kwartier uw hemd zou laten uittrekken."

november	-10-	vergadering bestuur afd. voetbal.
	-12-	vergadering algemeen bestuur.
	-14-	draaiavond.
	-15-	draaidag.
	-21-	klaverjassen.
december	- 4-	sinterklaasfeest jeugd.
	-12-	klaverjassen.
	-17-	algemene vergadering.
	-30-	medewerkersavond.
januari	- 1-	nieuwjaarsbijeenkomst.
	-16-	klaverjassen.
februari	-20-	klaverjassen.
	-21-	open huis gymnastiek.
maart	-20-	klaverjassen.
	-21-	financiële actie.
april	-10-	klaverjassen.
	-30-	wedstrijd t.b.v. bejaardenwerk.
mei	- 1-	klaverjassen kampioenschap Noordeloos.
	- 9-	toernooi Noordeloos 2.
	-18-	toernooi dames.
	-21-	toernooi dames.
	-23-	toernooi Noordeloos 1, Molenfietstocht.
	-16-	toernooi jeugd.
	-30-	toernooi jeugd.
juni	- 8-	stratentournooi.
augustus	-15-	toernooi Noordeloos 3.
	-19-	Toyota-tournooi.
	-22-	Toyota-tournooi, puzzelrit.

AGENDA