

## MEDEDELINGEN

Wij wensen de oostvlaamse deelnemers aan de JeugdVHV finales proficiat.

**DHC WAASMUNSTER bij de pupillen Dames en HK WAASMUNSTER bij de miniemen Jongens wonnen deze FINALES en ZIJN VHV-KAMPIOEN**

Vergeet de inschrijvingsformulieren niet over te maken, ze zijn tevens te vinden op de website [www.pkohandbal.tk](http://www.pkohandbal.tk) en kunnen overgemaakt worden per email. Wanneer zij snel in ons bezit zijn kunnen wij snel aan de kalenders beginnen.

**In het volgend nummer verschijnen het competitie-reglement en de boetelijst**

### ADMINISTRATIEVE KOSTEN

Pupillen TEMSE—EEKLO : wedstrijdblad nog niet ontvangen :

### VERSLAG VERGADERING dd. 10 Mei 2004

Aanwezig : LIEVENS, VAN AERSCHOT, MOEYERSOONS, VAN HOVE, PERMENTIER en D'HANIS

Verontschuldigd : BIJL

Afwezig :

1. Verslag vorige vergadering wordt goedgekeurd.
  - 1.1. Opmerkingen de gegevens ivm Beker van Oost-Vlaanderen zijn slechts voorstellen, definitief reglement werd in HI gepubliceerd
2. Brieven in
  - 2.1. Uitnodiging tornooien (spanje – frankrijk 30/31 okt)
  - 2.2. Prijsofferte BIS ivm 'beemer' te duur, overheadprojector voorbijgestreefd.
  - 2.3. Vragen BvOVI
  - 2.4. Eeklo ivm hun tornooi, selectie kan niet gezien diverse ploegen deelnemen.
3. Brieven uit
  - 3.1. Reglement BvOVI
  - 3.2. Inschrijvingsformulieren
  - 3.3. Rekeningsuittreksels
4. Competitie
  - 4.1. Evaluatie vergadering Jeugd op 17 mei 2004 te Lokeren
  - 4.2. Pupillen
    - 4.2.1. In principe moet bij de meisjes nog één wedstrijd gespeeld worden.
    - 4.2.2. Nog geen wedstrijdblad van de meisjeswedstrijd TEMSE -EEKLO
  - 4.3. Selecties

Elke zondagvoormiddag een zaal voorzien en om de 14-dagen een training afwisselend per selectie. Indien er een degelijke deelname is aan de trainingen kan er voor de selectie iets meer geboden worden.  
Selectietrainers worden uitgenodigd op de vergaderingen van de jeugdcommissie.
  - 4.4. Kadetten van E Lebbeke hebben GEEN enkele thuiswedstrijd gespeeld tijdens de nakompetitie georganiseerd door PK West-Vlaanderen, door het afwezig blijven van de tegenstrevers. PK West-Vlaanderen wordt aangeschreven door secr. PKO copij naar Jeugdverantwoordelijke van West-Vlaanderen. Dergelijke mentaliteit kan gevolgen hebben voor de het Jeugdsportfonds.
  - 4.5. Senioren & dames
    - 4.5.1. Elita Lebbeke kampioen
    - 4.5.2. Van sommige damesclubs al reactie dat zij niet wensen te stijgen.
  - 4.6. VHV-finales eindronden
    - 4.6.1. Wat met de afwezigheid van MOESKROEN, Secr stelt vraag aan VHV.
    - 4.6.2. Volgende ploegen van Oost-Vlaanderen zijn geplaatst
      - 4.6.2.1. Kadetten :J HK Waasmunster
      - 4.6.2.2. Miniemen J: HK.Waasmunster
      - 4.6.2.3. Pupillen M : DHC Waasmunster
5. Beker van OOST-VLAANDEREN
  - 5.1. Reacties van Geert Stevens afwachten
  - 5.2. Info aangaande persconferentie ???
  - 5.3. Secr neemt contact met Geert voor vergadering voor 01 juni
6. Financiën
  - 6.1. Rekeninguittreksels zijn verstuurd
  - 6.2. DB Gent vraagt uitstel tot 15 mei 2004
  - 6.3. Volmachten op rekening zijn OK
7. Scheidsrechters
  - 7.1. Jammerlijk de afwezigheid van scheidsrechters op de VHV-eindronden pupillen jongens. Wij betreuren eveneens de afwezigheid van begeleiders op dergelijke wedstrijden.
  - 7.2. Overheadprojector te duur voor het weinig intensief gebruik.
8. Varia
  - 8.1. Deelnemers aan welpentornooien melden aan VHV
  - 8.2. Pro Sportkriebels op 17 oktober 2004 in Puyenbroek Wachtebeke.
  - 8.3. Instuiven SVS – wij blijven medewerken (diploma voor deelnemers en/of iets anders)
  - 8.4. Tornooi in Frankrijk voorleggen aan selectietrainer jongens zie ptn 4.3
  - 8.5. Drukken HI voorstellen van Guido afwachten
  - 8.6. Welpenontmoetingsdag op 6 juni te Hamme (nog niets verschenen op VHV niveau)
    - 8.6.1. Wie draagt kosten voor deze organisatie ?
  - 8.7. Voorstel boetes en reglementen, huisreglement ????

**VOLGENDE VERGADERING op**  
**Jeugd : maandag 19.30 Hr**  
**ALGEMEEN : maandag 14 Juni 20.00 Hr**

# **Beker van OOST-VLAANDEREN**

1. Organisatie
  - 1.1. De organisatie van de Beker van Oost-Vlaanderen valt onder de volledige bevoegdheid van het PKO. Het PKO laat zich bijstaan door GLS die de organisatie van de halve finales en finales voor zijn rekening neemt. Tevens verzorgt GLS het mediagebeuren rond deze sportmanifestatie.
  - 1.2. Een geleide trekking wordt publiekelijk gehouden waarop alle deelnemende clubs worden op uitgenodigd.
2. Deelnemers
  - 2.1. Elke Oost-Vlaamse club die met één of meerdere senioren herenploegen deelneemt aan een BHB, VHV of provinciale handbalcompetitie MOET met minimaal één team deelnemen aan de Beker van Oost-Vlaanderen
  - 2.2. Elke Oost-Vlaamse club die met één of meerdere senioren damesploegen deelneemt aan een BHB, VHV of provinciale handbalcompetitie MOET met minimaal één team deelnemen aan de Beker van Oost-Vlaanderen
  - 2.3. Elke Oost-Vlaamse club kan één of meerdere teams bijkomend inschrijven, teamopgave voor de deelnemende teams is dan noodzakelijk
  - 2.4. Deelname aan de Beker van Oost-Vlaanderen is gratis, tzt er is geen inschrijvingsgeld.
3. Wedstrijden
  - 3.1. Zowel voor wat betreft de Dames als de Heren worden er in eerste instantie plaatsingswedstrijden gespeeld. Deze worden gespeeld in diverse reeksen afhankelijk van het aantal deelnemende ploegen.
  - 3.2. De plaatsingswedstrijden worden gespeeld vanaf 15 augustus tot 30 november, het is de thuisspelende ploeg die de wedstrijddata bepaald en deze minimaal 20 dagen vooraf mededeelt aan secr PKO en tegenstrever.
  - 3.3. Halve finales worden gespeeld in het weekend van 8/9 januari 2005
  - 3.4. Finales worden gespeeld in het weekend van 22/23 januari 2005
  - 3.5. Aanvangsuren
    - 3.5.1. Tijdens de weekends idem als VHV competitie
    - 3.5.2. Tijdens de week vangen de wedstrijden aan na 20.00 Hr. en eindigen voor 23.00 Hr.
    - 3.5.3. Uitzonderingen enkel en alleen bij schriftelijk akkoord van de tegenstrever
  - 3.6. Wedstrijdduur: 2 x 30 min met 10 min rust.
  - 3.7. Een voorgif van 3 doelpunten per reeks wordt toegekend tijdens de plaatsingswedstrijden met een maximum van 8 doelpunten.
  - 3.8. Scheidsrechter
    - 3.8.1. Wedstrijden worden geleid door Oost-Vlaamse scheidsrechters.
    - 3.8.2. Tot en met de halve finales is de wedstrijdvergoeding bepaald op €20.00, voor de finale mag een wedstrijdvergoeding van €35.00 aangerekend worden.
    - 3.8.3. Het PKO neemt de scheidsrechtersonkosten voor de plaatsingswedstrijden ten laste. De ploegen maken hiertoe de onkostennota van de scheidsrechters samen met het wedstrijdblad over aan het secr PKO., deze onkosten worden in mindering gebracht van hun lopende rekening bij het PKO.
4. Wedstrijdbladen – uitslagen - rangschikking
  - 4.1. De uitslagen worden na de wedstrijd voor 24.00 Hr. medegedeeld aan het secr PKO
  - 4.2. Het wedstrijdblad wordt binnen de 3 dagen verstuurd naar het secr PKO
  - 4.3. Een rangschikking per reeks wordt opgemaakt volgens de vingerende reglementen van de VHV.
  - 4.4. Uitslagen en rangschikking worden geregeld gepubliceerd in HI en op de website
5. Reglementen
  - 5.1. Er wordt gespeeld volgens de vingerende handbalreglementen.
  - 5.2. Reglementen aangaande Bekercompetitie van de VHV zijn van toepassing
  - 5.3. Alle klachten worden behandeld door het Sportcomité van het PKO.
  - 5.4. Indien een discussiepunt niet voorzien is in de reglementen beslist het PKO.

## **Vhv Jeugdfinales uitslagen**

10u00 Kadetten Meisjes  
Neerpelt - Tongeren 19-13

11u15 Miniemen Meisjes  
Hasselt - Overpelt 38-06

12u30 Pupillen Meisjes  
Hasselt - D.H.C. Waaasmunster 09-13

14u45 Pupillen Jongens  
Hasselt - Neerpelt 23-18

16u00 Miniemen Jongens  
H.H.V. Meeuwen - H.K. Waasmunster 22-27

17u15 Kadetten Jongens  
K.V. Sasja - H.K. Waasmunster 27-20

### *Is thee gezond voor sporters ?*

- de zogenaamde groene thee (zoals hij in China en Japan gedronken wordt) werkt preventief tegen kanker, vooral longkanker (veel minder frequent in Japan alhoewel er zwaar gerookt wordt!)
- thee bevat relatief veel fluor (10g thee in 500ml kokend water geeft 1,45 tot 3,54 mg fluor in het eerste trekvocht!)
- thee bevat relatief veel tanninen (=looistoffen) die gunstig werken bij lichte vormen van diarree
- theeblaren bevatten ook aluminium (in een kopje thee van 2g op 150 ml gekookt kraantjeswater zit er 4,5–6 ng/ml aluminium). Dit sporelement bevindt zich in volle onderzoek om de nuttigheid voor het lichaam te bepalen.
- theeblaren bevatten natuurlijke anti-oxydanten zoals gallo-catechien en galluszuur. Zouden zij de oorzaak zijn van de anticancerogene werking?
- thee bevat ook tanninen die antibiotisch werken in onze ingewanden, in meerdere mate dan wat koffie doet.
- thee bevat relatief veel foliumzuur (ingrediënt van vit. B-complex).

- ***Cacao & chocoladedrank*** : cacao wordt bereid uit de cacaobonen van de cacaoboorn (=Theobroma), oorspronkelijk uit Z.Amerika. Deze bevatten 17% eiwit, 20% vet (spijtig genoeg 2/3 verzadigd!), 16% koolhydraten, 4,9% mineralen en 6% water. Theobromine is de hoofdcomponent van cacao in tegenstelling tot cafeïne en theofylline (=koffie resp. thee). Cacao bevat gemiddeld 2% theobromine en maar 0,2% cafeïne. zogenaamde Cacao-liquor wordt gemaakt uit cacaobonen die eerst onthuld worden, dan geroosterd, gemalen en in een blok gegoten. Chocolade is een mengsel van cacao-liquor, suiker (64g/100g fondant) en vanille die in vormen gegoten worden en dan stollen (= "fondant").

Melkchocolade is het meest geconsumeerd. Chocolade heeft anxiolytische (=angstwegnemende) en hedonistische (=verslavende) eigenschappen, niet door de theobromine maar door een bijzonder goed gelukte verhouding suiker/vet, met name 30–32% vet en 45–47% suiker.

De meeste chocoladedranken zijn gesuikerd net zoals chocoladerepen en dus af te keuren voor sporters. Alleen pure cacao-poeder (=zonder suiker en zonder vetfractie, met name cacoboter) is toegelaten als smaak- en stimulerende stof in de sport.

**J**awel! Het zijn dranken op basis van cola sterculia, maté, guarana en dergelijke : – Cola sterculia (of grandifolia) : inheems in W.-Afrika als de bekende colanoten. Zij bevatten cafeïne, theofylline, theobromine, hypoxantine, adenine en bitterstoffen. De Afrikaanse sporters drinken een drank op basis van colanoot als stimulerend middel.

- *Maté Yerba of Ilex Paraguensis* : uit Z.-Amerika. Ook "Thé des Jesuites" genaamd; eveneens gedroogde blaren die cafeïne bevatten (0,5–2,0 %) naast veel chlorogeenzuur (10–16%, ook aanwezig in koffiebonen en slecht voor maaglijders). Maté is de nationale drank van Z.-Amerika. De gaucho's gebruiken hem om urenlang wakker te blijven.
- *Guarana of Paullinia sorbilis (of cupana)* : eveneens bonen zoals koffiebonen maar rijker aan cafeïne (=circa 4,5% !), ook aan theofylline (0,3%) en theobromine (0,03%). De eigenlijke guarana is een pasta van gepelde, gemalen en geroosterde guaranabonen met water, tapioca en cacaopoeder. Het is een geducht, natuurlijk stimulant, door Latijns-Amerikaanse sporters veel gebruikt.
- *Lapacho-thee (=zogenaamde Inka-thee)* : gemaakt uit hout- en bastgedeelten van de Z.-Amerikaanse Tecoma-Lapachoboom (in de Andesgebergte). Naast alcaloïden bevat hij ook lapachol (=lapachozuur), lapachonon en hars. Is een in West-Europa praktisch onbekende thee. De inka's dronken hem als stimulant. Wordt nu in West-Europa op de markt gebracht als geneesmiddel.
- *Combucha-thee* : getrokken uit de zogenaamde theezwam (=Combucha). Bevat glucuron- en melkzuur en een weinig vitaminen. Men moet de zwamvelletjes 14–18 dagen laten trekken in water en suiker (500g suiker in 3 L water) eventueel aangevuld met wat rozebottels. De claim als geneesmiddel "tegen zowat alle kwalen" werd nooit echt bewezen.
- *Ongebrande koffiebonen* : gemalen tot lichtgroen poeder. De cafeïne ervan schijnt sterker te werken dan voor gebrande koffie het geval is. Ook voor de maag is deze "witte" koffie beter. Maratonlopers lopen er niet sneller door maar wél vlotter . De ontdekker ervan is een Belg, dhr.N. Couckhuyt uit Lendeledede.

**A**lcohol (=ethylalcohol, ethanol) werkt bedarend en kalmerend. In sommige sporten op de Olympische Spelen kan hij, op aanvraag, gecontroleerd worden.

Dronkenschap door overmatige alcohol is welbekend. Minder bekend is dat het vooral de begeleidende stoffen zijn die een roes geven: vodka en gin bezitten er minder dan whisky of cognac, witte wijn minder dan rode, bier minder dan wijn, bier van lage gisting minder dan bier van hoge gisting! Rode wijn geeft makkelijker hoofdpijn en migraine dan witte omdat rode wijn inhibitoren bevat van een enzyme dat "gevaarlijke" fenolen inactiveert.

Men mag niet vergeten dat alcohol eigenlijk een toxische stof is (als men in minder dan 1 uur 300–400 ml zuivere alcohol inneemt, wat overeenkomt met een fles whisky, is men dood). Daar alcohol makkelijk in vet oplost tast het de vetlaag rond onder meer de zenuwcellen (=myelineschede) aan zodat alcoholisten zware zenuwschade oplopen.

Voordeel van deze "toxiciteit" is dat ons lichaam alcohol dan ook maximaal wil verbranden zodat hij volledig uit het lichaam verdwijnt zonder voor de energiewinning aangewend te worden zoals vet of suikers. Men kan dus vermageren met bijvoorbeeld een fles wijn (= 750 ml met 10% alcohol) die 500 cal. vet of suiker kan vervangen maar niet als reserve in het lichaam opgeslagen wordt, wél volledig door het lichaam wordt opgebruikt en dus het lichaamsgewicht ongewijzigd laat! Voorwaarde is : niet nogmaals 500 cal. supplementair vet of suiker innemen! Daar alcohol 7,1 cal/g waard is, dekken alcoholiekers tot 80% van hun energienood door alcohol maar zij missen levensnoodzakelijke eiwitten, vitaminen en mineralen. Maximale alcoholconcentraties in het bloed verschijnen na 30–60 minuten éénmalige inname. De inname wordt versneld door verwarming (cfr. warme wijn, saké...), suiker (cfr. de zogenaamde "punch"...) en koolzuur (cfr. champagne!...). Voedsel in de maag vertraagt de opname.

Verdere kwalijke effecten van teveel alcohol :

- vervetting van de lever (=levercirrhose)
- malnutritie (=voedingstekorten ontstaan) (vooral van vit. B complex omdat dit nodig is voor de alcoholstofwisseling op zichzelf)
- alcohol werkt vaatverwijdend waardoor méér bloed kan vervoerd worden en men de indruk krijgt het warmer te hebben maar eigenlijk wordt warmte verloren zodat men het nadien veel kouder heeft!
- neuropsychiatrische verwikkelingen en hart- en vaatziekten