

MEDEDELINGEN

Kalenderwijzigingen

P001 HK Waas Dendermonde wordt gespeeld op Zon 19/9/2004 te 11.45
ipv Zat 18/9/2004 te 09.30

Administratieve kosten :

HK Waas kalenderwijziging P001 € 25.00
DB Gent 2 **HC Aalst** Geen wedstrijdsecretaris : € 30.00
DB Gent Denderbelle Aansluitingskaart ontbreekt Rits X : € 3.00
DB Gent **Denderbelle** Aansluitingskaart ontbreekt Van Ransbeeck W : € 3.00
Evergem **GBSK** Aansluitingskaart ontbreekt Van Den Abeel E : € 3.00

Verslag vergadering PKO 13 Sep 2004

Aanwezig : Lievens , Van Aerschot , Van Hove, Moeyersoons en D'Hanis (verslag)

Verontschuldigd : Bijl , Permentier

1. **Verslag vorige vergadering :**
Verslag wordt goedgekeurd
2. **Brieven in :**
 - 2.1. Uittreksels VHV
 - 2.2. Sr-verslag voor Pr.Sp.KO uitnodigen voor 27 Sep 2004
 - 2.3. Provincie Oost-Vlaanderen info aan Geert
 - 2.4. Huisreglement
 - 2.5. Vraag Kraainem
 - 2.6. Vraag cursus JeugdSr – bij Guido die opvolgt
3. **Brieven uit :**
 - 3.1. zie financiën
4. **Competitie :**
 - 4.1. Lijst van HI aanpassen, vraag te stellen aan West-Vlaanderen ivm actieve sr's en aan clubs ivm abonnementen
 - 4.2. **Jeugd**
 - 4.2.1. Eerste wedstrijden zijn gespeeld bij de miniemen, enorme uitslagen
 - 4.2.2. Volgende week beginnen de pupillen
 - 4.2.3. Info van Antwerpen GOED ivm kadettencompetitie
 - 4.2.3.1. De eerste vier van deze competitie zullen deelnemen aan de VHV-competitie
 - 4.2.4. Welpen kalender wordt aangepast
 - 4.3. **Selectie**
 - 4.3.1. Trainingsplan wordt opgemaakt zie afzonderlijk verslag
 - 4.3.2. Quid meisjes ?
 - 4.4. **Senioren**
 - 4.4.1. Geen problemen
 - 4.4.2. Zie vraag Kraainem, competitie wordt NIET aangepast zij kunnen altijd vriendschappelijke wedstrijden plannen
5. **Inlingua Flanders cup :**
 - 5.1. Sommige clubs vergeten hun wedstrijdgegevens over te maken
 - 5.2. Wedstrijdbladen worden nagekeken en tekortkomingen geseind aan PSrKO
 - 5.3. Clubs maken onkostenrekening van Sr NIET over aan secr en kunnen aldus NIET VERGOED worden. Zie reglement Beker van Oost-Vlaanderen
 - 5.4. Zie brieven in
6. **Financiën :**
 - 6.1. De openstaande rekening van Ajax bij PKO werd medegegeeld aan VHV om te worden bijgevoegd aan het nog te innen bedrag.
7. **Scheidsrechters :**
 - 7.1. Cursus JeugdSr Guido spreekt af met Eeklo
 - 7.2. Er komt een tweede bijscholing voor de Prov Sr
 - 7.3. Cursus tafelofficieel weinig volk, vraag naar bijkomende cursus. Eerst inschrijven en min 12 inschrijvingen. Week-end van 2 Okt vermoedelijk in GBSK
 - 7.4. Probleem communicatie met de aanduider Van Aerschot neemt contact met VHV
 - 7.5. Wijzigingen momenteel via Fax naar Jean Caudron, kijken welke dag ???
8. **Varia :**
 - 8.1. De boetes van het seizoen 2004-2005 zullen na het einde van het seizoen aan de clubs a rato van het aantal jeugd ploegen die het seizoen hebben beëindigd. Voor de welpen wordt dit bepaald per club a rato van het aantal deelnames aan de toernooien.
 - 8.2. Sporta deelname wordt kort toegelicht.
 - 8.3. Volgende vergadering wordt huisreglement besproken

Volgende vergadering Maandag 11 Okt 2004 20.00 Hr

PROVINCIALE SCHEIDSRECHTERS COMMISSIE OOST-VLAANDEREN

Beste clubsecretaris,
Betreft: SCHEIDSRECHTERSCURSUS

Zoals elk jaar richten wij in oktober een scheidsrechterscursus in.

Een datum kiezen is een heel moeilijke zaak. We hebben ervoor gekozen deze cursus op de korst mogelijke periode af te werken zodat we de nieuwe scheidsrechters zo snel mogelijk kunnen inschakelen. We zouden reeds twee dagen vooropstellen om te beginnen.

Data en uren :

zaterdag 9.10.2004 van 9u tot 14.00u

zondag 10.10.2004 van 9u tot 14.00u

Voor het vervolg van de cursus spreken we ter plaatse af.

Wie wil kan een picknick meebrengen.

De kandidaten moeten lid zijn van de VHV.

Geef hun gegevens op zoals adres, telefoon, GSM en E-mailadres.

De cursus bestaat uit een theoretisch gedeelte van 18u à 20u, een spelregeltest, een fysieke proef en een praktische begeleiding.

De inschrijvingen verwachten we zo snel mogelijk (ten laatste tegen 1 oktober) zodat we met kennis van zaken kunnen beslissen of de cursus al of niet kan plaats hebben.

Inschrijven via Guy Kerremans.

Met sportieve groeten,

Guy Kerremans
Leugestraat 13
9200 Dendermonde
Tel: 052/ 21 52 59
GSM: 0478 872341
E-mail: guy.kerremans@belgacom.net

UITSLAGEN en RANGSCHIKKING

Dames2004-2005

Round 1 from 18.09.2004 to 19.09.2004

D017	HBC Evergem	DHC Waas	11	21
D016	Buggenhout	DHT Mid Izegem	21	14
D003	Duffel	Aalst	9	8

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
DHC Waas	1	1	0	0	21	11	2
Buggenhout	1	1	0	0	21	14	2
Duffel	1	1	0	0	9	8	2
Aalst	1	0	0	1	8	9	0
DHT Mid Izegem	1	0	0	1	14	21	0
HBC Evergem	1	0	0	1	11	21	0

MiniemenA2004-2005

Round 1 from 11.09.2004 to 12.09.2004

M001	Denderbelle	HK Waas	19	25
M002	A Temse	Buggenhout	6	42
M003	Dendermonde	Eeklo 2	14	21

Round 2 from 18.09.2004 to 19.09.2004

M004	Eeklo 2	A Temse	10	0
M005	GBSK	Denderbelle	12	17
M006	HK Waas	Dendermonde	32	8

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
HK Waas	2	2	0	0	57	27	4
Eeklo 2	2	2	0	0	31	14	4
Buggenhout	1	1	0	0	42	6	2
Denderbelle	2	1	0	1	36	37	2
GBSK	1	0	0	1	12	17	0
Dendermonde	2	0	0	2	22	53	0
A Temse	2	0	0	2	6	52	0

MiniemenB2004-2005

Round 1 from 11.09.2004 to 12.09.2004

M100	Eeklo 1	HBC Evergem	34	6
M101	Lokeren	DHC Waas	10	30
M102	Eeklo M	DB Gent	21	17

Round 2 from 18.09.2004 to 19.09.2004

M103	DHC Waas	Eeklo M	23	18
M104	Lokeren	Eeklo 1	16	29
M105	DB Gent	HBC Evergem	38	16

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
Eeklo 1	2	2	0	0	63	22	4
DHC Waas	2	2	0	0	53	28	4
DB Gent	2	1	0	1	55	37	2
Eeklo M	2	1	0	1	39	40	2
Lokeren	2	0	0	2	26	59	0
HBC Evergem	2	0	0	2	22	72	0

Pupillen2004-2005

Round 1 from 18.09.2004 to 19.09.2004

P001	HK Waas	Dendermonde	3	3	/	5	7	/	2	5
P002	DHC Waas	Eeklo	3	5	/	5	1	/	3	4
P003	Lokeren	Aalst	2	1	/	6	2	/	3	2
P004	DB Gent	Denderbelle	6	4	/	8	7	/	8	5

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
DB Gent	3	3	0	0	22	16	6
Lokeren	3	3	0	0	11	5	6
Dendermonde	3	2	1	0	15	10	5
Eeklo	3	2	0	1	10	11	4
DHC Waas	3	1	0	2	11	10	2
HK Waas	3	0	1	2	10	15	1
Buggenhout	0	0	0	0	0	0	0
A Temse	0	0	0	0	0	0	0
Denderbelle	3	0	0	3	16	22	0
Aalst	3	0	0	3	5	11	0

Senioren 2004-2005

Round 1 from 18.09.2004 to 19.09.2004

S001	HBC Evergem 2	E Lebbeke 2	19	21
S002	GBSK	DB Gent 2	21	27
S003	Denderbelle 2	Berlare	25	17

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
Denderbelle 2	1	1	0	0	25	17	2
DB Gent 2	1	1	0	0	27	21	2
E Lebbeke 2	1	1	0	0	21	19	2
HBC Evergem 2	1	0	0	1	19	21	0
GBSK	1	0	0	1	21	27	0
Berlare	1	0	0	1	17	25	0

VOLGENDE WEDSTRIJDEN Dames2004-2005

Round 2 from 25.09.2004 to 26.09.2004

D004 Zat 17.45	HBC Evergem	DHT Mid Izegem
D005 Zat 15.50	Buggenhout	Duffel
D006 Zat 16.00	Aalst	DHC Waas

Round 3 from 02.10.2004 to 03.10.2004

D007 Zon 13.45	DHC Waas	Duffel
D008 Zat 18.45	DHT Mid Izegem	Aalst
D009 Zon 15.50	Buggenhout	HBC Evergem

Round 4 from 09.10.2004 to 10.10.2004

D010 Zat 15.50	Buggenhout	Aalst
D011 Zat 14.00	DHT Mid Izegem	DHC Waas
D012 Zat 17.45	HBC Evergem	Duffel

MiniemenA2004-2005

Round 3 from 25.09.2004 to 26.09.2004

M007 Zat 17.00	A Temse	HK Waas
M008 Zat 13.30	Buggenhout	Eeklo 2
M009 Zon 15.30	GBSK	Dendermonde

Round 4 from 02.10.2004 to 03.10.2004

M010 Zat 15.45	Denderbelle	Buggenhout
M011 Zat 16.00	Eeklo 2	HK Waas
M012 Zat 16.00	A Temse	GBSK

Round 5 from 09.10.2004 to 10.10.2004

M013 Zat 16.45	Denderbelle	Dendermonde
M014 Zat 14.40	Buggenhout	HK Waas
M015 Zon 15.30	GBSK	Eeklo 2

MiniemenB2004-2005

Round 3 from 25.09.2004 to 26.09.2004

M107 Zat 14.15	DB Gent	DHC Waas
M108 Zat 14.30	HBC Evergem	Lokeren
M109 Zat 14.00	Eeklo M	Eeklo 1

Round 4 from 02.10.2004 to 03.10.2004

M110 Zat 15.00	DHC Waas	Eeklo 1
M111 Zon 15.30	HBC Evergem	Eeklo M
M112 Zat 17.00	Lokeren	DB Gent

Round 5 from 09.10.2004 to 10.10.2004

M113 Zat 15.00	DHC Waas	HBC Evergem
M114 Zat 14.15	Eeklo M	Lokeren
M115 Zat 15.30	Eeklo 1	DB Gent

Pupillen2004-2005

Round 2 from 25.09.2004 to 26.09.2004

P006 Zat 12.15	Buggenhout	Eeklo
P007 Zat 13.10	DB Gent	DHC Waas
P008 Zat 16.45	Denderbelle	Lokeren
P009 Zon 14.00	Aalst	Dendermonde
P010 A Temse	HK Waas	

Round 3 from 02.10.2004 to 03.10.2004

P011 Zat 14.45	Eeklo	HK Waas
P012 Zat 14.15	Denderbelle	Aalst
P013 Zat 15.45	Lokeren	Buggenhout
P014 Zat 15.15	Dendermonde	DB Gent
P015 DHC Waas	A Temse	

Round 4 from 09.10.2004 to 10.10.2004

P016 Zat 15.15	Denderbelle	Dendermonde
P017 Zat 13.20	Buggenhout	HK Waas
P018 Zat 13:00	Eeklo	Lokeren
P019 Zon 14.00	Aalst	DHC Waas
P020	A Temse	DB Gent

Senioren 2004-2005

Round 2 from 25.09.2004 to 26.09.2004

S030 Zat 20.50	HBC Evergem 2	GBSK
S007 Zat 17.05	DB Gent 2	Denderbelle 2

Round 3 from 02.10.2004 to 03.10.2004

S009 Zat 17.10	Denderbelle 2	GBSK
----------------	---------------	------

Round 4 from 09.10.2004 to 10.10.2004

S014 Zat 18.30	E Lebbeke 2	Denderbelle 2
S015 Zat 20.50	HBC Evergem 2	Berlare

INLINGUA FLANDERS CUP

Reeks A

04/09/2004	13.30	HC EEKLO	HBC EVERGEM		
11/09/2004	17.30	HK WAAS 2	GBSK	30	20
14/10/04	21.15	HBC EVERGEM	HK WAAS 2		
		GBSK	HC EEKLO		
30/08/2004	20.30	HK WAAS 2	HC EEKLO		
		HBC EVERGEM	GBSK	22	17
		Sporthal van Waterschoot			

Reeks B

11/09/2004	19.00	HK WAAS 1	DENDERMONDE		
22/08/2004	18.30	E LEBBEKE 1	BERLARE	41	15
24/08/2004	20.00	DENDERMONDE	E LEBBEKE 1	14	24
		BERLARE	HK WAAS 1		
28/08/2004	20.30	E LEBBEKE 1	HK WAAS 1	31	18
28/08/2004	18.30	DENDERMONDE	BERLARE	28	16

Reeks C

01/09/2004	20.30	DB GENT 1	DENDERBELLE	36	26
		HC LOKEREN	E LEBBEKE 2		
28/08/2004	14.15	DENDERBELLE	HC LOKEREN	26	29
		E LEBBEKE 2	DB GENT 1		
		HC LOKEREN	DB GENT 1		
		DENDERBELLE	E LEBBEKE 2		

Reeks D

30/09/2004	20.30	A TEMSE	DB GENT 2		
08/09/2004	20.15	DB GENT 2	HC AALST		
19/10/2004	21.15	HC AALST	A TEMSE		

INLINGUA FLANDERS CUP DAMES

Reeks A

21/08/2004	15.00	DHC WAAS	HC AALST	24	17
		BUGGENHOUT	GBSK		
		HC AALST	BUGGENHOUT		
		GBSK	DHC WAAS		
		BUGGENHOUT	DHC WAAS		
		HC AALST	GBSK		

Reeks B

27/08/2004	20.30	HBC EVERGEM	DENDERMONDE	23	11
		Sporthal Waarschoot			
09/09/2004	20.00	DENDERMONDE	HC EEKLO		
		HC EEKLO	HBC EVERGEM		

SCHEIDSRECHTERAANDUIDINGEN

Opgelet met de kalenderwijzigingen

Weekend 21/22-08-'04:

INLINGUA FLANDERS HANDBALCUP

Heren:

Reeks B:
Zon. 18.30 Elita Lebbeke 1 Gr. Berlare D'Hanis A. D'Hanis B.

Dames:

Reeks A:
Zat. 15.00 DHC Waas HC Aalst De Keersmaecker Janssens D.

Weekend 28/29-08-'04:

INLINGUA FLANDERS HANDBALCUP

Heren:

Reeks B:
24/08 Din. 20.00 HBC D'monde Elita Lebbeke 1 Buys De Proft
Zat. 20.30 Elita Lebbeke 1 HK Waasmunster 1 De Buck F. Mertens P.
Zat. 18.30 HBC D'monde Gr. Berlare De Vuyst Moeyersoons

Dames:

Reeks A:
27/08 Vri. 20.30 Everg. Gent HBC D'monde De Keersmaecker Janssens D.
Sp. Waarschoot

Weekend 04/05-09-'04:

INLINGUA FLANDERS HANDBALCUP

Heren:

Reeks A:
Zat. 13.30 HK Waas 2 GBSK De Buck D. De Buck F.
Reeks C:
01/09 Woe. 20.30 DB Gent 1 - Br. Denderbelle Buys De Proft

Kadetten provincie Antwerpen

Zat. 12.00 HK.Waas Technico Turnhout De Keersmaecker Janssens D.

Weekend 11/12-09-'04:

INLINGUA FLANDERS HANDBALCUP

Heren:

Reeks A:
Zat. 17.30 Everg. Gent - HK Waas 2 Mannaert Segers
Sp. Evergem

Reeks B:
Zat. 19.00 HK Waas 1 - HBC D'monde D'Hanis G. De Neef S.

Dames:

Reeks B:
09/09 Don. 20.00 HBC D'monde - HC Eeklo De Brauwer Dönmez

Kadetten provincie Antwerpen

Zat. 15.50 HC.Buggenhout - KV.Sasja: Baekens Janssens W.
Sp. Vierhuizen, Buggenhout

Weekend 18/19-09-'04:

PROVINCIALE KOMPETITIE

Heren:

S001 Zat. 19.30 Everg. Gent 2 - Elita Lebbeke 2 De Neef T. Stadtfeld
S002 Zon. 16.45 Gr. Bijgaardse SK - DB Gent 2 D'Hanis A. D'Hanis B.
S003 Zat. 17.10 Br. Denderbelle 2 - Gr. Berlare Baekens Janssens W.

Dames:

D017 Zat. 20.50 Everg. Gent - DHC Waas De Neef T. Stadtfeld
D002 DHT Middelk.Izegem - HC Buggenhout

D003 Zat. 15.30 HC Duffel - HC Aalst

Kadetten provincie Antwerpen

Zat. 11.45 HK Waasmunster - KV Zandvliet Mertens P.
Zon. 15.30 HC Aalst - HC Atomix De Brauwer Dönmez

Weekend 25/26-09-'04:

PROVINCIALE KOMPETITIE

Heren:

S007 Zat. 17.05 DB Gent 2 - Br. Denderbelle 2 Mannaert Segers
S030 Zat. 20.50 Everg. Gent 2 - Gr. Bijgaardse SK De Buck D. De Buck F.

Dames:

D004 Zat. 17.45 Everg. Gent DHT Middelk.Ize D'Hanis A. D'Hanis B.
D005 Zat. 15.50 HC Buggenhout HC Duffel Van De Voorde D.
D006 Zat. 16.00 HC Aalst DHC Waas De Keersmaecker Janssens D.

Kadetten provincie Antwerpen

Zat. 14.40 HC Buggenhout HC Aalst Van De Voorde D.
Sp. Vierhuizen, Buggenhout

Weekend 02/03-10-'04:

PROVINCIALE KOMPETITIE

Heren:

S009 Zat. 17.10 Br. Denderbelle 2 - Gr. Bijgaardse SK Buysse De Backer

Dames:

D007 Zon. 13.45 DHC Waas HC Duffel Mertens P.
D008 Zat. 18.45 DHT Mid.Ize HC Aalst
D009 Zon. 15.50 HC Buggenhout Everg. Gent De Keersmaecker Janssens D.

Kadetten provincie Antwerpen

Zat. 13.15 HK Waasmunster HC Aalst De Keersmaecker Janssens D.
Zon. 14.40 HC Buggenhout Tech. Turnhout De Neef T. Stadtfeld
Sp. Vierhuizen, Buggenhout

Weekend 09/10-10-'04:

PROVINCIALE KOMPETITIE

Heren:

S014	Zat. 18.30	Elita Lebbeke 2	Br. Denderbelle 2	Daelemans	De Vlieger
S015	Zat. 20.50	Everg. Gent 2	Gr. Berlare	Baekens	Janssens W.

Dames:

D010	Zat. 15.50	HC Buggenhout	HC Aalst	De Brauwer	Dönmez
D011	Zat. 14.00	DHT Middelk.Izegem		- DHC Waasmunster	
D012	Zat. 17.45	Everg. Gent	HC Duffel	Baekens	Janssens W.

Kadetten provincie Antwerpen

Zon. 15.30	HC Aalst	KV Sasja	Buysse	De Backer
Zat. 13.15	HK Waasmunster	HC Buggenhout	Cleymans	Van Goethem

Weekend 16/17-10-'04:

PROVINCIALE KOMPETITIE

Heren:

S018	Zat. 17.10	Br. Denderbelle 2	Everg. Gent 2	De Buck D.	De Buck F.
------	------------	-------------------	---------------	------------	------------

Dames:

D013	Zon. 18.00	HC Duffel	DHT Middel.Ize	Vermeire	Michiels
D014	Zat. 16.00	HC Aalst	Everg. Gent	Mertens P.	
D015	Zat. 15.00	DHC Waas	HC Buggenhout	De Neef T.	Stadtfeld

INLINGUA FLANDERS HANDBALCUP

Heren:

Reeks A:					
14/10	Don. 21.15	GBSK	HC Eeklo	D'Hanis G.	Kerremans K.

Weekend 23/24-10-'04:

PROVINCIALE KOMPETITIE

Heren:

S021	Zon. 16.45	Gr. Bijgaardse SK	- Gr. Berlare	Buysse	De Backer
S023	Zat. 18.30	Elita Lebbeke 2	DB Gent 2	Daelemans	De Vlieger

Dames:

D016	Zat. 15.50	HC Buggenhout	DHT Middellze	Cleymans	Van Goethem
D018	Zat. 16.00	HC Aalst	HC Duffel	Baekens	Janssens W.
D054	Zat. 17.45	Everg. Gent	DHC Waas	Van De Voorde D.	

Kadetten provincie Antwerpen

Zat. 16.30	HK Waasmunster	Olse Merksem	De Neef T.	Stadtfeld
Zat. 15.50	HC Buggenhout	HC Atomix	D'Hanis A.	D'Hanis B.
Zat. 14.30	HC Aalst	Tech. Turnhout	Baekens	Janssens W.

Weekend 30/31-10-'04:

PROVINCIALE KOMPETITIE

Heren:

S025	Zat. 18.30	Elita Lebbeke 2	GBSK	Mannaert	Segers
S027	Zat. 17.10	DB Gent 2	Everg. Gent 2	Van De Voorde	Van Den Stock

Dames:

D019	Zat. 18.15	DHC Waas	HC Aalst	Buysse	De Backer
D020	Zat. 14.00	DHT Middelk.Ize	Everg. Gent	Kerremans G.	
D021	Zat. 18.30	HC Duffel	HC Buggenhout	Couttenye	Verheyen

Aanduidingen oefenwedstrijden:**Weekend 04/05-09-'04**

Zat. 18.45	Br. Denderbelle 2	- HBC Evergem 2	De Brauwer	Dönmez
------------	-------------------	-----------------	------------	--------

NIEUWE CURSUS VOOR TAFELOFFICIAL !!!

Provinciale Scheidsrechterscommissie Oost-Vlaanderen

Op vraag van verschillende clubs overwegen we een tweede maal een cursus te geven. Als er 12 inschrijvingen zijn gaat de cursus door.

WANNEER: ZATERDAG 2 oktober 2004

VAN 9U TOT 14 U

PLAATS: Sporthal Ter Gaerde in Groot Bijgaarden

LESGEVER: Guy Kerremans

Gelieve een pasfoto mee te brengen voor de legitimatiekaart.

De kandidaten dienen lid te zijn of te worden van de VHV.

Ten einde verrassingen te vermijden en anderzijds het nodige materiaal te voorzien vragen wij u in te schrijven bij Guy Kerremans via e-mail: guy.kerremans@belgacom.net
Wacht niet tot de laatste dag aub want dan zou de cursus wel reeds kunnen gesneuveld zijn door te weinig inschrijvingen.

Bericht aan de scheidsrechters die nog geen verplichte bijscholing volgden.

Als u dit seizoen 2004-2005 actief wil zijn als scheidsrechter geven wij u een laatste kans om u in orde te stellen.

Wij verwachten u op zaterdag 25 september om 9.00u in de sporthal van Buggenhout. Wij kiezen deze datum bewust omdat niemand dan training zou hebben.

Sportkledij niet vergeten.

Tot dan!

Guy Kerremans

gesofistikeerd was als nu) amfetaminegebruikers vaak vrijuit gingen bij dopingcontroles...

Melk zal door zijn fijn geëmulgeerde vetten (=lipiden) lipofiele genees- en voedingsmiddelen vlugger doen opnemen, maar anderzijds door zijn eiwitten (bijvoorbeeld calciumcaseïnat...) de resorptie van bijvoorbeeld ijzerzouten belemmeren. Vruchtensappen en groentesappen zijn dieetkundig perfect maar om snel het zweetverlies te herstellen moeten zij minstens 2 maal verdund worden (=zogenaamde "iso- of hypotoon gemaakt worden). Koffie, thee en cacao dranken kunnen met ijzerzouten onoplosbare complexen vormen en zo de resorptie ervan inhiberen.

Alcohol in lagere concentraties (=zoals in bier of wijn) activeert de afscheiding van maagzuren.

Wanneer men afzonderlijke aminozuren wil doen werken, bijvoorbeeld het stimulerende valine of carnitine, moet men zorgen ze niet in aanwezigheid van proteïnen of eiwitrijke maaltijden in te nemen daar de aminozuren uit deze proteïnen de opname en ook de werking van carnitine, valine enz. danig zullen verzwakken (=wegens competitie voor dezelfde opname-receptoren!).

Bij diarree of laxantiagebruik worden er grote hoeveelheden van de ingenomen genees- en voedingsmiddelen zonder meer mee uitgescheiden.

Tijdens de sportbeoefening eisen spieren, hart en longen een betere doorbloeding ten koste van het spijsverteringsstelsel. Ook de stresshormonen (=nor-)adrenaline...) remmen de vertering af. Dit brengt mee dat een sporter tijdens de wedstrijd slechts makkelijk verteerbare voedingsmiddelen mag innemen (=bijvoorbeeld fructose, mineralen, zetmeel...).

Hoe lang blijft het voedsel in de maag ?

- **tot 30 min. à 1 uur** : kleine suiker-, fructose- en alcohol hoeveelheden; thee, koffie, magere melk, magere bouillon
- **1 à 2 uur** : melk, yoghurt, cacao drank, magere verse kaas (=kwark), witbrood, aardappelpuree, witte rijst, jam.
- **2 à 4 uur** : mager vlees, vis, gemalen rundsvlees (= "Americain"), gekookte deegwaren, roggebrood, rauwkost, gestoofde groenten, kip.
- **4 à 8 uur** : gebraden vlees, gegrild kalfsvlees, gebakken steak of schnitzel, slagroomtaart, erwten, bonen, spek, tonijn in olie, sardientjes in olie, gebraden eend, gebraden vlees of carbonades, alle soorten vlees-, vis- en groentensalades, gefrituurde aardappelen.

Men merkt dat vooral met vet bereide vlees-, vis- en suikerwaren zeer lang in de maag vertoeven alvorens verder door te schuiven naar de darmen en daar ter beschikking te komen van het lichaam.

Sporters die bijvoorbeeld dagelijks gedurende meerdere weken wedstrijden betwisten zoals Tour de France-renners, leveren uiterst zware inspanningen en moeten dus zeer veel eten (8000 tot 10.000 cal./dag). Om zoveel naar binnen te krijgen zijn zij verplicht van bij de start reeds te eten en dit de ganse dag door... Indien een ronderenner van nature uit geen perfect functionerend maag- en darmstelsel bezit, zal hij nooit de top kunnen bereiken, ook niet met de sterkste doping!