

## MEDEDELINGEN

### ClubInfo

### Welpenturnoien

### Kalenderwijzigingen

### Administratieve kosten :

E Lebbek (S033) ontbrekende aansluitingsaart tijdwaarnemer : € 3.00

Evergem Gent (S033) ontbrekende aansluitingsaart tijdwaarnemer : € 3.00

HC Waasmusnetr (Beker) ontbrekende aansluitingsaart tijdwaarnemer : € 3.00

## **Verslag vergadering PKO 15 Nov 2004**

Aanwezig : Van Aerschot , Van Hove, Moeyersoons , D'Hanis

Verontschuldigd : Lievens, Bijl , Permentier

### 1. Verslag vorige vergadering :

1.1. Wordt goedgekeurd

### 2. Brieven in :

2.1. Verslagen PSrKO

2.2. HC Lokeren ivm cursus tafellofficeel, normaal bedrag is 7 € voor een cursus tafellofficeel

2.3. Dendermonde ivm opstellen spelers

2.4. Joke komt niet, maar komt in december

2.5. Uitnodiging Kortrijk voor IPT

2.6. Subsidiesgoedkeuring van Provincie Oost-Vlaanderen

### 3. Brieven uit :

3.1. Uitnodiging selectietraining

3.2. Uitnodigingen IPT tornooi te Kortrijk

3.3. Wedstrijdgegevens aan PSr.CO.

3.4. Beker gegevens naar Willy

### 4. Competitie :

4.1. Jeugd

4.1.1. Welpenturnoien lopen

4.1.1.1. Wij betreuren de organisatie van het welpenturnooi te Aalst (te weinig volwassenen bij aanvang)

4.1.1.2. Waar blijven de gegevens van de tornooien

4.1.1.3. Op kleine pleinen met minder volk spelen

4.1.1.4. Altijd spelen met foambal !!!

4.1.2. Problematiek met Temse, wedstrijd Buggenhout – Temse???

4.1.3. Begeleiding is niet altijd conform bij JeugdSr

4.2. Senioren

4.2.1. Geen problemen

4.3. Selecties

4.3.1. Trainingen verliepen goed

4.3.2. Jongens volgende training te APPELS 28-11-2004 van 10.00-12.00

4.3.3. Meisjes vermoedelijk zelfde datum in LOKEREN. G Moeyersoons neemt voortaan de trainingen waar.

### 5. INLINGUA Flanders cup :

5.1. Halve finales Heren :

5.1.1. EEKLO – DB GENT en Elita LEBBEKE - Attila TEMSE

5.1.2. Wedstrijden moeten gespeeld worden op 8/9 januari 2005

5.2. Halve finales Dames:

5.2.1. HBC DENDERMONDE – DHC WAAS en HC AALST – EVERGEM

5.2.2. Wedstrijden worden gespeeld op 8/9 januari 2005

### 6. Financiën :

6.1. Zie brieven in qua subsidies

6.2. Lijst westvlaamse Sr's geen reactie, HI factureren aan PK West-Vlaanderen.

6.3. Inschrijvingen cursus tafellofficeel in ??

6.4. Alle aanvragen ivm organisatie van eender welke cursus moet gericht worden aan het secr PKO, dit teneinde iedereen te kunnen verwittigen.

6.5. Bedragen per cursus

6.5.1. Tafellofficeel : 7 €

6.5.2. Scheidsrechter : 40 €

6.5.3. Junior Sr : 30 €

6.5.4. JeugdSr : 15 €

6.6. Km-vergoedingen : worden gelet op de huidige brandstofprijzen tijdelijk aangepast aan de VHV-normen zijnde 0,2652 € en dit vanaf heden.

### 7. Scheidsrechters :

7.1. Sr-cursus is doorgedaan met 5 deelnemers. Van Brempt Jelle, Willems Willem, De Hauwere Benny, Braeckman Nico, Van Beveren Jurgen.

7.2. Van de clubs wordt gevraagd de JeugdSr te aanvaarden en minder kritiek te geven op hun leiding (vooral supporters).

7.3. Gezien de budgettaire situatie kunnen wij de huidige begeleiding JeugdSr niet blijven financieren. Dus geen nieuwe begeleiding op kosten van PK maar uiteraard kan het nog op de kosten van PSrKO.

7.4. Vermoedelijk een JeugdSr cursus in EEKLO in Jan 2005.

7.5. Op miniemenwedstrijden kunnen er enkel Sr's aangeduid worden indien de club erom vraagt (zie reglement).

7.6. Sr's bestemmelingen HI werd aangepast.

7.7. Rubriek Sr op website PKO

7.8. Kosten Jean Caudron nog niet volledig gestort.

### 8. Varia :

8.1. Nihil

**Volgende vergadering Maandag 13 dec 2004  
20.00 u algemeen**

Aanwezig De Buck D De Vlieger E Moeyersoons G (verslag) Van De Voorde J  
Verontschuldigd Permentier V  
Afwezig, Bijl H

Er zijn geen opmerkingen bij het verslag van vorige vergadering

### Competitie

#### Welpen:

De tornooien lopen maar nog te veel gegevens ontbreken op de website  
Nog heel wat ploegen hebben hun gegevens niet doorgegeven  
Bij kleine terreinen moet er in de toekomst 4+1 of zelfs 3+1 gespeeld worden eventueel zijn er dan meer ploegen er mag dan ook een cirkel op 5m worden  
aangebracht . vb Aalst – Dendermonde – Eeklo ;  
Er wordt steeds met foamballen gespeeld

#### Pupillen :

Wedstrijdgegevens van de wedstrijden Temse vooral ook van na het ff bij de miniemen ?  
Welke ploegen spelen buiten competitie ?

#### Miniemen :

A reeks is veel sterker dan B reeks .We nemen voor de kruisfinales 3 ploegen uit de A reeks en een uit de B reeks .  
De derde ploeg uit de A reeks wordt dan B2 in het schema van de kruisfinales.

#### Kadetten :

OK  
Guido stelt aan Aalst de vraag of zij in de nacompetitie willen meespelen met  
de miniemen in onze provincie .

#### Jeugdscheidsrechters

Soms niet uniforme begeleiding vb ene week niet te snel fluiten , meer laten spelen , volgende week sneller fluiten  
Er komt een nieuwe cursus in Eeklo , de eerste week van januari

### Selecties :

Zowel de jongens als de meisjes hebben deelgenomen aan het ipt te Kortrijk .  
We danken F Dierick voor de geboden hulp op het ipt

Volgende training , 28 november

Jongens 10 tot 12u in Appels  
Meisjes 9 tot 11u in Lokeren

Eddy en Guido stellen een programma op voor de periode januari tot Pasen , gemiddeld een keer per maand

### INLINGUA FLANDERS CUP

Halve finales Beker van Oost-Vlaanderen graag Sr's

#### **Dames**

09/01/2005	17.00	HC AALST	HBC EVERGEM
08/01/2005	17.15	HBC DENDERMONDE	DHC WAAS

#### **Heren**

08/01/2005	20.00	HC EEKLO	DB GENT
08/01/2005	20.30	E LEBBEKE	A TEMSE

## Hopelijk heeft iedereen gekregen wat hij gevraagd heeft

### UITSLAGEN en RANGSCHIKKING

#### **Dames2004-2005**

##### Weekend 20.11.2004/21.11.2004

D028	DHT Mid Izegem	Duffel	17	10
D029	HBC Evergem	Aalst	35	13
D030	Buggenhout	DHC Waas	18	11

##### Weekend 27.11.2004/28.11.2004

D031	Duffel	Aalst	9	16
D032	DHT Mid Izegem	DHC Waas	17	20

##### Weekend 04.12.2004/05.12.2004

D001	DHC Waas	HBC Evergem
D035	Buggenhout	Aalst
D036	DHT Mid Izegem	Duffel

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
DHC Waas	12	9	1	2	192	164	19
Aalst	12	7	0	5	169	149	14
Buggenhout	11	6	1	4	177	156	13
HBC Evergem	11	5	1	5	199	166	11
Duffel	12	3	1	8	96	150	7
DHT Mid Izegem	12	3	0	9	158	206	6

#### **MiniemenA2004-2005**

##### Weekend 20.11.2004/21.11.2004

M032	Denderbelle	GBSK	29	16
M033	Dendermonde	HK Waas	6	30
M026	GBSK	Buggenhout	17	38

**Weekend 27.11.2004/28.11.2004**

M034	Eeklo 2	Buggenhout	41	22
M036	Dendermonde	GBSK	17	18

**Weekend 04.12.2004/05.12.2004**

M037	Dendermonde	Denderbelle
M038	HK Waas	Buggenhout
M039	Eeklo 2	GBSK

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
HK Waas	9	9	0	0	267	135	18
Denderbelle	10	7	0	3	243	171	14
Eeklo 2	10	5	0	5	203	222	10
Buggenhout	9	4	0	5	222	244	8
GBSK	9	2	0	7	147	215	4
Dendermonde	9	1	0	8	116	211	2

**MiniemenB2004-2005****Weekend 20.11.2004/21.11.2004**

M129	HBC Evergem	DHC Waas	12	30
M130	DB Gent	Lokeren	27	16

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
Eeklo 1	9	9	0	0	272	103	18
DHC Waas	9	7	0	2	222	145	14
Eeklo M	10	6	0	4	224	192	12
DB Gent	8	3	0	5	185	181	6
Lokeren	9	1	0	8	131	225	2
HBC Evergem	9	1	0	8	128	316	2

**Pupillen2004-2005****Weekend 20.11.2004/21.11.2004**

P036	Dendermonde	HK Waas	8	7	/	5	5	/	4	8
P037	Eeklo	DHC Waas	4	3	/	5	4	/	6	4
P038	DB Gent	Lokeren	7	3	/	6	3	/	10	3
P039	Denderbelle	Buggenhout	7	10	7	9	/	5	12	
P040	A Temse	Aalst	7	2	/	6	1	/	7	3

**Weekend 27.11.2004/28.11.2004**

P041	Eeklo	Buggenhout	6	7	/	8	7	/	6	9
P042	Lokeren	HK Waas	7	9	/	6	16	/	9	12
P043	Denderbelle	DB Gent	6	2	/	10	6	/	10	3
P044	A Temse	Dendermonde	7	3	/	13	2	/	10	6

**Weekend 04.12.2004/05.12.2004**

P059	A Temse	DHC Waas					
	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
Buggenhout	24	20	0	4	207	127	40
HK Waas	27	16	2	9	194	159	34
Dendermonde	27	15	3	9	135	125	33
Eeklo	27	16	1	10	145	147	33
A Temse	24	15	0	9	162	102	30
DHC Waas	24	12	1	11	117	108	25
DB Gent	27	12	0	15	141	170	24
Denderbelle	27	10	0	17	167	182	20
Lokeren	27	9	1	17	120	157	19
Aalst	24	0	0	24	40	151	0

**Senioren 2004-2005****Weekend 20.11.2004/21.11.2004**

S038	DB Gent 2	E Lebbeke 2	26	18
------	-----------	-------------	----	----

**Weekend 27.11.2004/28.11.2004**

S041	E Lebbeke 2	Berlare	37	17
S006	GBSK	HBC Evergem 2	33	6

**Weekend 04.12.2004/05.12.2004**

S042	GBSK	Denderbelle 2	25	22
S011	Berlare	E Lebbeke 2	17	1

	Gesp	Gew	Gel	Verl	Voor	Tegen	Ptn
DB Gent 2	7	7	0	0	187	127	14
E Lebbeke 2	8	5	0	3	183	148	10
GBSK	8	4	0	4	186	148	8
Denderbelle 2	8	3	0	5	173	181	6
HBC Evergem 2	7	2	0	5	116	191	4
Berlare	6	1	0	5	116	166	2

**VOLGENDE WEDSTRIJDEN****Weekend 11.12.2004/12.12.2004****Dames**

D033	Zat 20.50	HBC Evergem	Buggenhout
------	-----------	-------------	------------

**Heren**

S019	Zat 19.30	Berlare	DB Gent 2
------	-----------	---------	-----------

**Weekend 08.01.2005/09.01.2005**

Miniemen

M041	Zat 14.10	Buggenhout	Dendermonde
M042	Zon 11.30	HK Waas	GBSK

**Weekend 15.01.2005/16.01.2005**

Pupillen

P045	Zon 14.00	Aalst	Lokeren
P046	Zat 17.10	DB Gent	Buggenhout
P047	Zat 10.00	HK Waas	DHC Waas
P048	Zat 15.15	Dendermonde	Eeklo

Senioren

S039	Zat 19.30	Berlare	GBSK
------	-----------	---------	------

**AANDUIDINGEN OOST-VLAANDEREN vanaf: 06/07-11-'04**

Weekend 11/12-12-'04:

Heren:

S019	Zat. 19.30	Gr. Berlare	DB Gent 2	De Brauwer	Dönmez
------	------------	-------------	-----------	------------	--------

Dames:

D033	Zat. 20.50	Everg. Gent	HC Buggenhout	Van De Voorde	Van Den Stock
------	------------	-------------	---------------	---------------	---------------

**Prettige feestdagen  
vrolijk kerstfeest  
en  
gelukkig Nieuwjaar**



zurstof nodig is voor de verbranding van vetten dan van koolhydraten. Een juiste sportvoeding is steeds vetarm!

Poly- en minstens mono-onverzadigde vetzuren zijn levensnoodzakelijk zoals reeds vroeger uitgelegd. Zij zitten in vis, gevogelte en plantenzaden (=vit. F!). Verzadigde vetten en cholesterol zijn op termijn uiterst schadelijk voor zowel normale als voor sportprestaties. Vandaar dat wij alle vlees, alle kazen en alle zichtbaar vet (boter, margarine...) afraden voor sportprestaties.

- **Voedingseiwitten** : Zij dienen voornamelijk om het spierstelsel (=muskulatuur) dat 30 tot 35% van het lichaamsgewicht vertegenwoordigt en dus het grootste "stofwisselingsorgaan" van het lichaam is ,te voorzien van door de sportinspanningen versleten, gebarsten en gekloven spiervezels, spiervezels die opgebouwd zijn uit proteïnen. Ook voor de heraanmaak van enzymen, andere lichaamseiwitten en -aminozuren. Normaliter dienen zij niet voor de energiewinning zoals vetten en koolhydraten tenzij in gevallen van uiterste voedselnood (=het glukoneogenese-verschijnsel).

Meestal worden veel te hoge eiwitconcentraties in de sportvoeding vooropgesteld, vooral voor zogenaamde krachtsporters maar ook voor uithoudingssporters.

Integendeel, zelfs zware inspanningen worden door 1,2 tot 1,5 g eiwit per kg lichaamsgewicht per dag méér dan voldoende gedekt. Enkel gedurende korte tijd kan voor krachtsporters tussen de 2 en de 3 g eiwit/kg/dag aanbevolen worden.

Eiwitbronnen in de natuur worden meestal vergezeld door vetbronnen zoals in vlees, kaas, eieren enz. (= "slechte" vetten!) en zoals in vis, gevogelte en sojabonen (= "goede" vetten!). Het zijn deze laatste bronnen die in de sport moeten aangeboord worden.

Daar het lichaam blijkbaar niet over eiwitvoorraden beschikt, vergelijkbaar met die van vetten en koolhydraten, moeten eiwitten zowel 2-3 uur vóór als na een intense training (waarbij veel spierweefsel verslijt!) in de voeding voorzien worden. Ook dus 's ochtends bij het ontbijt wordt liefst vis gegeten door een sporter!

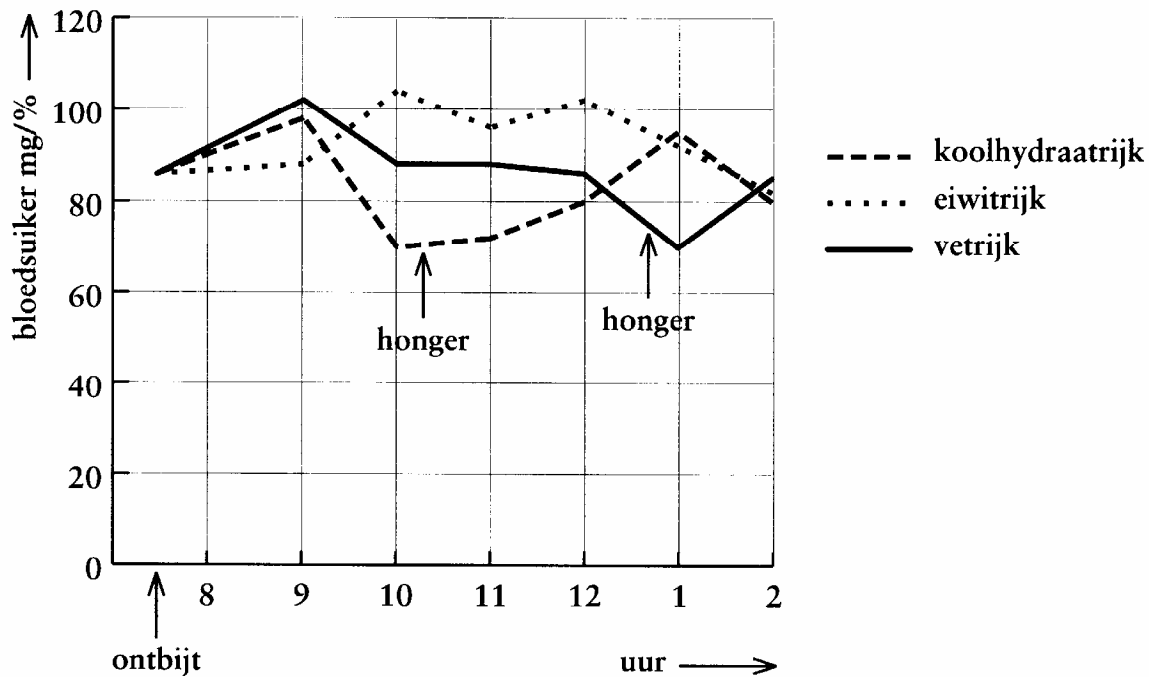
Plantaardige eiwitten die zoals wij zagen biologisch onvolwaardig zijn in tegenstelling tot dierlijke, kunnen door combinatie met dierlijke eiwitbronnen ver uitstijgen boven de normale biologische waardemeter van 100 die men aan eiwit van eieren geeft. Granen hebben bijvoorbeeld niet zoveel lysine (=een essentieel aminozuur). De combinatie aardappelen- en eier-eiwit bereikt een B.W. (Biologische Waarde) van zelfs 134!

**Welke praktische voedingsrichtlijnen kan men opstellen voor betere prestaties in de sport ?**

- vitaminen en mineralen (+spooelementen) zijn onmisbaar maar een teveel eraan leidt niet tot toenemend prestatievermogen
- vitaminen en mineralen worden het beste opgenomen in de natuurlijke produkten waarin ze zitten, beter dan via farmaceutische specialiteiten

- sporters hebben inderdaad méér vitaminen en mineralen nodig dan sedentairen, vooral anti-oxydanten als vit. A, C & E en selenium, zink, ijzer magnesium. Ook vit. B-complex... Dit alles omdat sporters veel meer voeding verwerken dan niet-sporters en dus méér vitaminen & mineralen eisende enzymen "verslijten" dan normaal het geval is.
- veel drinken is belangrijk voor iedereen maar zeker voor sporters omdat zij door zweten veel vocht (plus elektrolyten) verliezen (goed getrainden en correct gevoede sporters verliezen niet zoveel elektrolyten als ongetrainden!).
- te koude of te hete dranken vermijden, evenals "prik"dranken (geven een opgeblazen gevoel en zure reacties in de maag)
- koffie en cafeïnehoudende (maar ongezoete!) dranken zijn welkom omdat cafeïne de vetzuurverbranding t.o.v. de glycogeen/glucose-verbranding bevordert wat de uithouding vermeerderd
- geen alcoholische dranken, behalve 's avonds een weinig bier of wijn, drinken
- een wachttijd van 2 à 3 uur voorzien tussen het einde van de laatste maaltijd en de start van de wedstrijd (het bloed mag niet overmatig in de spijsverteringsorganen vloeien tegen het wedstrijdbegin!). Ondertussen geen hypertone maar iso- of hypotone dranken drinken, bij voorkeur 2-3 maal verdunde groente- en vruchtensappen (om hypoglycemie-verschijnselen te vermijden!)
- bij duursporten tijdens de wedstrijd enkel licht verteerbare volkorensnacks, gedroogde vruchten, bananen enz. gebruiken alsmede om het half uur kleine porties licht gezoete en gemineraliseerde dranken (=isotone vruchtensappen!)
- steeds voldoende voedingsvezel in de sportvoeding voorzien (=zit normaliter in zemelen van volkorenbrood en in groente- en vruchtenvezels) (voor een normale stoelgang met name en tegen de cholesterol)
- bij zeer zware duursporten zoals Tour de France wielrennen moet men vanaf het ontwaken heel de dag door eten, ook tijdens de race, tot en met het avondmaal: gezonde tussendoortjes zoals voltarwekoeken, verdund vruchtensap, magere chocolademelk, volkorenbrood met vetarme zuivel zoals magere kwark, vetarme proteïnen zoals vis (in plaats van vlees) en gevogeltefilets. Meerdere kleine maaltijden maken ook een betere voedingsopname mogelijk.
- het ontbijt moet volwaardig zijn. Een sneetje witbrood 's ochtends met wat jam en een kop koffie is nonsens: het lichaam heeft circa 8-12 uur niets gebruikt, tijdens de nachtrust werden weliswaar dank zij het vorige avondmaal de verloren gegane reserves heraangevuld maar de nachtelijke ruststofwisseling verbruikte daarvan reeds 540 cal (=werking van hart, longen, nieren enz.) zodat de sporter dringend een nieuwe reserve moet aanleggen voor de komende dagprestaties. Een visontbijt zoals de Amerikaanse diëtist Dr. Haas voorschrijft is hier op zijn plaats. Vis of gevogelte met name bevatten hoogwaardige eiwitten maar ook veel "goede" vetten. Deze verhinderen een snelle lediging van de maag zodat in de loop van de ochtend een progressieve maar gelijkmatige toevoer van de splitsingsprodukten van zetmeel uit de

ochtendvoeding (= glucose) verzekerd wordt in tegenstelling tot een suikerrijk ontbijt dat vlug weer een hongergevoel (=hypoglycemie) zal geven (zie figuur).



Aanbevolen worden : volkorenbrood, müsli, havermoutpap, volle cereals, met als beleg kalkoenham, kiprollade, tonijn, zalmfilet, makreel, magere verse kaas (=kwark), rauwkostbeleg (schijfjes tomaat, geraspte peentjes, radijsjes...), fruitbeleg (aardbeien, kiwi, schijfjes peren of appels...) maar geen vleeswaren, kaas, stropen, hagelslag, honing, chocopasta enz...!

Als drank: karnemelk, yoghurt (=magere, ongesuikerde!), vruchtensap, halfvolle melk, sojamelk, groentesap, koffie, thee, cacao drank (ongesuikerd)

- 's ochtends steeds het lichaamsgewicht controleren (is een aanduiding van "vorm" of conditie)
- Na de training of de wedstrijd de hoofdmaaltijd (=warme maaltijd) gebruiken, met ingrediënten uit alle voedingsgroepen, zodat men kan gebruik maken van het "supercompensatie-effect" voor een anabole stofwisseling zowel voor wat betreft de koolhydraten (= glycogeen) als de proteïnen (= spiermassa)
- verse groenten en vruchten zijn noodzakelijk maar gebruik ze zo vlug mogelijk na de oogst en schil ze zo mogelijk niet
- groenten en vruchten niet reinigen door ze in water te laten liggen maar onder stromend water kort afspoelen (nooit vergeten want de meeste zijn "bespoten")
- als je ze toch wil snijden, dit juist vóór het gebruik doen
- kook groenten en fruit in een drukpan (dus zonder toegevoegd water!). Op die manier is de kooktijd kort en worden er geen vitamines en mineralen uitgelooft in het kookwater.
- groenten en fruit steeds koel bewaren (in de koelkast, nooit op kamertemperatuur)
- nooit vlees of vis braden of bakken met vetstof, wel koken in drukpan, oven,