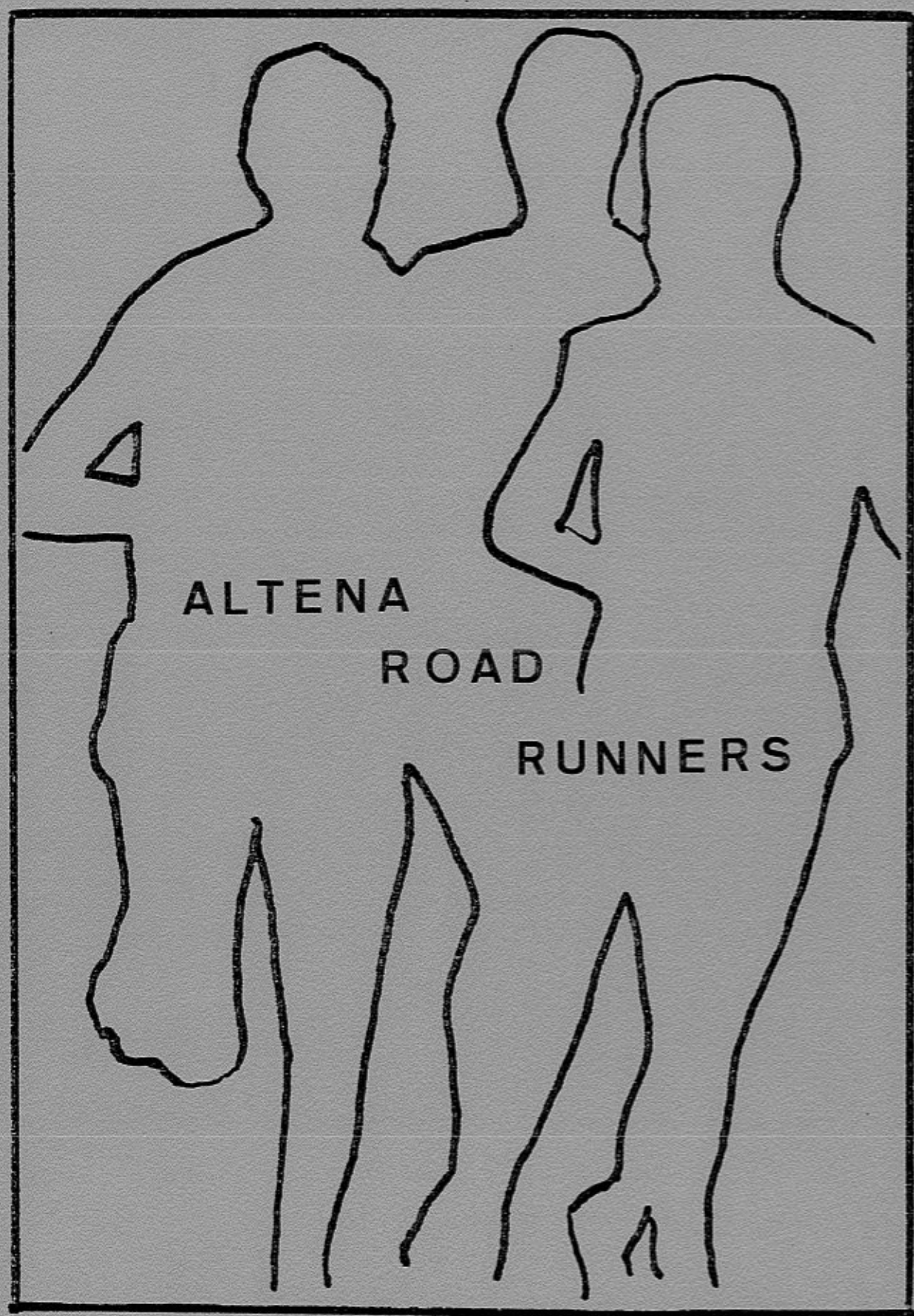




Redactie : D.Bouman - de Vlijt 9 - Wijk en Aalburg. tel.04164 - 2462
 J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen tel.04165 - 1258
 H.Verbeek - Schmitzstraat 4 - Veen tel.04164 - 2838

BESTUURSLEDEN.

Voorzitter	: H.Verbeek - Veen	tel. 04164 - 2838
Secr.	: M.Kant - Giessen	tel. 01832 - 1518
Penningm.	: K.van Herpen - Rijswijk	tel. 01832 - 1248
2e voorz.	: D.van Tiborg - Rijswijk	tel. 01832 - 1307
2e secr.	: K.Kamerman - Giessen	tel. 01832 - 2760
2e penningm.	: J.Redeker - Meeuwen	tel. 04165 - 1258
Wedstr.secr.	: W.Pellekaan - Almkerk	tel. 01834 - 1000
Leden adm.	: D.van Eeten - Giessen	tel. 01832 - 1616
Comm.	: M.Strik - Giessen	tel. 01832 - 3284

Trainers

Wedstrijdgroep/gevorderden	: J.Oppeneer - Andel	tel.01832 - 2792
	D.v.Tilborg - Rijswijk	tel.01832 - 1307
Beginners/opstrapgroep	: F.Wyatt - Andel	tel.01832 - 1681
Jeugd	: J.Oppeneer - Andel.	

JEUGDLEDEN ALTENAROAD RUNNERS.

D.Bax	Korenschoof 26	Giessen	j
J.Strik	Weth.Elshoutplein 28	Giessen	j
M.v.Tilborg	Burgstraat 37	Giessen	j
R.v.d.Werff	Maasdijk 3	Giessen	j

WELKOM NIEUWE JEUGDLEDEN !!

L. Kant	Burgstraat 4a	Giessen	m
L. Oppeneer	Burg.Scholtenlaan 9	Andel	m
J.W.Hordijk	Irenelaan 2	Nieuwendijk	j
A. Strik	Weth.Elshoutplein 28	Giessen	m
L.Jeltes	Guldenaerde 42	Giessen	m
J.v.d.Nat	Dorpsstraat 16	Rijswijk	j
J.van Vugt	Ruytewaert 26	Giessen	m
I.Verton	Guldenaerde 49	Giessen	m

Al onze nieuwe jeugdleden hartelijk welkom en we hopen dat jullie een fijne tijd bij onze vereniging zult hebben.

Bedankt sportvriendinnen en sportvrienden !!

Met deze woorden begin ik gaarne, omdat op 19 mei in Almkerk tijdens de spektakeldag, welke georganiseerd werd door de Rotary Club Woudrichem, zoveel leden van onze vereniging Altena Road Runners als deelnemer, helper of toeschouwer te zien gaf.

Immers de opbrengst van deze streekmanifestatie zal ten goede komen aan de toekomstige bewoners van het streekverpleegtehuis Altenahove te Almkerk, waarvan de bouw eind dit jaar of begin volgend jaar aanvangt. Via de regionale media zullen de meesten wel het een en ander vernomen hebben, echter nu alles voorbij is wil ik nog graag enkele feiten onder jullie aandacht brengen.

Toen ik eind vorig jaar het verzoek kreeg om het sportieve onderdeel, te weten een streekzeskamp en een mimitriathlon te organiseren, heb ik de hulp van Hans Verbeek gevraagd en tevens gekregen. Hans heeft ervaring in zeskampspelen en is een uitstekend speaker, daarbij was het fijn met hem samen te werken in de totale voorbereidingsperiode. En wat te denken van de captains van de zeskampploegen : Dinie van Eeten, Frans Baks, Tinus van de Heuvel, John Redeker, Zeger de Ruyter en Rinus Verhoeven. Ze hebben moeten incasseren wegens vele afzeggingen, doch behielden een voltallige ploegbezetting; fantastisch gedaan en zodoende een geslaagde dag mede door jullie inzet en karakter tijdens de laatste week van voorbereiding.

Nu ik het over de laatste week heb, op zaterdag 12 mei werd ik zeer hard geconfronteerd met het plotseling en tragisch overlijden van mijn vriend notaris Jungerius, evenzeer een ware sportliefhebber. Met enige trots had ik hem dikwijls verteld dat de individuele sporten als het erop aan komt ook sociaalvoelend is, de sponsorloop voor Netta overtuigde hem volledig en dat droeh hij net zo enthousiast uit als ik. Helaas was het hem niet meer gegund deze schitterende spektakeldag mee te maken.

Mede door deze laatste voorbereidingsweek heb ik enkele foutjes gemaakt, maar daarvoor mijn gemeente excuses. Een ding is zeker: het gaf mij persoonlijk een fijn gevoel dat zovelen van onze vereniging op 19 mei meededen, er waren geen blessures of ongelukjes en er viel geen onvertoegen woord. Al met al een sportieve en gezellige strijd op een stralende met veel publiek.

Nogmaals bedankt mede namens de Rotary Club Woudrichem.

Frits Wyatt.



HARDINXVELD ZATERDAG 26 MEI MERWEDE-LOOP 1/2 MARATHON

De halve marathon van Hardinxveld.

Zaterdag 26 mei 1990 vertrokken we, dat wil zeggen Jan van der Pijl, Mar Scheffers en Tinus van den Heuvel, naar Hardinxveld om daar aan de halve marathon deel te nemen. Volgens Jan een "zware", omdat er een paar klimmetjes in het parcours zijn opgenomen. Voor mij was het, in tegenstelling tot Jan en Mar, de eerste keer dat ik daar zou lopen. Ik nam mij voor om maar "niet te gek te doen" en om (te proberen) bij Jan te blijven, die meestal niet zo gek hard van start gaat en pas de 2e helft echt op gang komt.

Scheffers was van plan om in de 1.26 te lopen, hetwelk een persoonlijk rekord zou betekenen. Dat zou hem echter niet lukken, ook al liep hij sneller dan ooit in Hardinxveld, hij had er uiteindelijk 1.29.27 voor nodig. Goed voor een 21e plaats bij de senioren.

Van onze club namen ook nog deel Sander Hooijkaas (uiteraard) en Arie van Rijswijk. Laatstgenoemde zou finishen in 1.45.29. Er kon ook 10,9 km gelopen worden. Dat deden good old Dirk Bouman en Toos Kant. Dirk kwam tot een tijd van 56.12. Toos ging, dacht ik, flink door en beëindigde haar race in 51,20, goed voor een 2e plaats bij de dames.

Kort na het begin van de halve marathon onstond er een groepje "bejaarden", met o.a. Jan van der Pijl, Sander Hooijkaas, de hier ook bekende Piet Rosenbrand en Gerard van der Heiden (een paar jaar geleden steevast 2e achter Wim van Heeswijk) en ondergetekende. Tot onze verbazing liep daar ook nog een tijdje onze junior Jan Strik bij. Jan kwam weliswaar uit op de 5,8 km, maar toch gaat hij steeds harder. Hij zou zijn afstand voltooien in de prima tijd van 22.13.

Sander begon opeens, geholpen door Rosenbrand, enorm op kop te sleuren. Ik kreeg de indruk dat hij dacht dat het om een 10 km loop ging. Zijn bedoeling was, dat gaf hij later ook toe, om zijn collega-konkurrent Jan van der Pijl te lossen. Die moest inderdaad behoorlijk afzien om er bij te blijven. De tussentijd op de 5 km was behoorlijk snel, althans voor ons, n.l. 18½ minuut. Sander en Piet zouden dat later moeten bekopen. De 1e zou de 2e helft van de race toch wel wat tijd verliezen, met name de laatste kilometers, terwijl Piet twee keer "de bosjes in" moest en uiteindelijk binnen kwam op 1.31.03.

Jan en ik zouden samen met v.d. Heiden door gaan, met tussentijden van 37.37 op de 10 km en 57.40 op de 15 km. Na ongeveer 15 km probeerde Jan mij nog te lossen. Dat zou "de smiecht" echter niet lukken. Ik zou binnenkomen in 1.22.06 als 8e veteraan I, Jan in 1.22.07 als 2e veteraan II. Hij won daarmee f. 100,- (Zou hij die mogen houden van zijn vrouw?). Sander finishte in 1.24.43 als 4e veteraan II. Scheffers kwam bijna vijf minuten later binnen en zat er flink door heen. Hij had dan ook lang zo veel drukte en praatjes niet als hij tijdens de trainingen pleegt te hebben. Al met al hebben we toch wel een leuke wedstrijd gelopen.

Hardlooprunde Brakel.

Op vrijdagavond 27 april werd de jaarlijkse hardlooprunde van Brakel gehouden. Een loop over 5 kilometer bestaande uit 7 ronden waarin een flinke klim (stoep). Ondanks de goede weersomstandigheden was het een klein deelnemersveld dat van start ging (ruim 20 lopers) Meer dan de helft waren Altena Road Runners.

Bij de senioeren was het Martin Delleman van Typhoon die met een ruime voorsprong finishte voor Egbert Hooykaas. Hierna volgden Henk Westerlaken, Dick van Tilborg, Aart Vrijkorte en Sijmen Schop.

Bij de veteranen 1 was er weinig tegenstand voor Piet Rosenbrand van DAK. Kees Kamerman legde beslag op de 2e plaats en Henk van Unen werd derde.

Bij de veteranen 2 ging de strijd tussen de kersverse veteraan twee Aart Vos en Sander Hooykaas. Uiteindelijk was het Aart die Sander van zich afschudde en als eerste over de finish ging. Cock van Gerwen (Vet.Ned.) en woonachtig in Brakel werd derde.

Slechts één dame - Ellen Naayen - verscheen aan de start en werd dus winnares zonder tegenstand.

Bij de jeugd waren het Jan Strik en Diederik Bax die de ereplaatsen voor zich opeisten.

Na afloop werden de prijzen uitgereikt in café "De Zalm".

Hopenlijk zullen we volgend jaar meer deelnemers aan de start zien, want dat verdient de organisatie van deze loop zeker.

D. Bouman.

Lit de krant.



Tussenstand Stratenloopcup na 4 wedstr.

Egbert Hooykaas nieuw talent

HEUSDEN — Vier Altena Road Runners namen afgelopen maandag deel aan de 15 kilometer lange Pinksterloop van Parthenon, niet zonder succes, want het schijnt dat deze streek er dit seizoen een nieuwe toploper bij gaat krijgen. Egbert Hooykaas uit Veen liep zich naar een zesde plaats in de wedstrijd die gewonnen werd door John van de Wansem.

Zijn eindtijd van 50.58 was weer goed voor een persoonlijk record. Zijn vader Sander Hooykaas werd vijfde bij de veteranen twee in 57.47, net achter ploeggenoot Aart Vos die vierde werd in 57.29. Dick Booy is ook weer op de weg terug na een lange blessure periode met een tijd van 1.03.00.

Mooie prestatie Arie Kant in Heinenoord.

Drie streekatleten kwamen zaterdag uit op een 30 kilometer lange Heinenoordloop. Arie Kant liep zich naar een uitstekende derde plaats in 1.53.18. Plaats en ploeggenoot Kees Kamerman werd negende maar verbeterde zijn persoonlijk record behoorlijk en bracht het op 1.57.08. Mar Scheffers tenslotte liet de klok stilstaan op 2.13.14.

senioren: 1. Zeger de Ruiter 63 punten, 2. Chris Chabot en Arnold Simons en Goof van den Heuvel 57, 5. Egbert Hooykaas 56, 6. Jan-Willem Lether 56, 7. Marcel van der Kaay 50, 8. Tini de Laat 47, 9. Marie Kamerman 45, 10. Jan Korteland 40, 11. F. Bourjilla 38, 12. Jan van Heteren 37, 13. Dick van Tilborg 35, 14. Leon van Ravenstein 32, 15., H. Goos 31.

Veteranen één: 1. Wim van Heeswijk 60 punten, 2. Kees van Mourik 48, 3. Bert van Hemert 39, 4. Tinus van den Heuvel 26, 5. G. Donkers 21, 6. Arie Kant en Stefan Laros 17, 8. Leo van 't Hof 14, 9. Piet Rozenbrand 12, 10. Gerard van der Heyden 11.

Veteranen twee: 1. Aart Vos 48, 2. Gerard Blom 45, 3. Alberto Modafferri 44, 4. Sander Hooykaas 34, 5. Marie Pechthold 32, 6. J. Schaerlaekens 26, 7. Marco Panico 22, 8. Cock van Gerwen 17, 9. Jacob van Rijswijk 12, 10. A. van de Pluim 11.

Dames: 1. Mies Kuiper 55, 2. Corrie van Baardwijk 46, 3. Annelies Klop 39, 4. Sonja van den Hurk 36, 5. Coby Bouman 27, 6. Toos Kant 23, 7. Janny de Laat 14, 8. Dini van Eeten 12, 9. en 10. Ella Naayen en Els Pulle 10.

4-6-'90.

8-6-'90.

BEROEMDE ATLETEN (3)

EMILE ZATOPEK (1922 - Driemaal goud in Helsinki.

Deze Tsjechische legerofficier - die de bijnaam droeg "de locomotief" - behoort ook tot de grote atleten van deze eeuw.

Hij ontwikkelde een nieuwe looptechniek met een niet te snelle start en een finish met een uiterste krachtsinspanning, waarbij hij zijn gezicht in allerlei grimassen wrong, de rechterhand tegen de borst hield terwijl hij voortdurend met zijn hoofd schudde. Hij maakte de indruk alsof hij elk ogenblik in elkaar kon storten. Dit gebeurde echter niet en eenmaal aan de finish herstelde de loopmachine Zatopek zeer snel van zijn krachtsinspanning.

In 1948 werd hij eerste op de 10 km en tweede op de 5 km tijdens de Olympische Spelen in Londen. Zijn topprestatie leverde hij echter vier jaar later in Helsinki, waar hij de 10 km (29.17.0), de 5 km (14.06.6) en bovendien ook nog de marathon won in een tijd van 2.2303.

Zijn vrouw Dana Zatopekova behaalde in datzelfde jaar de titel bij het speerwerpen met een worp van 50,47 m.

Netta Mandić gaat trouwen.

Het is al weer ruim anderhalf jaar geleden dat op initiatief van Frits Wyatt een actie op touw werd gezet voor de Joegoslavische Netta Mandić. Veel sportlieden uit de regio deden mee aan de sponsorloop en mede daardoor kon Netta een heupoperatie ondergaan. Vorige week hoorden we via Frits dat Netta in mei gepromoveerd was tot dr. in de wis- en natuurkunde en dat zij op 7 juli a.s. in het huwelijk treedt met Davor Klobučar, een 25 jarige ingenieur. Voor degenen die haar een gelukwens willen sturen is hier het adres : Netta Mandić - Osijek - Sarajevska 81 - SFR Jugoslavija



*Ruzica i Pero
Mandić*

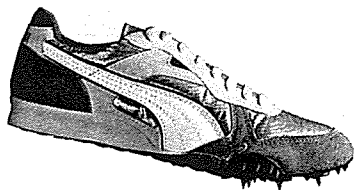
*Blazenka i Željko
Klobučar*

Porokamo Vas na vjenčanje naše djece

Antoanete i Davora

*koje će se ožaviti 7.7.1990. u 18.30 h.
Svadbena večera bit će u restoranu
" Donji grad " (Bendež).*

ELLY VAN HULST



Elly van Hulst werd geboren op 9 juni 1959 in Culemborg, Gelderland. Zij begon in 1970, op 11-jarige leeftijd, met atletiek en vrijwel meteen kwam zij uit in wedstrijden. Doordat haar vader beroepsmilitair was bij de luchtmacht, betekende dat, dat er nogal vaak verhuisd moest worden. Door die vele verplaatsingen is Elly lid geweest van diverse verenigingen. Haar twee jaar oudere broer, Rob, een niet onverdienstelijke sprinter, nam haar mee naar haar eerste vereniging 'de Keien' uit Uden. In 1972 werd 'Kimbria' uit Maastricht en in 1974 'Lionitas' uit Leeuwarden haar vereniging. Bij Lionitas was in die tijd Theo Kersten trainer van de middenafstandslopers. Theo Kersten is tot aan de dag van vandaag de trainer van Elly van Hulst.

Elly van Hulst begon vrijwel direct met de middenafstand. Aanvankelijk de 600 meter en later de 800 meter. De eerste resultaten waren bemoedigend en in haar district behoorde ze direct tot de betere junioren-loopsters. Naast de loopnummers deed ze aan kogelstoten, ver- en hoogspringen, zonder noemenswaardig resultaat overigens. In 1976 begon zij zich te specialiseren op de 800 meter met als gevolg dat ze Nederlands Junioren-kampioene werd vóór de wereldrecordhouster bij de junioren op dat moment, Olga Commandeur. In 1977 werd zij vierde bij de EK Junioren in Donetsk in de Sovjet Unie. En zo begon haar langdurige en succesrijke carrière.

Inmiddels is zij al bijna 70 maal Nederlands kampioene geworden, is zij in het bezit van 12 Nederlandse records, die zij zelf al meer dan 40 keer verbeterd heeft. Zij heeft deelgenomen aan de EK's in Praag, 1978, in Athene, 1982 (finale 1500 meter) en in Stuttgart, 1986 (finale 1500 meter en 3000 meter); aan de Olympische Spelen in Los Angeles, 1984 (finale 1500 meter) en in Seoul 1988 (finale 3000 meter) en aan de WK in Rome, 1987 (8-ste in de finale 1500 meter en 6e in de finale 3000 meter). Verder kwam Elly van Hulst

aan de start bij de WK Veldloop en diverse malen bij het WK 10 kilometer, later 15 kilometer wegwedstrijd voor vrouwen, waarbij ze telkenmale als beste Nederlandse over de streep kwam. Bovendien won zij in 1988 en in 1989 de 3000 meter in Zurich, het Wimbledon van de atletiek. Vele malen kwam zij ook aan de start van een EK of WK Indoor met als hoogtepunten:

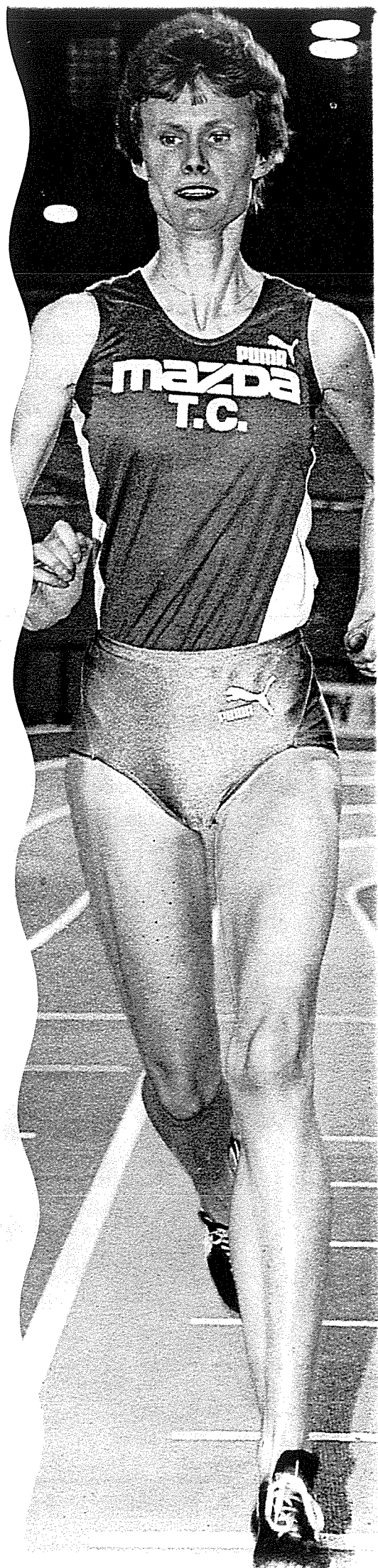
- 1984: 2e plaats 1500 meter EK Indoor, Gothenburg
- 1985: 1e plaats 1500 meter WK Indoor, Parijs
- 1987: 2e plaats 3000 meter EK Indoor, Lievin
- 1988: 1e plaats 3000 meter EK Indoor, Budapest
- 1989: 1e plaats 3000 meter EK Indoor, Den Haag
- 1989: 1e plaats 3000 meter WK Indoor, Budapest

In deze laatste wedstrijd verbeterde zij het wereldrecord 3000 meter Indoor en bracht dat op 8.33.82 minuten. Dat record staat nog steeds recht overeind.

Een greep uit de lijst Nederlandse records van Elly van Hulst:

	Indoor	Outdoor
800 meter	2.02.88 min.	
1000 meter	2.36.70 min.	
1500 meter	4.06.40 min.	4.03.63 min.
Eng. Mijl	4.28.08 min.	4.22.40 min.
2000 meter	5.39.52 min.	
3000 meter	8.33.82 min.	8.33.97 min.
5000 meter	15.17.08 min.	

Zij is ontegenzeggelijk Nederlands meest veelzijdige loopster aller tijden. Zij is wars van overdreven publiciteit, zij heeft bescheidenheid als kenmerk en waarschijnlijk daardoor geniet zij zo'n grote populariteit binnen de internationale atletiekwereld. Men gunt haar het succes. In 1989 is zij, eindelijk erkenning krijgend in eigen land, benoemd tot lid van verdienste van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie. Eind 1989 werd zij uitgeroepen tot Sportvrouw van het jaar.



Overgenomen uit "Runnersworld"



KNAU

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

WARMING-UP EN COOLING-DOWN BIJ HARDLOPEN

1. INLEIDING

Je zult het er roerend mee eens zijn dat hardlopen een razend populaire sport is. Iedereen kan, waar hij/zij het maar wil de hardloopschoenen aantrekken en er op uit trekken. De meeste mensen lopen puur voor de ontspanning, om af te vallen, of om in een goede conditie te blijven. Bij hardlopers die lid zijn van een atletiekvereniging speelt vaak mee dat men de eigen prestatie wil verbeteren, dat men de "eigen grenzen wil verleggen".

Het hardloopseizoen is weer van start gegaan. Vaak is dit aanleiding om het aantal keren dat per week wordt getraind op te voeren, evenals het aantal kilometers. Presteren geeft een bepaalde "kick", maar helaas ook een verhoogde kans op blessures. Blessures hebben de nare "eigenschap" dat ze vaak vlak voor de belangrijke wedstrijd ontstaan waar het hele jaar voor getraind is. Je kunt je hardloopprestatie niet meer neerzetten en je baalt stevig.

Gelukkig kunnen veel van deze blessures worden voorkomen. Hoe dat moet wordt aangegeven in de aktie "Blessures blijf ze de baas". Een aktie van het Nationaal Instituut voor de Sportgezondheidszorg (NISGZ) en Stichting Consument en Veiligheid (SCV), waarin nauw samengewerkt wordt met de K.N.A.U.

Eenvoudige regels om blessures te voorkomen zijn:

- zorg voor een goede warming up en cooling down
- zorg voor een goede trainingsopbouw
- zorg voor een goede looptechniek
- gebruik goede hardloopschoenen
- onderga regelmatig een sportmedisch onderzoek en herstel volledig na een oude blessure

In dit clubblad zullen achtereenvolgens 5 artikelen verschijnen over deze regels. Het eerste artikel gaat over warming-up en cooling-down bij hardlopen. Bij zowel de warming-up als de cooling-down horen rek-oefeningen.

2. WARMING-UP EN REK-OEFENINGEN

Net als bij een motor van een auto is het voor het lichaam niet goed om koud snel te veel toeren te maken. Dat is bijna vragen om blessures. Een goed opgebouwde warming-up bij hardlopen bestaat uit rustig inlopen, rek-oefeningen, actieve oefeningen en versnellingsloopjes. Een warming-up die je voor springen of werpen uitvoert ziet er in grote lijnen hetzelfde uit, maar zal aangevuld moeten worden met een aantal specifieke oefeningen.

In totaal moet voor een warming-up inclusief de hierna volgende rek-oefeningen zeker 15 - 20 minuten uitgetrokken worden.

Rustig inlopen

Door gedurende 5-10 minuten rustig in te lopen, "draait je lichaam warm". Je bloedsomloop wordt gestimuleerd, je spieren en pezen komen geleidelijk op temperatuur en je lichaam wordt voorbereid op de aktie die komen gaat.

Na deze 5-10 minuten van de warming-up is het tijd voor de rek-oefeningen. Deze oefeningen hebben in het kort gezegd het volgende doel:

1. Het voorkomen van een te hoge spanning van de spiergroepen die bij hard lopen het meest gebruikt worden
2. Het verbeteren van de lenigheid, waardoor de loopbeweging beter (gecoördineerder) uitgevoerd wordt.

Bekend is dat stijve, gespannen spieren een verhoogde kans op het optreden van blessures geven!

De belangrijkste regels bij het uitvoeren van de rek-oefeningen zijn:

- Je mag nooit zover rekken dat je pijn voelt, wel "rek" natuurlijk. Na verloop van 5-10 seconden wordt het gevoel van "rek" op de spieren minder, waarna je de beweging iets verder kan en mag doorvoeren, gedurende 20-30sec.
- Daarnaast is het van belang dat je tijdens de rek-oefeningen niet te veel afkoelt. Ga zoveel mogelijk uit de wind staan en trek tijdens slecht weer een extra trainingspak aan.

Omdat bij hardlopen de rek-oefeningen voor de benen het belangrijkste zijn, zal van deze rek-oefeningen de uitgangshouding besproken worden.

Oppervlakkige kuitspieren

Zoek een steunpunt en stap met je rechterbeen naar voren. Houd je linkerbeen gestrekt met de voet plat op de grond, recht naar voren wijzend. Druk nu je heupen naar voren en voel de spanning die nu op je kuit ontstaat.



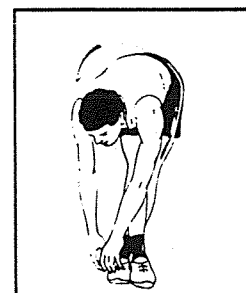
Diepe kuitspieren

Ga staan. Doe met je rechterschoen een kleine stap naar voren en blijf op je rechter been steunen. Hou je linker voet plat op de grond en recht naar voren wijzend. Buig je linkerknie zonder dat je linker hak van de grond komt. Voel de spanning die nu (lager) in je kuit ontstaat.



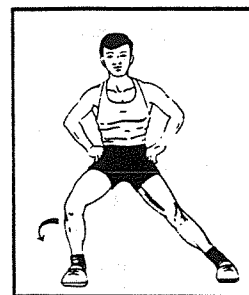
Spieren buitenzijde en achterzijde bovenbeen

Plaats je rechterschoen voor je linkerschoen langs, aan de buitenzijde van je linkerschoen. Laat je gewicht rusten op je linkerschoen en beweeg met je romp en je armen naar zijwaarts, naar rechts. Houd je rug hierbij recht!



Spieren binnenzijde bovenbeen

Ga in een spreidstand staan met je voeten recht vooruit. Breng je gewicht op je rechterbeen, buig gelijktijdig door je rechter knie en houd je linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Houd je bovenlichaam recht op en voel de rek aan de binnenzijde aan je linker bovenbeen.



Spieren voorzijde bovenbeen

Ga recht op staan. Pak met je rechter hand je rechter enkel. Buig je rechter knie verder en strek de heup, zonder daarbij een holle rug te maken. Zorg ervoor dat je knie naar beneden wijst en dat je rechtop blijft staan.



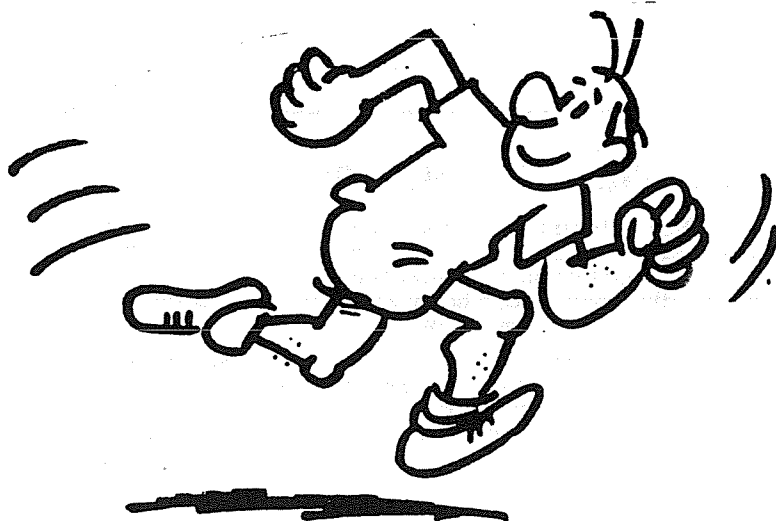
Aktieve oefeningen

Na de rek-oefeningen te hebben uitgevoerd is het goed om enige actieve oefeningen uit te voeren, in series van 15-20 herhalingen. Enige voorbeelden van deze actieve oefeningen zijn:

- kom vanuit tenenstand komen tot kniebuigen met doorzwaaien van je romp.
- buig vanuit spreidstand met gestrekte benen voorover en tik afwisselend met je rechterhand je linkervoet aan en met je linkerhand je rechtervoet.
- maak vanuit lichte spreidstand ruime draaiende bewegingen met je bekken, zowel linksom als rechtsom.
- ga in lichte spreidstand staan, terwijl je je heupen naar voren duwt. Tik met je linkerhand achterlangs je linkervoet aan en afwisselend met je rechterhand je rechtervoet.
- hef je knieën tijdens looppas op de plaats
- maak uitvalpassen, waarbij je afwisselend met je linker- en rechterbeen een grote pas naar voren maakt, terwijl je achterste been aan de grond blijft
- maak kleine tweebeinige sprongetjes, zowel voor-achterwaarts als zijwaarts
- Spring omhoog terwijl je je hakken achterwaarts naar je billen toe beweegt.

Versnellingsloopjes

Voer na deze actieve oefeningen nog een aantal (2-6) loopjes uit, waarbij je langzaam begint en je snelheid naar het einde opvoert. Voer met ieder volgend loopje je snelheid die je op het einde bereikt meer op.



3. COOLING-DOWN EN REK-OEFENINGEN

Tegenover opwarmen (warming-up) staat afkoelen (cooling-down). Loop na het hardlopen rustig zo'n 5 minuten uit, waardoor je lichaam de kans krijgt de afvalstoffen af te voeren. Om een verhoogde spierspanning te voorkomen moet je vervolgens ook in de cooling-down rek-oefeningen uitvoeren. Ook een lauwe douche en een herstelmassage van de zwaarst belaste spieren kunnen een onderdeel vormen van de cooling-down.

Alleen op deze manier kan je de vaak optredende spierstijfheid voorkomen en verminder je de kans op blessures doordat je de volgende keer niet met stijve spieren traint.

Dit waren de regels voor een goede warming-up en cooling-down. In het volgende clubbladartikel zullen de regels voor een goede trainingsopbouw besproken worden.

TRAININGEN.

Onder deskundige leiding van gediplomeerde trainers wordt vereniging tweemaal per week getraind. Op deze trainingen worden aspecten van het lopen plus een aantal lenigheidsoefeningen toegevoegd aan de orde. Ook wordt aandacht besteed aan blessure preventie. Je wordt ook al onze leden uit om de trainingen te bezoeken. Je kunt er terecht komen en het is zeker niet saai, integendeel het is er gezellig.
red.

WIST U DAT.....

- + Henk van Unen op weg naar de triathlon ten bate van Altenahove in Almkerk plotseling een knal in de auto hoorde.
- + dat deze knal afkomstig was van de band van zijn racefiets.
- + dat op advies van Aart Vrijkorte deze band opgepompt was tot 7 atmosfeer in plaats van de gewenste 4.
- + dat Henk en Aart na afloop hun geparkeerde auto bij zwembad Den Doorn achter slot en grendel vonden toen zij naar huis wilden.
- + dat uiteindelijk de beheerder uitkomst bracht door de poort te openen.

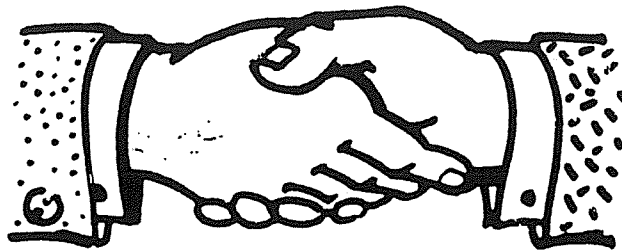
Buizerd valt trimmer aan

HERPEN - Een buizerd heeft zondagmorgen een man uit Herpen de schrik van zijn leven bezorgd. De man was in de bossen van Herpen aan het trimmen toen de roofvogel hem aanviel. Volgens de man vloog het dier recht op zijn hoofd af. Hij wist de aanval af te weren, maar liep een fikse schram op.

Volgens de politie is het al het derde jaar op rij dat een buizerd mensen aanvalt. Dat gebeurt bij de zandverstuiving aan Schaijkse zijde van de bossen. De politie vermoedt dat het om dezelfde vogel gaat, die mogelijk zijn nest met jongen in de buurt beschermt.

Van harte proficiat

ONZE JARIGEN



8 juli : T.v.d.Heuvel - Werkendam	1 aug. : A.v. ilborg - Giessen
9 juli : M.Strik - Giessen	14 aug. : S.Hooykaas - Zuilichem
17 juli : C.Bouman - Wijk & Aalburg	15 aug. : J.Rooster - Woudrichem
27 juli : F.Baks - Woudrichem	16 aug. : A.Sterkenburg - Giessen
	20 aug. : J.v.d.Pijl - Werkendam
	23 aug. : B.Baelde - Werkendam

TRIM- en WEDSTRIJDLOPEN.

Hoewel de vakantie voor de deur staat willen wij toch nog een aantal lopen onder uw aandacht brengen. Wedstrijden voor de Stratenlôpcup zijn hierbij niet opgenomen; die data kent U toch al.

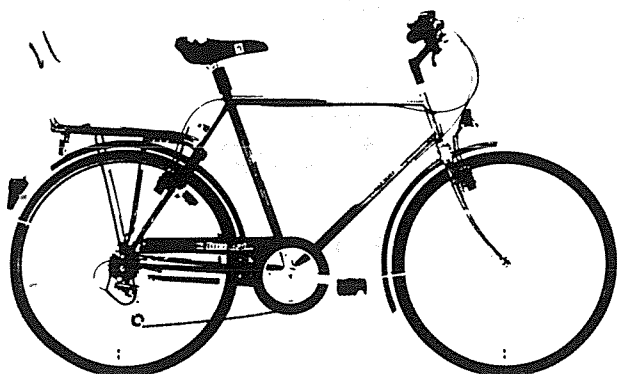
- 7 juli : 10 Engelse Mijl - Ty phoon Gorinchem - 15.00 uur
8 aug : Stratenloop Hank 7,8 km : 19.15 u - dames en heren veteranen
7,8 km : 19.50 u - senioren.
14 aug. : Dubbeldamloop - Dordrecht Parthenon - 10-8-6-4-2 km L9.00 u
25 aug.: Nd.Trimkampioenschap Schijndel : 20 - 15 - 10 - 5 km - 12.00 u
1 sept. : Dwars door Gorinchem - 10 km - 11.00 uur.

Wij wensen onze leden allen een fijne en zonnige vakantie toe !
red.

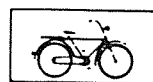
Copie clubblad.

Copie voor het volgende clubblad kunt u inleveren bij een van de redactieleden voor 20 augustus. Klim eens in de pen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

CITY BIKE / MOUNTAIN BIKE



- BIJ ONS VINDT U ALTIJD -----
- * GROTE SORTERING
 - * HOGE INRUIL
 - * GEBRUIKTE FIETSEN
 - * EEN GOED ADVIES



SWART

TWEEWIELERS

Dorpsstraat 49 Rijswijk (N-Br) Tel.01832-2755

Schema

Bij het lopen van een marathon is het verstandig wanneer u tevoren een schema opstelt. Onderstaand schema kan u daarbij nuttige diensten bewijzen.

De schema's van de twee snelste marathons ooit in Nederland gelopen zijn:

Robert de Castella (Australië, Rotterdam 9 april 1983)

15.02 30.42 45.32 1.01.00 1.16.23 1.31.47 1.47.35 2.02.22 2.08.37

Gerard Nijboer (Amsterdam 26 april 1980)

15.35 31.20 47.12 1.02.02 1.17.00 1.32.40 1.47.40 2.02.30 2.09.01

km	5km	10km	15km	20km	25km	30km	35km	40km	Marath.
3:00	15:00	30:00	45:00	1:00:00	1:15:00	1:30:00	1:45:00	2:00:00	2:06:35
3:01	15:05	30:10	45:15	1:00:20	1:15:25	1:30:30	1:45:35	2:00:40	2:07:17
3:02	15:10	30:20	45:30	1:00:40	1:15:50	1:31:00	1:45:10	2:01:20	2:07:59
3:03	15:15	30:30	45:45	1:01:00	1:16:15	1:31:30	1:46:45	2:02:00	2:08:41
3:04	15:20	30:40	46:00	1:01:20	1:16:40	1:32:00	1:47:20	2:02:40	2:09:23
3:05	15:25	30:50	46:15	1:01:40	1:17:05	1:32:30	1:47:55	2:03:20	2:10:06
3:06	15:30	31:00	46:30	1:02:00	1:17:30	1:33:00	1:48:30	2:04:00	2:10:48
3:07	15:35	31:10	46:45	1:02:20	1:17:55	1:33:30	1:49:05	2:04:40	2:11:30
3:08	15:40	31:20	47:00	1:02:40	1:18:20	1:34:00	1:49:40	2:05:20	2:12:12
3:09	15:45	31:30	47:15	1:03:00	1:18:45	1:34:30	1:50:15	2:06:00	2:12:54
3:10	15:50	31:40	47:30	1:03:20	1:19:10	1:35:00	1:50:50	2:06:40	2:13:37
3:11	15:55	31:50	47:45	1:03:40	1:19:35	1:35:30	1:51:25	2:07:20	2:14:19
3:12	16:00	32:00	48:00	1:04:00	1:20:00	1:36:00	1:52:00	2:08:00	2:15:01
3:13	16:05	32:10	48:15	1:04:20	1:20:25	1:36:30	1:52:35	2:08:40	2:15:43
3:14	16:10	32:20	48:30	1:04:40	1:20:50	1:37:00	1:53:10	2:09:20	2:16:25
3:15	16:15	32:30	48:45	1:05:00	1:21:15	1:37:30	1:53:45	2:10:00	2:17:08
3:16	16:20	32:40	49:00	1:05:20	1:21:40	1:38:00	1:54:20	2:10:40	2:17:50
3:17	16:25	32:50	49:15	1:05:40	1:22:05	1:38:30	1:54:55	2:11:20	2:18:32
3:18	16:30	33:00	49:30	1:06:00	1:22:30	1:39:00	1:55:30	2:12:00	2:19:14
3:19	16:35	33:10	49:45	1:06:20	1:22:55	1:39:30	1:56:05	2:12:40	2:19:56
3:20	16:40	33:20	50:00	1:06:40	1:23:20	1:40:00	1:56:40	2:13:20	2:20:39
3:21	16:45	33:30	50:15	1:07:00	1:23:45	1:40:30	1:57:15	2:14:00	2:21:21
3:22	16:50	33:40	50:30	1:07:20	1:24:10	1:41:00	1:57:50	2:14:40	2:22:03
3:23	16:55	33:50	50:45	1:07:40	1:24:35	1:41:30	1:58:25	2:15:20	2:22:45
3:24	17:00	34:00	51:00	1:08:00	1:25:00	1:42:00	1:59:00	2:16:00	2:23:27
3:25	17:05	34:10	51:15	1:08:20	1:25:25	1:42:30	1:59:35	2:16:40	2:24:09
3:26	17:10	34:20	51:30	1:08:40	1:25:50	1:43:00	2:00:10	2:17:20	2:24:52
3:27	17:15	34:30	51:45	1:09:00	1:26:15	1:43:30	2:00:45	2:18:00	2:25:34
3:28	17:20	34:40	52:00	1:09:20	1:26:40	1:44:00	2:01:20	2:18:40	2:26:16
3:29	17:25	34:50	52:15	1:09:40	1:27:05	1:44:30	2:01:55	2:19:20	2:26:58
3:30	17:30	35:00	52:30	1:10:00	1:27:30	1:45:00	2:02:30	2:20:00	2:27:40
3:31	17:35	35:10	52:45	1:10:20	1:27:55	1:45:30	2:03:05	2:20:40	2:28:23
3:32	17:40	35:20	53:00	1:10:40	1:28:20	1:46:00	2:03:40	2:21:20	2:29:05
3:33	17:45	35:30	53:15	1:11:00	1:28:45	1:46:30	2:04:15	2:22:00	2:29:47
3:34	17:50	35:40	53:30	1:11:20	1:29:10	1:47:00	2:04:50	2:22:40	2:30:29
3:35	17:55	35:50	53:45	1:11:40	1:29:35	1:47:30	2:05:25	2:23:20	2:31:11
3:36	18:00	36:00	54:00	1:12:00	1:30:00	1:48:00	2:06:00	2:24:00	2:31:54
3:37	18:05	36:10	54:15	1:12:20	1:30:25	1:48:30	2:06:35	2:24:40	2:32:36
3:38	18:10	36:20	54:30	1:12:40	1:30:50	1:49:00	2:07:10	2:25:20	2:33:18
3:39	18:15	36:30	54:45	1:13:00	1:31:15	1:49:30	2:07:45	2:26:00	2:34:00
3:40	18:20	36:40	55:00	1:13:20	1:31:40	1:50:00	2:08:20	2:26:40	2:34:42
3:41	18:25	36:50	55:15	1:13:40	1:32:05	1:50:30	2:08:55	2:27:20	2:35:25
3:42	18:30	37:00	55:30	1:14:00	1:32:30	1:51:00	2:09:30	2:28:00	2:36:07
3:43	18:35	37:10	55:45	1:14:20	1:32:55	1:51:30	2:10:05	2:28:40	2:36:49
3:44	18:40	37:20	56:00	1:14:40	1:33:20	1:52:00	2:10:40	2:29:20	2:37:31
3:45	18:45	37:30	56:15	1:15:00	1:33:45	1:52:30	2:11:15	2:30:00	2:38:13
3:46	18:50	37:40	56:30	1:15:20	1:34:10	1:53:00	2:11:50	2:30:40	2:38:56
3:47	18:55	37:50	56:45	1:15:40	1:34:35	1:53:30	2:12:25	2:31:20	2:39:38
3:48	19:00	38:00	57:00	1:16:00	1:35:00	1:54:00	2:13:00	2:32:00	2:40:20
3:49	19:05	38:10	57:15	1:16:20	1:35:25	1:54:30	2:13:35	2:32:40	2:41:02
3:50	19:10	38:20	57:30	1:16:40	1:35:50	1:55:00	2:14:10	2:33:20	2:41:44
3:51	19:15	38:30	57:45	1:17:00	1:36:15	1:55:30	2:14:45	2:34:00	2:42:17
3:52	19:20	38:40	58:00	1:17:20	1:36:40	1:56:00	2:15:20	2:34:40	2:43:00
3:53	19:25	38:50	58:15	1:17:40	1:37:05	1:56:30	2:15:55	2:35:20	2:43:42
3:54	19:30	39:00	58:30	1:18:00	1:37:30	1:57:00	2:16:30	2:36:00	2:44:24
3:55	19:35	39:10	58:45	1:18:20	1:37:55	1:57:30	2:17:05	2:36:40	2:45:06
3:56	19:40	39:20	59:00	1:18:40	1:38:20	1:58:00	2:17:40	2:37:20	2:45:49
3:57	19:45	39:30	59:15	1:19:00	1:38:45	1:58:30	2:18:15	2:38:00	2:46:31
3:58	19:50	39:40	59:30	1:19:20	1:39:10	1:59:00	2:18:50	2:38:40	2:47:13
3:59	19:55	39:50	59:45	1:19:40	1:39:35	1:59:30	2:19:25	2:39:20	2:47:55
4:00	20:00	40:00	60:00	1:20:00	1:40:00	2:00:00	2:20:00	2:40:00	2:48:38
4:01	20:05	40:10	60:15	1:20:20	1:40:25	2:00:30	2:20:35	2:40:40	2:49:21
4:02	20:10	40:20	60:30	1:20:40	1:40:50	2:01:00	2:21:10	2:41:20	2:50:04
4:03	20:15	40:30	60:45	1:21:00	1:41:15	2:01:30	2:21:45	2:42:00	2:50:47
4:04	20:20	40:40	61:00	1:21:20	1:41:40	2:02:00	2:22:20	2:42:40	2:51:30
4:05	20:25	40:50	61:15	1:21:40	1:42:05	2:02:30	2:22:55	2:43:20	2:52:13

km	5km	10km	15km	20km	25km	30km	35km	40km	Marath.
4:06	20:30	41:00	61:30	1:22:00	1:42:30	2:03:00	2:23:30	2:44:00	2:52:56
4:07	20:35	41:10	61:45	1:22:20	1:42:55	2:03:30	2:24:05	2:44:40	2:53:39
4:08	20:40	41:20	62:00	1:22:40	1:43:20	2:04:00	2:24:40	2:45:20	2:54:22
4:09	20:45	41:30	62:15	1:23:00	1:43:45	2:04:30	2:25:15	2:46:00	2:55:05
4:10	20:50	41:40	62:30	1:23:20	1:44:10	2:05:00	2:25:50	2:46:40	2:56:48
4:11	20:55	41:50	62:45	1:23:40	1:44:35	2:05:30	2:26:25	2:47:20	2:57:31
4:12	21:00	42:00	63:00	1:24:00	1:45:00	2:06:00	2:27:00	2:48:00	2:58:14
4:13	21:05	42:10	63:15	1:24:20	1:45:25	2:06:30	2:27:35	2:48:40	2:58:57
4:14	21:10	42:20	63:30	1:24:40	1:45:50	2:07:00	2:28:10	2:49:20	2:59:40
4:15	21:15	42:30	63:45	1:25:00	1:46:15	2:07:30	2:28:45	2:50:00	3:00:23
4:16	21:20	42:40	64:00	1:25:20	1:46:40	2:08:00	2:29:20	2:50:40	3:01:06
4:17	21:25	42:50	64:15	1:25:40	1:47:05	2:08:30	2:29:55	2:51:20	3:01:49
4:18	21:30	43:00	64:30	1:26:00	1:47:30	2:09:00	2:30:30	2:52:00	3:02:32
4:19	21:35	43:10	64:45	1:26:20	1:47:55	2:09:30	2:31:05	2:52:40	3:03:15
4:20	21:40	43:20	65:00	1:26:40	1:48:20	2:10:00	2:31:40	2:53:20	3:03:58
4:22	21:50	43:40	65:30	1:27:20	1:49:10	2:11:00	2:32:50	2:54:40	3:05:24
4:24	22:00	44:00	66:00	1:28:00	1:50:00	2:12:00	2:34:00	2:56:00	3:06:47
4:26	22:10	44:20	66:30	1:28:40	1:50:50	2:13:00	2:35:10	2:57:20	3:08:13
4:28	22:20	44:40	67:00	1:29:20	1:51:40	2:14:00	2:36:20	2:58:40	3:09:39
4:30	22:30	45:00	67:30	1:30:00	1:52:30	2:15:00	2:37:30	3:00:00	3:11:05
4:32	22:40	45:20	68:00	1:30:40	1:53:20	2:16:00	2:38:40	3:01:20	3:12:00
4:34	22:50	45:40	68:30	1:31:20	1:54:10	2:17:00	2:39:50	3:02:40	3:13:30
4:36	23:00	46:00	69:00	1:32:00	1:55:00	2:18:00	2:41:00	3:04:00	3:15:00
4:38	23:10	46:20	69:30	1:32:40	1:55:50	2:19:00	2:42:10	3:05:20	3:16:00
4:40	23:20	46:40	1:10:00	1:33:20	1:56:40	2:20:00	2:43:20	3:06:40	3:17:30
4:42	23:30	47:00	1:10:30	1:34:00	1:57:30	2:21:00	2:44:30	3:08:00	3:19:00
4:44	23:40	47:20	1:11:00	1:34:40	1:58:20	2:22:00	2:45:40	3:09:20	3:20:30
4:46	23:50	47:40	1:11:30	1:35:20	1:59:10	2:23:00	2:46:50	3:10:40	3:22:00
4:48	24:00	48:00	1:12:00	1:36:00	2:00:00	2:24:00	2:48:00	3:12:00	3:23:30
4:50	24:10	48:20	1:12:30	1:36:40	2:00:50	2:25:00	2:49:10	3:13:20	3:25:00
4:52	24:20	48:40	1:13:00	1:37:20	2:01:40	2:26:00	2:50:20	3:14:40	3:26:00
4:54	24:30	49:00	1:13:30	1:38:00	2:02:30	2:27:00	2:51:30	3:16:00	3:27:30
4:56	24:40	49:20	1:14:00	1:38:40	2:03:20	2:28:00	2:52:40	3:17:20	3:29:00
4:58	24:50	49:40	1:14:30	1:39:20	2:04:10	2:29:00	2:53:50	3:18:40	3:30:00
5:00	25:00	50:00	1:15:00	1:40:00	2:05:00	2:30:00	2:55:00	3:20:00	3:31:00
5:05	25:25	50:50	1:16:15	1:41:40	2:07:05	2:32:30	2:57:55	3:23:30	3:34:30
5:10	25:50	51:40	1:17:30	1:43:20	2:09:10	2:35:00	3:00:50	3:26:40	3:38:00
5:15	26:15	52:30	1:18:45	1:45:00	2:11:15	2:37:30	3:03:45	3:30:00	3:41:30
5:20	26:40	53:20	1:20:00	1:46:40	2:13:20	2:40:00	3:06:40	3:33:20	3:45:00
5:25	27:05	54:10	1:21:15	1:48:20	2:15:25	2:42:30	3:09:35	3:36:40	3:48:30
5:30	27:30	55:00	1:22:30	1:50:00	2:17:30	2:45:00	3:12:30	3:40:00	3:52:00
5:35	27:55	55:50	1:23:45	1:51:40	2:19:35	2:47:30	3:15:25	3:43:20	3:55:30
5:40	28:20	56:40	1:25:00	1:53:20	2:21:40	2:50:00	3:18:20	3:46:40	3:59:00

Trim- en Wedstrijdkalender

Trimloopkalender

Zondag 17 juni	Hanzemarathon	Zutphen	AV Davenport. AV Zutphen	05750-20965	
Zondag 01 juli	Uzerman Volksloop	Weert	AV Weert	04950-33178	
	AV Hermes Profot				
	trimparcours	Zeist	AV Hermes	030-442149	
	Heihoekmijlenloop	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
Dinsdag 03 juli	Coopertest	Amersfoort	AV Triathlon	033-721205	
	Eisenburgerbosloop	Rijswijk	V<C Den Haag	070-940405	
	2e Zomerstrandloop	Den Helder	S.V. Noordkop	02230-14119	
	Singelloop	Zierikzee	AV Delta Sport	01114-2279	
Woensdag 04 juli	Coopertest	Schoonhoven	Avantri	01823-4947	
	Baanloop	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
	Coopertest	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
R	Coopertest + 5 km	Baanloop	Heerde AV De Gemzen	05782-2289	
	Coopertest	Heerde	AV De Gemzen	05782-2289	
	Baanmijlenloop	Hengelo	marathon-Pim Muller	05410-20814	
	Metro-Prestatieloop	Rotterdam	RAV Metro	010-4204380	
	Coopertest	Son	De Springbokken	04990-73887	
Donderdag 05 juli	Laan van Poot	Den Haag	V<C Den Haag	070-940405	
	PZZ loop	Goes	AV 56	01100-12855	
	Stratenloop	Middenmeer	AV Wieringermeer	02272-3342	
	Rabobank Loop	Epe	AV Ciallo	05780-14635	
	Trimloop Haamstede	Haamstede	AV Delta Sport	01114-2279	
Vrijdag 06 juli	10x Rondje Tien	Wormerveer	Sportstudio Tom Tulken	075-212410	
Zaterdag 07 juli	Kneesloop	Anna Paulowna	BKC Dokeve	02235-1442	
R	10 engelse Mijl	Goninchem	GAV Typhoon	01830-21481	
	Halve Marathon	van Terschelling	Midland	Rekreatiecentrum ET 10	05620-8768
Zondag 08 juli	Coopertest	Vught	Prins Hendrik	073-564386	
Maandag 09 juli	Coopertest en Testloop	Arnhem	CIKO-66	08883-1523	
	Coopertest	Arnhem	CIKO-66	08883-1523	
	Coopertest	Eindhoven	SV Olympia	040-838847	
Dinsdag 10 juli	Eisenburgerbosloop	Rijswijk	V<C Den Haag	070-940405	
	Aqua Delta Loop	Brunisse	AV Delta Sport	01114-2279	
Woensdag 11 juli	Coopertest	Schoonhoven	Avantri	01823-4947	
	Baanloop	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
	Coopertest	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
R	6e Midzomer avondloop	Berswijk	AV+TV Weidevogels/De Kiewiten	01892-14306	
	Zomeravondloop	Eersel	AV D.E.S.	04970-14077	
	Ommer				
	Bissinghloop	Ommen	AC Ommen	05291-1166	
	Trimwedstrijd	Nijmegen	AV Nijmegen	080-552265	
Donderdag 12 juli	Trimloop Haamstede	Haamstede	AV Delta Sport	01114-2279	
Zaterdag 14 juli	Halve Marathon	van Terschelling	Midland	Rekreatiecentrum ET 10	05620-8768
Zondag 15 juli	AV's Trimlopen	Valkenswaard	AV/V Valkenswaard	04902-16305	
	Wallen-Bosloop	Tungelroy	Recr.Sportgroep AV Weert	04955-1823	
	Trimloopseine	Rijkholt	AV Maasrunners	04409-2016	
Maandag 16 juli	Coopertest	Gernert	Gernertse Atletiek Club	04923-63175	
Dinsdag 17 juli	Eisenburgerbosloop	Rijswijk	V<C Den Haag	070-940405	
	Walfortloop	Aalten	AVA70	05437-71713	
Woensdag 18 juli	Coopertest	Schoonhoven	Avantri	01823-4947	
	Baanloop	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
	Coopertest	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
	Zomeravondloop	Eersel	AV D.E.S.	04970-14077	
R	Domburgloop	Domburg	AV-Dynamo	01180-36683	
	Logo-Zomeravond-Trimloop	Geldrop	Logo	04907-2415	
	Metro-Prestatieloop	Rotterdam	RAV Metro	010-4204380	
	2e Kriekenloop	Westkapelle	Atletica Viissingen	01187-1281	
Donderdag 19 juli	Laan van Poot	Den Haag	V<C Den Haag	070-940405	
	Trimloop	Haamstede	AV Delta Sport	0114-2279	
Zaterdag 21 juli	Halve Marathon	van Terschelling	Midland	Rekreatiecentrum ET 10	05620-8768
Zondag 22 juli	Leudalbosloop	Heythuysen	AV Heythuysen	04749-3857	
Dinsdag 24 juli	Eisenburgerbosloop	Rijswijk	V<C Den Haag	070-940405	
Woensdag 25 juli	Coopertest	Schoonhoven	Avantri	01823-4947	
	Baanloop	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
	Coopertest	Zevenaar	Trimgroep De Liemers	08360-30222	
	Coopertest	Apeldoorn	AV Veluwe	055-667450	
	Zomeravondloop	Eersel	AV D.E.S.	04970-14077	
Donderdag 26 juli	Trimloop Haamstede	Haamstede	AV Delta Sport	01114-2279	
Vrijdag 27 juli	Noormannenloop	Westkapelle	Atletica Viissingen	01178-1281	
Zaterdag 28 juli	Halve Marathon	van Terschelling	Midland	Rekreatiecentrum ET 10	05620-8768
Zondag 29 juli	Olympia's Trimlopen	Eindhoven	S.V.Olympia	040-435269	
	Te Werve	Rijswijk	AV Te Werve	070-903766	

Maandag 30 juli	Meeuwenloop	Zoutelande	Atletica Viissingen	01184-62159
Dinsdag 31 juli	Coopertest	Weert	AV Weert	04950-33178
	Eisenburgerbosloop	Rijswijk	V<C Den Haag	070-940405
	3e Zomerstrandloop	Den Helder	S.V. Noordkop	02230-14119
	Besselskieschansloop	Lichtenvoorde	AVA70	05437-71713

Wedstrijdkalender

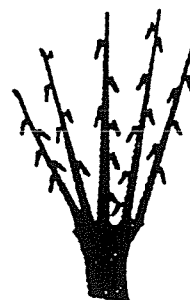
Juni 1990					23	Ilion	Zoetermeer	Gouda/Dordr/WBAC/			
di	12	Komby	Badhoevedorp	baanwedstrijd	R			Zeeland jun.	R		
	12	Spirit	Lelystad	10 eng mijl loop bodem zee	R	23	Hac 63	Zuidwolde	halve marathon	R	
	12	Hermes	Utrecht	sen. en AB jun. wedstrijd	R	23	ATC 75	Groningen	distr finale CD jun comp	R	
	12	De Sperwers	Emmen	sen. en ABCD jun. instuifwedstr	R	23	PAC	Rotterdam	3e pup comp wedstr afd Rot	R	
	12	Gen Mich	Best	ABC jun werp driekamp	R	23	AV Waterweg	Maassluis	10 eng mijl	R	
	12	Achilles Top	Kerkrade	sen en AB jun wedstrijd	R	23	AVR 69	Reusel	stratenloop	R	
	12	IHC	Helmond	sen. en AB jun wedstrijd	R	23	PSV	Eindhoven	CD jun open Eindh kamp	R	
wo	13	Iphitos	Hengelo	sen en AB jun.spring/werp mk	R	23	Springbokken	Son/Bruegel	pupillenwedstrijd	R	
	13	AVR	Rotterdam	sen en AB jun wedstrijd	R	23	Achilles Top	Kerkrade	CD jun en pupillen wedstrijd	R	
	13	Olympus 70	Naaldwijk	orangesluisloop	R	23	LGD	Duorne	CD jun en pup.invitatiewedstr.	R	
	13	Sparta	Den Haag	sen. en AB jun.instuifwedstr.	zz	23/24	OLV	Oostenrijk	West Athletics MN	I	
	13	Spirit	Oud Beijerl.	sen en AB jun. instuifwedstr.	R	23/24	Sparta	Den Haag	CD jun meerkampen	R	
	13	Aquilo	Nieuweschans	10 km wegwedstrijd	R	zo	24	Lycurgus	Krommenie	2e AB jun comp wedstrijd	N
do	14	Alitis	Hoogland	dorpsloop	R		24	GAC	Hilversum	2e AB jun comp wedstrijd	N
vr	15	Spirit	Oud Beijerl.	15/30 km wegwedstrijd	N		24	AC Tion	Hengelo	2e AB jun comp wedstrijd	N
	15	De Gemzen	Heerde	pupillenwedstrijd	R		24	Argo 77	Groningen	2e AB jun comp wedstrijd	N
	15	Lycurgus	Krommenie	sen en AB jun.instuifwedstr.	R		24	De Spartaan	Lisse	2e AB jun comp wedstrijd	N
	15	Energie	Barendrecht	3e midden/langaafstand	R		24	Spado	Bergen op Zm	2e AB jun comp wedstrijd	N
	15	AV 55	Heerenveen	sen en AB jun.werp/spring 2 kp	R		24	Unitas	Sittard	2e AB jun comp wedstrijd	N
za	15	Spartacus	Wimarsum	10 km wegwedstrijd	R		24	Pr Hendrik	Vught	2e AB jun comp wedstrijd	N
	16	AV 34	Apeldoorn	10 eng mijl	N		24	Impala	Drachten	2e AB jun comp wedstrijd	N
	16	AV Goor 75	Goor	pupillenwedstrijd	R		24	Hellas	Utrecht	NK baan veteranen	N
	16	AV Wijchen	Wijchen	sen jun en pup wedstr	R		24	Ciko 66	Papendal	20 km papendalloop	R
	16	Trias	Bergen	halve marathon	R		24	Hollandia	Hoorn	CD jun spaarbankminibokaal	R
	16	Altos	Amsterdam	3e CD jun comp wedstrijd	R		24	Zaanland	Zaandam	CD jun meerkampen	R
	16	Gez Ver.	Haarlem	3e CD jun comp wedstrijd	R		24	AAC	Amsterdam	sen en A jun Amsterd kamp open R	R
	16	Hollandia	Hoorn	3e CD jun comp wedstrijd	R		24	Fortuna	Vlaardingen	BCD jun wedstrijd	R
	16	Phoenix	Utrecht	3e CD jun comp wedstrijd	R		24	Metro/SAER	Rotterdam	sen vet CD jun Veldhoven mem.	R
	16	Starbaan	Amstelveen	3e CD jun comp wedstrijd	R		24	Oss 78	Oss	halve marathon	R
	16	Zuidwal	Huizen	3e CD jun comp wedstrijd	R		24	Thor	Roosendaal	halve marathon	R
	16	AC Waterland	Landmeer	pupillenwedstrijd	R		24	ACW	Waalwijk	15 km centrumloop	R
	16	Blauw wit	Amsterdam	pupillenwedstrijd	R	di	26	Hermes	Utrecht	sen en AB jun wedstrijd	R
	16	SAV	Grootebroek	pupillencomp wedstrijd noord	R		26	Delta Sport	Zierikzee	sen. en ABCD jun wedstrijd	R
	16	West II		2e B jun comp wedstrijd	R		26	Festina	Venlo	avondwedstrijd open	R
	16	AAA	Alblasserdam	3e pup.comp wedstr.afd Dordr.	R		26	Diomedon	Steenbergen	sen en ABC jun wedstrijd	R
	16	Atletica	Viissingen	2e pup comp wedstr.	R		26	Kimbra/AV 34	Maastricht	sen en AB jun wedstrijd	R
				afd.Zeeland	R	wo	27	Bodaap	Hongarie	EK baan veteranen	I
	16	AVR	Rotterdam	CD jun wedstrijd	R		27	Start 78	Steenwijk	8 km wallenloop	R
	16	Dynamo 70	Middelburg	sen en AB jun.werpmeerkamp	R		27	Flevo Delta	Dronen	halve marathon	R
	16	AV Holland	Leiden	pupillenmeerkamp	R		27	Suomi	Santpoort	sen en AB jun.heidemijbokaal	R
	16	Schelde Sport	Terneuzen	CD jun.wedstr.Zeeuwse kamp	R		27	Te Werve	Rijswijk	sen en AB jun.spring/werp 2 kp	R
	16	Spartaan	Lisse	sen en AB jun.kogelslingeren	R		27	GVAV/Rap	Groningen	sen en AB jun.wedstrijd	R
	16	AVV	Valkenswaard	10 eng.mjl	R		27	AV Tegelen	Tegelen	volksloop	R
	16	De Komeet	Gennep	halve marathon	R	do	28	Atletica	Viissingen	sen en AB jun wedstrijd	R
	16	Spado	Bergen op Zm.	pup.compwedstrijd poule 1	R		28	De Sprinter	Meppel	10 km stratenloop	R
	16	Athledo	Dongen	pup.comp.wedstrijd poule 2	R		28	HAC 63	Hoogeveen	sen en AB jun.sprint/werp mk	R
	16	Olympia	Eindhoven	pup.comp.wedstrijd poule 3	R		28	Athledo	Dongen	sen en AB jun.instuifwedstr.	R
	16	DES	Eersel	pup.comp.wedstrijd poule 4	R		28	DJA	Zundert	sen en AB jun wedstrijd	R
	16	Swift	Roermond	pup.comp.wedstrijd poule 5	R	vr	29	AV 34	Papendal	sen en AB jun.wedstrijd. loopn	R
	16	Caesar	Beek	pup.comp.wedstrijd poule 6	R		29	Hollandia	Hoorn	10 km rond je Hoorn	R
	16	Groene Ster	Zevenbergen	B jun comp wedstrijd poule 1	R		29	Alitis	Amersfoort	sen en AB jun.instuifwedstr.	R
	16	GAC	Gernert	B jun.comp.wedstrijd poule 2	R		29	AV 40	Delft	CD jun.werp driekamp	R
	16	Unitas	Sittard	CD jun.wedstrijd	R		29	Horror	Bolsward	10 km wegwedstrijd	R
zz	16/17	Jahn II	Stadskanaal	CD jun meerkampen	R	zz	29	ARR	Giessen	stratenloop Wij en Aalbrug	R
	16/17	Achilles	Oosterhout	CD jun.meerkampen	R	za	30	AV Holland	Leiden	NK baan junioren	R
zo	17	ASV	Eibergen	halve marathon	N	za	30	Boedapest	Boedapest	EK veteranen	I
	17	DEM	Beverwijk	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	VAV	Veenendaal	CD jun en pupillenwedstrijd	R
	17	AAC	Amsterdam	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	AC Tion	Hengelo	districts finale CD jun.comp.	R
	17	AV Nijmegen	Nijmegen	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	Fit	Zeist	10 km kersenloop	R
	17	Sparta	Den Haag	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	DEM	Beverwijk	CD jun.wedstrijd	R
	17	AV PEC 1910	Zwolle	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	Hera	Heerhugowrd.	CD jun.wedstrijd	R
	17	Parthenon	Dordrecht	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	Starbaan	Amstelveen	pupillenwedstrijd	R
	17	AVA 64	Aalsmeer	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	AVA 64	Aalsmeer	sen en ABC jun.wedstrijd	R
	17	Suomi	Santpoort	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	Phoenix	Utrecht	sen en ABC jun.meerkampen	R
	17	De Sperwers	Emmen	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	West II		districts finale CD jun.comp.	R
	17	De Liemers	Zevenaar	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	Schelde Sport	Terneuzen	3w pup.comp.wedstr.	R
	17	AV Weert	Weert	2e senioren comp.wedstrijd	N				afd.Zeeland		R
	17	De Bataven	Leiden	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	Spartaan	Lisse	pupillenwedstrijd	R
	17	Delta Sport	Zierikzee	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	SC Reeuwijk	Reeuwijk	3e pup.comp.wedstr.afd Gouda	R
	17	GVAC	Veldhoven	2e senioren comp.wedstrijd	N		30	Aquilo	Bljham	10 eng.mjl	R
	17	PAC	Rotterdam	duaalmeet pupillen	R	za	30	AC Coevorden	Coevorden	10 km wldloop	R
	17	SMG	Gennep	halve marathon	R		30	Jahn II	Stadskanaal	sen en AB jun.Nrd kamp.	R
di	19	Delta Sport	Zierikzee	sen en AB jun.kogelslingeren	R				kogelsl.		R
	19	Sliedrecht Sp.	Sliedrecht	sen en AB jun.instuifwedstr.	R		30	Attila	Tilburg	CD jun.comp.wedstrijd poule 1	R
wo	20	AV Haaksb.	Haaksbergen	sen en AB jun.snelheidsmeerk.	R		30	Sprint	Breda	CD jun.comp.wedstrijd poule 2	R
	20	Altos	Amsterdam	sen en AB jun.instuifwedstr.	R		30	Prins Hendr.	Vught	CD jun.comp.wedstrijd poule 3	R
	20	AV 56	Goes	sen en ABC jun.instuifwedstr.	R		30	GVAC	Veldhoven	CD jun.comp.wedstrijd poule 4	R
	20	Avantri	Schoonhoven	CD jun.instuifwedstrijd	R		30	AWW	Weert	CD jun.comp.wedstrijd poule 5	R
	20	Atilla	Tilburg	5e blaakloop	R		30	Caesar	Beek	CD jun.comp.wedstrijd poule 6	R
	20	Springbokken	Son/Bruegel	CD jun.spring 2 en werp 3 kmp.	R		30	Gen Mich	Best	sen en AB jun.meerkampen	R
	20	Sprint	Breda	avondwedstrijd	R		30	Unitas	Sittard	sen en AB jun.wedstrijd	R
do	21	AV Goor	Ambt/Delden	15 km wegwedstrijd	R	Juli 1990					
	21	De Gemzen	Wezep	10 km wegwedstrijd	R	zo	01	AV Holland	Leiden	NK baan junioren	N
	21	AAA	Alblasserdam	ABCD jun.instuifwedstrijd	R		01	Logo	Geldrop	10 eng.mjl	R
	21	De Sprinter	Meppel	sen en ABC jun.sprint/spr.mk	R		01	Diomedon	Steenbergen	diverse incurante nummers	R
vr	22	Atletico 73	Gendringen	looptavond	R		01	Scorpio	Oosterhout	pupillen MIBRA	R
	22	Gez.Ver.	Haarlem	sen en AB jun.instuifwedstr.	R		01	Groene Ster	Zevenbergen	kampioenschappen	F
	22	Vitesse	Utrecht	sen en AB jun.instuifwedstr.	R		01	Gen.Mich	Best	sen en AB jun.meerkampen	F
	22	AV Weert	Weert	rapo singelloop	R		01	Mergelland	Guipen	stad-yn-loop	F
za	23		Duitsland	coupe 1.amitie senioren	N		01	De Liemers	Zevenaar	10 eng.mjl helhoekmijlenloop	F
	23	De Liemers	Zevenaar	vijfstedenwedstrijd pupillen	R		01	ASV	Eibergen	pupillen driekamp	F
	23	LAAC	Ambt/Delden	10 eng.mjl	R		01	Phoenix	Utrecht	sen en ABC jun.meerkampen	F
	23	De Gemzen	Heerde	pupillencomp.wedstrijd	R						
	23	Sieu	Almelo	sen en AB jun.werpdriekamp	R						

TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



Café - Cafeteria "De Knust"
Jagerspad 10
Giessen
Tel. 01832-2020

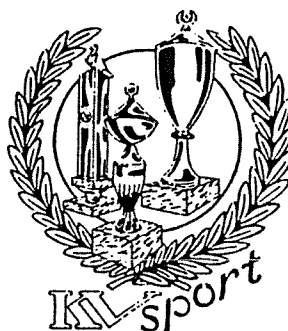


SPORTVERENIGINGEN:

Gaat U een tournooi organiseren?

Dan even voor:

- Bekers
- Prijzen
- Tassen
- Sportkleding
- Vanen
- of Lintjes



bij KSV sport informeren.

Showrooms (op afspraak):
Buitenkaade 15, Nieuwendijk
Telefoon 01834 - 3681
Sandenburg 6, Oosterhout N.B.
Privé tel. 01621 - 17555