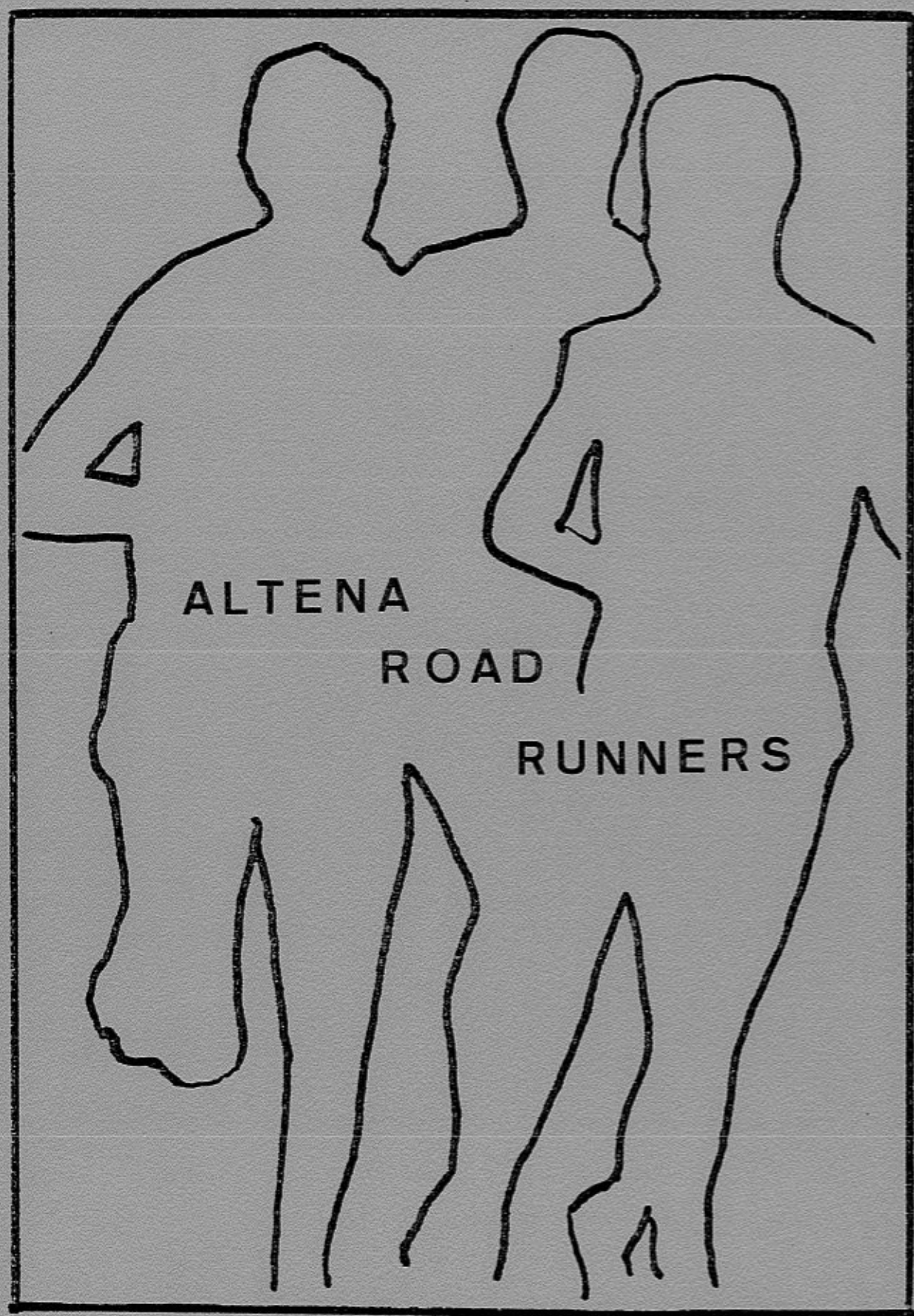




Redactie : D.Bouman - de Vlijt 9 - Wijk en Aalburg. tel.04164 - 2462
 J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen tel.04165 - 1258
 H.Verbeek - Schmitzstraat 4 - Veen tel.04164 - 2838

BESTUURSLEDEN.

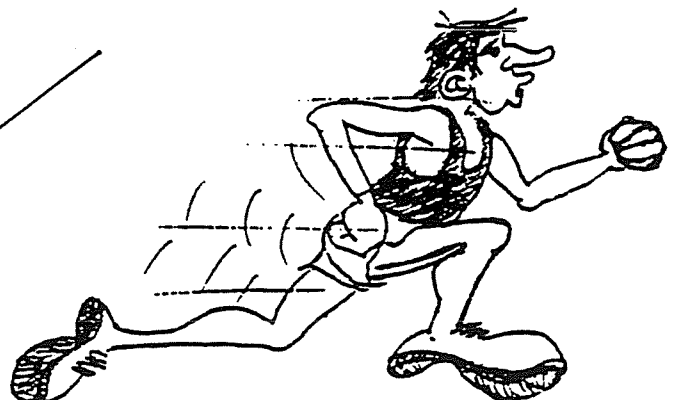
Voorzitter : H.Verbeek - Veen tel. 04164 - 2838
 Secr. : M. van Breugel - Nieuwendijk tel. 01834 - 3829
 Penningm. : K.van Herpen - Rijswijk tel. 01832 - 1248
 2e voorz. : D.van Tiborg - Rijswijk tel. 01832 - 1307
 2e secr. : K.Kamerman - Giessen tel. 01832 - 2760
 2e penningm. : J.Redeker - Meeuwen 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.

VAN HARTE GEFELICITEERD !!!!!

2 sept.	J.van Wijgerden -Veen	7 okt.	E.J.Vermeulen -Werkendam
3 sept.	D. Bouman -Wijk & Aalb.	9 okt.	Hetty v.Leeuwen -Giessen
7 sept.	J.Redeker- Meeuwen	13 okt.	F.Wyatt -Andel.
17 sept.	Coby Bouman-Wijk & A.	17 okt.	H.Westerlaken -Rijswijk
18 sept.	Annelies Klop - Brakel	18 okt.	A.Vrijkorte - Andel
19 sept.	J.v.Hensbergen - Gend.	24 okt.	R.Verhoeven - Wijk en Aalb.
24 sept.	M.v.Breugel - Nieuwend.	27 okt.	D. Bax - Giessen
29 sept.	H. Janssen - W'chem		
29 sept.	C.v.d.Werken - Brakel		
30 sept.	W. Kuiper - Andel.		

BEZOEK DETRAINING !!

WOLLOOP EDE.

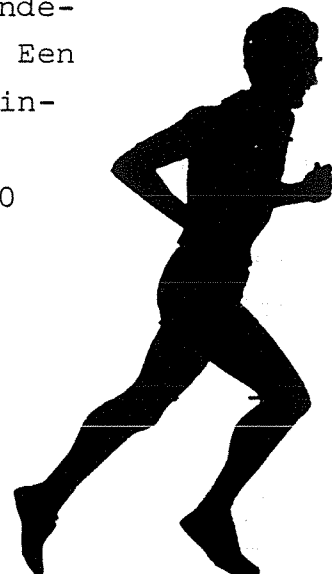
Ons jaarlijkse uitstapje met de daarbij behorende wedstrijd voerde dit jaar naar Ede. 's Morgens om tien uur vertrok een maar helaas matig gevulde bus richting Veluwe, waar de eerste loop over 6000 meter om 12.00 uur zou beginnen.

Van onze vereniging gingen vier personen van start op deze afstand, die voor een gedeelte over de heide voerde. Onze wedstrijdsecretaris Wout Pellekaan was van hen de snelste in 34.15, daarna kwamen vader en zoon Mar en Jan Strik gelijktijdig binnen in 36.44 en het moraal van Joke Rooster werd flink opgehaald door uiteindelijk eens niet een keer als laatste binnen te komen. Een grootaantal lopers en loopsters kwam na haar 40.05 binnen. Tussen deze loop en het eigenlijke grote gebeuren van deze wolloop over 16 km en 21 km die om 14.00 uur van start zou gaan zat dus behoorlijk wat tijd die men doorbracht op de jaarmarkt die in de nabijheid gehouden werd.

Even voor tweeën pakten donkere wolken zich samen boven de Edese heide en de organisatie besloot contact op te nemen met het metro consult in Wageningen. Men vertelde dat gerust gestart kon worden. Dat zij er ook wel eens naast zitten bleek deze middag maar weer eens. Maar amper een paar minuten na de start barstte een hevige noodweer los met onweer en hevige regenval die de heide in een moeras veranderde. Maar het moraal van onze groep was bijzonder goed en dat bleek wel uit de eindtijden. Dick Booy is weer aardig op weg terug en kwam als eerste loper op de 16 km binnen in 1.13.35, gevolgd door Gerry de Rooy in 1.16.36 - Annelies Klop 1.16.45 - Sijmen Schop 1.20.58 - Kees Braat 1.21.08 - Frits Wyatt 1.24.07 - John Redeker 1.24.08 - Toos Kant 1.26.12 - Hetty van Leeuwen 1.26.13 en Ella Naayen 1.35.13. Kees Kamerman en Sander Hooykaas besloten de langste afstand te lopen en kwamen in dezelfde volgorde binnen in 1.24.25 en 1.27.33. Na afloop werd afkoeling gezocht in het zwembad, waarna men veilig huiswaarts keerde.

Hans Verbeek.

B E Z O E K D E T R A I N I N G !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



GRAND-PRIX VETERANS BRUGGE.

Zaterdag 23 juni j.l. ben ik met enkele dierbare gezinsleden naar Brugge geweest om daar deel te nemen aan bovengenoemde wedstrijd.

Deze internationale wedstrijd voor veteranen blonk uit door een perfecte organisatie.

Waarlijk een belevenis om te finishen in het stadion van de F.C. Brugge met heel veel toeschouwers op de tribune.

De afstand waaraan ik heb deelgenomen was 10 km. De zondag daarna werd de 25 km gelopen vanuit het centrum van de stad Brugge.

Met campingbusjes, maar ook grote touringcars waren er vele deelnemers uit verscheidene landen naar deze wedstrijd gekomen.

Zo startten o.a. in mijn categorie 50 - 55 jaar (vet.2A) Engelsen - Oostduitsers - Fransen - Joegoslaven - Tsechen - Cyprioten en ook enkele Japanners en uiteraard veel Belgen.

In mijn leeftijdsgroep waren er 53 (!) deelnemers. Ik eindigde als 7e in een tijd van 36.50 min. (10 km veel wind).

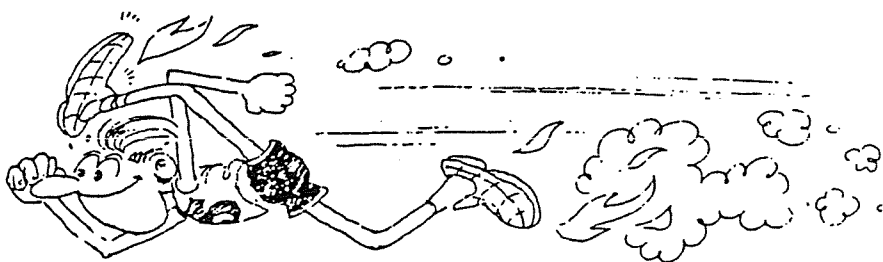
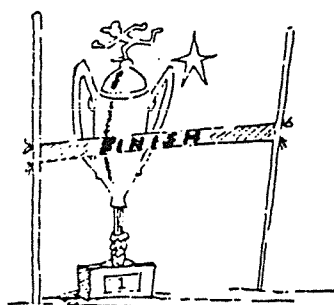
Typerend vond ik dat er zoveel oude, ja zelfs zeer oude deelnemers en deelneemsters uit Japan waren.

Zo startte er in categorie V (boven de 80 jaar) een Japanner genaamd Itsuka Mikio. Hij volbracht de 10 km in 1.39.59. Deze atleet stond aan de start (met haarband) doodleuk een sigaretje te roken. Zijn vrouw Sata Mikio (cat W 8 - 75 jaar en ouder) legde de tien kilometer 4 minuten sneller af.

Eens te meer een bewijs dat men nooit te oud is om de hardloopsport te bedrijven. Dus Sander maak je nog geen zorgen, je kunt nog jaren doorgaan !

Volgend jaar hoop ik zeker weer naar Brugge te gaan met hopenlijk dan enkele collega's van A.R.R.

Aart Vos.



WIST U DAT.....

+ de schrijver van bovenstaand stukje, Aart Vos, dit jaar al zeven overwinningen boekte in de veteranen 2 klasse.

10 E.M. - HELHOEKSE MIJLENLOOP te Zevenaar.

Op zondag 1 juli zijn wij tegen negen - dus erg vroeg voor een zondag - naar Zevenaar gereden om daar deel te nemen aan de Helhoekse Mijlenloop. Het weer was redelijk tot goed, een beetje winderig bij een temperatuur van 17 graden. Om 11.15 gingen ruim 100 lopers in diverse categorieën van start, waaronder geen echte toppers. Het parcours liep over 3 ronden en start en finish waren op de prachtige kunststof atletiekbaan. De winnaar liep een tijd van 54.20.

Onze tijden waren :	Arie Kant	57.55	1e vet.	6e totaal
	Jasper Oppeneer	60.18		13e
	Kees Kamerman	61.20	6e vet.	

Arie Kant.

gorkumse atletiekvereniging

TYPHOON 10 E.M. zaterdag 7 juli.

De vierentwintigste Tien Engelse Mijlenloop van Typhoon trok ondanks het regenachtige weer ongeveer 400 deelnemers. Het parcours, dat voor een groot gedeelte langs het riviertje de Giessen voert, staat als zeer snel bekend. Om drie uur precies werden bij een lichte regenval de wedstrijd- en prestatielopers weggeschoten.

De Belg Waegemans nam direkt het initiatief gevolgd door Zegerde Ruyter en Marry Kamerman. Op het 10 km punt passeerde Waegemans in 31.12, op een halve minuut gevolgd door Zeger en Marry. Waegemans finishte uiteindelijk in een tijd van 51.07.4. De strijd om de 2e en 3e plaats was spannender. Op het moment dat beide achtervolgers de baan betraden ging Kamerman onderuit, waardoor de Ruyter gemakkelijk de tweede plaats kon grijpen (51.54.4) De tijd van Marry was 52.00.3

Egbert Hooykaas was de beste Altena Road Runner en eindigde in een tijd van 56.01 op de 14e plaats.

Bij de veteranen 1 won Bert Koppendraaier van AV Gouda in een tijd van 52.32, een kleine minuut later gevolgd door Wim van Heeswijk (DAK).

Gerard Blom van Hercules behaalde de overwinning in de klasse veteranen 2 (57.40) gevolgd door Hidde Kamphorst van Parthenon. Sander Hooykaas eindigde op een prachtige 5e plaats in een tijd van 1.01.26.

Bij de vrouwen won Anne van Schuppen (HRR) in 56.39, tevens een nieuw parcoursrecord. Tweede werd Ine Valentin van dezelfde vereniging.

Annelies Klop legde beslag op de vierde plaats (1.05.17)

Onze vereniging was met 14 deelnemers goed vertegenwoordigd. De tijden van de overige lopers waren :

Arie Kant (7e vet.1) 56.57 (p.r.) - Tinus van de Heuvel 59.49 - Joost van Hensbergen 1.00.48 - Kees Kamerman 1.00.57 - Mar Scheffers 1.05.17 - Gerry de Rooy 1.07.48 - John Redeker 1.13.16 - Martin de Ruiter 1.15.58 Toos Kant (onze enige dame !!!) 1.17 10 - Arie van Rijswijk 1.17.30 en Dirk Bouman 1.19.02.

D.Bouman

MARATHON ALS VORSTELIJK VERMAAK.

Hoe komt de marathon aan die belachelijke lengte van 42 km en 195 meter ? Het is niet de exacte afstand die de Griekse soldaat Pheidippides 2300 jaar geleden moest hardlopen om Athene te berichten dat het Griekse leger de overmacht aan binnenvallende Perzen had verslagen. (Pheidippides viel na zijn "marathon" dood ter aarde) Het is ook geen omrekening van Engelse mijlen, want 26 mijl en 385 yards kun je ook nauwelijks een afgeronde afstand noemen.

De eerste Olympische Marathon werd in 1896 gehouden van het dorpje Marathon naar Athene, een wedstrijd over 40 km. Ook 26 mijl werd in latere marathons in Groot-Brittannië en de Verenigde Staten wel gehanteerd. Mooi afgeronde afstanden dus. Eerst bij de O.S. in Londen van 1908 kreeg de marathon zijn huidige afstand...om de Britse koninklijke familie een genoeg te doen.

De Engelsen besloten namelijk het parkoers uit te breiden om de deelnemers bij Windsor Castle - onder toezicht oog van de koninklijke familie - te laten starten en hen te laten finishen voor de koninklijke loge in het White City Stadion. Daardoor werd de afstand niet 26 mijl, zoals de organisatie had bedoeld, maar 26 mijl en 385 yards.

Een officiële lengte voor de marathon bestond toen nog niet. Die werd in de jaren twintig vastgesteld. Het Internationaal Olympisch Comité besloot toen die rare afstand van het omgeleide parcours in Engeland te nemen. Waarom toen voor deze onlogische afstand gekozen is, vermeldt de historie niet.

(Dit artikel van Jan van de Ven werd overgenomen uit het Brabants Dagblad)

red.

Aart Vos nog steeds snel

HEUSDEN — Altena Road Runner
Aart Vos die ruim twintig jaar geleden een van de eerste hardlopers was in het Land van Heusden en Altena en toen al een winnaar was, viert ook nu in zijn nadagen nog aardig wat ereplaatsen. Vorige week werd hij in zijn veteranen twee klasse tweede bij de Maarsse Singelloop over tien kilometer zijn tijd was 35.28.

Afgelopen zaterdag was er zelfs een

eerste prijs bij de Benschopper-Weteringloop, ook weer over 10 kilometer en nu in 35.30. Tevens werd hij daar winnaar van een Raboklassement. Tijdens die laatste wedstrijd liep Dirk Bouman diezelfde afstand in 47.36. Op de vijftien kilometer kwamen uit Jacop van Rijswijk in 1.10.57 en Arie van Rijswijk in 1.11.30 Piet Rozenbrand kwam in zijn eerste optreden na een lange blessure periode en een operatie tot een tijd van 58.09.

Arie Kant en Kees Kamerman kwamen tenslotte afgelopen zondag uit op een 15 kilometer wedstrijd in Best. Arie Kant kwam over de streep in 57 minuten en Kees Kamerman had precies een uur nodig.

18/19 augustus.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1990

Onze clubkampioenschappen vinden op zaterdag 22 september bij de kantine van VV Giessen plaats.

De start zal om 10.30 uur zijn.

Er wordt over de volgende afstanden gelopen (1 ronde is 5.000 meter):

5 km alleen voor de jeugd
10 km Dames I, Dames II 35+
Heren I, Heren II 40+, Heren III 50+
25 km Dames I, Heren II 40+, Heren III 50+

INSCHRIJFFORMULIER

naam : m/v leeftijd :
woonplaats : categorie :

5 km ☐ jeugd
10 km ☐ Dames I ☐ Dames II
☐ Heren I ☐ Heren II ☐ Heren III
25 km ☐ Heren I ☐ Heren II ☐ Heren III

Inleveren tot 22 september 10.00 uur.

De trimloop serie voor het seizoen 1990/1991 zal zijn op de volgende data:
27.10.1990 - 08.12.1990 - 19.01.1991 - 16.02.1991 - 23.03.1991.

De veldlopen zijn op 29.12.1990 te Giessen en op 05.01.1991 te Veen.

TRAININGSOPBOUW

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen worden in totaal zes clubbladartikelen aangeboden.

Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen gaan in op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden. Achtereenvolgens: Warming up en cooling down, Trainingsopbouw, Looptechniek, Hardloepschoenen en Sportmedisch onderzoek.

INLEIDING

Hardlopen zonder een regelmatige en doordachte trainingsopbouw is vragen om blessures. Het is moeilijk om het geduld op te brengen om via een geleidelijke weg je konditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk het beste resultaat te bereiken.

Het is in dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atletiektrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

WARMING UP EN COOLING DOWN

Aan het begin van iedere training hoor je een goede warming up uit te voeren van 15-20 minuten. Deze bestaat uit 5-10 minuten warmlopen, rekoefeningen en enige actieve oefeningen, gevolgd door versnellingsloopjes. Op dezelfde manier hoor je aan het einde van de training een goede cooling down uit te voeren. Loop hierbij zo'n 5 minuten uit en voer daarna rekoefeningen uit.

In het vorige clubbladartikel werd de Warming up en Cooling down bij hardlopen uitvoerig besproken.

IEDER HEEFT ZIJN EIGEN GRENS

Besef dat iedere hardloper zijn/haar (eigen) grens heeft van het aantal trainingskilometers dat per week afgelegd wordt. Daarboven treden dan vaak overbelastingsblessures op.

Vaak wordt in de verwachting beter te gaan presteren, "meer kilometers gedraaid". Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan. Worden deze overbelast, met andere woorden, treden er blessures op, dan zal dat vaak de reden zijn dat de prestatie niet gehaald wordt.

Grijp dus niet te hoog in de prestaties die je van jezelf verwacht. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn.



fig. 1.

Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn. Maar ervan dromen is fijn.

(Illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon".

Auteur: Benyon/Macey

Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

INTENSITEIT EN OMVANG OP ELKAAR AFGESTEMD

Besef dat intensiteit en omvang van de training op elkaar afgestemd zullen moeten zijn! Voor iedere hardloper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om een bepaalde afstand af te leggen.

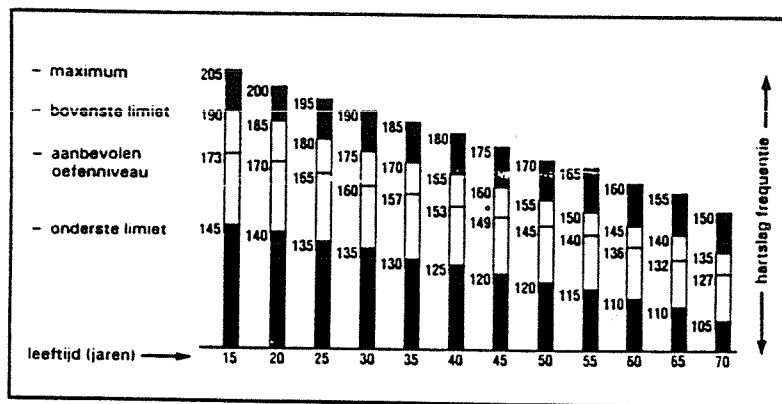
Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartfrequentie of ademhaling.

De maximale bereikbare hartfrequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartfrequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In figuur 2 wordt de hartfrequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartfrequentie tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "onderste limiet".

Alleen goed getrainden kunnen trainen op een hartfrequentie van de training tussen het "aanbevolen oefenniveau" en de "bovenste limiet".

De hartfrequentie kan je tellen door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Als je dit aantal met 6 vermenigvuldigt heb je de hartfrequentie per minuut.

fig. 2



De optimale hartslagfrequentie.

Als je de intensiteit van je training afmeet aan de ademhalingsfrequentie, geldt dat je nog net met je trainingsmaatje moet kunnen praten. dat is ook wel zo gezellig.

Voordat je de intensiteit van je training opvoert, zal je eerst je konditie moeten verbeteren, door de training qua omvang te vergroten. Eerst dus langer gaan trainen!

TRAIN REGELMATIG EN GEVARIEERD

Een keer per week is het absolute minimum. Met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten hardlopen kun je een goede konditie opbouwen. Bij om de dag trainen is het risico op blessures laag door de ingebouwde rustdagen. Zorg zeker als je vaker traint, voor een gevarieerde training. Met een gevarieerde training wordt bedoeld dat je een zware training moet laten volgen door een lichte herstel training. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Atleten moeten zich realiseren dat het onjuist is om altijd tot het uiterste te willen gaan!

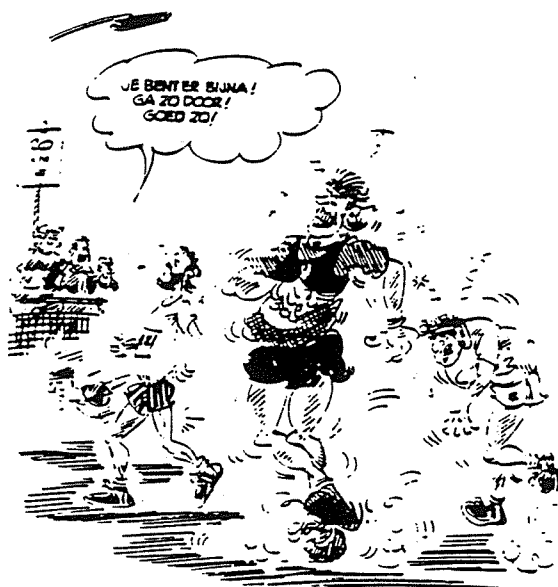


fig. 3.

Het is onjuist om altijd tot het uiterste te gaan.

(illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon".

Auteur: Benyon/Macey. Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

TRAIN NIET TE VEEL

Luister naar je lichaam, als dat te kennen geeft dat het "niet lekker gaat". Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waar op gereageerd moet worden, b v. met een dag rust of een extra herstel training. Ook de zgn. hersteibevorderende maatregelen, zoals sauna, warme baden massage, e.d. zijn voor de intensiever trainende hardloper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn immers essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Als je een serieuze looper bent, ontkom je er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor je een beter inzicht krijgt in de voor jou persoonlijk goede trainingsvormen. Iedere training dient individueel te worden afgestemd. Daarvoor dien je je "eigen lijf" goed te leren kennen, waarbij de trainer je kan helpen.

fig. 4.



Train niet te veel

(illustratie overgenomen uit: "Die knotsgekke marathon". Auteur: Benyon/ Macey Verschenen bij Mondria uitgevers bv. Hazerswoude)

TRAIN NOOIT DOOR MET EEN (KOORTSENDE) ZIEKTE OF BLESSURE

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal je veel tijd moeten inruimen om de trainingsachterstand in te halen.

Zo zal er b.v. na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als je probeert om de trainingsachterstand te snel in te halen, heb je een grote kans op blessures (of om weer ziek te worden).

Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en "uit te zieken". Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

GEBRUIK DE DESKUNDIGHEID VAN JE TRAINER

Je hebt niet voor niets een trainer. Bespreek met hem/haar tijdig wat voor niveau je wilt bereiken en hoeveel je daarvoor wilt trainen. Las geen extra trainingen in, zonder dat je trainer er van af weet. Geef het ook aan je trainer door als het "niet lekker gaat". Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven. Je zult deze vragen dan wel zelf moeten stellen.

Kortom, een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een "must" om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Een atletiek-trainer kan je daarbij helpen.

Een vuilniszak tegen de kou voor de start

Wie regelmatig deelneemt aan trimlopen weet wat het is om aan de meet te moeten wachten op het startschot. Maar al te vaak is het kou lijden, want de kleding die je op dat moment aan hebt, is berekend op lopen, niet op stilstaan.

Je kunt dit probleem op een ideale manier te lijf gaan met een vuilniszak. Maak daar gaten in voor het hoofd en de armen en trek de vuilniszak aan als een T-shirt. Aan de start blijf je zo warm. Vlak voordat de wedstrijd begint, trek je dit alternatieve kledingstuk uit. Je zult merken dat je dan niet met stijve, koude spieren begint. Mocht het regachtig zijn en te koud om zonder extra kleding onder je normale looptenue te lopen, dan kun je de vuilniszak oprollen en meenemen, om te voorkomen dat je lichaam te koud wordt tijdens een stortbui.

