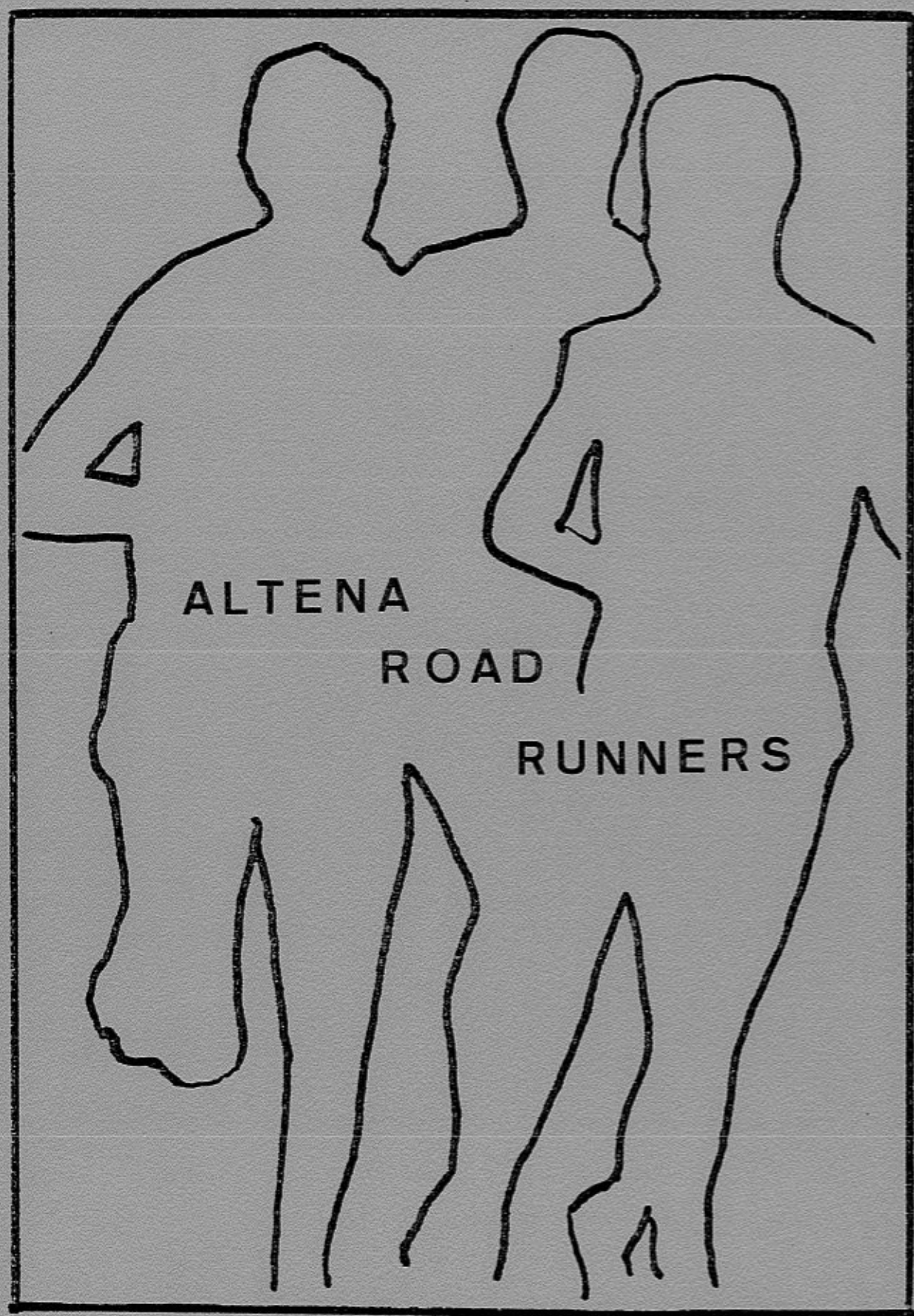




VAN DE VOORZITTER.

De afgelopen maand september was het drie jaar geleden dat onze vereniging werd opgericht. Er brak toen voor de Altena Road Runners een stormachtige periode aan. Met een twintigtal leden sloten wij ons aan bij de R.R.A. uit Rotterdam. Al snel werd onze loopgroep groot genoeg om zelfstandig te zijn. Met de gemeente Woudrichem is inmiddels kontakt om eventueel een eigen accommodatie te realiseren. De gemeente is nog steeds bezig met de voorstellen en naar alle waarschijnlijkheid zal dit nog wel even aanlopen. Op het eerste gezicht lijkt danook dat de inmiddels 80 leden grote vereniging een prima toekomst heeft. Het bestuur en enkele medewerkers van het eerste uur doen hiervoor ook geweldig hun best. Hier komt echter nu een minpunt om de hoek, want het aantal medewerkers is steeds kleiner aan het worden. Nu alles goed lijkt te gaan laten steeds meer mensen het afweten als hulp nodig is. Het bestuur had op meer leden gehoopt om tijdens de jaarmarkt in Giesse onze vereniging te promoten dan de twee of drie die nu in de kraam stonden. Ook is er al enkele maanden een vacature in het bestuur voor penning meester nu Kees van Herpen te kennen heeft gegeven zijn functie te beëindigen. Tot op heden heeft zich nog niemand aangevuld om deze te vervullen. En dan te bedenken dat bij de volgende jaarvergadering in januari a.s. nog drie bestuursleden aftreden. Dick van Tilborg wil zijn trainersbaan niet langer combineren met een bestuursfunctie en Wout Pellekaan en ondergetekende zullen o.a. door studie geen tijd meer kunnen vrij maken. Hopenlijk voelen zich door deze noodkreet een groot aantal leden zich geroepen en stellen zich bij een der bestuursleden beschikbaar voor een werkgroep of bestuurslid. Alleen zo kunnen wij doorgaan op de weg die wij hebben ingeslagen om een succesvolle vereniging te worden en te blijven.

H.Verbeek.

DE LOOPTECHNIEK

In het kader van de campagne "Blessures blijf ze de baas" bij hardlopen zijn in totaal zes clubbladartikelen aangeboden. Het eerste artikel ging over de opzet van de campagne. De andere vijf artikelen zullen dieper ingaan op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden.

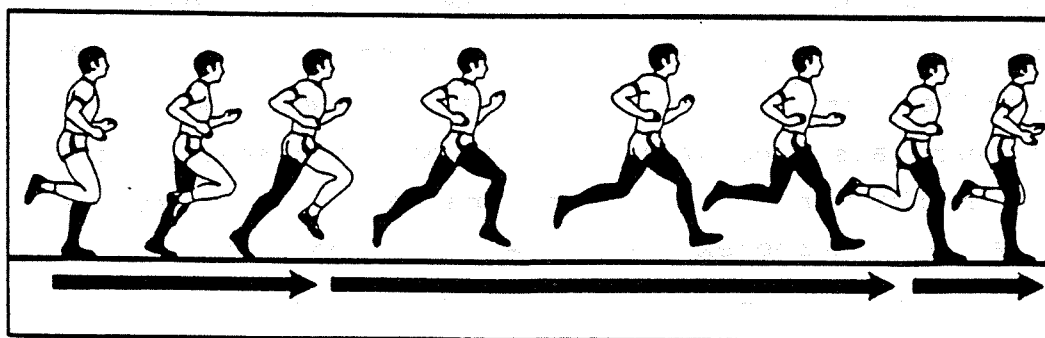
INLEIDING

Een slechte looptechniek is één van de oorzaken van blessures. Natuurlijk heeft elke loper een eigen stijl van lopen. Denk hierbij maar aan toplopers als Tonnie Dirks, Gerard Nijboer en Marti ten Kate.

Toch is het zinvol om je looptechniek kritisch te bekijken en zonodig bij te schaven zodat het lopen zo min mogelijk kost en je blessures voorkomt.

Hardlopen is een beweging die telkens op dezelfde wijze (cyclisch) talloze malen herhaald wordt. Bij een training over een afstand van 5 km zul je ongeveer 4000! passen maken. Dat betekent ook ongeveer 4000 landingen, waarbij je krachten van 2 tot 3 maal het lichaamsgewicht moet opvangen. Het is dus begrijpelijk dat (kleine) fouten in je looptechniek grote gevolgen kunnen hebben.

De loopbeweging is te onderscheiden in de landing met steunfase, de afzet en zwaai fase.



AFZETFASE

ZWEEFFASE

STEUNFASE

LANDING EN STEUNFASE

Het is van belang dat je de voet waarop je land recht vooruit en onder je lichaam plaatst. Het onderbeen hangt dan recht naar beneden. De krachten tijdens de landing worden opgevangen in de banden en gewrichten van je voeten en je benen.

De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak of op de middenvoet. Op deze manier kan de schokdemping zo soepel mogelijk plaatsvinden. De voetafwikkeling vindt dan plaats van de buitenzijde van de hak of de middenvoet naar de binnenzijde van de voorvoet. De enkel en de voet zakken hierbij (iets) naar binnen toe weg. Dit wordt pronatie genoemd. Door deze pronatie tijdens de landing en afwikkeling kunnen de schokken die optreden tijdens de landing goed opgevangen worden, waardoor de kans op blessures zo klein mogelijk blijft.

Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling echter te veel naar binnen wegzakken spreken we van "overpronatie". Hardlopers die over-

proneren lopen een verhoogde kans op het ontstaan van bijvoorbeeld blessures aan het scheenbeen, de achillespees en de knie. Je kunt overpronatie op verschillende manieren herkennen. De eerste manier is om achter een hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van "overpronatie". Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij je oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen weggezakt. In het artikel over "Hardloopschoenen" zal besproken worden wat je met behulp van schoeisel aan deze "overpronatie" kunt doen.

De belasting tijdens de landing blijkt afhankelijk te zijn van de persoonlijke loopstijl! Zo vindt bijvoorbeeld bij een minderheid (10%) van de hardlopers de voetlanding op de voorvoet plaats. Deze manier van voetlanding is extra belastend voor de kuit en achillespees, waardoor er een verhoogde kans op blessures is. Je kunt dus het beste op de hak of middenvoet landen. Daarnaast wordt de grootste kracht die opgevangen moet worden tijdens de landing mede beïnvloed door het schoeisel en de ondergrond. Goed schoeisel, afgestemd op de ondergrond en op het lichaamsgewicht van de hardloper is dus van groot belang.

Als er onvoldoende demping van de krachten plaatsvindt, dan kan dit leiden tot een overbelastingsblessure of zelfs tot een vermoeidheidsbreukje (stress-fractuur) van b.v. de voet of het scheenbeen.

AFZET

Bij de afzet is het van belang je voet af te wikkelen over de grote teen. Het lichaamszwaartepunt komt bij de afzet voorbij het steunpunt. Je zwaait je andere been ontspannen naar voren, waarbij je de knie buigt. Veer bij de afzet niet teveel want dat kost veel (onnodige) energie, waardoor je eerder moe wordt. Daarnaast betekent dit een extra belasting voor je achillespezen, waardoor een verhoogde kans op blessures ontstaat.

ZWEEFFASE

Na de afzet zwaait je onderbeen ontspannen een weinig naar achteren en naar boven richting zitvlak en daarna weer naar voren om klaar te zijn voor een nieuwe landing.

Bij een goede looptechniek stem je de lengte en het ritme van de passen goed op elkaar af. Dit is afhankelijk van de snelheid waarmee je loopt wordt.

De armen beweeg je ter ondersteuning van de beenbeweging in de looprichting bewogen. De armen bewegen tegengesteld aan de benen. Hierdoor ga je overmatig draaien van de romp tijdens de loopbeweging tegen.

Het is zaak om je spieren van de schouders, armen en handen ontspannen te houden. Je schouders hangen hierbij af, je ellebogen zijn licht gebogen en je handen zijn ontspannen tot een vuist gemaakt.

Je romphouding moet je rechtop of licht voorover houden. Als je teveel met de romp achter over loop kan je (ernstige) rugklachten krijgen.

Om een goede looptechniek te kunnen uitvoeren en ook lange tijd te kunnen volhouden, zul je aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen!

De eerste voorwaarde is dat je je uithoudingsvermogen geleidelijk aan optraint. Als je tijdens een training of wedstrijd "op je tandvlees loopt" blijft er van de goede looptechniek vaak weinig over. Een tweede voorwaarde is dat je evenwichtig ontwikkelde spieren moet hebben. Spierversterkende oefeningen voor zowel buik-, rug- en bekkenspieren zijn van groot belang om blessures aan de rug en het bekken te voorkomen! Een derde belangrijke voorwaarde is dat dat je voldoende lenig bent. Denk niet dat het voor jou als (lange afstand) looper minder belangrijk is! Vaak hebben langeafstandlopers sterk verkorte kuit- en bovenbeenspieren waardoor (onnodige) blessures in de hand gewerkt worden! Het is dus zaak om iedere training rekkingsoefeningen uit te voeren. Hoe je de rekkingsoefeningen uit moet voeren heb je kunnen lezen in het clubbladartikel "Warming up en cooling down bij hardlopen".

Kortom, een juiste looptechniek draagt bij aan het voorkomen van blessures. De atletiektrainer is erin gespecialiseerd om fouten in de looptechniek snel te herkennen. Met behulp van specifieke oefeningen en loopscholing kan deze techniek bijgeschaafd en onnodige blessures voorkomen worden.

ZOMERFEESTLOOP

Wedstrijd en Prestatieloop door het pitoreske centrum van GORINCHEM

Op zaterdagmorgen 1 september was een behoorlijk groot gedeelte van onze wedstrijdatleten aanwezig bij de 9 kilometerlange wedstrijd dwars door Gorinchem waar Typhoon voor de organisatie tekende. De deelnemers hadden om 11.30 uur alle geluk van de wereld wat het weer betreft, want een half uur van tevoren had zelfs de stedelijke brandweer nog het nodige werk om de grote hoeveelheid regen te verwerken. Van inlopen kwam dan ook niet veel terecht, maar gelukkig lieten onze mensen zich daarvoor niet uit het lood slaan. Onze sterkste man Henk Westerlaken ging meteen al met de beste lopers mee en scheen weinig last te hebben van de grote inzinking de donderdagavond ervoor in Werkendam.

Bij de veteranen ging Arie Kant goed mee en Sander Hooykaas deed dat op zijn beurt bij de klasse 50+. Vooraan had inmiddels Jan Korevaar van Avanti de zaak behoorlijk uit elkaar getrokken. Deze atleet - die zich aan het voorbereiden is op het veldlopen - ging dan ook heel gemakkelijk winnen. Henk Westerlaken wist een keurige vierde plaats te behalen in 29.10 min. juist achter zijn vroegere clubgenoot Zeger de Ruyter. Het was jammer dat het comité van de Gorinchemse zomerfeesten weinig prijzen te verdelen had, anders hadden Arie Kant (32.20) en Sander Hooykaas (33.54) op het ereschavot gestaan.

De overige tijden van onze lopers waren : Jasper Oppeneer 33.40 - Gerry de Rooy 36.15 - Kees Oomen 36.20 - Kees Kamerman 36.30 - John Redeker 40.07 - Arie van Rijswijk 40.37 - Martin de Ruiter 41.40 - Toos Kant (!) 42.30 en Dirk Bouman 42.38.

Hans Verbeek.

VERONICA-LOOP

Mooie prestaties van Henk Westerlaken en Sander Hooykaas.

De 14e editie van de Veronicaloop over 10 EM, georganiseerd door Hercules in samenwerking met omroeporganisatie Veronica, is een overwinning geworden voor de 40 jarige John van de Wansem in een tijd van 50.47. Het parcours was in vergelijking met voorgaande jaren enigszins gewijzigd. Er moesten nu twee kleine rondjes gevolgd door een grote lus afgelegd worden. Na van de Wansem arriveerde Jan van Os

van AV Valkenswaard in 51.07 en Fred Kooiman van Sliedrecht Sport in 51.29. Henk Westerlaken liep naar een prachtige vierde plaats in een tijd van 53.15 (een 3e plaats bij de senioren) Ook Egbert Hooykaas liep van voren en werd 16e senior (57.02). Onze trainer Jasper Oppeneer kwam ook binnen het uur binnen op de 25e plaats bij de senioren (58.55). Veteraan Kees Kamerman kwam binnen in 1.01.44.

Een mooie prestatie leverde Sander Hooykaas door bij de veteranen 2 op de 2e plaats te eindigen achter de sterke winnaar Gerard Blom van Hercules. (58.22). Sander deed er ruim 4 minuten langer over. (1.02.34) Mar Scheffer werd 42ste veteraan 1 in een tijd van 1.07.49. Arie van Rijswijk en John Redeker kwamen vlak na elkaar binnen in respectievelijk 1.17.16 en 1.17.34. Dirk Bouman tenslotte finishte in 1.21.12.

D.Bouman.

M A R A T H O N E I N D H O V E N - 14-10-1990.

De marathon van Eindhoven was dit jaar uitgekozen om uit te maken wie er zich een jaar Nederlands kampioen veteranen zou mogen noemen. Dit had heel wat veteranen-toppers naar de lichtstad gelokt zoals Wim van Heeswijk, Dick van Santen, Frits Boudewijn, B.Pitstra en Jan Honcoop om er maar enkele te noemen. Bij de veteranen 2 en 3 was het al net zo. Waar niemand rekening mee gehouden had was dat het in oktober ook nog wel eens warm kan zijn, zo ook nu, temperaturen van 25 C en hoger, bepaald geen ideale temperatuur om een marathon te lopen. Het gemopper was dan ook voor, tijdens en na de wedstrijd niet van de lucht. Teleurstellingen alom, van de 1700 gestarte lopers kwamen er slechts 800 aan de finish. Hiervan was John Vermeulen de snelste in 2 uur 15 min. en 3 sec. Van ARR zijde waren we met vier lopers aanwezig. Jasper Oppeneer, die zich van deze wedstrijd heel wat meer had voorgesteld. Na in de voorbereiding al met griep op bed gelegen te hebben nu deze tropische temperatuur. Toch petje af voor het uitlopen van deze wedstrijd in een paar seconden boven de 3 uur.



Kees Kamerman eindigde de wedstrijd in 3 uur 24 min. na een slopend laatste deel waar hij steeds moest wandelen wegen vermoeidheid. Frits Wyatt, de oudste van het groepje, die zelfs zijn vakantie had onderbroken om deze marathon te kunnen lopen, finishte in 3 uur 58 min. Ondergetekende, die een gedegen voorbereiding achter de rug had om een nieuw clubrecord te lopen kwam bedrogen uit. Zijn tijd van 2 uur 50 min. en 25 sec. was hier voor te langzaam. Op 27 oktober zal hij echter in Etten-Leur een nieuwe poging wagen.

Arie Kant

DE WINTERTRIATHLON HEERENVEEN OP ZATERDAG 6 OKTOBER 1990

Verleden jaar 7 oktober was de opening van de wielervedstrijd van Maas=Waal in Brakel. Er werd een loopwedstrijd georganiseerd over 5 kilometer en daar was ook Henk Westerlaken. Na afloop had Henk een inschrijfformulier bij zich voor de wintertriathlon Heerenveen. Dat was wel iets voor mij vond Henk. Nou, ik zei ja. Dus moest ik gaan trainen. Fietsen en skeeleren dat viel niet mee, want mijn fiets en skeelers hadden jaren in de hoek gestaan. In juli begonnen met de training en toen was het zover.

Zaterdag 6 oktober al om vijf uur uit bed. Om half zeven met twee auto's vertrokken vanuit Rijswijk bij Henk. Om negen was het al een drukte van belang in Heerenveen. We moesten eerst onze startnummers afhalen en kregen een barkodekaartje om de nek gehangen. Bij de finish van elk onderdeel zouden we met dit kaartje geregistreerd worden. Daarna brachten wij onze fietsen naar de stalling en konden we naar de kleedruimtes.

Het eerste onderdeel was lopen. De start bevond zich in het centrum van de stad, ongeveer drier kilometer van de kleedruimtes. Om elf uur moesten we starten. Nou begon het echt. Ik zou het rustig aan doen, maar daar komt toch nooit iets van terecht, dus maar gelijk de beuk erin. Het waaide hard en dat stond mij wel aan. Ik kwam na 19,6 kilometer binnen in 1.23.11 bij de eerste negentig deelnemers. Henk was derde in 1.08.12.

Henk was snel weg voor het tweede onderdeel, het fietsen. Bij mij duurde dat wisselen veel te lang, ik kreeg mijn helm niet vast. Ik had vier uur nodig om 95,9 kilometer te fietsen, dat was niet best. Na 5 uur en 24 minuten kwam ik op het ijs aan, Henk had 4.18.10 nodig om aan het schaatsen te kunnen beginnen. Met het schaatsen verloor Henk zijn opgebouwde voorsprong, maar eindigde toch nog op de 45e plaats. Zijn totaal tijd was 5.58.37. Ik finishte in 6.54.00.

Wat ik met het lopen op Henk verloren had, een kwartier, kon ik met het schaatsen weer goed maken. Maar met het fietsen had ik 56 minuten toe moeten geven.

Volgend jaar kunnen we weer proberen onze tijden te verbeteren.

Sander Hooijkaas

EINDKLASSEMENT STRATENLOOPCUP 1990.

SENIOREN.

1. Zeger de Ruyter	Sprint	151 p.
2. Arnold Simons	Scorpio	136 p.
3. Farid Bourjila	Sprint	130 p.
4. Chris Chabot	Atledo	112 p.
5. Tiny de Laat	DAK	105 p.
6. Egbert Hooykaas	ARR	100 p.
7. Leon v.Ræenstein	DAK	87 p.
8. Dick van Tilborg	ARR	56 p.
9. Jasper Oppeneer	ARR	52 p.
10. Jos den Hollander	DAK	45 p.
11. Harry v. Velthoven	Scorpio	36 p.

VETERANEN 2.

1. Gerard Blom	Hercules	105 p.
2. Aart Vos	ARR	87 p.
3. Alberto Modafferi	Vet.Ned.	73 p.
4. Sander Hooykaas	ARR	66 p.
5. Marie Pechtold	DAK	56 p.
6. Jan Schaerlaekens	RRA	54 p.
7. Marco Panico	DAK	42 p.
8. Cock van Gerwen	Vet.Ned.	36 p.
9. Jacob v.Rijswijk	DAK	30 p.
10. Dirk Bouman	ARR	20 p.
11. Joost v. Wijgerden	ARR	10 p.

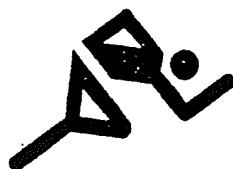
VETERANEN 1.

1. Kees van Mourik	Rijswijk	90 p.
2. Bert van Hemert	DAK	69 p.
3. Arie Kant	ARR	62 p.
4. Frans Donkers	Sprint	58 p.
5. Tinus v.d.Heuvel	ARR	43 p.
6. Leo van 't Hof	Parthenon	33 p.
7. Jos v. Velthoven	Scorpio	14 p.
8. Rob Kruis	Typhoon	11 p.

DAMES.

1. Mies Kuipers	Sprint	94 p.
2. Corrie v. Baardwijk	DAK	76 p.
3. Annelies Klop	ARR	69 p.
4. Sonja v.d.Hurk	DAK	66 p.
5. Coby Bouman	ARR	48 p.
6. Els Pullen	Parthenon	41 p.
Toos Kant	ARR	41 p.
8. Hetty van Leeuwen	ARR	36 p.
9. Dinie van Eeten	ARR	26 p.
10. Brigitte Baelde	ARR	22 p.

**nieuws
blad**
voor het land
van heusden
en altena



Land van Heusden en Altena
stratenloopcup
1990

Onderstaande atleten(tes) zijn 7, 8 of 9 keer gefinisht en komen dus in aanmerking voor een herinnering van de Stratenloopcup 1990.

Senioren.

Egbert Hooykaas	ARR	9
Harry van Velthoven	Scorpio	9
Jasper Oppeneer	ARR	9
Kees Braat	Typhoon	9
Sjaak Baelde	ARR	9
Martin de Ruyter	ARR	9
A. Simons	Scorpio	8
Tiny de Laat	DAK	8
Chris Chabot	Atledo	8
Dick van Tilborg	ARR	8
G.Hulsdouw	W'chem	8
Kees Oomen	Wijk & A	8
Kees Spierings	DAK	8
Farid Bourjila	Sprint	7
Zeger de Ruyter	Sprint	7
Jos den Hollander	DAK	7
R.Schreuder	Typhoon	7
R.Godula	DAK	7
J. Verhoef	W'chem	7
Sijmen Schop	ARR	7
Henk van Beynen	DAK	7
Leon van Ravenstein	DAK	7
S.Lobregt	W'chem	7

Dames.

Corrie van Baardwijk	DAK	8
Toos Kant	ARR	8
Dinie van Eeten	ARR	8
Els Pullen	Parthenon	8
B.Baelde	ARR	8
Mies Kuipers	Sprint	7
Sonja v.d. Hurk	DAK	7
Annelies Klop,	ARR	7
Coby Bouman	ARR	7
Hetty van Leeuwen	ARR	7

Veteranen 1

Leo van 't Hof	Parthenon	9
Bert van Hemert	DAK	8
Frans Donkers	Sprint	8
Tinus v.d.Heuvel	ARR	8
Jos van Velthoven	Scorpio	8
Kees van Mourik	Rijswijk	7
Arie Kant	ARR	7
Rob Kruis	Typhoon	7
Mar Scheffers	ARR	7
Gerry de Rooy	ARR	7
Frank Heesbeen	DAK	7
Frits Wyatt	ARR	7
Arie van Rijswijk	ARR	7
G.Roza	Sleeuwijk	7

Veteranen 2.

Aart Vos	ARR	9
Sander Hooykaas	ARR	9
Jan Schaerlaekens	RRA	9
Gerard Blom	Hercules	8
Cock van Gerwen	Vet.Ned	8
Jacob van Rijswijk	DAK	8
Dirk Bouman	ARR	8
Alberto Modafferi	Vet.Ned	7
Marie Pechtold	DAK	7
Marco Panico	DAK	7
Joost van Wijgerden	ARR	7



Aantal gefinishte deelnemers(sters) per wedstrijd.

	<u>Sen.</u>	<u>Vet.1</u>	<u>Vet.2</u>	<u>Dames</u>	<u>Tot.</u>	
Sleeuwijk	68	32	16	13	129	(135)
Rijswijk	62	30	14	17	122	(125)
Andel	46	23	14	12	95	(113)
Meeuwen	51	26	14	13	104	(105)
Wijk en Aalburg	55	28	15	11	109	(118)
Almkerk	35	15	6	3	59	(99)
Genderen	62	26	12	11	111	(122)
Werkendam	55	24	12	11	102	(103)
Giessen	60	22	13	14	109	(143)

NB. De getallen tussen haakjes zijn de aantallen van 1989.

PRIJSUITREIKING STRATENLOOPCUP 1990.

Op vrijdagavond 5 oktober vond de prijsuitreiking plaats van het Stratenloopgebeuren 1990.

Om acht uur opende Hans Verbeek de avond en heette allen hartelijk welkom, in het bijzonder de heer Dijkslag, hoofd van de Rabo banken in onze regio. Hans bedankte de sponsor (hoofdsponsor Rabo bank, het Nieuwsblad, KV Sport en Timmermans Sport) die de strijd om het kampioenschap van het Land van Heusden en Altena mogelijk maken.

De heer Dijkslag mocht als eerste een herinnering met bloemen in ontvangst nemen. Daarna werden de herinneringen uitgedeeld aan de atleten die minstens zeven keer de finish bereikten. Vervolgens werden de prijzen in de diverse categorieën uitgedeeld (zie uitslag) afgewisseld met een kwis - samengesteld door Hans Verbeek en Frans Baks - tussen de eerste drie prijswinnaars van elke categorie. In deze kwis werden vragen gesteld over het hardlopen (wereldrecords, atleten, stratenlopen etc.) Winnaars werden de senioren, op de tweede plaats de veteranen 2, gevolgd door de dames en veteranen 1.

Tenslotte werden nog enkele speciale prijzen uitgereikt.

Allereerst reikte Henk Westerlaken de naar hem genoemde bokaal uit aan de beste nieuwkomer van dit jaar Farid Bourjila van Sprint uit Breda. De aanmoedigingsprijs, in de vorm van een beker, voor een nieuw talent ging naar ons eigen lid Coby Bouman, van wie we in de toekomst nog veel verwachten.

Een gratis ARR lidmaatschap met licentie ging naar de beste niet clubgebonden loper Kees van Mourik, die het komende jaar dus de kleuren van de Altena Road Runners zal verdedigen.

Tot slot was er nog een prijs - beschikbaar gesteld door een anonieme Rabo bank - voor de loper uit onze regio die dit jaar al veel mooie successen boekte nl. veteraan 2 Aart Vos. Uit handen van Hans Verbeek mocht hij een beker en een envelop in ontvangst nemen.

Na het officiële gedeelte bleef men nog enige tijd gezellig samen. Al met al een geslaagde avond !

D.Bouman.

Advertenties en "runnertjes".

De redactie zou graag wat meer advertenties in het clubblad op willen nemen. Misschien kunnen onze leden hierbij helpen door adverteerders te winnen. De kosten bedragen : f 100,- één pagina; f60,- halve pagina en f 35,- een vierde pagina. Dit alles per jaar (6 nummers in een oplage van 100 stuks). Verder willen we voor onze leden de mogelijkheid bieden "runnertjes" te plaatsen (te koop ^vgeraagd, aangeboden etc.) à f 2,50. De kosten dienen gelijktijdig bij opgave te worden voldaan bij W.Kuypers of D.Bouman.

red.

Beste clubgenoten. Allen weten we dat onze club een afdeling jeugd rijk is. Wat de meesten wellicht nog niet weten is dat onze vereniging groeit, ook in onze jongste gelederen. Om een of andere reden spreekt de atletiek in onze streek ook de jongeren aan. Ik zeg : "op een of andere manier" omdat me nog niet helemaal duidelijk is wat het is wat die jongeren zo aantrekt om zich in onze vereniging met atletiek bezig te houden. Is deze tak van sport zo populair aan het worden? Heeft onze vereniging deze jongeren wat te bieden buiten gezelligheid ?

Natuurlijk wordt deze tak van sport populair. Anders zouden zo'n vijftien jeugdigen iedere week zich niet uit de naad trainen, dromend eens Zeger de Ruyter zoek te lopen. (moet kunnen tegen die tijd)

Of ze het gezellig vinden met elkaar is op te maken uit de moeite die de trainer moet doen om boven het gekakel van de meute uit te komen.....uit de moeite die Linda moet doen om haar verliefde (?) belagers voor te blijvenuit het feit dat Jan door z'n praatjes vaak vergeet hoe hij moet lopenuit de kleine plaats die we nodig hebben om rekoefeningen te doen omdat ze zo graag dicht bij elkaar staan.....en zo zijn er tientallen dingen te noemen waaruit je kunt opmaken dat ze gezelligheid belangrijk vinden.

Onze jongen enthousiaste leden komen van heinde en verre om bij ons te trainen. Overal komen ze vandaan : Andel - Brakel - Giessen - Rijswijk - Nieuwendijk.

Reden genoeg om ons eens een beetje extra druk te maken over deze nieuwe(?) categorie, deze nieuwe geleding binnen onze vereniging. Er moet van alles gebeuren om de leut van het lid-zijn van onze vereniging voor jongeren niet alleen af te laten hangen van "gezelligheid" en hard trainen. Trainen doe je immers niet voor niets. Het wordt wellicht ook tijd om activiteiten op te zetten die niet gericht zijn op de senioren en/of veteranen, dames en heren. Zoals wedstrijden aangepast aan hun niveau. Clubkampioenschappen ? Prima ! Maar moet dat persé vijf kilometer worden ?

Ook buiten de sport kunnen we groepsbindende gebeurtenissen opzetten. Zonder "groepsgevoel" groeit een vereniging niet. Daarom plaats ik een oproep aan ieder die met me mee kan voelen. Laten we onze schouders er onderzetten ! ! En ook onze creativiteit.

Welnu, voortaan zal deze pagina in ons clubblad (en wellicht worden dat er meer) gevuld worden door en voor onze jeugdleden (een aardig begin ?)

Mag ik jullie voorstellen :

Diederik Bax : wel stil maar niet laks.

Eline Bultsma : loopt altijd haar neus na.

Mark Elshout : de concurrentie laat hem koud.

Miranda de Fijter : in een en een zucht is zij er.

Leontine Jeltjes : is goed, je ziet haar wel'es.
 Jan-Willen Hordijk : elke training even harte...lijk
 Linda Kant : is aan Arie verwant.
 Joost Jan van der Nat : loopt volgens hem hard zat.
 Leonne Oppeneer : kent alle moppen van weleer.
 Annemieke Strik : heeft met haar vriendinnen de meeste schik.
 Jan Strik : is wat langer dan ik.
 Marcel van Tilborg : is een talent en onze zorg.
 Ilze Verton : liep zo snel als haar partner maar kon.
 Arie Verwoerd : met hem hebben we goed geboerd.
 José van Vugt : lichtvoetig als de lucht.
 Richard van de Werf : komt uit het goede hout, dat zie je aan de nerf.
 Danielle de Wind : nu al "geliefd en bemind".
 Rick Wolterink : klein maar flink.

Wim Kuypers.

Nieuwe leden na 30 juni 1990.

E. Bultsma - Nieuwendijk - jeugd.	C.v.d.Werken - Brakel - senior
A. Verwoerd - Giessen - jeugd.	C. van Vught- Nieuwendijk - senior.
R. Wolterink - Brakel - jeugd.	H. Wolterink - Brakel - senior.
M. Elshout - Rijswijk - jeugd.	K. Oomen - Wijk & Aalburg - senior.
M. de Fijter - Rijswijk - jeugd.	L.v.d.Male - Rijswijk - vet.2.

VAN HARTE GEFELICITEERD.

7 nov. J.G.Timmermans - Werkendam	20 dec. H.Wolterink - Brakel
11 nov. P. van Tilburg - Hank	22 dec. J.Groeneveld - Sleeuwijk
26 nov. Marc Elshout - Rijswijk	25 dec. J.Westerlaken - Rijswijk
4 dec. Linda Kant - Giessen	25 dec. S.Schop - Eethen
2 dec. J.v.d.Nat - Rijswijk	27 dec. L.v.d.Heyden - Zaltbommel
5 dec. A.van Rijswijk - Almkerk	29 dec. P da Rui - Woudrichem
12 dec. A.D.van Dijk - Dussen	30 dec. S.Reindersma - Zuilichem



U I T N O D I G I N G

Op 15 januari 1991 staat de Jaarvergadering weer gepland.
Het Bestuur van Altena Road Runners roept alle leden op, om hier
bij aanwezig te zijn.

Net als vorige jaren vindt de vergadering plaats in de kantine
van v.v. Giessen en begint om 20.00 uur.

Naast de onderstaande agenda, zullen we al hetgeen bespreken
dat u naar voren brengt.

Uw aanwezigheid is daarom zo belangrijk!

AGENDA JAARVERGADERING 1991

1. Opening
2. Notulen Jaarvergadering 1990 d.d. 23-01-1990, zoals u
deze in het clubblad heeft kunnen lezen.
3. Rondvraag I
4. Jaarverslag 1990
5. Financieel Jaarverslag 1990
De kascommissie brengt verslag uit.
6. Begroting 1991
7. Pauze
8. Verkiezing Bestuursleden
Aftredend maar niet herkiesbaar zijn Hans Verbeek als voorzitter,
Dick van Tilborg als algemeen bestuurslid en Wout Pellekaan
als wedstrijdsecretaris.
Tevens zal de vacature penningmeester moeten worden ingevuld.
9. Aktiviteiten 1991
10. Instelling Commissie's
11. Contributie
12. Rondvraag II
13. Sluiting

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1990

Onze clubkampioenschappen vinden op zaterdag 1 december 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 1 december 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.

Copy voor clubblad januari 1991 inleveren vòòr 21 december.

red.

Redactie en medewerkers clubblad.

D.Bouman - de Vliet 9 - Wijk en Aalburg	tel.04164 - 2462
W.Kuypers - Hoge Maasdijk 32 - Andel	tel.01832 - 1812
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	01832 - 1307
Beginners/opstapgroep	: F.Wyatt - Andel	01832 - 1681
Jeugd	: J. Oppeneer - Andel	
	W.Kuypers - Andel	01832 - 1812

WIST U DAT,

- + Wim Kuypers is toegetreden tot de redactie van ons clubblad. Hij heeft nl. een cursus gevolgd voor het samenstellen van clubbladen.
 - + onze voorzitter Hans Verbeek als speaker steeds meer bekendheid geniet. Zo zagen we hem bij de Zomerfeestloop in Gorinchem en een week later bij de Veronicaloop in Dordrecht achter de microfoon staan.
 - + Frans Baks en Dirk Bouman nog een andere hobby hebben dan hardlopen, nl vissen en dat zij bij concoursen regelmatig in de prijzen vallen.
 - + Joost van Wijgerden begin september "even" naar Zwitserland reed om daar 220 km te fietsen rond het Bodensee. Hij was in gezelschap van veteraan schaatser Anton Vos (Wijk) en Nieuwsbladverslaggever Mary Bouman.
-

Beste tijden en clubrecords !

Ons redactielid Wim Kuypers wil in de komende clubbladen een lijst samenstellen van de beste tijden en records op de volgende afstanden: 10 km - 15 km - 10EM - ^{20 km} halve marathon - 25 km en de marathon. Beste tijden gelopen na 1 januari 1990 s.v.p. doorgeven aan Wim !

Winterkalender

November

za 03 AV.47	Boskoop	Flora-cross	N
03 Athlos	Harderwijk	Athloscross	R
03 Spartacus	Franeke	wegwedstrijd	R
03 Argo 77	Groningen	plantsoenloop	R
03 Achilles top	Kerkrade	loopwedstr. div. afst.	R
03 De Keien	Uden	indoorwedstrijd	R
03 Le Champion	Assendelft	estafette	R
03 Sparta	Den Haag	indoor Houtrust	R
03 Dynamo 70	Middelburg	stratenloop	R
03 Hellas	Utrecht	indoor D en pupillen	R
03 Blauw Wit	Amsterdam	indoor D-junioren	R
zo 04 H.R.R.	Den Haag	The Haque ten Miles	N
04 R.W.V.	Rotterdam	1e winterserie	N
		snelwandelen	N
04 AV.Haaksbergen	Haaksbergen	pingelloop	R
04 AV.55	Heerenveen	indoorwedstrijd	R
04 AV.Tegelen	Tegelen	snelle sprongcross	R
04 DAK	Drunen	drumense	R
		duinencross	R
04 Diomedon	Steenbergen	WBAC cross	R
04 Nova	Warmenhuizen	halve marathon	R
04 GAC	Hilversum	maple leaf	R
04 Suomi	Velsen	pim mulierloop	R
04 SC Voorne	Brielle	1e winterloop	R
04 AV Oss 78	Oss	halve marathon	R
04 Unitas	Sittard	kwart & halve mar.	R
		Echt	R
za 10 Olympus 70	Monster	Terheyde	N
		halve marathon	N
10 AVA 64	Aalsmeer	10 km indoor	N
10 De Gemzen	Elburg	10 eng.mijl	R
10 Invictus	Appelscha	veldloop comp.	R
		wedstrijd	R
10 West I		1e crosscomp.	R
		wedstrijd	R
10 AVA 64	Aalsmeer	halve marathon	R
10 afd Gouda	Waddinxveen	sen.en jun.	R
		crosscomp. wedstr.	R
10 AAV 36	Alph.a.d.Rijn	pupillen crosscomp.	R
		wedstr.	R
10 afd.Rotterdam	Rotterdam	indoor energiehal	R
10 Hercules	Dordrecht	1e crosscomp.	R
		wedstrijd	R
10 GAC	Hilversum	1e wedstr. cross	R
		competitie	R
10 NOVA	Warmenhuizen	1e wedstr.cross	R
		competitie	R
10 Suomi	Santpoort	1e wedstr.cross	R
		competitie	R
zo 11 AV.Holland	Schiphol	Schipholloop	N
11 Arena	Rhenen	Grebbeencross	N
11 AC.Tion	Lonneker	Tioncross	R
11 AVV	Valkenswaard	Valkenloop	R
11 Kimbria	Maastricht	Encibergloop	R
11 Thor	Rosendaal	Thorcross	R
11 Pr.Hendrik	Vught	Lunettencross	R
11 Venray regio	Venray	Leukermeelloop	R
11 AWW	Wieringerwerf	10 km loop	R
11 DEM	Beverwijk	10 km heliomareloop	R
11 Zuidwal	Huizen	10 km loop	R
11 Nea Volh.	Purmerend	halve marathon	R
11 Ilion	Zoetermeer	dotterbloemloop	R
za 17 De Liemers	Beek gem.Bergh	1e crosscomp.	R
		wedstr. Oost	R
17 De Sperwers	Emmen	20 km wegwedstrijd	R
17 DES	Eersel	indoorwedstr.	R
		sen. +AB jun.	R
17 SAV	Hoogkarspel	indoorwedstrijd	R
17 Delta Sport	Zierikzee	23e mosselloop	R
17 Parthenon	Dordrecht	wantiparkloop	R
zo 18 R.W.V.	Rotterdam	2e winterserie	N
		snelwandelen	N
18 Suomi	Velsen Nrd.	halve marathon	N
18 St. Zevenh. loop	Nijmegen	15 km zeven	N
		heuvelenloop	N
18 Argo	Gaanderen	halve marathon	R

18 AC.Fortis	Enschede	indoorwedstr. CD	R
		jun.en pup.	R
18 GVAC	Veldhoven	kempencross	R
18 Scorpio	Oosterhout	warandecross	R
18 Swift	Roermond	indoorwedstr. CD	R
		jun.en pup	R
18 Mergelland	Gulpen	marcel sportloop	R
18 BAV	Baarn	wintercup	R
18 AV. Edam	Edam	molenloop	R
18 Lyc/Znl/Lch	Zaandam	20 km typhoonloop	R
18 SAV	Hoogkarspel	indoorwedstrijd	R
18 AV.Waterland	Landsmeer	9 km twiskecross	R
18 Hollandia	Benningbroek	halve marathon	R
za 24 AV.Gouda	Gouda	Gouda cross	N
		cross	R
24 AVA 70	Aalten	indoorwedstrijd	R
24 De Gemzen	Heerde	prinsentuinloop	R
24 Lionitas	Leeuwarden	indoorwedstr. CD	R
24 Hermes	Utrecht	jun. en pup.	R
		speculaasloop	R
24 Typhoon	Dordrecht	herikerbergcross	R
zo 25 AV.Goor 75	Markelo	cross	R
25 Logo	Geldrop	cross	R
25 Kimbria	Margraten	halve marathon	R
25 Dovev	Anna Paulowna	molenvaartloop	R
25 Hera	Heerhugowaard	10 eng.mijl	R
25 Sparta	Den Haag	indoor Houtrust	R
25 AV.Atila	Tilburg	warande-cross	R/N

December 1990

za 01 DAV.Kronos	Enschede	diesloop	R
01 Spartacus	Franeke	10 eng.mijl	R
01 Dynamo 70	Middelburg	St.Nicolaascross	R
01 Fortuna	Vlaardingen	sinterklaascross	R
01 Olympus 70	Den Haag	indoor Houtrust	R
01 Spartaan	Lisse	lissercross	R
01 Hylas	Alkmaar	indoor CD/pup	R
zo 02 RWV	Rotterdam	3e winterserie	N
		snelwandelen	N
02 Ciko 66	Arnhem	indoorwedstr. jun.	R
		en pup	R
02 AV.Heythuysen	Heythuysen	St.Nicolaascross	R
02 LGD	Deurne	zandboscross	R
02 Unitas	Sittard	meersen maasloop	R
02 SC Voorne	Brielle	2e winterloop	R
za 08 De Sprinter	Meppel	veldloop comp.	R
		wedstrijd	R
08 West I		2e crosscomp.wed.	R
08 PSV	Eindhoven	herfstloop	R
08 AAA	Alblasserdam	2e crosscomp.	R
		wedstrijd	R
08 afd.Gouda	Zoetermeer	sen.en jun.	R
		crosscomp.wedstr.	R
08 afd.Rotterdam	Rotterdam	indoor energiehal	R
08 Delta Sport	Zierikzee	salvatoreloop	R
08 Tenaco	Rotterdam	15 km wegwedstrijd	R
08 Hellas	Utrecht	indoor Vet./Jun. ABC	R
08 AVC	Castricum	2e wedstr. cross	R
		competitie	R
08 DEM	Beverwijk	2e wedstr. cross	R
		competitie	R
08 Spirit	Lelystad	2e wedstr. cross	R
		competitie	R
zo 09 V<C/Olympia	Wassenaar	Duindigtcross	N
09 LAAC	Oldenzaal	mannen 20 km.	R
		vrouwen 15 km	R
09 Zuidwal	Huizen	10 km loop	R
09 HAC	Helmond	meeuwerloop	R
09 STB	Landgraaf	6e kapellerbosloop	R
za 15 AV.34	Apeldoorn	2e crosscomp.	R
		wedstr. Oost	R
15 Fivelstreek	Delfzijl	indoorwedstrijd	R
15 Lionitas	Leeuwarden	indoorwedstrijd	R
15 Hylas	Alkmaar	indoorwedstr. CD	R
		jun.en pup.	R
15 afd. Dordrecht	Dordrecht	2e indoorwedstrijd	R
15 Spartaan	Lisse	indoorwedstrijd	R
15 Hellas	Utrecht	Meerkampen indoor	R
		pup./jun. D	R

zo 16 BAV	Baarn	wintercup	R
16 Noordkop	Den Helder	10 km duincross	R
16 Maasrunners	Eysden	kerstloop Mesch	R
16 Spado	Bergen op Zm.	spadocross	R
16 Oss 78	Oss	herperduinencross	R
16 Sparta/AV.40	Den Haag	indoor Houtrust	R
16 A.V.V.	Valkenswaard	jeugdross pup.	R
		t/m B-jun.	R
16 AVH	Hoofddorp	10 kilometerloop	R
za 22 Athlos	Putten	kerstcross	R
22 Flevo Delta	Dronen	halve marathon	R
22 Energie	Rhoon	kerstloop	R
zo 23 AV.Holland	Zoeterwoude	Kerst halve	N
		marathon	N
23 Iphitos	Losser	kerstcross dinkelloop	R
23 SAV	Andijk	polderloop	R
23 De Komeet	Gennep	Quincross	R
23 AVR 69	Reusel	L'Avant Sylvestreloop	R
23 THOR	Rosendaal	open clubkamp.cross	R
wo 26 SV.Friesland	Harich	10 km kerstcross	R
26 Hera	Opmeer	kerstcross	R
26 De Komeet	Gennep	vitesse kerstloop	R
26 GAC	Gemert	10 km kerstloop	R
26 Avon	Heerlen	kerstcross	R
za 29 Aquilo	Winschoten	halve marathon	R
29 SV.Friesland	Marrum	10/20 km	R
		oudejaarsloop	R
29 ARR	Altena	cross	R
29 Delta Sport	Zierikzee	clubcrosskampioen-	R
		schap	R
zo 30 AV.Oirschot	Oirschot	oudejaarsloop	R
ma 31 Noordkop	Den Helder	10 km oudejaarsloop	R
31 Caesar	Beek	Sylvesterloop	R
31 Pijnenburg	Soest	Sylvesterloop	R

Januari 1991

di 01 Thor	Rosendaal	nieuwjaarslopen	R
za 05 Athletics	Nijverdal	halve marathon	R
05 ARR	Altena	ARR cross	R
05 Oss 78	Oss	indoorwedstr. CD	R
		jun.en pup.	R
05 AV.56	Goes	30e wallenloop	R
05 Blauw Wit	Amsterdam	indoor pupillen	R
05 Hermes	Utrecht	indoor CD/pup	R
zz 05/06 ATC 75	Eelde	indoor Eelde	N
zo 06 RWV	Rotterdam	4e winterserie.	R
		snelwandelen	N
06 ASV	Eibergen	nieuwjaarscross	R
06 Maasrunners	Eysden	Zuid Nederl.	R
		crosskamp	R
06 SC Voorne	Brielle	3e winterloop	R
06 Sparta	Den Haag	indoor Houtrust	R
06		zuid ned cross	R
md07/08 Achilles	Etten Leur	kampioensch.	R
vr 11 afd.Gouda	Den Haag	indoorwedstrijd	R
za 12 AV.Nijmegen	Nijmegen	indoor Houtrust	R
		3e crosscomp.	R
		wedstr. Oost	R
12 Start 78	Steenwijk	veldloop comp.	R
		wedstrijd	R
12 GAC	Gemert	indoorwedstr.	R
		sen. jun. en pup.	R
12 Asterix	Eindhoven	indoorwedstr.	R
		senioren	R
12 West I		3e crosscomp.	R
		wedstrijd	R
12 Afd.Zeeland	Goes	indoor Zeeland	R
12 afd. Gouda	Gouda	sen.en jun.	R
		crosscomp. wedstr.	R
12 St.Sport	Stiedrecht	3e crosscomp.	R
		wedstrijd	R
12 Stg.Chaamloop	Chaan	2e Chaamcross	R
12 Hylas	Alkmaar	3e wedstr.cross	R
		competitie	R
12 ACW	Landsmeer	3e wedstr.cross	R
		competitie	R
12 Zuidwal	Huizen	3e wedstr.cross	R
		competitie	R

Winterkalender

zo 13 Le Champion	Egmond	halve marathon	N	03 AWW	Krieleroord	halve marathon	R	15 km	R
13 AC.Tion	Enschede	indoorwedstr.		03 DJA	Zundert	WBAC cross	R		
		sen. jun. en pup.	R	03 Marvel	Boxtel	indoorwedstrijd	R		
13 AV.Heythuysen	Heythuysen	halve marathon		03 Achilles Top	Kerkrade	27e Abdijcross	R		
13 AVO 83	Zegge	15e nieuwenbergloop	R	03 Sparta	Den Haag	indoor Houtrust	R		
13 Groene Ster	Zevenbergen	indoorwedstrijd	R	03 SC Voorne	Brielle	4e winterloop	R		
13 Mergelland	Gulpen	Winterloop	R	03 Olympus 70	De Lier	indoor veilinghal	R		
13 Jasper Sp.	Someren	Donckcross	R	03 AVC	Castricum	10 kilometerloop	R		
13 AV. Atledo	Dongen	Cross	R	za 09 AVV	Valkenswaard	carnavalscross	R		
13 AV.Tegelen	Tegelen	Cross	R	zz 09/10 afd Den Haag	Den Haag	NK indoor B jun.			
za 19 De Gemzen	Heerde	halve marathon	N			+ C progr.	N		
19 SV.Holten	Holten	holterbergcross	R	zo 10 MPM	Ambt/Delden	twentecross	R		
19 Gen.Mich	Best	halve marathon	R	10 DEM	Heemskerk	halve marathon	R		
19 Delta Sport	Zierikzee	19e dellacross	R	10 Zuidwal	Huizen	15 km wegwedstrijd	R		
zz 19/20 AV.PEC 1910	Zwolle	indoor IJsselcup	N	10 Groene Ster	Zevenbergen	WBA cross	R		
19/20 AV.PEC 1910	Zwolle	NK meerkamp indoor	N	10 Mergelland	Gulpen	valkenbergcross	R		
zo 20 Sprint	Breda	sprintcross	I	za 16 Altis	Amersfoort	Trekecross	N		
20 Pr.Hendrik	Vught	indoorwedstrijd	R	16 Lionitas	Leeuwarden	snertloop	R		
20 GAC	Gemert	commanderijcross	R	16 AV.56	Goes	hol hoevecross	R		
20 Atos	Amsterdam	brandweerloop	R	16 PAC	Rotterdam	halve marathon	R		
20 BAV	Baarn	wintercup	R	16 Typhoon	Gorinchem	4e crosscomp.	R		
20 AV.Weert	Weert	ijzerenman bosloop	R			wedstrijd	R		
20 AV.Venray R.	Venray	vlakwatercross	R	16 Bataven	Duinrel	duinrelcross	R		
20 Suomi	Santpoort	7 kilometerloop	R	zz 16/17 afd. Den Haag	Den Haag	NK indoor sen.			
za 26 De Sperwers	Emmen	hondsrugloop	R			en A jun.	N		
26 Spartaan	Lisse	lissercross	R	zo 17 AV.Gouda	Gouda	Groenhovenloop	N		
26 Scheldesport	Terneuzen	braakmancross	R	17 Sisu	Almelo	sen.jun.en pup.cross	R		
26 afd.Gouda	Reeuwijk	sen.en jun.		17 SAV	Wervershoof	kaagloop	R		
		crosscomp. wedstr.	R	17 De Komeet	Gennep	knikkercross	R		



zz 26/27 Spartacus/Holl.	Franeke	indoorwedstrijden	R	17 Gen.Mich	Best	Joe Mannveldloop	R		
zo 27 SAV	Grootebroek	25 km kloetloop	N	17 ADA	Amsterdam	10 eng.mijl			
27 De LAT	Zaandam	snelwandeldwedstrijd	N			vogeleilandloop	N		
27 DAV.Kronos	Rhede (Brd)	indoorwedstsen.		17 Groene Ster	Zevenbergen	V.B.A.C.-cross	R		
		en jun.	R	za 23 AV.56	Kruiningen	10 eng.mijl			
27 Venray R	Venray	vlakwatercross	R			Inkelloop	N		
27 Swift	Roermond	halve marathon	R	23 NSSS	...	Ned.Studenten			
27 Hellas	Utrecht	veldloop	R			cross kamp.	N		
27 Noordkop	Den Helder	10 km duincross	R	23 Athlos	Harderwijk	4e crosscomp.	R		
27 West II/VOC	Den Haag	Distr. kamp.indoor	R			wedstr. Oost			
				23 TGAV	Ter Apel	veldloopkomp.	R		
						+ Nrd. kamp	R		
				23 SAV	Hoogkarspel	indoorwedstrijd	R		
				23 De Keien	Uden	Indoorwedstrijd	R		
				23 DES	Eersel	halve marathon	R		
				23 Hermes	Utrecht	indoor BCD	R		
				zo 24 Delta Sport	Haarstede	NK cross veteranen	N		
				24 AC.Fortis	Enschede	indoorwedstr. sen.			
						jun. en pup.	R		
				24 AV.34	Apeldoorn	open Apeld.			
						indoorkamp	R		
				24 AVC	Castricum	halve marathon	R		
				24 SAV	Hoogkarspel	indoorwedstrijd	R		
				24 AV.Oss 78	Oss	Henk Broereleer			

17 Athleta	Grouw	5/12 km veld/							
		wegloop V/M	R						
17 Attila	Tilburg	30 km wegwedstrijd	R						
za 23 Parthenon	Dordrecht	Merwesteynloop	N						
		30 km wegwedstrijd	N						
23 De Gemzen	Heerde	30 km wegwedstrijd	N						
23 GVAV/Rap.	Leek	halve mar.							
		Leeksterlentelp.	R						
zo 24 St.CPC	Den Haag	City Pier Cityloop	N						
24 KBAB	Antwerpen	WK cross	I						
24 AV.55	Heerenveen	indoorwedstrijd	R						
24 Diomedon	Steenbergen	stratenloop	R						
24 Monnickendam	Monnickendam	halve marathon	R						
24 Argo	Gaanderen	achterhoekcross	R						
24 Unitas	Sittard	5e Graetheide							
		1/2 mar. + 10km	R						
za 30 Bataven	Leiden	20 km							
		Zilverenmolenloop	N						
30 Unitas	Sittard	80 km snelwandelen	N						
30 Flevo Delta	Dronen	Flevoland							
		crosskamp.	N						
30 Venray R	Venray	indoorwedstr. CD							
		jun.en pup.	R						
30 Hera	Heerhugowrd	molengroet estafette	R						
30 Typhoon	Gorinchem	intervallamloop							

Februari 1991

za 02 St.Mar.Apeld.	Apeldoorn	Midw. marath. + mini	N						
02 AV.NOP	Emmeloord	indoorwedstr.							
		jun. en pup	R						
02 AAA	Alblasserdam	souburghcross	R						
02 afd.Gouda	Den Haag	indoor Houtrust	R						
02 Hellas	Utrecht	indoor pup/jun D	R						
zo 03 RWV	Rotterdam	5e winterserie							
		snelwandelen	N						
03 AKU	Uithoorn	10 eng.mijl	N						
03 De Keien	Uden	Keiencross	N						
03 LAAC	Oldenzaal	hulsbeekcross							
03 Ciko 66	Arnhem	indoorcross	R						