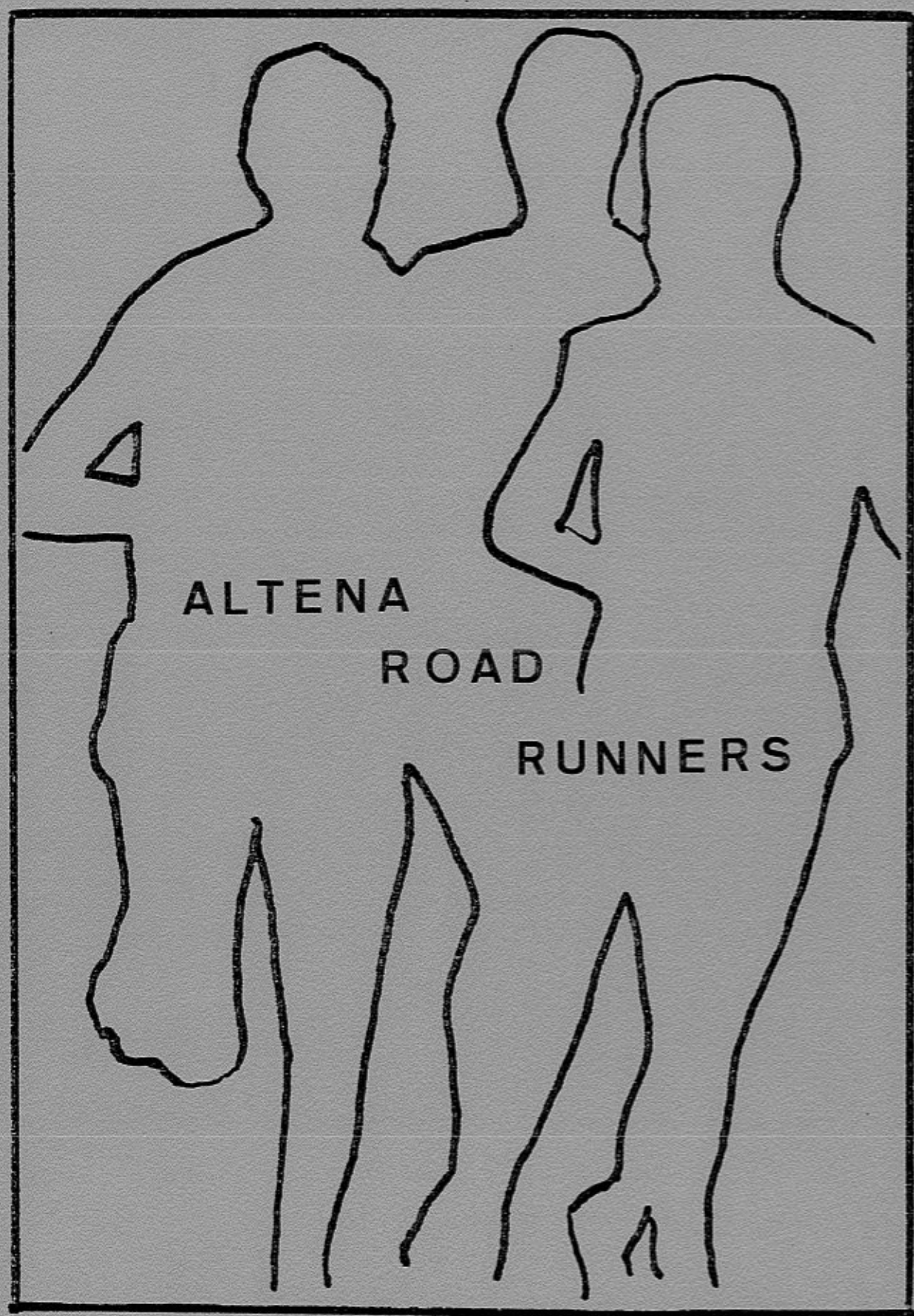




Van de Redactie.

Een nieuw jaar is ons weer geschonken. Nieuwe tijd. Nieuwe plannen ? Nieuwe ideeën. Nieuwe mensen. Nieuwe voornemens. Een ieder denkt al aan het nieuwe seizoen, maakt plannen. Ieder begint wellicht weer aan een nieuwe opbouw, groei naar de wedstrijden in de warmere maanden.

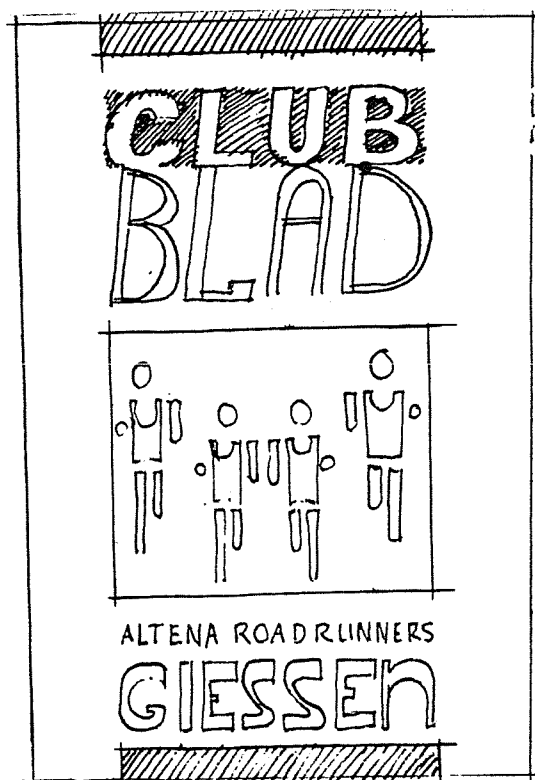
Wij, de mensen achter uw clubblad, wensen U allemaal een zeer gezond, succesvol en dus tevreden nieuwjaar toe. En naar ik mag aannemen zal ons bestuur zich achter deze wens scharen.

Een nieuw jaar geeft nieuwe aspecten, zoals ik al eerder vermeldde.

Ook voor ons clubblad zal het nieuwe jaar wat veranderingen brengen. U zult wellicht gemerkt hebben, dat er aan de inhoud het een en ander toegevoegd of weer teruggehaald is. Aan de vorm van het blad zal in de loop van de volgende nummers langzamerhand ook wat veranderen. In ieder geval zal de "cover", de voorkant, wat aangepast worden. Na wat pieker- en schetswerk ziet het voorlopige ontwerp er zo uit. Ook in de vereniging staat het een en ander te gebeuren. Een nieuwe tijd, nieuwe mensen. Het lijkt erop, dat de nadrukkelijke woorden van onze voorzitter in de inleiding van ons vorige blad enige uitwerking heeft gehad. En toch zullen we er daarmee nog niet zijn.

Nieuwe mensen, nieuwe voornemens, ideeën, wensen ? Dit tweede bestuur staat voor een tweede periode. Net als met een kind groeit deze vereniging van een baby, peuter naar een kleuter. Langzamerhand groeien we. Langzamerhand krijgt de vereniging andere behoeften. Maar ook hebben we andere, meer, helpende handen nodig. Er is nog een lange weg te gaan naar een volwassen vereniging.

Laten we niet rancuneus of geërgerd terugdenken aan de terugtrekkende bestuursleden. Zij hebben tijdens de eerste drie jaar van het bestaan van onze vereniging goed werk verricht. De vereniging



is gegroeid, heeft geleerd en heeft zin in de toekomst, is leergierig zou je kunnen zeggen. We willen hen hartelijk danken voor hun inzet en de tijd die zij er voor hebben willen vrijmaken. Zonder hen, de mensen van het eerste uur, zouden we nu het wisselstokje niet goed over kunnen nemen om zo de hopelijk eeuwigdurende estafette voort te zetten.

En wij ?

Laten wij er tesamen een sportief en vooral vruchtbaar nieuwjaar van maken.

Namens de redactie,  
W.Kuypers.

---

Redactie en medewerkers clubblad.

|                                         |                  |
|-----------------------------------------|------------------|
| D.Bouman - de Vlijt 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     |

---

## HARDLOOPSCHOENEN

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

### INLEIDING

Het is verleidelijk om modieuze hardloopschoenen te kopen. Het belangrijkste blijft echter dat je er goed mee kunt hardlopen! Hardlopen moet je alleen doen op schoenen die ook voor hardlopen gemaakt zijn. Dit om onnodige blessures te voorkomen.

Door de stormachtige ontwikkelingen bij de schoenenproductie is het voor de hardloper zelf bijna niet meer uit te zoeken welke schoen voor hem/haar geschikt is. Het is verstandig om op een rustig moment in een sportspeciaalzaak met een deskundige verkoper de tijd te nemen om de juiste keuze te maken. Er zijn een aantal zaken waar je zelf op kunt letten bij de aanschaf van de schoenen.

### ALGEMEEN

Allereerst moet de maat van de schoenen voor beide voeten goed zijn. De maataanduiding is niet bepaald de sterkste zijde van de fabrikanten. Er zijn Duitse, Franse, en Engelse maten en dit betreft dan alleen nog maar de lengte van de schoen. Maten voor de schoenbreedte van de schoen worden zelden of niet gehanteerd. Je moet de schoenen passen met de sokken die je ook tijdens het hardlopen zal gebruiken. Het is verstandig om de veters eruit te halen en op de schoenen rond te wandelen en te dribbelen. Indien de schoen dan van achteren slipt is hij te groot of bij de hiel te breed. In de lengte moet je in ieder geval genoeg ruimte voor de tenen overhouden (minstens 4mm ruimte tussen de toppen van de tenen en de schoenrand).

Daarnaast is de hoogte van de hielkap (contrefort) van belang. Als deze hielkap te laag is zal de schoen snel gaan "slippen". Te hoog is echter ook niet goed, want dan heb je een verhoogde kans op achillespeesblessures. De naden moeten goed gestikt zijn en er mogen geen harde stikranden op onjuiste plaatsen zitten. Zo'n stikrand kan bijvoorbeeld grote problemen (blaren) opleveren als deze zich bevindt boven de tenen. Verder kun je de schoen tussen beide handen buigen. Hierbij kun je de buigbaarheid van de zool beoordelen onder de bal van de voorvoet (ongeveer op 2/3 van de lengte).

### PASVORM

Bij de aanschaf van sportschoenen speelt de pasvorm een zeer belangrijke rol. Een goed gekonstrueerde schoen die niet past, verliest daardoor een groot deel van zijn goede eigenschappen. Naast de lengte- en breedtemaat van de sportschoen is ook de leest van groot belang. Er zijn verschillende soorten schoenleesten die passen bij verschillende voetvormen.

Veel lopers lopen plezierig op een licht verhoogde hiel. Zeker als je achillespeesklachten hebt of hebt gehad is het verstandig om hier goed op te letten.

Iedere schoen heeft een voetbed. Het kan zijn dat dit niet de juiste is voor je voeten. De mogelijkheid bestaat dit voetbed te verwisselen. Dat kan met een ander voetbed dat los in de sportwinkel te koop is, het kan ook met een aangemeten voetbed. Zo'n aangemeten voetbed wordt een sportinlay of sportsteunzool genoemd en wordt gemaakt door een orthopedisch schoenmaker. Het is wel zaak om een sportsteunzool alleen te laten aanmeten als deze ook echt

nodig is. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. sportarts, werkzaam op een Sportmedisch Adviescentrum). Sportsteunzolen die aangemeten zijn met een goede reden kunnen blessures voorkomen. Er bestaat echter ook een kans op het ontstaan van (andere) blessures als de sportsteunzolen niet goed og onnodig zijn aangemeten. Als je begint met het dragen van sportsteunzolen is het verstandig deze na enkele weken weer te laten controleren bij de orthopedisch schoenmaker die ze aangemeten heeft.



### HIELKAP (contrefort)

De hielkap moet de hiel voldoende fixeren en sturen tijdens de landing en afzettefase. Hierdoor is de hielkap van groot belang om overpronatie te voorkomen.

Wat is overpronatie, hoe herken je het en wat kun je er aan doen?

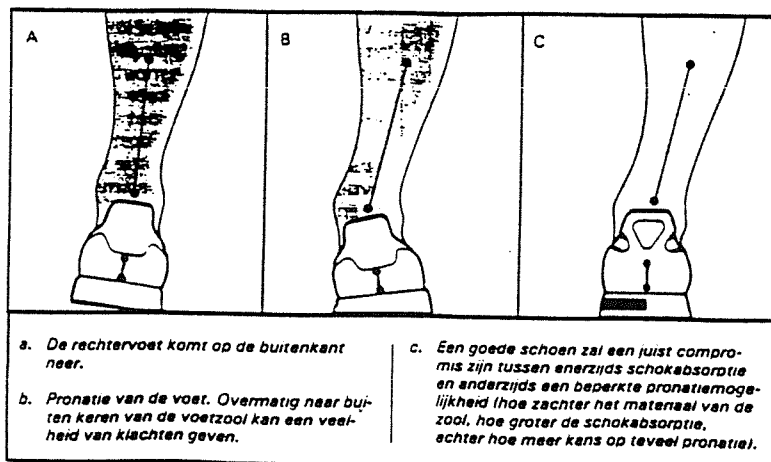
Wat is overpronatie?

De overgrote meerderheid van de hardlopers landt op de buitenzijde van de hak op de middenvoet. Om de landing zo soepel mogelijk te laten verlopen, vindt de afwikkeling vervolgens naar binnen toe plaats. Wanneer de enkel en de voet bij de landing en voetafwikkeling hierbij te veel naar beneden wegzakken, spreken we van "overpronatie".

Hoe herken je overpronatie?

Je kunt overpronatie op meerdere manieren te herkennen. De eerste manier is om aan de achterzijde van de hardloper te gaan staan en naar de hak van de schoen te kijken. Als deze naar binnen wegzakt, is er sprake van overpronatie. Naar de hak kijken is gemakkelijker als op de lopende band met een videocamera het looppatroon wordt opgenomen en vertraagd (getoond) wordt. Dit kan vaak bij een Sport Medisch Adviescentrum, en in sommige gevallen ook bij een sportspecialzaak, een schoenadviescentrum en bij een orthopedisch schoenmaker.

Daarnaast kun je overpronatie herkennen aan de stand van de hak bij oude schoenen. De hakken zijn dan naar binnen toe weggezakt. Hardlopers die overproneren lopen een verhoogde kans op een aantal blessures, zoals een achillespeesontsteking of beenvlies-irritatie.



Wat kun je aan overpronatie doen?

Om de verhoogde kans op blessures tegen te gaan zijn er voor deze hardlopers schoenen ontwikkeld die deze overpronatie tegengaan. Dit tegengaan van overpronatie kan bijvoorbeeld plaatsvinden door aan de binnenzijde van de zool materiaal te gebruiken dat iets minder inveert bij de landing.

Schoenen waarin deze correctie is ingebouwd zijn alleen geschikt voor die hardlopers die ook daadwerkelijk overproneren. Als je normaal landt en afwikkelt zal je tijdens de afwikkeling juist teveel naar buiten gedwongen worden, waardoor je een verhoogde kans op blessures loopt. Bij het kopen van schoeisel is dus deskundig advies nodig. Advies dat je in een goede sportspeciaalzaak kunt krijgen.

De bovenkant van de hielkap moet van zacht materiaal en niet te hoog zijn, anders is er kans op irritatie aan de achillespees.

#### WAAR GAAT DE SCHOEN VOOR GEBRUIKT WORDEN?

Daarnaast is het van belang om na te gaan waar je de schoen voor gaat gebruiken. Bij lopen op de weg kun je het beste een schoen met een grote schokabsorbtie en een gering profiel nemen. Bij het lopen op een zachte ondergrond kun je als regel het beste kiezen voor een steviger schoen en een grover en hoger profiel.

Alleen voor de betere marathonloper ("PR" sneller dan 2 uur 40 minuten) heeft het voordelen om een wedstrijdschoen te kopen. Deze schoenen zijn zo licht mogelijk gemaakt, maar dat is wel ten koste gegaan van de schokabsorbtie en stevigheid.

Bij de aanschaf van de schoenen is ook je lichaamsgewicht van belang. Als je zwaarder dan 70-80 kilo bent heb je schoenen nodig met een grote stevigheid en schokabsorbtie. De tussenzool van je schoen mag niet te zacht zijn. De afzet kost hen dan onnodig veel energie, waardoor je sneller vermoeidheid zullen zijn. Daarnaast zal je een hogere kans op blessures (met name enkelverzwikkingen en overbelasting van pezen) hebben.

#### AANSCHAF NIEUW OF TWEDE PAAR SCHOENEN

Je moet met het aanschaffen van nieuw schoeisel niet wachten tot de buitenzool van de oude schoenen is versleten. De schokabsorbtie van de tussenzool is dan namelijk dusdanig afgenomen dat de schoen alleen maar meer kans op blessures geeft.

Het is verstandig om twee paar hardloopschoenen te hebben als je (bijna) iedere dag traint. Dat bied je dan tevens volop de gelegenheid om nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen.

Dit zijn maar enkele tips uit een lange reeks. Tegenwoordig zijn er hardloopschoenen in tal van soorten, aangepast aan de individueel verschillende looptechniek en behoefte van de hardloper. Deskundig advies is noodzakelijk. Onthoudt dat goede loopschoenen "de basis" zijn om veel blessures te voorkomen.

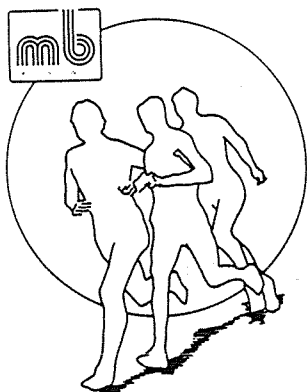
---

#### RUNNERTJES.

t.k.gevraagd  
gebruikt "Fabuland"  
van Lego.  
W.Kuypers 01832-1812

t.k.gevraagd  
TOM POES en BOMMEL  
boekjes, kaarten,  
puzzels, platen enz.  
D.Bouman 04164 -2462.

## HERFST MARATHON Etten-Leur



8e Westbrabantse Herfstmarathon : 27 - 10-1990.

Met drie man sterk, te weten Jan van der Pijl, Tinus van den Heuvel en ondergetekende reisden we vanaf Werkendam richting Etten-Leur.

Daar aangekomen viel het niet mee om een plaatsje te vinden voor de auto vanwege de grote opkomst van de atleten. Daarna moest ik eerst mijn startnummer nog ophalenaangezien dit niet was toegestuurd. In de hal was het een grote drukte. We ontmoetten daar Sander Hooykaas, Arie Kant, Kees Kamerman, Frits Wyatt, Joost van Wijgerden en later voegde zich nog Joost van Hensbergen

bij ons. We wisselden onderlinge gegevens uit over de te lopen schema's. Ik had me voorgenomen een schema te lopen van ca 22.30 min. de 5 kilometer. Het ging voortreffelijk, want na 10 kilometer had ik 43.40 min.

In een hele groep lopers bereikte ik de 15 kilometer in 1.05 uur en daarna het 20 kilometerpunt in 1.26 uur.

Daarna volgde het tweede gedeelte van de marathon met nog 22 kilometers voor de boeg. Het 25 kilometerpunt passeerde ik in 1.48 uur. Toen restten mij nog 17 taaie kilometers, maar ik lag nog behoorlijk op schema, zodat ik de 30 kilometer in 2.12 uur aflegde, wat dus nog redelijk goed was. Bij het 40 kilometerpunt gaf de klok 3.04 aan, waarna ik op een eindtijd uitkwam van 3.15.55. Voor mijn eerste marathon mag dit toch redelijk goed genoemd worden. (Mar, de redactie vond dit een uitstekend resultaat)

Mar Scheffers.

## Snelle marathontijd Kant in Etten-Leur

**ETTEN-LEUR** — Arie Kant leverde afgelopen zaterdag een geweldige prestatie door op de herfst marathon in Etten-Leur een clubrecord voor de Altena Road Runners te lopen. Met zijn tijd van 2.40.58 uur werd hij tevens de snelste veteraan die het land van Heusden en Altena tot nu toe gekend heeft.

Zijn prestatie krijgt nog eens extra glans door het feit dat hij nog maar twee weken geleden de marathon van Eindhoven voltooide. Mar Scheffers had voor de klassieke afstand 3.15.53 nodig, Joost van Hensbergen 3.29.49 en Frits Wyatt 3.38.22. Een flink aan-

tal streekatleten ging van start op de halve marathon. Hier was Tinus van den Heuvel de sterkste representant van de streek in een persoonlijk record van 1.19.36. Na hem kwamen nog Kees Kamerman 1.20.13, Jan van der Pijl 1.22.00 (3e vet. 3), Sander Hooykaas 1.23.15, Gerry de Rooy 1.33.00, Annelies Klop 1.33.25, Ineke Groeneveld 1.37.30, Joost van Wijgerden 1.47.20 en Toos Kant 1.56.00.

Een week eerder al liep Marie Kamerman uit Drongelen zijn zesde clubrecord bij DAK Drunen. Hij liep dat tijdens de dijkloop in Schoonhoven over 20 kilometer. Zijn eindtijd van 1.06.50 was bovendien goed voor een derde plaats.

### Het heuvelrugcircuit.

Het heuvelrugcircuit (hierna afgekort als HRC) dat gelopen wordt in de provincie Utrecht is vergelijkbaar met "ons" Stratenloopcircuit in het Land van Heusden en Altena.

Alleen de afstanden van het HRC zijn langer. Zo zijn er een drietal halve marathons bij. De overige wedstrijden zijn alle minimaal 10 km en ook zijn er enkele boslopen bij.

Een heel zware bosloop met heuvels is bijv. de 15 km van Driebergen. Wel een schitterend parcours. Verder is de Kopjesloop van Amerongen gedeeltelijk verhard en gedeeltelijk bosloop, idem de loop rondom het Henschotermeer bij Maarn (10 km afwisselend bospaden, asfalt en licht heuvelachtig)

Het HRC is heel goed te doen in combinatie met het stratenloopcircuit "Land van Heusden en Altena". Immers men hoeft slechts 6 van de 10 wedstrijden te finishen voor het klassement - en zelfs als men 5 van de 10 wedstrijden heeft volbracht is een schitterende eindherinnering het loon. Controle gebeurt d.m.v. een stempelkaart (mogelijk een idee voor de organisatoren van ons stratenloopcircuit "H en <sup>A</sup>").

De halve marathons worden gelopen in Leersum, Amersfoort en Renswoude. Aan deze laatste wedstrijd hebben naast ondergetekende ook Sander Hooykaas en Annelies Klop deelgenomen (die daar met de overwinning ging strijken). De bezetting van de diverse wedstrijden is qua kwaliteit ongeveer gelijk aan die van ons stratenloopcircuit, echter het aantal deelnemers is vaak veel groter.

De organisatie van de diverse wedstrijden is perfect en ook zijn er voor iedere wedstrijd dagprijzen met o.a. klasseringen voor dames en dames veteranen en heren veteranen 1, 2 en 3.

Nu wil ik mijn ervaring even vertellen inzake mijn deelname.

Na 4 van de 6 wedstrijden gelopen te hebben stond ik op de eerste plaats met 3 overwinningen en een 2e plaats. Echter toen kreeg ik last van een kuiblessure, waardoor ik niet meer optimaal kon trainen en zo werd ik de laatste 2 wedstrijden 3e (w.o. Renswoude - halve marathon in 1.20.28). Uiteindelijk werd ik zo 2e in het veteranen 2 klassement.

Toch heb ik met veel plezier en sportvreugde deelgenomen aan het heuvelrugcircuit en ik kan het dan ook van harte bij onze leden aanbevelen. Zodra ik de agenda van de diverse wedstrijden in mijn bezit heb zal ik de redactie van ons clubblad verzoeken deze te willen plaatsen.

Aalst 4 jan.1991

met sportgroeten

Aart Vos.

De Zeven heuvelenloop - Nijmegen - Groesbeek op 18 november 1990.

Afstand : 15 kilometer.

Aan deze traditionele wedstrijd nam een aantal leden van onze club deel. De weersomstandigheden waren in vergelijking met de dag ervoor gelukkig aanzienlijk beter, want de westerstorm die toen met zware regenbuien ons land teisterde, was zichzelf aan het uitwaaien. Desalniettemin stond er toch nog een flinke wind, maar het bleef droog. Het aantal deelnemers was met 50% gestegen en de schatting is dat zo'n 7500 lopers aan deze gebeurtenis deelgenomen hebben. Onder hen bekende lopers als Dirks (1e), John van de Wansem (1e vet.1), Carla Beurskens (1e dame) en Mieke Hombergen (3e).

Voor ons lid Han Timmermans uit Werkendam (een veteraan 3, zulke mannen worden niet meer gemaakt) was het een historische dag. Han had nog nooit een afstand van 15 kilometer gelopen en dan gelijk al die heuvels, ga er maar aan staan ! We hadden afgesproken dat we bij elkaar zouden blijven en samen het varkentje zouden proberen te wassen. Zo gezegd, zo gedaan. De eindtijd van 1 uur 19 min. was alleszins acceptabel. Het herstel spoedig, dus voor herhaling vatbaar.

Han, proficiat met het resultaat. Trouwens ook nog met je zestigste verjaardag. We wensen je nog vele gezonde "loopjaren" toe.

Van onze club waren Henk Westerlaken (50.18) en Arie Kant (53.30) de snelsten. De heuvels vormen voor deze ervaren lopers geen beletsel een goede tijd neer te zetten.

Over de loop zelf en het parcours is veel te vertellen. De omgeving "het heilige land" is erg mooi. De loop voert je langs het Bijbel- en Afrika museum en volgt zo ongeveer de vierdaagse route. Deze wijsheid heb ik van Mar Scheffers, die de vierdaagse gelopen heeft.

Al met al is het een groots opgezet evenement. Het universiteitscomplex Nijmegen kan het grote aantal deelnemers goed verwerken. Het draaiboek is in de loop der jaren vervolmaakt en de organisatie verloopt daardoor gladjes.

Frits Wyatt liep voor de 5e maal mee en beaamt dat het aantal deelnemers nog steeds spectaculair groeit. "Bossen" deelnemers uit het hele land, van Friesland tot Zuid-limburg.

Degenen die nog niet van de partij waren beslist volgend jaar deelname overwegen.

Henk van Unen.

Overige tijden van onze lopers :

Kees Kamerman 56.15 - Aart Vos 57.35 (3e vet.2) - Frits Wyatt 1.06.50 - Joost van Wijgerden 1.15.00.

## CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 1990.

Op zaterdag 1 december werden de clubkampioenschappen gehouden.  
Het aantal deelnemers viel helaas enigszins tegen.

### 25 kilometer.

#### Senioren.

1. Henk Westerlaken 1.30.54
2. Dick van Tilborg 1.36.24

#### Veteranen 1.

1. Tinus van den Heuvel 1.41.43
2. Mar Scheffers 1.51.54
3. Frits Waytt 1.56.28

#### Veteranen 2.

1. Sander Hooykaas 1.48.44

### 10 kilometer.

#### Senioren.

1. Wim Kuypers 35.56
3. Kees Oomen 42.43
4. Sijmen Schop 45.44
5. C.v.d.Werken 46.37
2. Jasper Oppeneer 36.35

#### Dames.

1. Annelies Klop 42.13
2. Coby Bouman 46.58
3. Birgit Baelde 54.20

#### Dames vet.

- Toos Kant 49.15

#### Veteranen 1.

1. Joost van Hensbergen 36.45
2. Gerry de Rooy 42.05
3. Jan Vos 45.44
4. Arie van Rijswijk, 49.25
5. Henk van Unen 50.05

#### Veteranen 2.

1. Aart Vos 37.07
2. Dirk Bouman 48.07
3. Joost van Wijgerden 49.15



---

Wist U dat,

- + Han Timmermans uit Werkendam ons oudste lid is en behoort tot de categorie veteranen 3 !
- + bovengenoemde loper ook van de partij was op de 15 km tijdens de door regen en wind geteisterde Kangoeroeloop in Vught op Tweede Kerstdag.
- + onze trainer Jasper Oppeneer de verrichtingen van zijn pupillen tijdens de veldloop in Giessen vanonder zijn paraplu gadesloeg.

---

### Beste tijden en clubrecords !

Helaas hebben slechts enkele leden gereageerd op de oproep van Wim Kuypers om hun beste tijden en p.r.'s door te geven. Wij verzoeken onze leden nogmaals hun tijden door te geven en zo tot een lijst van clubrecord en beste tijden van onze leden te komen.

red.

# VELDLOOP- KAMPIOENSCHAP

## Land van Heusden en Altena

Giessen - 29 december 1990 - 8 kilometer.

|                      |                 |       |       |
|----------------------|-----------------|-------|-------|
| 1. M.van der Kaay    | Typhoon         | 27.30 | Sen.  |
| 2. S.Brenders        | Scorpio         | 27.31 | Sen.  |
| 3. M. Kamerman       | DAK             | 27.33 | Sen.  |
| 4. W.van Heeswijk    | DAK             | 27.42 | Vet.1 |
| 5. B.van Hemert      | DAK             | 27.52 | Vet.1 |
| 6. A.Markesteyn      | Parthenon       | 27.55 | Sen.  |
| 7. A.Ruiter          | Sliedrecht Sp.  | 28.03 | Sen.  |
| 8. Mutsaers          | Sliedrecht Sp.  | 28.27 | Sen.  |
| 9. Z.de Ruyter       | Sprint          | 28.30 | Sen.  |
| 10. A.Rietveld       | Sliedrecht Sp.  | 28.31 | Sen.  |
| 11. C.van Oversteeg  | Waalwijk        | 29.10 | Sen.  |
| 12. B.de Jong        | Avantri         | 29.59 | Vet.1 |
| 13. J.van Heeswijk   | DAK             | 30.07 | Vet.1 |
| 14. A.Kant           | ARR             | 30.37 | Vet.1 |
| 15. J.de Jong        | DAK             | 30.43 | Sen.  |
| 16. W.van Nimwegen   | AV Papendrecht  | 30.51 | Sen.  |
| 17. C.Terlouw        | AV Papendrecht  | 30.54 | Vet.1 |
| 18. H.Brok           | DAK             | 31.03 | Vet.1 |
| 19. A.Vos            | ARR             | 31.10 | Vet.2 |
| 20. P.Rosenbrand     | DAK             | 31.46 | Vet.1 |
| 21. J.van Rijswijk   | ARR             | 32.20 | Sen.  |
| 22. R.Kruis          | Typhoon         | 32.34 | Vet.1 |
| 23. J.van Hensbergen | ARR             | 32.44 | Vet.1 |
| 24. H.Hoskam         | DAK             | 32.48 | Sen.  |
| 25. P.de Koning      | AV Papendrecht  | 32.54 | Vet.1 |
| 26. K.Schuit         | AV Papendrecht  | 33.08 | Vet.1 |
| 27. K.Kamerman       | ARR             | 33.21 | Vet.1 |
| 28. S.Hooykaas       | ARR             | 33.29 | Vet.2 |
| 29. B.van Ooyen      | AV Papendrecht  | 33.53 | Vet.1 |
| 30. M.van Velthoven  | Wijk en Aalburg | 34.40 | Sen.  |
| 31. S.Baelde         | ARR             | 35.19 | Sen.  |
| 32. K.Oomen          | ARR             | 35.21 | Sen.  |
| 33. G.de Rooy        | ARR             | 35.22 | Vet.1 |
| 34. C.Sprong         | ?               | 36.05 | Sen.  |
| 35. C.van Gerwen     | Vet.Ned.        | 36.10 | Vet.2 |
| 36. J.van Bokhoven   | Herpt           | 36.25 | Vet.2 |
| 37. A.van der Pluym  | ARR             | 36.31 | Vet.2 |
| 38. A.Bezemer        | AV Papendrecht  | 39.22 | Vet.2 |
| 39. F.Waytt          | ARR             | 39.38 | Vet.1 |
| 40. D.Bouman         | ARR             | 40.36 | Vet.2 |
| 41. van Geffen       | Eethen          | 40.46 | Sen.  |
| 42. H.van Unen       | ARR             | 41.31 | Vet.1 |
| 43. J.van Wijgerden  | ARR             | 41.35 | Vet.2 |
| 44. H.Crielaard      | Giessen         | 43.18 | Sen.  |

Dames - 4 kilometer.

|                     |                |       |
|---------------------|----------------|-------|
| 1. Sylvia de Gooyer | AV Papendrecht | 19.53 |
| 2. Dini van Eeten   | ARR            | 20.57 |
| 3. Brigit Baelde    | ARR            | 23.12 |

Veen - 5 januari 1991 - 8 kilometer.

|     |                 |                 |       |       |
|-----|-----------------|-----------------|-------|-------|
| 1.  | E.Nederlof      | A.V.N.          | 25.07 | Sen.  |
| 2.  | H.Chauby        | Typhoon         | 25.34 | Sen.  |
| 3.  | M.van der Kaay  | Typhoon         | 25.35 | Sen.  |
| 4.  | H.Westerlaken   | ARR             | 25.52 | Sen.  |
| 5.  | W.van Heeswijk  | DAK             | 25.58 | Vet.1 |
| 6.  | S.Brenders      | Scorpio         | 26.46 | Sen.  |
| 7.  | Z.de Ruyter     | Sprint          | 26.53 | Sen.  |
| 8.  | B.van Hemert    | DAK             | 26.56 | Vet.1 |
| 9.  | H.van Dordt     | Typhoon         | 27.16 | Sen.  |
| 10. | A.Rietvled      | Sliedrecht Sp.  | 27.19 | Sen.  |
| 11. | C.van Oversteeg | Waalwijk        | 27.20 | Sen.  |
| 12. | R.Weber         | AV Rotterdam    | 28.00 | Sen.  |
| 13. | B.de Jong       | Avantri         | 28.01 | Vet.1 |
| 14. | M.Steehouwer    | AV Papendrecht  | 28.46 | Vet.1 |
| 15. | A.Vos           | ARR             | 28.52 | Vet.2 |
| 16. | E.Hooykaas      | ARR             | 29.14 | Sen.  |
| 17. | J.van Heeswijk  | DAK             | 29.30 | Vet.1 |
| 18. | J.de Jong       | DAK             | 29.43 | Sen.  |
| 19. | P.Rosenbrand    | DAK             | 29.52 | Vet.1 |
| 20. | J.van Rijswijk  | ARR             | 30.13 | Sen.  |
| 21. | R.Kruis         | Typhoon         | 30.37 | Vet.1 |
| 22. | K.Kamerman      | ARR             | 30.57 | Vet.1 |
| 23. | S.Hooykaas      | ARR             | 31.11 | Vet.2 |
| 24. | K.Schuit        | AV Papendrecht  | 31.19 | Vet.1 |
| 25. | M.van Velthoven | Wijk en Aalburg | 31.27 | Sen.  |
| 26. | E.Nederlof      | Sliedrecht Sp.  | 31.47 | Sen.  |
| 27. | B.van Ooyen     | AV Papendrecht  | 31.55 | Vet.1 |
| 28. | K.Oomen         | ARR             | 32.16 | Sen.  |
| 29. | S.Baelde        | ARR             | 32.30 | Sen.  |
| 30. | G de Rooy       | ARR             | 33.07 | Vet.1 |
| 31. | M.Scheffers     | ARR             | 33.27 | Vet.1 |
| 32. | A.v.d. Pluym    | ARR             | 33.33 | Vet.2 |
| 33. | C.van Gerwen    | Vet.Ned.        | 34.06 | Vet.2 |
| 34. | J.van Bokhoven  | Herpt           | 34.20 | Vet.2 |
| 35. | A.Bezemer       | AV Papendrecht  | 37.08 | Vet.2 |
| 36. | F.Wyatt         | ARR             | 36.06 | Vet.1 |
| 37. | T.Vos           | Bab.broek       | 36.47 | Sen.  |
| 38. | D.Bouman        | ARR             | 38.32 | Vet.2 |
| 39. | J.van Wijgerden | ARR             | 38.52 | Vet.2 |

Dames - 4 kilometer.

|    |                    |                |       |
|----|--------------------|----------------|-------|
| 1. | Noeska van der Mey | Sliedrecht Sp. | 17.41 |
| 2. | Sylvia de Gooyer   | AV Papendrecht | 18.21 |
| 3. | Jasmijn Koops      | Typhoon        | 18.59 |
| 4. | Ella Naayen        | ARR            | 19.01 |
| 5. | Dini van Eeten     | ARR            | 19.28 |
| 6. | Brigit Baelde      | ARR            | 20.34 |

Kampioenen.

|       |                  |          |
|-------|------------------|----------|
| Sen.  | M.van der Kaay   | Typhoon  |
| Vet.1 | W.van Heeswijk   | DAK      |
| Vet.2 | A.Vos            | ARR      |
| Dames | Sylvia de Gooyer | AV. Pap. |

Clubkampioenen.

|       |                   |
|-------|-------------------|
| Sen.  | Jaap van Rijswijk |
| Vet.1 | Kees Kamerman     |
| Vet.2 | Aart Vos          |
| Dames | Dini vanEeten.    |

Ook voor onze jongeren begint weer een nieuw jaar. We wensen de jeugdige leden een plezierig, gezond, gelukkig, sterk, rijk (en wat al niet meer) jaar toe. We hopen dat ook dit jaar jullie zullen blijven komen. Dat jullie zullen blijven zorgen voor een beetje humor en sfeer binnen het jongerenclubje.

Ook hopen we dat dit jaar dat clubje zal blijven groeien, vooral tijdens de zomermaanden. Want dan zullen er natuurlijk heel wat wedstrijden en/of prestatielopen afgewerkt worden. Ik denk dat dat natuurlijk het leukste is van het lid zijn van een atletiekvereniging.

Voor wat betreft de jeugdafdeling bestaan er ook al wat ideeën over wat we met onze jeugd aan moeten komend jaar. Er zijn ideeën over het lopen van een wedstrijdprogramma. Daarvoor krijgen ze later nog wat mededelingen. Misschien moeten we met oog hierop de trainingen of zelfs de trainingsgroep aanpassen. Wil je met een groep jongeren iets bereiken, wat gaan doen, moeten we wellicht enige structuur in onze bezigheden aanbrengen. Er zijn namelijk onder onze jeugdleden jongeren met talent. Het zou zo goed voor onze vereniging zijn als we zulk talent zouden kunnen laten opbloeien. Over het hoe en wat moet nog nagedacht worden en van gedachte worden gewisseld tussen trainers en bestuur of eventueel werkgroep.

Nog even wat ruimte voor een uiting van bezogdheid. Tijdens de trainingen met de jeugd merk ik op dat er toch in ons betrekkelijk kleine groepje een aantal jongeren te kampen heeft met een hardnekkige blessure. Ik zou de ouders van onze jeugdleden willen oproepen er toch op toe te zien dat hun kinderen niet gaan lopen of trainen als ze pijn in enkels of knieën hebben. Trainen zou dan alleen de kwaal kunnen verergeren! Tevens wil ik er op wijzen dat hardlopen een vrij zware belasting is voor het lichaam van een kind. (voor volwassenen natuurlijk ook) Gewrichten van benen en rug zijn kwetsbare delen voor het lichaam van iemand die in de groei is. Een verkeerde techniek en/of houding kan gevolgen hebben voor het verdere leven van de jonge atleet of atlete. Juist daarom is het van belang dat ze op goed schoeisel lopen. Het is echt een investering in de toekomst als een kind in de groei op goed schoeisel loopt. U kunt wel nagaan wat het wordt als een jeugdlid maandenlang geblesseerd op schoenen van twee tientjes (wellicht gekocht op de markt) komt trainen.

Wim Kuypers.

NB. COPY VOOR HET VOLGENDE CLUBBLAD INLEVEREN VOOR 11 FEBRUARI.

### Uitslag veldlooptkampioenschap jeugd.

#### Giessen.

##### jeugd t/m 12 jaar. 2 km.

1. Jeroen Vos Genderen
2. Johan Splinters Genderen
3. Mark Elshout Rijswijk ARR
4. Tino Vos Genderen
5. Arie Verwoerd ARR

##### jeugd t/m 16 jaar. 4 km

- |               |     |       |
|---------------|-----|-------|
| Hans van Beek | DAK | 14.18 |
| 2. Jan Strik  | ARR | 16.11 |

##### Veen. jeugd t/m 16 jaar 4 km.

- |                  |     |        |
|------------------|-----|--------|
| 1. Hans van Beek | DAK | 13.41  |
| 2. Jan Strik     | ARR | 15.18. |

#### Veen.

##### jeugd t/m 12 jaar. 2 km

- |                       |          |
|-----------------------|----------|
| 1. Jeroen Vos         | Genderen |
| 2. Johan Slinters     | Genderen |
| 3. Mark Elshout       | ARR      |
| 4. Edwin Sonneveld    | Veen     |
| 5. Michel Sonneveld   | Veen     |
| 6. Rik Wolterink      | ARR      |
| 7. Tino Vos           | Genderen |
| 8. Arie Verwoerd      | ARR      |
| 9. Rob Wolterink      | ARR      |
| 10. Robert v.D.Heyden | Veen     |
| 11. Sylvia Sack       | Veen     |
| 12. Miranda de Fijter | ARR      |
| 13. Wim Slagt         | Veen     |

---

### Uitslagen clubkampioenschap 1 december 1990.

#### Jongens t/m 12 jaar . 2km.

- |                  |           |
|------------------|-----------|
| 1. Rik Wolterink | 8.30 min. |
| 2. Arie Verwoerd | 8.40 min. |
| 3. Jan W Hordijk | 8.50 min. |

#### Jongens t/m 16 jaar. 5 km.

- |                       |        |
|-----------------------|--------|
| 1. Jan Strik          | 20.43  |
| 2. Marcel van Tilborg | 25.47. |

#### Meisjes t/m 12 jaar. 2km.

- |                      |            |
|----------------------|------------|
| 1. Miranda de Fijter | 10.41 min. |
| 2. Annemiek Strik    | 10.58 min. |
| 3. Leontine Jeltens  | 11.39 min. |

#### Meisjes t/m 16 jaar. 2km

- |                  |       |
|------------------|-------|
| Danielle de Wind | 11.37 |
|------------------|-------|

---

### Nieuwe leden - van harte welkom !

Cor Boer - Genderen - Sen.  
Arie Sterk - Arkel - Vet.1  
Kees van Mourik - Rijswijk - vet 1.  
Pieter Vink - Nieuwendijk - Sen.  
Gijsbert van Rijswijk- Andel - jeugd.  
Ben van Hemert - Genderen - vet. 1  
Dick van Arkel - Almkerk - Sen.  
Dirk van Bergeijk - Genderen - Sen.  
Danielle de Wind - Giessen - jeugd.  
Jaap van Rijswijk - Giessen - Sen.  
Ad van der Pluim - Hank - vet.2

### Wij feliciteren:

3 jan. Annemiek Strik  
4 jan. S.Lobregt.  
18 jan. D.van Tilborg  
22 jan. J.Vos  
28 jan. E.Hooykaas  
7 febr. G.Colijn  
P.Vink  
8 febr. A.Kant.  
10 febr. K.Kamerman  
21 febr. H.de Lorm  
23 febr. Leontien Jeltens  
24 febr. Miranda de Fijter  
24 febr. Arie Verwoerd

## Elly van Hulst maakt internationale rentree na rugblessure.

Elly van Hulst is hersteld. In augustus verliet ze de finale van de 3000 meter bij het Europees kampioenschap met een rugblessure.

Maandag 31 december liep ze voor het eerst weer een internationale wedstrijd in Italië.

Van Hulst over het komend seizoen met 2 w.k.'s. Het jaar '90 had haar jaar moeten worden, aldus Elly van Hulst, maar het liep anders.

Al in maart sukkelde de Rotterdamse atlete met pijn in haar rug, overgehouden aan de Europese indoorstrijd in Glasgow, Schotland.

Ze gunde zich geen tijd voor rustig herstel. Elly wilde in augustus bij de Europese kampioenschappen in Split eindelijk een medaille winnen tijdens een groot atletiektoernooi in de buitenlucht. Met moeite haalde ze de finale, waarin ze na twee kilometer huilend van de pijn moest uitstappen.

Na een maand begon van Hulst weer met looptrainingen. Of ze angst had ?

"Ja, ik was bang om weer voluit te trainen en ik had steeds weer de angst dat de pijn terug zou komen. Ik raakte helemaal gefixeerd op die rug."

In november is ze in Portugal gaan trainen onder medische begeleiding.

"Ik ben voor 98% in orde", zegt ze. "Ik weet niet hoe m'n rug zich zal houden als er nog grotere krachten op komen te staan, maar ik wil nu eerst weer presteren".

Het tekent de bijna eigengereide zelfstandigheid van van Hulst. Ze gaat samen met trainer en partner Theo Kersten haar eigen weg.

Jaren geleden koos ze voor het lopen van veel internationale wedstrijden. In Nederland was en is er te weinig concurrentie. In de hal van haar flat hangt het bewijs : een dikke bos van bijna zeventig gouden medailles, gewonnen in verschillende Nederlandse kampioenschappen.

"Je kunt beter in een sterk bezette wedstrijd zesde worden dan in Nederland winnen", aldus Elly van Hulst.

Succes had ze vooral op de indoor 3000 meter. Een doorbraak kwam tijdens het atletiekgala in Zürich toen ze de Amerikaanse Mary Decker versloeg. Sinds twee jaar is ze wereldrecordhoudster op die afstand. In maart verdedigt ze in Sevilla haar wereldtitel indoor. Maar ze wil vooral een medaille winnen tijdens het wereldkampioenschap outdoor in Tokio eind augustus. Dat staat haar hoger aangeschreven dan het indoor w.k. Er is veel meer concurrentie. "En ik wil een Olympische medaille. In Barcelona, maar het kan ook vier jaar later nog op de vijf of tien kilometer."

(naar een artikel van Cors van de Brink in de Zondagskrant van 30 december 1990)

red.

### H U W E L I J K.

Op vrijdag 25 januari a.s. hoopt ons lid Coby Bouman in het huwelijk te treden met Peter Scheffers.

Wij wensen Coby en Peter een onvergetelijke dag toe en veel geluk en voorspoed in hun leven.

Bestuur en leden ARR.



Tweewieler Specialzaak **ARIE STRAVER**

- sportartikelen en sportprijzen

dealer van

- Batavus

- Peugeot

- RIH

- Cycle Tech

**EXTRAN**

sportvoeding

Groenstraat 10 4283 GD Giessen

Tel. 01832-1181

AANNEMINGSBEDRIJF

**J. van Gijzen**

**B.V.**

GRONDWERKEN

WATER en WEGENBOUW

TE VEEN (N.B.)



WIELSTRAAT 61 - 4264 AT VEEN

POSTBUS 30 - 4244 ZG VEEN

TEL. 04164-1500

**TRANSPORTBEDRIJF J.A. LIEVAART  
CONTAINER TRADING**

4251 NK WERKENDAM - Beatrixhaven 3 - Tel. 01835-4500 - Fax 01835-4984



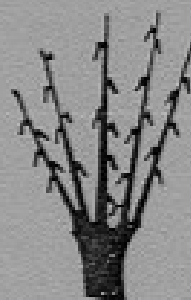
VERKOOP en VERHUUR CONTAINERS.

# TIMMERMAN'S SPORT

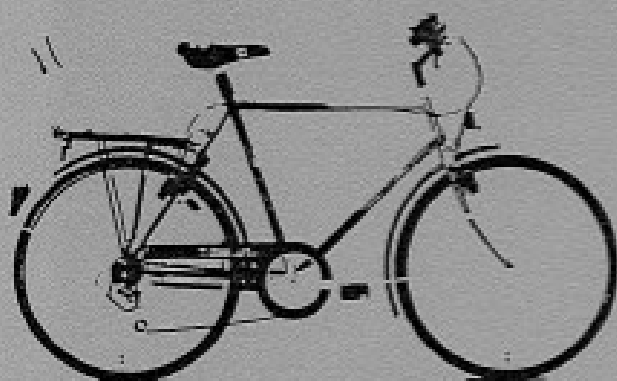
Hoogstraat 58 - Werkendam  
Telefoon 01835 - 1296



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



## 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

## SPORTVERENIGINGEN:

Gaat U een toernooi organiseren?

Dan even voor:

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



bij  informeren.

Showrooms (op afspraak):  
Buitenkaade 15, Nieuwendijk  
Telefoon 01834 - 3681  
Sandenburg 6, Oosterhout N.B.  
Privé tel. 01821 - 17555