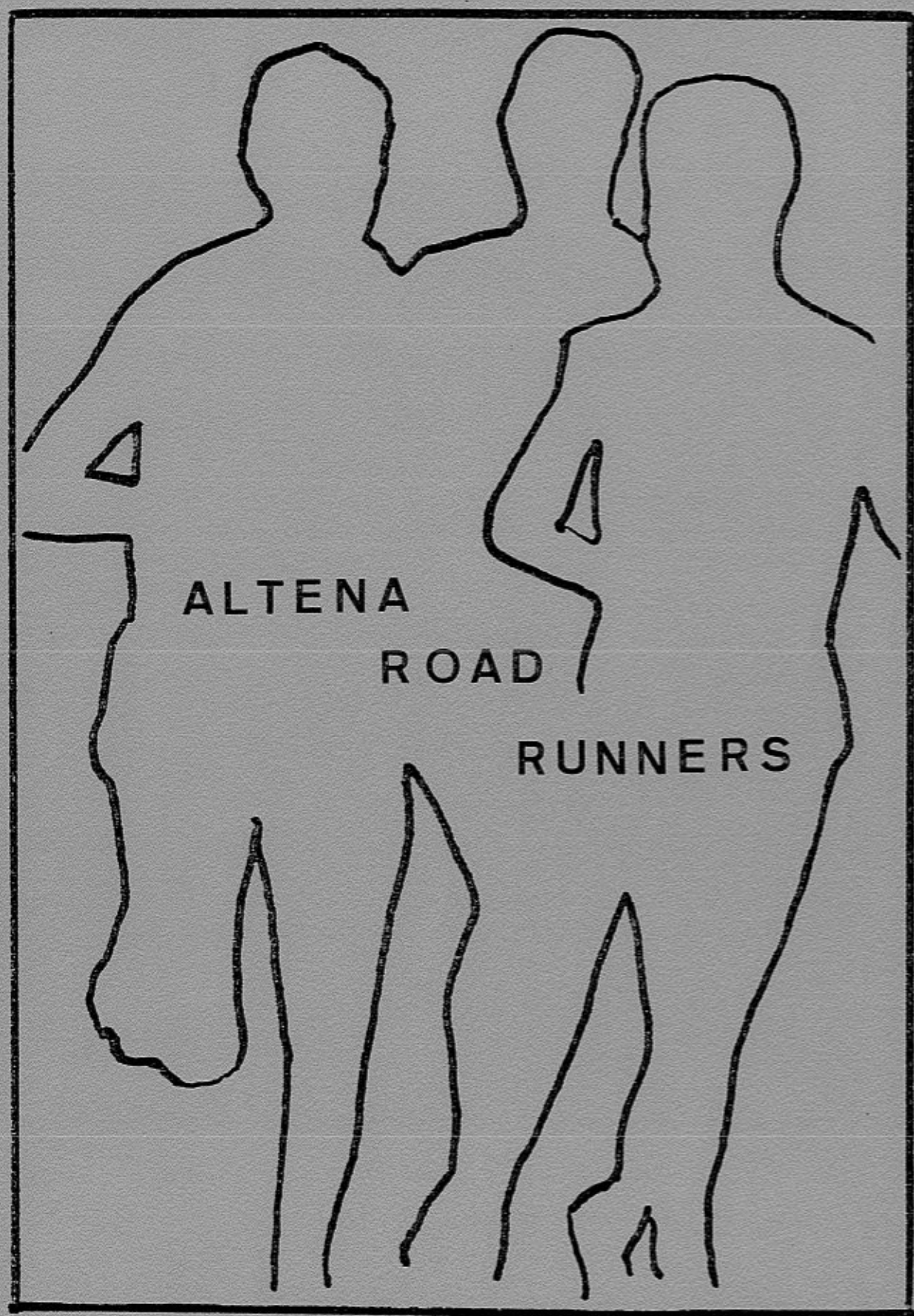




V.D. VOORZITTER

Een nieuwe lente, een nieuw geluid.

Op het moment dat ik dit verhaal schrijf, sneeuwt het en staat er een snerpand koude wind. Niet echt lenteweer, maar desalniettemin zijn we aan een nieuw jaar begonnen met een vernieuwd bestuur. Er waren veel leden naar de Algemene Ledenvergadering gekomen om de plannen voor het nieuwe seizoen te bespreken. Het werd een levendige constructieve vergadering, waar veel nieuwe plannen gelanceerd werden.

Deze week kwam het nieuwe bestuur voor het eerst bij elkaar om de ideeën wat nader uit te werken. Een enthousiaste groep mensen die er de komende jaren iets van gaat maken. Een eerste en belangrijke zaak, die ons allemaal aangaat, is het bemanen van de commissies. Hoe breder het draagvlak, hoe sterker de vereniging. Het bestuur zal om dit doel te bereiken verschillende mensen persoonlijk benaderen. We vertrouwen erop jullie medewerking te verkrijgen.

Er gaan steeds sterkere geluiden op om te proberen een eigen grasbaan met accommodatie te verwezenlijken. Het bestuur wil een Ad-Hoc commissie benoemen, die gaat onderzoeken of dit realiseerbaar is. Wellicht kunnen we met zelfwerkzaamheid en fondsenwerving de Gemeente achter ons krijgen. Het is in ieder geval de moeite waard dit uit te zoeken.

We hebben een enthousiaste jeugdgroep waar onze trainer met zijn assistenten prima resultaten meeboekt en dat belooft veel goeds voor de toekomst. Alleen al hiervoor is een baan/accomodatie belangrijk. Samenvattend zou ik willen zeggen, als we samen, bestuur en leden onze schouders onder de plannen zetten dan kunnen we bergen verzetten en gaan we een goede toekomst tegemoet. Wij als bestuur hebben er zin in, jullie ook?

Henk van Unen,
voorzitter.

februari 1991.

Commissies.

Op de eerste vergadering van het nieuwe bestuur zijn de volgende commissies in het leven geroepen:

1. Ad-Hoc commissie.

"Eigen accommodatie", dwz.
grasbaan - clubgebouw.

2. Technische commissie.

Wedstrijden - loopevenementen.
Deze commissie is "rond" en bestaat uit:

Mar Strik (voorz.+secr.)

Kees Kamerman

John Redeker

Sander Hooykaas

Aart Vos

Kees van Mourik

Mar Naayen

3. Jeugdcommissie.

4. Trainingsbegeleidingscommissie

5. Activiteitencommissie.

6. PR commissie.

7. Stratenloopcommissie.

Deze bestaat reeds een aantal jaren. Zij coördineert de stratenlopen en regelt het stratenloopgebeuren om de Stratenloopcup.

De commissie bestaat momenteel uit :

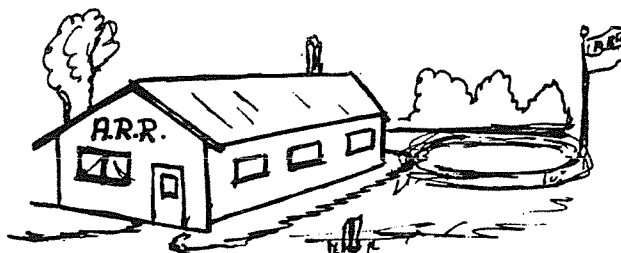
Hans Verbeek : voorzitter-verantwoordelijk voor het eindklassement - speaker, indien nodig.

Dirk Bouman : secretariaat en klassement herinneringen.

John Redeker : sponsoring - publiciteit (folders) - prijzen.

Frans Baks : penningmeester - prijzen - verzorging startnummers.

Verdere leden : Annelies Klop en Sander Hooykaas.



Voor verschillende commissies worden nog mensen gezocht.

Indien U belangstelling hebt, meldt U dan aan bij het bestuur.

Het is de bedoeling, dat de commissies, indien nodig, één maal per maand vergaderen.

De genomen besluiten en actiepunten dienen dan genotuleerd te worden. Elk lid weet dan wie wat doet !



BESTUURSLEDEN.

Voorzitter	: Henk van Unen - Genderen	tel.04165 - 1598
Secretariaat	: Marianne van Breugel - Nieuwendijk	01834 - 3829
Penningm.	: Gertie Nelis - Woudrichem	01833 - 3395
Leden adm.	: Dini van Eeten - Giessen	01832 - 1616
Technische com.	: Kees Kamerman - Giessen	01832 - 2760
idem	: John Redeker - Meeuwen	04165 - 1258
idem	: Mar Strik - Giessen	01832 - 3284
Trainingsbeg.	: Rinus Verhoeven - Wijk en Aalburg	04164 - 1709
Activiteiten c.	: Coby Scheffers - Andel	01832 - 3024

Trainers.

Wedstrijdgroep/gevorderden	: J.Oppeneer - Andel	01832 - 2729
	D.van Tilborg - Rijswijk	01832 - 1307
Beginners/opstapgroep	: F.Wyatt - Andel	01832 - 1681
Jeugd	: J.Oppeneer - Andel	01832 - 2729
	W.Kuypers - Andel	01832 - 1812

Redactie clubblad.

D.Bouman - de Vlijt 9 - 4261XA Wijk en Aalburg	04164 - 2462
W.Kuypers - Hoge Maasdijk 32 - Andel	01832 - 1812
J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen	04165 - 1258

V.D.REDAKTIE

Als u dit clubblad leest zult u bemerken dat de lay-out in vergelijking met de vorige nummers een wijziging heeft ondergaan. We willen nl. in de toekomst een andere opzet, vandaar dat wij nog naar de juiste vorm aan het zoeken zijn.

Graag zouden wij wat meer copie ontvangen van onze leden.

Veel leden hebben hun p.r's nog niet doorgegeven aan Wim Kuypers. Niet wachten, maar doen!

Hebt u ergens gelopen, zet het eens op papier. Hebt u iets anders te vermelden, doe het gerust. Het clubblad is er voor iedereen !!

Training.

Jeugd : elke dinsdag en donderdag van 18.30 tot 19.30 u

Senioren : elke dinsdag en donderdag van 20.00 tot 21.00 u

JEUGDRUBRIEK

De training.

Naar aanleiding van een verzoek van de trainer zijn m.i.v. 1 februari j.l. de trainingstijden vande jeugd veranderd.

Om de trainer te ontlasten is er besloten om de jeugd te trainen op dezelfde avond als de volwassenen getraind worden. Zo wordt er dus op twee avonden in plaats van vier avonden getraind bij de vereniging. De trainingstijden voor de jeugd zijn nu :dinsdag- en donderdagavond van 18.30 uur tot 19.30 uur.

Wist U dat,

....onze echte snelle junior met de volwassenen meetraint om aan zijn (snelle) trekken te komen.

Stratenloopcircuit voor jeugd.

In het komende zomerseizoen gaan de stratenlopen weer van start. Er worden weer een aantal wedstrijden in diverse plaatsen georganiseerd. Voor het eerst wordt er een speciaal jeugd-stratenloopcircuit samengesteld. Dus ook onze jongeren kunnen een aantal wedstrijden lopen. Tijdens elke wedstrijd zijn er punten te verdienen.

Wie na afloop van de serie wedstrijden de meeste punten bijeengelopen heeft, wint de jeugd-stratencup.

Het ligt in de bedoeling dat er in twee categorieën gelopen wordt :

- a. jongens en meisjes tot 12 jaar.
- b. jongens en meisjes van 13 t/m 16 jaar.

Natuurlijk zijn er aparte klassementen voor jongens en meisjes.

Eindelijk wordt de jongeren atletiek in onze regio ook serieus genomen. Hopenlijk willen vele jeugdeden van onze vereniging meedoen en er mede voor zorgen dat het ook voor de jeugd een spannende strijd zal worden.

Wim Kuypers.



Jeugdcommissie is rond.

Gertie Nelis (contact pers.)
 Toos Kant.
 Wim Kuypers.
 Dick Booy.
 Mar Strik.

WEDSTRIJDEN

19^e HALVE MARATHON EGMOND AAN ZEE

De jaarlijks terugkerende halve marathon van Egmond aan Zee kan men verdelen in drie stukken : eerste gedeelte vlak en over de weg en paden, tweede gedeelte heuvelachtig door de duinen en het derde gedeelte vlak over het strand. Op dit gedeelte lag dit jaar de moeilijkheid vanwege de wind die voor een "los" strand had gezorgd. In een veld van 8000 wedstrijd- en recreatielopers waren we

met een tiental streeklopers zeker niet slecht vertegenwoordigd. Frits Wyatt, Joost van Wijgerden, Kees Kamerman en Arie Kant kwamen uit voor onze ARR met als waterdragers Hupke en Leo. Onze lopers bereikten met verdeeld succes de finish. De wedstrijd werd uiteindelijk gewonnen door Tonnie Dirks (1.05.12)

Arie Kant.

Kloetloop - Grootebroek.

Op 27 januari werd de 25 km van Grootebroek gelopen op een nieuw parcours - een proef voor het Nederlands kampioenschap. Start en finish waren op de atletiekbaan van SAV. Het mooie weer trok veel toeschouwers. Henk Westerlaken liet hier weer duidelijk zien dat hij van plan is, als de tijd daar is, een goed veteraan te worden. Met een tijd van 1 uur 57 werd hij veertiende. De overige twee lopers van de ARR Kees Kamerman en Arie Kant finishten respectievelijk in 1.39 en 1.38. Verzorger was hier Hupke.

Arie Kant.

10 EM - Uithoorn. 3 febr.

De 10 EM van Uithoorn ging in bittere kou (-8) over één ronde. Niemand waagde het in korte broek te lopen. Henk Westerlaken kwam als 13e over de streep in een prima tijd van 53.25. Arie Kant 59.45 en Kees Kamerman in 1.01.30 Ook was Zeger de Ruyter weer eens van de partij na een langdurige blessure. Na afloop vertelde hij dat het hem niet was meegevallen. Hij finishte net onder het uur.

Arie Kant.

Orthen - 15 km.

Op 9 febr. vond de jaarlijkse loop van Orthen plaats over diverse afstanden. Een viertal streeklopers was hieraanwezig, waaronder 3 Road Runners. Het parcours over twee ronden was voor het grootste gedeelte met sneeuw bedekt en vooral het traject langs de rijksweg Heddell - Den Bosch speelde de loper parten. Het weer daarentegen was goed, enkele graden onder nul, maar praktisch windstil en een flauw zonnetje. Toch was het aantal deelnemers minder dan vorig jaar, maar de organisatie van de vv OSC was daar beslist niet schuldig aan. Kees Oomen boekte dit jaar een grote vooruitgang, want hij finishte zeven minuten sneller dan vorig jaar in een tijd van 1.03.00. Ook Ella Naayen deed het prima en kwam in 1.15.00 over de streep. Dirk Bouman kwam binnen in 1.15.40 en onze DAK collega Jacob van Rijswijk maakte zijn come-back na vijf maanden en eindigde in 1.18.15 Na afloop was er voor elke deelnemer chocolademelk of soep onder de klanken van carnavalskrakers.

Dirk Bouman.



MIDWINTER MARATHON
MINI-MARATHON (18.600 m.)
"DE ASSELRONDE" (27.700 m.)
APELDOORN -

Zaterdag 2 februari waren we vroeg op pad om een afspraak met mijn "broertje" van 2.15m na te komen, nl. de mini-marathon in Apeldoorn te lopen. Voor mijn broer, die sinds kort de edele loopsport beoefent, zijn allereerste prestatieloop.

Het is echt winterweer, een strakblauwe lucht, een mooie winterzon en een temperatuur beneden nul, echt midwinter. De route van 18,6 km is uitgezet door de bossen op de Veluwe. Her parcours is licht glooiend, maar dat langzame stijgwerk is op de duur slopend. De winnaar van de echte marathon, Aart Stigter, zei na afloop: "De heuveltjes leken steeds hoger te worden. Op een gegeven moment was de gang er helemaal uit." Zijn tijd van 2.20.46 mag er zijn. Voor ons was het een echte happening! Er waren zo'n 5000 deelnemers aan de mini-marathon plus enkele duizenden deelnemers aan de Asselronde van (27,7 km) en de hele

marathon. Een schitterend parcours met een goede organisatie en verzorging.

Moe maar voldaan namen we na 1.43.15 uur onze medailles in ontvangst. De warme douche spoelde de kou en de pijn grotendeels weg, waarna we vergenoegd huiswaarts gingen. Deze 18e editie van de Midwinter marathon zal ongetwijfeld nog veel vervolgedities krijgen.

Henk van Unen
 Genderen, febr.'1991.

TRAINING.

Bezoek de training !!
 De training brengt uw conditie op peil.
 Trainen schept een band tussen de leden.....
 het is nog gezellig ook !



WEISSENSEE - OOSTENRIJK.

Dit jaar was der See zoals het hoorde, waarlijk weiss; een entourage die je deed denken aan een kerstkaart. Niet zo-zeer een goedmaker van de natuur, want onze hotelhouder vertelde dat er vrijwel ieder jaar sneeuw ligt en zelfs eens in de vier jaar het er bitter koud kan zijn. Aldus een totaal andere omstandigheid vergeleken bij de twee vorige edities van de Oostenrijkse alternatieve elfstedentocht.

Pieta en ik (ondergetekende) waren reeds donderdag 24 jan. in Tuhendorf aangekomen, Paula en Joost van Wijgerden kwamen een dag later. Wij maakten er een gecombineerde wintersport-vakantie van. Ons hotel St. Leonard lag 150 meter van het meer, 200 meter de andere kant uit was de skilift en voor de deur kon je op de langlauflat-ten stappen. Zodoende hadden we iedere dag 's morgens geschaatst en 's middags geskied of gelanglaufd, een voorrecht gezien de gunstige ligging van onze accommodatie welke je niet gauw zult vergeten.

Op dinsdag 29 jan. was er even eens een 200, 100 of 50 km toertocht, waarbij ik voor een dame 100 km hand- en spandienst heb verricht, echter halfkoers

kwam ze ongelukkig te vallen
Gevolg : hechtingen onder de knie en einde tocht. Reeds toen was het 's ochtends om 7 uur bij de start -18 C en overdag liep de temperatuur op tot - 10 C.

Diezelfde middag heb ik met Joost de basisbeginselen van de skitechniek op de piste doorgenomen; een leuke afdeling van 3,5 km met alle ruimte. Woensdag 30 jan. een rustdag, alhoewel een uitstapje naar Joegoslavië, schitterende skipistes van Kranska Gora gezien en op het ijs van het meer van Bled gelopen.



Toen wij aan het eind van de middag terug waren kwamen Marie Bouman, Anton Vos (Wijk en Aalburg) en Eduard Verhoeven (70 jaar !) uit Nederland aan. Met hen hebben we ons nog twee dagen rustig voorbereid op de tocht.

Zaterdag 2 februari, wat een dag, 's morgens om 7 uur bij

- 22 C aan de start, aan de andere kant van het meer de z.g. Dolomietenblick - 26 C en overdag niet boven - 17 C, want daar komt géén zon.

Velen hebben zaterdagavond 9 februari bij de AVRO de film-impressie gezien, een echte slijtageslag onder barre omstandigheden, ofschoon schitterend wit.

Wij hebben het allen gehaald zonder noemenswaardige kleerscheuren (d.z.bevriezingen), waarbij Verhoeven uit Waalwijk voor de tocht van 100 km had ingeschreven. Onze ijsmuts af voor deze 70 jarige heer !!

Frits Wyatt.

Initiatief IJsvrienden - Sparta '82.

Volgend jaar tijdens de krokusvakantie van zaterdag tot zaterdag : schaats-, ski- en langlaufvakantie.

Accomodatie: Hotel St.Leonard ca. f 450,00 pp (half pens.)

Schaatstoertocht 50 km i.s.m. Fremdenverkehrsverband Weissensee.

Skiles 3 halve dagen : f 50,-
Langlaufinstructie gratis.

Inlichtingen : 01832 - 1681



PERSOONLIJKE RECORDS.

SENIOREN

Wim Kuypers.

10 Engelse Mijl	57.20
1/2 marathon	1.16.29
Marathon	2.47.13

Egbert Hooykaas.

5 km	16.46
10 km	33.37
15 km	50.58
10 Engelse Mijl	56.00
20 km	1.12.53
1/2 marathon	1.16.50

VETERANEN 1

Arie Kant.

5 km	16.50
10 km	34.39
15 km	52.18
10 Engelse Mijl	56.13
20 km	1.11.50
25 km	1.30.13
30 km	1.52.50
1/2 marathon	1.15.32
Marathon	2.40.50

Mar Scheffers.

15 km	60.00
10 Engelse Mijl	64.58
1/2 marathon	1.26.37
Marathon	3.15.55

VETERANEN 2

Aart Vos.

10 km	35.34
15 km	55.58
10 Engelse Mijl	60.05
1/2 marathon	1.20.15

Dirk Bouman

10 km	47.32
15 km	1.13.26
10 Engelse Mijl	1.19.05
20 km	1.41.43

SPORTMEDISCH ONDERZOEK ("Sportkeuring")

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 zijn ingegaan op de wijze waarop blessures voorkomen kunnen worden. Dit is het laatste clubbladartikel in deze reeks.

INLEIDING

Hardlopen is een sport die niet aan leeftijd en/of plaats gebonden is. Het is een sport die je overal en altijd kunt beoefenen. Dat betekent echter niet dat hardlopen geen zware sport is! Het vraagt heel veel van je lichaam, vooral van de pezen, spieren en gewrichten van de benen. In de eerder verschenen clubbladartikelen werd duidelijk dat je onnodige blessures kunt voorkomen door:

- het uitvoeren van een goede warming up en cooling down
- voor een goede trainingsopbouw te zorgen
- een goede looptechniek aan te leren
- goede hardloopschoenen te dragen
- een sportmedisch onderzoek te ondergaan.

Juist dit Sportmedisch onderzoek ("Sportkeuring") wordt vaak vergeten. Het is immers niet meer verplicht?! Die verplichting is echter alleen afgeschaft om de eigen verantwoordelijkheid van de sporter te benadrukken. Het is immers zijn/haar eigen lijf en sport! Verstandig hiermee omgaan is het devies.

Een sportmedisch advies is niet alleen nuttig voordat je gaat beginnen met hardlopen maar ook als:

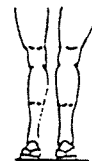
- het vorige sportmedisch advies al weer enige jaren geleden is.
- je jong bent en je snel groeit
- je (veel) meer gaat trainen.
- je ouder dan 35-40 jaar bent.
- je klachten hebt over je gezondheid (b.v. astma, hartkloppingen, pijnlijke knieën, etc.) en je door wilt gaan met hardlopen.
- je na een ernstige ziekte, operatie of blessure weer wilt gaan sporten.



Bij zo'n sportmedisch onderzoek wordt er natuurlijk aandacht besteed aan je algemene gezondheid, aan b.v. hart en longen, Maar daarnaast wordt er veel aandacht besteed aan het onderzoek van je botten, gewrichten en pees-/ spierstelsel. Vindt de arts hierbij een lichte "afwijking" dan kan hij of zij je advies geven hoe je met die "afwijking" het beste kunt hardlopen. De ontdekte "afwijking" hoeft in het dagelijks leven geen enkel probleem op te geven, maar kan bij het hardlopen blessures veroorzaken.

Bij "afwijkingen" die voor hardlopen van belang zijn moet gedacht worden aan bijvoorbeeld:

- een standafwijking van de voeten, zoals "knikplatvoeten"
- een standafwijking van de benen, zoals "O en X-benen"
- een beenlengte verschil
- verkorte spieren van de onder- of van de bovenbenen.



Knikvoeten en X-benen verhogen de kans op knieklachten.

Een sportarts kan je dan bij de genoemde "afwijkingen" of bij andere minder vaak voorkomende afwijkingen bijvoorbeeld het advies geven om:

- je training op een bepaalde manier aan te passen.
- aangepast schoeisel te dragen of zelfs om sportsteunzooltjes te laten aanmeten bij een orthopedische schoenmaker.
- het beenlengte verschil door een verhoogde zool onder de schoen (gedeeltelijk) te laten corrigeren.
- op de juiste wijze de rek oefeningen uit te voeren.

Goed- of afkeuren is er niet meer bij. Adviezen over aanpassing van trainingsbelasting, trainingsopbouw en het uitvoeren van rekkingsoefeningen krijg je om blessures zoveel mogelijk te voorkomen. Het spreekt voor zich dat je deze adviezen dan ook moet opvolgen!

Sportartsen hebben de brede sportmedische kennis die nodig is om deze adviezen te kunnen geven. Deze sportartsen werken vaak op de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s).

EEN BLESSURE

De meerderheid van de blessures die bij hardlopen ontstaan zijn niet acute blessures, zoals enkelverzwikkingen bij "verstappen". Het zijn in 8 van de 10 gevallen juist overbelastingsblessures van vooral knieën, scheenbenen, achillespees en voeten. Deze blessures ontstaan grotendeels als gevolg van de talloze herhalingen van de loopbewegingen, van het telkens weer afzetten en landen op het wegdek. Elke keer komt dat aardig aan.

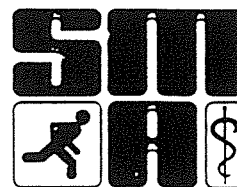
Veel hardlopers lopen al snel tussen de 50km en 100km per week. Dat betekent tussen de 40.000 en 80.000 landingen per week! Bij iedere landing komt er een kracht van 2 tot 3 keer het lichaamsgewicht op de voet en benen! Zeker als er kleine standsafwijkingen aan de benen zijn, kan dit leiden tot overbelastingsblessures. Deze blessures ontstaan geleidelijk en langzaam aan. Helaas hebben deze blessures de onhebbelijke eigenschap dat ze ook (zeer) langzaam genezen. Zeker hier geldt dat voorkomen beter is dan genezen.

Je kunt zo'n overbelastingsblessure zelf herkennen. Het eerste signaal van een overbelastingsblessure van een pees of spier is ochtendstijfheid en een zeurende pijn na een zware training. Deze pijn wordt erger als je op de pees drukt. Loop nooit door deze pijn of stijfheid heen. Pijn die "weggaat" na een warming up, komt helaas na de cooling down altijd weer terug, alleen dan heftiger. Uiteindelijk kan de pijn zo erg worden dat hardlopen niet meer (goed) mogelijk is.

Vaak kan je de blessure nog laten genezen door bijvoorbeeld de trainingsbelasting minder zwaar te maken, door goed je rek oefeningen uit te voeren en door ijsmassage toe te passen. Hoe de rek oefeningen uitgevoerd moeten worden hebben we al besproken in het artikel "Warming up en cooling down". Bij ijsmassage moet je ongeveer 20 minuten met een smeltend ijsblokje over de pijnlijke plek wrijven. Dit moet je het liefst zo'n 3 tot 5 keer per dag uitvoeren, maar zeker na een training.

Ook als er reeds blessures ontstaan zijn, kunnen sportartsen een (behandel-) advies geven. Daarnaast krijg je een advies welke (vervangende) training mogelijk is zonder de blessure te verergeren. Dit is erg belangrijk om zo min mogelijk in konditie achteruit te gaan.

Pas als er helemaal geen pijnklachten meer optreden tijdens of na het lopen, als de kracht weer helemaal terug is en als de bewegingsuitslag (lenigheid) weer hetzelfde is als aan de andere kant, kan je zeggen dat je weer klaar bent om "echt" met de hardlooptraining te beginnen. De (wedstrijd-)vorm zal dan nog weken/maanden op zich laten wachten. Neem daar dan ook de tijd voor! Te vroeg met trainingen of wedstrijden beginnen is vragen om blessures!



BEROEMDE ATLETEN.Grete Waitz.

Als één loopster de naam "koningin van de marathon" mag dragen, dan is dat Grte Waitz. Vooral zij heeft er voor gezorgd dat het lange afstandlopen voor dames als volwaardig beschouwd mag worden. Pas in 1982 prijkte de damesmarathon voor het eerst op het programma van de Europese kampioenschappen.

Ook al was deze marathon (in Athene) nog geheel ondergeschikt aan die van de heren (de marathon waarin Gerard Nijboer zegevierde)

Grete liep pas de Olympische marathon toen zij enig vrouwelijk concurrentie op dit nummer kreeg. Dat was de strijd om de wereldtitel in Helsinki in 1983.

Na een superieur gelopen race kwam zij als eerste wereldkampioene het Olympisch stadion binnen in een tijd van 2.28.09.

Een paar maanden later verbeterde ze die tijd door 2.25.29 te lopen in Londen.

Grete Waitz kon maar kort genieten van de titel wereldrecordhoudster, want één dag later verbrijzelde Joan Benoit haar tijd in de marathon van Boston door een tijd te lopen van 2.23.43.

Grete Waitz had wat met New-York. Vele malen heeft zij de marathon van deze big city op haar naam gebracht. ('78, '79, '80 en '82).

In 1981 moest zij de strijd staken. Ze verloor toen ook haar wereldrecord. Maar uiteindelijk, in 1983, kreeg ze toch in Helsinki haar wereldtitel. In datzelfde jaar won ze voor de vijfde maal in New-York.

Grete Waitz is min of meer gedwongen naar de lange afstand overgestapt. Als midden-

lange afstandatlete haalde ze in 1972 de finale van de 1500 meter niet (Olympische Spelen in München) en vier jaar later (Montreal) had ze ook geen succes.

"Ik mis nu eenmaal de snelheid", aldus de Noorse onderwijzeres.

Toen de "3000 meter dames" de officiële erkenning kreeg leek dit de afstand voor de Noorse atlete. Tweemaal is ze wereldrecordhoudster op de drie kilometer geweest. Voor het eerst in Oslo (juni 1975) met een tijd van 8.46,6. Een paar jaar later opnieuw in 8.45,4.

Ook in de veldloop behaalde ze vele malen de wereldtitel ('78, '79, '80 en '81) en na herstel van een blessure pakte ze in maart 1983 bij de wereldtitelstrijd veldloop in het Engelse Gateshead nogmaals de titel op dit onderdeel. Grete Waitz, een bescheiden atlete met een grote staat van dienst.

W. Kuypers.

(Naar een artikel in het "Marathonboek" van Willson-Etchells en Tullah.

RUNNERTJE.

t.k. gevraagd

TOM POES en BOMMEL

boekjes, kaarten,

puzzels, platen enz.

D. Bouman 04164 - 2462

Plaats een Runnertje !
Kosten f 2,50.

Veteraan Hooykaas stelt nog sportieve doelen

ZUULICHEM - In augustus van dit jaar wordt Sander Hooykaas uit Zuullichem 58 jaar. Ondanks zijn leeftijd is hij nog elke dag fanatiek bezig met het beoefenen van zijn geliefde sporten. Hij richt zich dit jaar afweer voor het vijfde seizoen op hardlopedwedstrijden. Maar ook nu de Nederlandse wateren er weer bevoren blijven, draait hij fanatiek zijn rondjes en vreest hij niet zijn "oude liefde" op te pakken en aan wedstrijden deel te nemen.

Vorige week donderdagavond nam Sander als oudste deelnemer nog deel aan het kampioenschap van Brakel. Hij wist er een achtste plaats te bemachtigen. "En dan te bedenken dat ik voor het schaatsen nauwelijks heb getrand", zegt Sander. In de zomer heb ik af en toe geskeelerd en daarna heb ik een keer op kunstijs geschaatst. Dat was tijdens de wintertriathlon van Heerenveen. Sander is zijn hele leven eigenlijk altijd zeer sportief bezig geweest. Tot zijn 45ste jaar voetbalde hij en legde zich toe op individuele duursporten. Na mijn veertigste ging ik af en toe naar de kunstijsbaan in Utrecht. "En ja, van het een kwam het ander en zo reed ik op een gegeven moment landelijke schaatsmarathons bij de veteranen. Dat heb ik vier jaar volgehouden." Sander had het daar eigenlijk al vrij snel gezien. Mede door de lange werkdagen die hij maakte (en nog steeds maakt) was het moeilijk

volgende trainingsarbeid te verrichten om bij de eersten mee te kunnen. "In het begin van die schaatsjaren ging het zelfs zo slecht, dat ik er bij de opwarmronde al af moest. De speaker riep dan wel eens, dat ik de volgende ronde weer mocht aansluiten, omdat hij dacht dat ik gevallen was." De liefde voor het hardlopen ontstond doordat Sander dat steeds meer ging doen als training voor het schaatsen.

Altena Cup

De reden dat ik mee ging doen aan hardlopedwedstrijden, kwam door het moment dat ik als trimmer de veteranen voorbleef, die in de prijzen liepen. Mede op advies van mijn dochter die al enkele jaren wedstrijden liep, besloot ik een ilcentie aan te vragen. Sindsdien zit Hooykaas bijna elke wedstrijd bij de eersten in zijn categorie (55-plussers). In de afgelopen vier jaar behaalde hij verschillende aansprekende successen. Hij won twee keer de cup van het Land van Heusden en Altena en behaalde diverse ereplaatsen in nationale loopwedstrijden. Hoogtepunt was een vijfde plaats op het Nederlands kampioenschap vijftien kilometer bij de 55-plussers.

"Momenteel ben ik met de

■ Sander Hooykaas was vorige week de oudste deelnemer aan de Brakelse kampioenschappen op de schaats. (foto: Cor de Kock)



voorbereiding bezig voor de marathon van Maastricht, die medio april wordt gehouden. Zijn trainingscyclus bestaat uit twintig weken, waarin ik een vastgesteld schema uitvoer. Na de marathon loop ik voornamelijk korte wedstrijden met een maximum van 21 kilometer.

Elfstedentocht

"In denk nog zeker tot mijn 65ste door te gaan met hardlopen", zegt Sander. Als sportieve doelen stel ik vooral het verbeteren van persoonlijke records en dan vooral op de marathon waar ik met een ontspannen wedstrijd onder de drie uur moet kunnen eindigen. Vorig jaar zat dat er al in, maar toen ben ik te snel gestart, waardoor ik tussen de 30 en 35 kilometer kapot kwam te zitten. Wat het schaatsen betreft rijd ik de marathons hier in de buurt.

Gewoon lekker ontspannen rijden, waarbij ik dan wel zie waar ik uitkom". Sander is trouwens nog steeds in het bezit van een licentie en kan dus overal starten. Aan een eventuele Elfstedentocht zal ik waarschijnlijk niet meer deelnemen. De vorige twee volbracht Hooykaas ruim binnen negen uur. Ik mag nu niet meer in de wedstrijdgroep starten en dat maakt het toch een stuk minder mooi. "Als ik ergens aan mee doe, moet er een wedstrijdelement inzitten.

Ik houd niet van geouwehoer onderweg, maar probeer er het hoogst haalbare uit te halen."

PROFICIAT!

Onze jarigen.

15 mrt.: Kees van Mourik
vet.1
18 mrt.: Sjaak Baelde -sen.
20 mrt.: John v.d.Heyden
vet.1
22 mrt.: José van Vugt
5 apr.: Aart Vos -vet.2
10 apr.: Dini van Eten
21 apr.: Ella Naayen
26 apr.: Wout Pellekaan
vet.1
28 apr.: Jasper Oppeneer
28 apr.: Martin Ruiter
29 apr.: Hans Verbeek

Wist U dat,

+ onze trainer Jasper Oppeneer
ook bij DAK als trainer
werkzaam is.
+ ons lid Jan Groeneveld uit
Sleeuwijk in de alternatie-
ve elfstedentocht op de
Weissensee als 21 ste finish-
te bij de wedstrijdrijders.
Hij deed over de 200 km 7 u
en 50 min.

Hoeveel bedraagt de contri- butie ?

Verschillende mensen vragen
nog wel eens hoeveel onze
contributie bedraagt.

Deze is als volgt :

Jeugd t/m 16 jaar :	f 25,-
met een licentie	f 50,-
Senioren	f 100,-
met licentie	f 142,50
Donateurschap	f 25,-
(alles per jaar)	

Notulen Jaarvergadering 1991 d.d. 15 januari 19911. Opening

De voorzitter heet alle aanwezigen van harte welkom en wenst een ieder nog een voorspoedig nieuwjaar toe.

Tijdens zijn openingswoord wijst hij op het bijzonder goede verloop van het jaar 1990, voor Altena Road Runners. Dit ten aanzien van het ledenbestand, dat een grote aanwas kende, maar ook de individuele prestaties van een aantal leden werden door hem geroemd.

Hij stelt voor om op deze weg verder te gaan, maar daarvoor is wel de hulp van de leden nodig. Daartoe zal in deze vergadering getracht worden, te komen tot de oprichting van een aantal commissies die de taken van de bestuursleden wat zullen verlichten.

2. Notulen Jaarvergadering 1990

De notulen worden zonder aan- of opmerkingen door de vergadering goedgekeurd.

3. Rondvraag I

1. Aart Vos: "Kunnen de afstanden van het clubkampioenschap gewijzigd worden; of het clubkampioenschap ondergebracht worden in een Trimloop?"

4. Jaarverslag 1990

Het Jaarverslag wordt door de secretaresse voorgelezen.

5. Financieel Jaarverslag 1990

De Kascommissie geeft schriftelijk haar goedkeuring aan de financiële gang van zaken in 1990, zoals deze in de boekhouding getoond wordt. Daarbij echter opmerkende, dat een nieuwe opzet van de boekhouding wel wenselijk is.

Op de uitgedeelde financiële verslagen, geeft de penningmeester een nadere toelichting.

Voor de komende twee jaar, wordt de Kascommissie als volgt vastgesteld: - Aart Vos;

- Frans Baks;

- Hans Verbeek (reserve).

6. Begroting 1991

Naar aanleiding van de begroting, komen de volgende punten naar voren:

- Binnen de post "onkostenvergoeding" vallen ook de kosten voor het volgen van cursussen, waartoe leden door het bestuur zullen worden aangemoedigd.
- De toeneming van de post "contributie" ten opzichte van vorig jaar, is ontstaan door de startsubsidie voor jonge verenigingen, die we van de KNAU ontvangen hebben.

7. Pauze

8. Verkiezing bestuursleden

Voor de aftredende leden Dick van Tilborg; Wout Pellekaan en de openstaande vacature penningmeester, worden Coby Bouman, Gertie Nelis en Rinus Verhoeven door het bestuur naar voren gebracht. Daar de vergadering geen tegenstemmen inbrengt, worden zij als nieuwe bestuursleden aangenomen.

Henk van Unen wordt door het bestuur voorgedragen als nieuwe voorzitter.

Ook hiermee gaat de vergadering accoord, waardoor Henk in zijn nieuwe functie, aan het einde van de vergadering, de taak van Hans zal overnemen.

9. Aktiviteiten 1991

In 1991 zullen we de volgende activiteiten ondernemen:

- Nationale Loopdag van de KNAU in Barneveld op 22 juni;
- Ledenavond met bingo;
- Jeugdactiviteit;
- Veldlopen;
- Trimlopen;
- Clubkampioenschap;
- Kraam Giessense Jaarmarkt;
- Grote Clubactie.

- Frits Wyatt zal eind februari, begin maart 1991 op een woensdagavond, een voorlichtingsbijeenkomst rond het voorkomen van sportblessures organiseren in de Openbare Bibliotheek te Giessen. Zowel leden als niet leden zij hierbij van harte welkom.

10. Instelling commissies

De volgende leden nemen zitting in onderstaande commissies:

I. Technische Commissie: deze commissie wordt ingesteld ter voorbereiding en organisatie van wedstrijden.

- Sander Hooijkaas
- Aart Vos
- Wedstrijdsecretaris

II. Jeugdcommissie: belast met de begeleiding en organisatie van activiteiten en wedstrijden rond de jeugd.

- Toos Kant
- Mar Strik
- Naar een derde persoon zal worden gezocht.

III. Aktiviteitencommissie: van hieruit zullen allerlei activiteiten zoals de Giessense Jaarmarkt, een bingo-avond, Grote Clubactie, worden georganiseerd. Ook het aantrekken van sponsors behoort tot de taken.

Niemand van de aanwezige leden geeft zich hiervoor op. Misschien zijn er bij de "afwezige" leden belangstellenden. Het bestuur zal hierop terugkomen.

11. Contributie

Omdat er geen animo vanuit de leden is voor het organiseren van activiteiten waaruit we inkomsten kunnen verwerven, wordt besloten de contributie van f 90,-- te verhogen naar f 100,--.

12. Rondvraag II

ad. 3.1.: Het bestuur heeft besloten het clubkampioenschap onder te brengen bij een trimloop.

De afstanden zullen worden teruggebracht als volgt:

- jeugd, 1.500 m
- volwassenen/veteranen, 15 km.

Tijdens de tweede Rondvraag komen de volgende punten nog naar voren.

- Henk van Unen stelt voor om een bestuurslid als contactpersoon te benoemen, waarbij elk lid terecht kan om de langdurige ziekte van een ander lid te melden. De contactpersoon zorgt dat deze zieken bijvoorbeeld een fruitmand bezorgd krijgen.
- Door Henk van Unen wordt tevens aan Frits de vraag gesteld of hij dit jaar weer start met een beginnersgroep. Frits deelt mede dat hij op 15 februari a.s. met een recreantengroep start. Daarna zal hij in april beginnen met een nieuwe opstapgroep. Rinus Verhoeven neemt dan de recreantengroep op zich.
- Frits Wijatt heeft van een gemeenteraadslid vernomen, dat de aanleg van een eigen sintel- of een kunststofbaan binnen de gemeente Woudrichem financieel niet haalbaar is. Het enige alternatief dat dan nog rest is de aanleg van een grasbaan. Frits zal hier de nodige contacten met de gemeente over onderhouden.
- Aart Vos vraagt hoe de verzekeringen van Altena Road Runners geregeld zijn. Hij zal dit samen met het bestuur precies op rijtje zetten.
- Jasper verzoekt het bestuur een puntenwaardering voor de jeugd binnen de Stratenloopcup op te nemen. Het Bestuur zal zorgen dat dit verzoek bij de Stratenloopcommissie terecht komt.

13. Sluiting

Hans Verbeek bedankt de trainers en redactieleden voor hun inzet in het afgelopen jaar, in de vorm van een drankenpakket. Hij draagt het voorzitterschap over aan Henk, nadat hij de leden heeft bedankt voor het genoten vertrouwen. Op zijn beurt bedankt Henk de aftredende bestuursleden. Opnieuw wijst hij de leden op het belang van de diverse commissies en roept hen nogmaals op, om hierin zitting te nemen. Nadat ook hij de trainers bedankt heeft, sluit Henk de Jaarvergadering 1991 af.

M*E*D*E*D*E*L*I*N*G*E*N*M*E*D*E*D*E*L*I*N*G*E*N*M*E*D*E*D*E*L*

Betreft: Trainingsavonden en aanvangstijden

Sinds 1 februari 1991 wordt er door zowel junior- als senior-leden getraind op dinsdag- en donderdagavonden.

De trainingstijden zijn voor:

- Junioren, van 18.30 tot 19.30 uur.
- Senioren, van 20.00 tot 21.00 uur.

even noteren...

A G E N D A 1 9 9 1

ALTENA ROAD RUNNERS

1991

januari

M 1 2 3 4 5
D 6 7 8 9 10
W 11 12 13 14 15
D 16 17 18 19 20
V 21 22 23 24 25
Z 26 27 28 29 30
M 31

januari

februari

23 maart 1991: Trimloop nr. 15

mei
M 18 19 20 21 22
D 23 24 25 26 27
W 28 29 30 31
D 1 2 3 4 5
V 6 7 8 9 10
Z 11 12 13 14 15
M 16 17 18 19 20
D 21 22 23 24 25
W 26 27 28 29 30
D 31

may

juni

juni

22 juni 1991: Nationale Loopdag KNAU

maart

april

april

april

april

april

april

12 september 1991: Giessense Jaarmarkt Loop

september

M 35 36 37 38 39 40
D 1 2 3 4 5 6
W 7 8 9 10 11 12
D 13 14 15 16 17 18
V 19 20 21 22 23 24
Z 25 26 27 28 29 30
M 31

september

september

september

september

september

september

september

september

september

september

september

september

september

september

september

september

28 december 1991: Veldloop Giessen

Altana Road Runners



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 WECEINDOORW

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



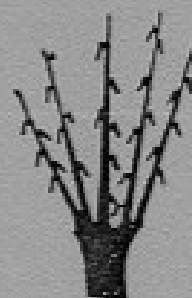
VERKOOP en VERHUUR CONTAINERS.

TIMMERMAN'S SPORT

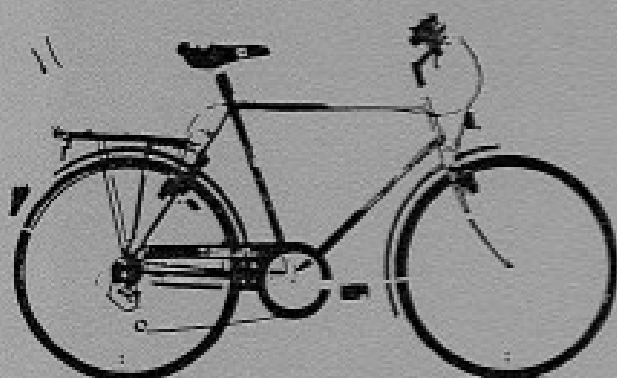
Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



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):
Buienkade 15, Nieuwendijk
Telefoon 01834 - 3681
Sandenburg 6, Oosterhout N.B.
Privé tel. 01821 - 17555