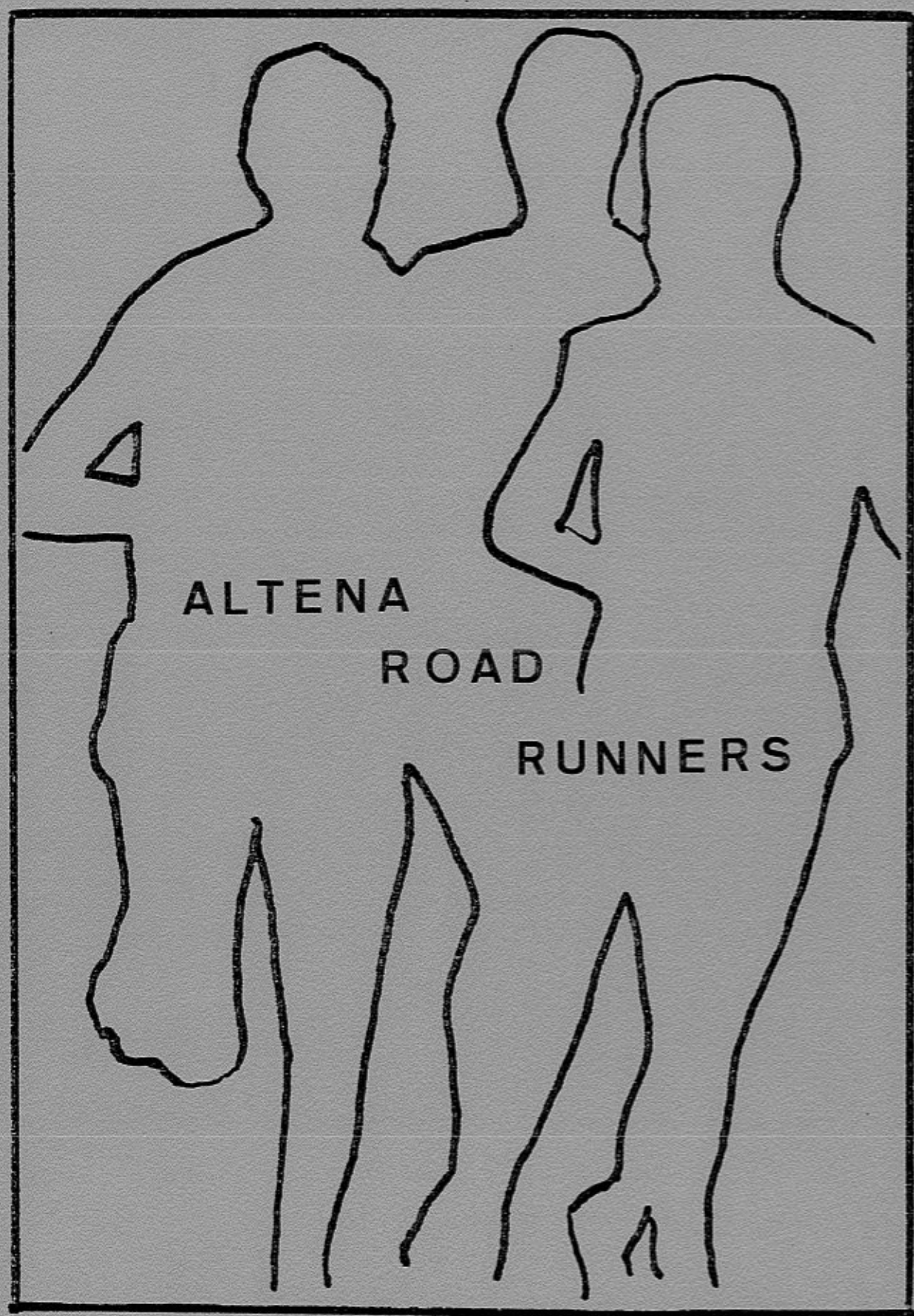




V.D. VOORZITTER

Er is al weer heel wat de revue gepasseerd sinds het laatste clubblad verscheen.

Frits Wyatt trekt de kar wat betreft de mogelijke aanleg van een 400 meter grasbaan met een clubhuis. Frits heeft als coördinator een vergadering geregeld met de Andelse schaatsclub Sparta'82 om te bekijken of er wellicht een samenwerkingsvorm gevonden kan worden om bovenstaande accommodatie te verwezenlijken.

Op 15 mei a.s. is er een tweede bespreking gepland met het Sparta bestuur om de resultaten van het NSF onderzoek in deze te bespreken.

Om een nog breder draagvlak te verkrijgen in verband met subsidie aanvragen hebben we besloten "te proberen" een fiets (toer) club op te richten.

De oprichtingsvergadering is gepland op 22 mei a.s. in de Jager te Giessen. We horen links en rechts enthousiaste geluiden, ook bok onze eigen leden.

Kortom, er zijn heel positieve ontwikkelingen. Joost van Wijgerden, Jasper Oppeneer en Frits Wyatt hebben een voorlopig kostenplaatje gemaakt

en zijn van mening dat een en ander mogelijk moet zijn. Mogelijkerwijs moet er een sponsorloop georganiseerd worden om fondsen te werven. Genoeg plannen en beter nog enthousiaste leden, die zich in willen zetten de plannen om te zetten in daden. Het ziet er positief uit voor de Altena Road Runners. Laten we met z'n allen trachten de vaart er in te houden, dan zal het waarachtig wel lukken.

Henk van Unen,
voorzitter.
april 1991.

BESTUURSLEDEN.

Voorzitter	: Henk van Unen - Genderen	tel.04165 - 1598
Secretariaat	: Marjanne 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

Zo langzamerhand begint het clubblad zijn definitieve vorm te krijgen en we hopen dat onze leden deze nieuwe opzet kunnen waarderen. Bij het volgende nummer zal de nieuwe omslag waarschijnlijk ook klaar zijn.

Denk U nog aan uw p.r.'s ?
Wim Kuypers zal ze graag van u ontvangen. Niet vergeten dus !

Voor het volgende nummer kunt U kopie inleveren bij de redactie, maar dan wel vóór 22 juni.
Zet uw belevenissen eens op papier !

Het clubblad is er ook voor U !
U loopt toch ook mee met de stratenlopen in het Land van Heusden en Altena. Deelnemen is belangrijker dan winnen !!

red.

Altena Road Runners

Wat beweegt kinderen om aan atletiek te doen ?

Hoe komen we er achter welke motieven allemaal een rol spelen bij kinderen als ze besluiten aan atletiek te gaan doen? Meestal komen kinderen bij de atletiek omdat ze op de een of andere manier aangespoord worden, hetzij door vrienden of riendinnetjes, hetzij door de ouders, hetzij via school waar ook atletiek gedaan wordt, hetzij door andere factoren (t.v., film, wedstrijd).

Bij de atletiekbeoefening van kinderen kunnen 4 groepen van invloed zijn op de motivatie van jeugdige atleten:

- a. de ouders
- b. de verenigingsleiding (bestuur en trainers)
- c. de omgeving van het kind (kennissen, wedstrijden)
- d. het kind zelf met zijn eigen belevingswereld en eigen wil.

Motivatie uit de groepen a en b heeft dikwijls te maken met de buiten het kind gelegen prestatie motivatie, dwz. dat de ouders en besturen willen dat het resultaat duidelijk waarneembaar moet zijn voor de buitenwereld en als zodanig een soms dwingend karakter draagt. Dat is voor de ouders en de leiding ook gemakkelijk

omdat ze, als volwassenen zelf in een prestatie maatschappij leven en dan kinderen gebruiken als middel om te vergelijken. Het zijn dan ook de volwassen mensen die gemakkelijk een stempel kunnen drukken op de manier van sporten van de nog onvolwassen kinderen. Sportleiding laat zich immers gemakkelijk begeistere door prestatiezucht. Daarvoor moet soms veel wijken. In veel gevallen is dat jammer genoeg een onbewust handelingspatroon. De ouders en ook een groot deel van de atletiekleiding hebben van de atletiek een uitgesproken beeld en hun verwachtingspatroon ten aanzien van de kinderen wordt daarop afgestemd. In de meeste gevallen betekent het dat de atletiek zoals die verschijnt op de t.v. bij officiële wedstrijden of via de pers maatgevend is. De volwassenen willen dikwijls zo snel mogelijk resultaten zien, welke vergeleken worden met de uniforme atletiekbeweging. De normen van de "volwassenwereld" worden toegepast op de "kinderwereld". Dat heeft tot gevolg dat er nu al kampioenschappen voor kinderen worden gehouden met soms de daaraan verbonden grootse huldigingen en publiciteit.

Stratenloop 's Gravenmoer.

Wij zijn op 6 april in 's Gravenmoer naar het hardlopen geweest. Dat waren Rik, Jan, Marcel, Mark, Danielle en Annemiek.

Jan en Macel moesten 3,2 km lopen. Jan was eerste geworden en had een beker gewonnen. Marcel was derde en had een medaille.

Mark, Rik, Danielle en Annemiek moesten 1 km lopen. Rik was daarbij 2e geworden en kreeg een medaille. Mark was derde en had ook een medaille. Na afloop kon je je rugnummer in gaan leveren en dan kreeg je een grote zak chips en soms 6 danoontjes. Als herinnering kreeg je een zwarte portemonnaie.

Annemiek Strik.

Bericht van de jeugdcommissie.

Zoals al te lezen valt in deze jeugdrubriek wordt er door onze jeugdleden deelgenomen aan diverse wedstrijden of prestatielopen.

Om ouders/verzorgers in te lichten over de aan deel te nemen wedstrijden en prestatielopen wordt er in het vervolg aan de jonge leden een week van te voren een brief meegegeven. Daarin staat dan alle informatie die men zou moeten weten.

Mochten er dan nog vragen zijn over de te lopen wedstrijden dan kunnen de ouders/verzorgers altijd kontakt opnemen met de trainer.

Wim Kuypers.

PROFICIAT!

4 mei : Ton Naayen.
 7 mei : Jan Strik.
 6 mei : Toos Kant.
 10 mei : Henk van Unen.
 17 mei : Dick van Arkel.
 17 mei : Leonne Oppeneer.
 19 mei : Jaap van Rijswijk.
 21 mei : Ilse Verton.
 22 mei : Rick Wolterink.
 28 mei : Gerry de Rooy.
 2 juni: M van Tilborg
 6 juni: Jan Noeverman
 8 juni: Danielle de Wind.
 13 juni: Arie Sterk
 17 juni: Mar Scheffers.
 23 juni: Jan-Willem Hordijk

RUNNERTJE.

N O O D K R E E T.

Wie wil er Fabuland aan ons verkopen voor het speelplezier van onze dochter. In de winkels is het niet meer te koop.

W.Kuypers
 Andel
 01832 - 1812

WEDSTRIJDEN

GIESSENLOOP - org.Sliedrecht Sport - 20 km - 16 maart '91
aantal deelnemers : 112.

Goede resultaten Altena Road Runners.

Aan de 6e Giessenloop te Sliedrecht werd door 8 A.R.Runners deelgenomen, hetzij als wedstrijd- of prestatieloper.

Met Egbert Hooykaas op een 6e plaats bij de senioren, Tinus v.d.Heuvel 2e bij de vet.1a en Sander Hooykaas 2e bij de vet.2 wisten we ons behoorlijk in de kijker te lopen.

De weersomstandigheden waren goed, weinig wind en een temperatuur van ca.14 graden.

Direkt na de start op de baan vormde zich een kopgroep waarin de laterer winnaar Kees Kraayeveld (1.05.43), ex Sliedrecht atleet en momenteel lid van AV'34 uit Apeldoorn. Na 5 km nam Kees alleen de leiding, gevolgd door de Sliedrecht lopers Fred Kooiman en Wim Sterrenburg. In deze volgorde bereikten zij ook de finish. Egbert Hooykaas eindigde in een mooie tijd op een zesde plaats (1.14.21) Bij de veteranen 1a (40-44jr) ging de overwinning naar Maarten Stehouwer van AV Papendrecht in 1.13.39. Tinus v.d.Heuvel finishte na hem

op de tweede plaats in 1.14.21. Bij de veteranen boven de 50 liep Rom Jansen van AV Thorn weer eens naar een overwinning (1.19.25). Ook hier een tweede plaats voor onze vereniging nl. Sander Hooykaas (1.20.28) De overige tijden van onze lopers waren : Joost van Hensbergen 1.19.23 (7e vet.1a) - Mar Scheffers 1.26.123 met sanitaire stop (10e vet.1a) - Jan Vos 1.36.11 - Arie van Rijswijk 1.37.12 en Dirk Bouman 1.51.18.

D.Bouman.



MERWESTEYNLOOP.

org.AV Parthenon - 20 km - 23 maart '91 - Dordrecht.

Aan deze wedstrijd namen vier leden van onze vereniging deel t.w. vader, dochter en zoon Hooykaas en ondergetekende. Op het fraaie sportcomplex aan de Noordendijk heerste vooraf weer een gezellige lopersdrukte en bovendien goed weer : droog, zonning en ca 11 graden.

Vooraf aan de wedstrijd weer

Altena Road Runners

het gebruikelijke "ijsberen" van de diverse lopers! Zolaat Sander mij weten zich moe te voelen en ziet het blijkbaar nog niet zo erg zitten (maar schijn bedriegt zoals later blijkt)

Ik zelf ben ook zo'n figuur die allicht meent hier of daar wel iets te voelen; zo zijn het dit keer buikkrampen waarvan ik nog niet weet of het zenuwen zijn of echte klachten. Om exact 14.30 uur klinkt het startschot. Ik neem mij voor om niet te snel te starten (want het is toch 20 km) en zoek het kielzog van Rom Jansen (ook vet.2) een lekkere "lange", zodat ik uit de wind kan lopen. Echter al na een paar honderd meter komt Sander voorbij "gespen" en ik denk "laten gaan" die gaat te snel van start.

Met moeite kan in Rom Jansen volgen, want ik heb inderdaad echt last van buikkrimp. Sander heeft inmiddels een gat geslagen van ca 100 meter. Dan dus toch maar proberen naar Sander toe te gaan en inderdaad met een flinke inspanning kan ik hem inhalen.

Ik tik hem op zijn schouder en zeg hem dat hij te hard gaat. "Dat weet ik ook wel", zegt Sander, maar gaat gewoon

in hetzelfde tempo door. Ook laat ik hem nog weten dat het met mij niets uithaalt, maar daar heeft Sander op dat moment geen boodschap aan en terecht. Na 5 km besluit ik op te geven- het gaat niet. Ik ben zeer teleurgesteld maar toch nog ergens tevreden dat ik de beslissing heb genomen, anders had ik me zeker geforceerd en je weet: "Luisteren naar je lichaam", hoe moeilijk dat soms ook is.

Ik ben aan het eind van de wedstrijd toch nieuwsgierig naar de afloop van Sander en besluit hem de laatste km tegen te gaan en vervolgens met heem mee te lopen. Als ik hem tref is hij zo stuk als een pier met schuim op z'n bek. Hij mompelt: "Ik ben duizelig" en "ze zijn mij voorbij" doelfd op Rom Jansen en nog een vet.2 concurrent. IK zeg: "Doorgaan, je zit in de laatste kilometer en je maakt een snelle tijd." Alles gevend en aanmoedigingen mijnerzijds brengen hem bij de finish in een fantastisch goede tijd van 1.17.36 terwijl zijn p.r.staat op 1.17.33. Een keurige 4e plaats in de einduitslag. Weet je nog : Sander was moe voor de wedstrijd begon. Ook dochter Annelies en zoon Egbert presteren goed. Annelies wordt 5e in 1.24 en Egbert 23e in 1.09. Wat een "sportersgezin !"

Aart Vos.

7 3^eINTERVAM-LOOP

Achttien Altena Road Runners waren zaterdag 30 maart op het sportcomplex van Typhoon aanwezig om deel te nemen aan de Intervamloop (9630 meter).

Ook deze keer weer goede prestaties van onze lopers.

Direkt na de start zagen we Henk Westerlaken in de kopgroep met o.a. Jan Korevaar (Avantri)

In de 2e ronde had Jan deleidings genomen op de tweede plaats gevolgd door Henk, die helaas later werd ingelopen door Sjoerd Vangangel (Olympia) en Addie Ruiter (Sliedrecht Sport). Dit trio werd gevolgd door Cor de Jongh (Scorpio), Frans Deenen (AvR'69), Egbert Hooykaas (ARR) en de veteranen Roel Timmers (Scorpio) en Kees van Mourik (ARR).

Korevaar stond zijn voorsprong niet meer af en finishte uiteindelijk in 30.23, gevolgd door Ruiter en Denen met op de 4e plaats Henk Westerlaken (31.04) Egbert Hooykaas werd 6e in 31.46.

Bij de veteranen 1 pakte Roel Timmers de eerste plaats (31.07) voor Kees van Mourik (31.52).

Bij de veteranen 2 ging de overwinning naar Gerard Blom voor Alberto Modafferri en Aart Vos (35.17). Sander

Hooykaas bezette hier de 4e plaats in 35.47.

Eerste dame werd Ellis Foyle van de Veenlopers. De derde plaats was voor onze Annelies Klop in 37.33.

Overige tijden van onze lopers en loopsters:

Tinus van den Heuvel (vet 1) 33.41.

Kees Kamerman (vet.1) 37.33

Mar Scheffers (vet.1) 37.37



Kees Oomen (sen.) 37.58

Gerry de Rooy (vet.1) 38.00

Arie van Rijswijk (vet 1) 41.05

Frits Wyatt (vet.1) 41.13

Ella Naayen 43.50

John Redeker (sen.) 44.11

Toos Kant (3e vet.) 44.49

Jasmijn Koops (45.45)

Dirk Bouman (vet.2) 46.02.

D. Bouman.

22e WESTLAND MARATHON te MAAS-SLUIS - zaterdag 13 april 1991.

Na twee marathons boven de drie uur (3.05 en 3.09) wou ik wel eens onder die grens van drie uur lopen. Ik moest dus rustiger van start gaan dan de vorige twee wedstrijden.

Na twintig weken training was het dan zo ver. Op zaterdag 13 april vertrokken we richting Westland. Het belooft een moeilijke wedstrijd te worden gezien het warme weer. Kees Kamerman en Annelies Klop zouden de halve marathon lopen. Mar Scheffers, Joost van Hensbergen en ik kozen voor de marathon. De eerste kilometer ging in 4 minuten en 15 seconden, dat was een keurig begin. Maar het ging vanaf de start toch niet lekker. Het schema moest ik met meer inspanning volgen dan normaal.

De tuinders hadden op verschillende plaatsen regeninstallaties geplaatst. Daar zou je graag onder blijven staan, maar dan kom je nooit aan de finish. Na 25 kilometer zat ik 1 min. boven mijn schema. Of het nou aan het warme weer lag of aan de veertien dagen nachtwerk weet ik niet, maar na 30 kilometer ging het niet meer. Het werd een slechte tijd van 3.26.43. In de veteranenklasse 2 betekende dit een 29e plaats. Joost van Hensbergen liep tot

zo'n 200 meter voor me, daarna heb ik hem niet meer gezien. Hij ging in 3.15.23 over de streep. Een mooie 31e plaats bij de veteranen la.

Mar Scheffers had het ook niet gemakkelijk en kwam tot een tijd van 3.35.25.

Kees en Annelies liepen beiden 1.34.23.



HILVERSUM - SPANDERWOUDLOOP.

zondag 14 april.

In een school nabij de wereldomroep in Hilversum vonden wij de kleedlokalen. Voor de zoveelste maal waren we bij een loop evenement wat voor ons de eerste maal was (ons is Kees en Arie, wij zijn al jaren een onafscheidelijk geheel. Telkens een nieuw parcours maakt het geheel zo boeiend vinden wij.

Het weer was zondag 14 april geweldig mooi en sommigen spraken al van te warm maar wij doen het dan gewoon een beetje kalmer aan. Na de start van de wedstrijd aan de Bussumergrindweg (10 en 20 km) liep het parcours over ronden van 5 kilometer door de bossen en geheel over asfalt. We hebben samen de gehele wedstrijd samen opge-

lopen. Daar we beiden door uit-
eenlopende redenen niet in top-
vorm verkeren was de tijd van
1.19.30 nog alleszins accepta-
bel.

De verzoring op het parcours
was goed; na afloop was er ook
voldoende drinken.

Na onze herinnering in ontvangst
genomen te hebben, doken we on-
der de douche, die hier gemengd
bleek te zijn. Vooral Kees ge-
noot met volle teugen. Zo zie
je maar weer, een looper maakt
nog eens iets mee, is het niet
in de wedstrijd dan wel er na.
Dus snel noteren voor volgend
jaar : Spaanderwoudloop Hil-
versum.

Sportgroeten

Kees en Arie.



PROGRAMMA

1991

TRIMLOOP-SERIE. '91/92.

Plaats : Almbos

Tijd : 11.00 uur.

5 okt. 1991

7 dec. 1991

25 jan. 1992

22 febr. 1992

21 mrt. 1992.

12. sept. : Stratenloop Giessen

Veldloop kampioenschap.

28 dec. '91 : Giessen. 13.30 u.

4 jan. '92 : Veen. 13.30 u



CLUBKAMP. SCH.

28 MEI - 19.30 uur.
stratenloop in Uitwijk
afstand 15 km.
voor Senioren, Vet.en dames.

ALLEEN VOOR LEDEN!

KOMT ALLEN KOMT ALLEN KOMT ALLEN KOMT ALLEN

VOLDOENDE VOCHT IS ONMISBAAR VOOR HET SPORTENDE LICHAAM.

Hoe kunt u uw lichaam een handje helpen om te voorkomen dat u met een tekort aan vocht in uw lichaam geconfronteerd wordt? Dit kan door te zorgen dat u steeds over voldoende vocht in uw lichaam beschikt (drink op trainingsdagen altijd zo'n anderhalve liter vocht extra, ook als u geen dorstgevoel heeft. Dorstgevoel loopt namelijk altijd achter bij de echte behoefte van het lichaam aan vocht) en door uw lichaam zoveel mogelijk te helpen bij het afkoelen.

- Bij warm weer moet u zich licht en luchtig kleden. Koel uw hoofd af met water en houd uw kleding met water nat. Het nut van een nat gehouden shirt is dat er nu niet teveel vocht uit het lichaam gehaald moet worden om de vrijgekomen warmte af te voeren. Die warmte wordt dan afgevoerd door verdamping van het vocht in de kleding.

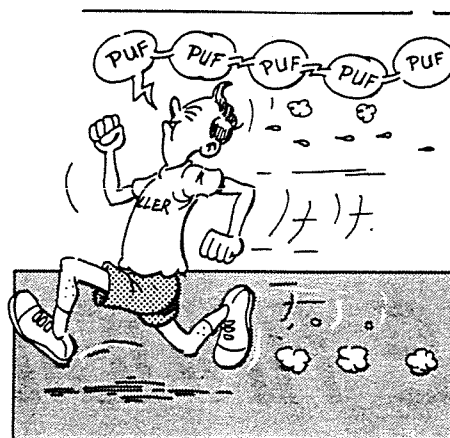
- Bij koud weer moet u nooit de fout maken teveel kleding aan te doen. In het begin heeft u het mogelijk wel even koud, maar daar u niet bezweet bent, kan dat geen kwaad. Na tien minuten bent u al aardig opgewarmd. Teveel kleding zal dan zorg dragen voor een

sterke zweetproductie, doordat de lichaamstemperatuur sterk stijgt.

- Drink tijdens langdurige inspanningen, een lange training of een marathon bijvoorbeeld, altijd. Ook in de twee dagen daarvoor, is het drinken van één of twee liter water extra sterk aan te bevelen. Zet de fles(sen) 's ochtends klaar en 's avonds moeten die leeggedronken zijn. Het drinken van water of sportdrank (dorstlessen) is de meestal aangewezen manier om het verloren gegane vocht weer aan te vullen. U zult merken, dat u vaak niet veel vocht tegelijk weg kunt krijgen, verdeel daarom het drinken van vocht over de gehele dag.

(artikel overgenomen uit
RUNNERSWORLD magazine)

red.



STRATENLOOPCUP 1991

Dit jaar zal voor de 7e keer gestreden worden om het Stratenloopkampioenschap van het Land van Heusden en Altena. In vergelijking met vorig jaar is er een wijziging gekomen. Aangezien het voor John Redeker niet meer mogelijk is de zaak financieel rond te krijgen is de stratenloop te Meeuwen vervallen. Hiervoor in de plaats is gekomen Woudrichem, waar de organisatie is in handen van Frans Baks.

Evenals voorgaande jaren zijn het onze sponsors die het mogelijk maken een prijzenpakket en herinneringen uit te reiken, nl. Hoofdsponsor Rabobanken, subsponsor Nieuwsblad Heusden en Altena en verder de kleinere sponsors Timmermans Sport te Werkendam KV Sport te Nieuwendijk.

Prognoses voor het komende seizoen zijn moeilijk te geven, hoewel we bij onze vereniging m.i. toch wel enkele kandidaten hebben voor ereplaatsen. Bij de senioren gaat Egbert Hooykaas steeds sterker lopen. Bij de veteranen 1 noemen we Henk Westerlaken en Kees van Mourik; veteranen 2 Aart Vos. Van onze dames zal Annelies Klop zich wel de sterkste tonen.

Wedstrijdprogramma.

1 mei	Sleeuwijk	4,6/9,2 km
17 mei	Andel	10 km
24 mei	Rijswijk	7 km
7 juni	Woudrichem	8,5 km
24 juni	Werkendam	7,5 km
28 juni	Wijk en Aalburg	10 km
17 aug.	Almkerk	7,5 km
29 aug.	Genderen	7 km
12 sept.	Giessen	5,2 km

Winnaars voorgaande jaren

1985.

Sen. : Henk Westerlaken

Vet. : Wim Hol.

1986.

Sen. : Henk Westerlaken

Vet. : Wim van Heeswijk

1987.

Sen. : Henk Westerlaken

Vet 1: Wim van Heeswijk

Vet 2: Sander Hooykaas

Dames: Ginny Stutterheim

1988.

Sen. : Chiel Pulle

Vet 1: Wim van Heeswijk

Vet 2: Wil v.d.Lee

Dames: Mieke Hombergen.

1989.

Sen.: Chris Chabot

Vet 1: Kees van Mourik

Vet 2: Sander Hooykaas

Dames: Mieke Hombergen.

1990.

Sen. : Zeger de Ruyter

Vet 1: Kees van Mourik

Vet 2: Gerard Blom

Dames: Mies Kuipers.

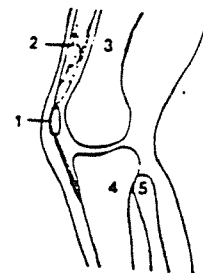
D.Bouman.

BLESSURE BULLETIN ATLETIEK

KNIE: DE LOPERSKNIE

Een veel voorkomende blessure bij hardlopen is de aantasting (irritatie) van het gewrichtskraakbeen van de knieschijf. Bij deze blessure, ook "chondropathie van de patella" of "lopersknie" genoemd, is er sprake van vage pijnklachten rond en/of achter de knieschijf.

De pijn ontstaat vooral tijdens of ná het hardlopen. Ook trappen lopen, langdurig zitten met gebogen knieën en het aanspannen van de bovenbeenspieren (strekspieren van de knie) kan pijnlijk zijn. In sommige gevallen kraken de knieën bij het bewegen.



OORZAKEN VAN DEZE KNEI KLACHTEN ZIJN

De voornaamste oorzaak voor deze lopersknie is **overbelasting**, met name als er sprake is van:

- afwijkingen van de knieën (bijvoorbeeld x-benen);
- voetafwijkingen (knik- of platvoeten);
- te zwakke of verkorte strekspieren van de knie;
- dragen van slecht schoeisel;
- lopen op een hard ondergrond.

Deze blessure komt relatief veel voor op jeugdige leeftijd en bij beginnende hardlopers die de afstand en/of het tempo in een korte tijd willen opvoeren.

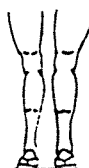
- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen

HOE VOORKOM IK DEZE KNEI KLACHTEN

- Doe altijd een goede **warming-up**: loop minimaal 5-10 minuten in en voer daarna in elk geval de volgende rekkingsoefening uit:
- Let op waar je loopt! Vermijd het hardlopen op een bol/schuin wegdek. Hierdoor kan het effect van knikvoeten (overmatige pronatie) worden verstrekt. Loop liever niet langdurig op een harde ondergrond (asfalt, beton) maar kies een oppervlak met een betere schokdemping (bospad).
- Een vermindering van het **overmatige lichaamsgewicht** helpt zeker mee overbelasting te voorkomen.
- Wanneer je lichte afwijkingen aan de benen hebt (beenlengteverschil, x-benen of o-benen, knik- of platvoeten) loopt dan met aangepast sportschoeisel. Het Sport Medisch Adviescentrum (SMA) kan je adviseren over eventuele aanpassingen in de vorm van een hakverhoging, steunzolen of antipronatieschoenen.



Buig een been en pak met een hand de enkel. Buig de knie en strek de heup zonder buimaken van de rug. De knie moet recht naar beneden wijzen. De spanning die aan de voorzijde van de dijs ontstaat mag niet pijnlijk aanvoelen: 20-30 seconden vasthouden en 2 a 3 maal herhalen.



Knikvoeten en X-benen verhogen de kans op knieklachten. Bij vrouwen komen X-benen vaker voor als gevolg van het bredere bekken.

WAT IS ER AAN TE DOEN?

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting (bijv. het aantal kilometers per week halveren). Het is immers een overbelastingsblessure. Bij terugkerende klachten wordt dikwijls geadviseerd gedurende langere tijd niet te lopen (6-8 weken of soms nog langer).
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit, met vooral aandacht voor de rekkingsoefening.
3. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen vier weken naar de huisarts of in overleg met deze naar een SMA.
4. Ook fysiotherapeutische maatregelen, waaronder spierversterkende oefeningen voor de strekspieren van de knie, kunnen de klachten helpen verminderen.
5. Soms is het zinvol een verband (tape) net onder of boven de knieschijf aan te leggen. De knieschijf wordt dan ontlast. Laat dit eerst voordoen door een arts of fysiotherapeut.

BLESSURE BULLETIN ATLETIEK



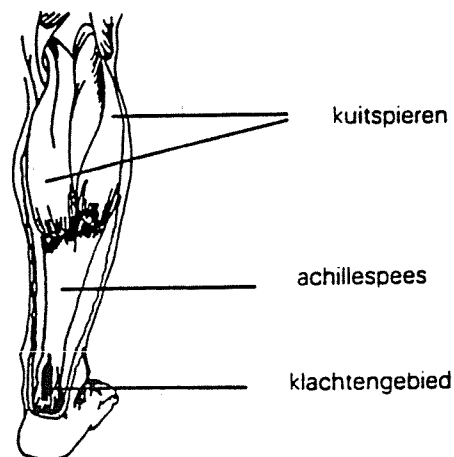
ACHILLESPEESBLESSURE

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is achillespeesblessure. Bij hardlopen treedt de blessure vrijwel nooit plotseling op, maar volgt de weg van geleidelijk toenemende klachten.

Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure.

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een licht zeurend pijngevoel na een zware of langdurige inspanning. De pees is vooral pijnlijk in een gebied 3 tot 5 cm boven het hielbeen (zie tekening).

Bij het niet nemen van tegenmaatregelen treden na enige tijd ook pijnklachten op bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen meestal tijdens het warm lopen, maar keren weer terug na de inspanning. In dit stadium is er ook sprake van typische ochtendstijfheid van de pees. In een verder stadium nemen de pijnklachten nog meer toe en zal hardloper niet meer (goed) mogelijk zijn. Als er dan toch nog wordt doorgesport, is de kans groot dat de achillespees geheel of gedeeltelijk scheurt.



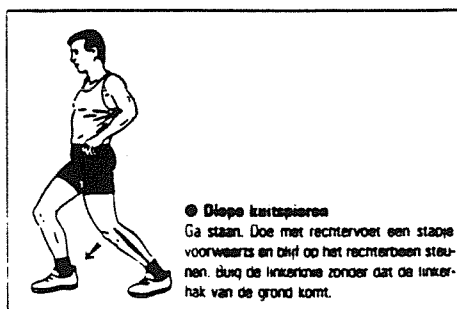
OORZAKEN

De belangrijkste oorzaken voor deze blessure zijn:

1. De matige doorbloeding van de achillespees; met name in gebied 3-5 cm boven het hielbeen.
2. Overbelasting waardoor kleine beschadigingen in het peesweefsel ontstaan. Door het herhaaldelijk overbelasten ontstaan er steeds meer kleine beschadigingen, die niet tijdig kunnen herstellen. De overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door de volgende factoren:
 - in een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen
 - verkorte kuitspieren
 - lichte voetafwijkingen
 - het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton)
 - het dragen van slecht schoeisel
 - het niet onvoldoende uitvoeren van een warming-up.

HOE TE VOORKOMEN

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de twee volgende rekkingsoefeningen uit. Iedere oefening per been 2 tot 3 maal herhalen. Bij iedere herhaling moeten de spieren ca. 20 seconden gerekt worden. De oefening niet verend uitvoeren.



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo, de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Het peesweefsel past zich slechts langzaam aan verandering van belasting aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
4. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand.
Bij een (lichte) voetafwijking is het raadzaam daar rekening mee te houden door schoenen te kopen die de afwijking tegengaan (bijv. schoenen met een anti-pronatie wig als de voeten "naar binnen knikken"). Win hiervoor altijd deskundig advies in.
Het is ook mogelijk om hiervoor speciale zooltjes in de loopschoenen te dragen. Deze moeten dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.
5. Beëindig de training altijd met een cooling-down.
Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de twee beschreven rekkingsoefeningen.

WAT MOET IK DOEN WANNEER IK TOCH EEN ACHILLESPEESBLESSURE KRIJG

1. Op tijd de training verminderen of staken. Geef gehoor aan de alarmsignalen van het lichaam.
De belangrijkste maatregel is te voorkomen dat beginnende klachten verergeren. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, onmiddellijk na de training 15 tot 20 minuten koelen met ijs. Dit kan o.a. door het been op een stoel te leggen met een plastic zakje met ijsklontjes onder de achillespees (een dunne theedoek voorkomt mogelijke huidbeschadigingen. Eventueel na 2 uur herhalen).
3. Meerdere malen per dag de twee beschreven rekkingsoefeningen uitvoeren.
4. Wanneer de oefeningen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen twee weken naar de huisarts (of evt. in overleg met deze) naar het SMA.
5. Fysiotherapeutische hulp/ondersteuning kan de klachten helpen verminderen.

Bij het samenstellen van de tekst werd door de KNAU gebruik gemaakt van de blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie.

Nadere informatie over de S.M.A.'s is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.:
tel. 08308 - 21984

VETERAAN AART VOS MAAKT NOG
STEEDS PROGRESSIE.

Met een p.r. van 35.34 op de 10 km behoort ons lid Aart Vos (51) bij de beste lopers van ons land in de categorie vet.2 Nadat ik een aantal jaren in het eerste elftal van Veen had gevoetbald, besloot ik te gaan wielrennen, maar met mijn 24 jaar, was ik daar eigenlijk te oud voor. Op die leeftijd is het moeilijk de stuurmanskunst nog goed onder de knie te krijgen. Na enkele valpartijen, waarbij hij drie dagen na zijn trouwdag in het ziekenhuis belandde, hing Aart de fiets in de bomen. Om toch in de sport te blijven, besloot hij een cursus sportmassage te volgen. "Toen ik eenmaal als masseur bezig was, kreeg ik weer veel kontakten met wielrenners, die me op het idee brachten een gesponsorde wielerploeg op te richten. Van het "de Koningsteam", waarin Bas van Lamoen en Piet Kuys, ben ik vijf jaar ploegleider geweest. Daarna werd de ploeg opgeheven. Na nog wat gevoetbald te hebben kwam ik uiteindelijk in de atletiek terecht."

In zijn eerste seizoen behaalde hij in 53 wedstrijden 7 overwinningen. Het waren eigenlijk "veredelde" trimlopen. Door tijdgebrek kwam het lopen

echter weer op een laag pitje te staan. Een paar jaar geleden trok hij de schoenen weer aan en liep in zijn eerste wedstrijd van Wageningen naar Rhenen naar een tweede plaats. "Dat gaf me zoveel moraal, dat ik er weer fanatiek tegenaan ben gegaan. Gemiddeld 60 à 70 km per week lopen, veel rek- en strechoefeningen. "Op mijn leeftijd is dat gewoon nodig om blessures te voorkomen en omdat je eenvoudigweg minder snel herstelt dan een atleet in de twintig. Bij mij komt er ook nog bij, dat ik snel rugklachten heb en daar met oefeningen dus extra aandacht aan moet besteden." Naast zijn strakke schema let Aart natuurlijk ook op zijn voeding die veel groenten en volkorenbrood bevat.

"Gelukkig krijg ik fantastische steun van mijn vrouw (Gerdien) die alles enorm stimuleert." Vorig jaar won Aart veertien wedstrijden en dit jaar ('91) heeft hij vier overwinningen op zijn naam staan nl. veldloopkampioenschap Land van Heusden en Altena, Chaam cross, Oss (15 km) en Waddinxveen (10 km)

(Naar een artikel uit DE
TOREN van Menno Oudeman)
red.

WEDSTRIJD- en TRIMKALENDER.zaterdag 4 mei.

19e Verkerkloop	Zwijndrecht	15 km	12.30 u	01806-14650
Halve marathon	Terneuzen	21 km	14.15 u	01150-96917
15e Parkenloop	Voorschoten	tot 16 km	11.00 u	01717-6689
Trimloop	Zevenbergen	tot 10,5	15.00 u	01680-29838

Zondag 5 mei.

17e Nieuwe Brugloop	Nieuwebrug	5,10,16	11.00 u	023 -251465
Loop door Laren	Laren	tot 16km	16.00 u	02153-11950
Ijzeren-Man-volksloop	Weert	tot 17,5	10.00 u	04950-33178
Delftse Houtloop	Delft	tot 14km	10.55 u	01899-23305
Oranjeloop	Bemmel	5,10,21km	10.00 u	08811-62205
Atledo Wegwedstrijd	Dongen	5,10,20km	11.00 u	01623-15063
Vredespaleisloop	Den Haag	5,10	15.00 u	070-892603
Bevrijdingsloop	Uitgeest	7,14,21km	19.00 u	02513-10828

maandag 6 mei

Bevrijdingsloop	Alblasserdam	10,6 km	19.00 u	01859-15903
-----------------	--------------	---------	---------	-------------

donderdag 9 mei

Kasteelloop 1991	Wycken	5,10,16km	10.00 u	08894-12608
9e Spike Cityloop	Spijkenisse	tot 16 km	11.30 u	01880-39781

zaterdag 11 mei.

Lenteloop	Papendrecht	diverse afst.	11.00/14.00 u	
		wedstrijd 15km		078-152413

zondag 12 mei.

Beekse Bergenloop	Hilvarenbeek	5,10,21km	12.00 u	04255-3711
Berekuilloop	Utrecht	tot 15 km	11.00 u	030-710926
Kopjesloop	Delft	5,10,15km	10.45 u	015-567556

zaterdag 18 mei.

Halve maratthon+ 10,5	Ijsselstein	13.30-14.00u	03408-83344
10 EM	Zundert	?	01606-2384

zondag 19 mei.

Bosloop	Goirle	tot 15 km	10.30 u	013-436653
---------	--------	-----------	---------	------------

maandag 20 mei.

15km + uurloop	Dordrecht	11.00 u	078-181406
6e Rondon St. Elisabeth	Grave	diverse afs. 16.00 u	08860-72054
26e Pinksterloop	Eersel	16,09 en 25km	11.00u 04970-14077

zaterdag 25 mei,

Moerenburgloop	Tilburg	16,09 en 10,7	19.00 u	013-360648
Merwedeloop	Hardinxveld	tot 21,1km	16.00 u	01840-16702

zondag 26 mei.

Brandweerloop	Purmerend	tot 21 km	10.30 u	02990-35266
Gouden Tenloop	Delft	5,10 km	13.30 u	01738-9235

Raadpleeg uw trimloopboekje - het geeft een volledig overzicht.



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



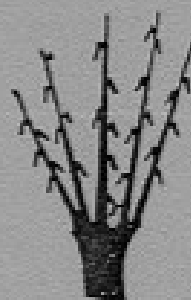
VERKOOP en VERHUUR CONTAINERS.

TIMMERMAN'S SPORT

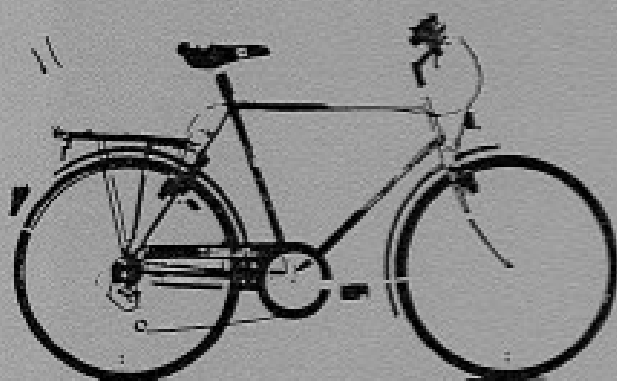
Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



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