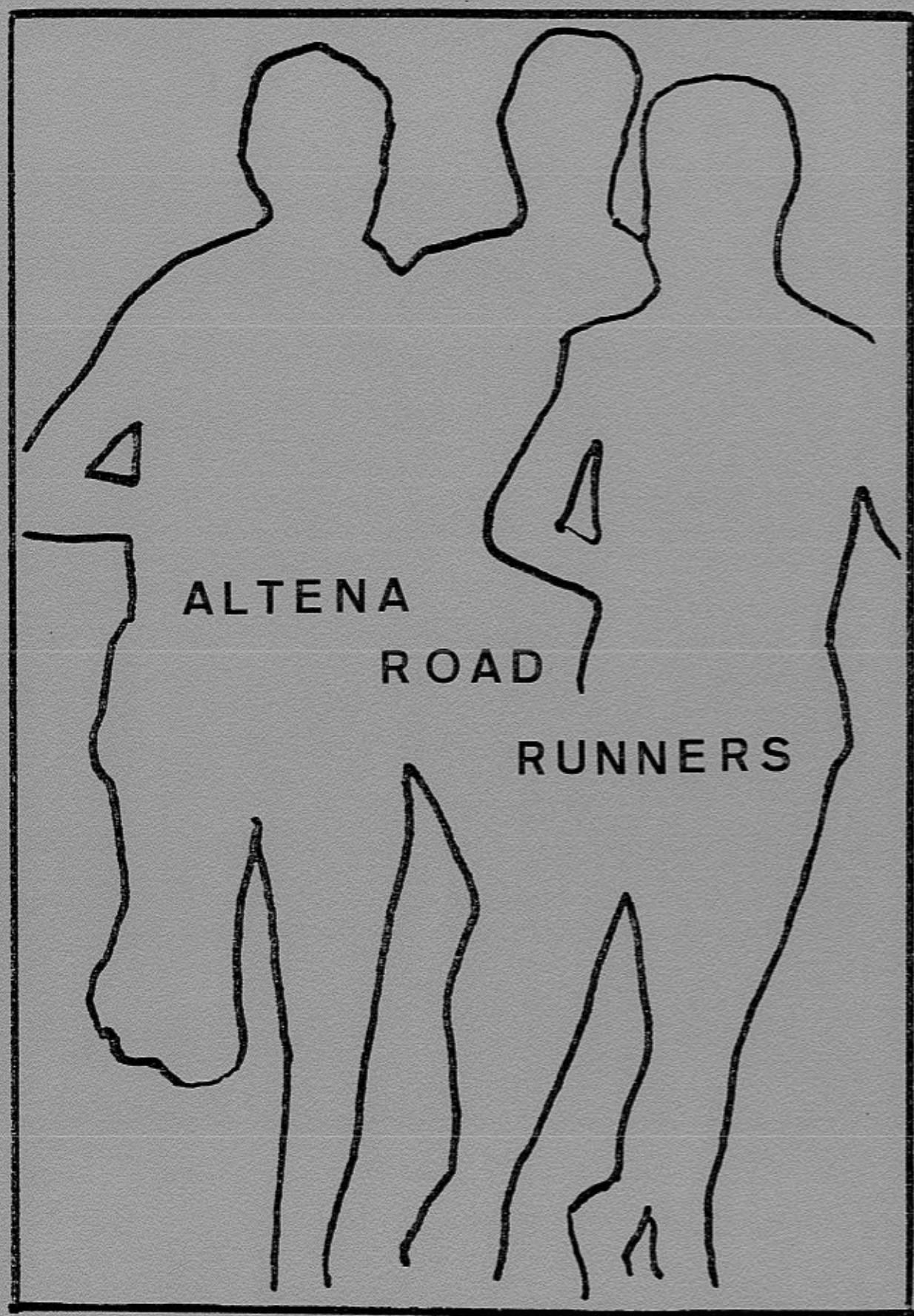


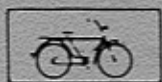


**CAFÉ -
CAFETARIA**

"DE KNUST"



**JAGERSPAD 10
GIESSEN
TEL .01832-2020**



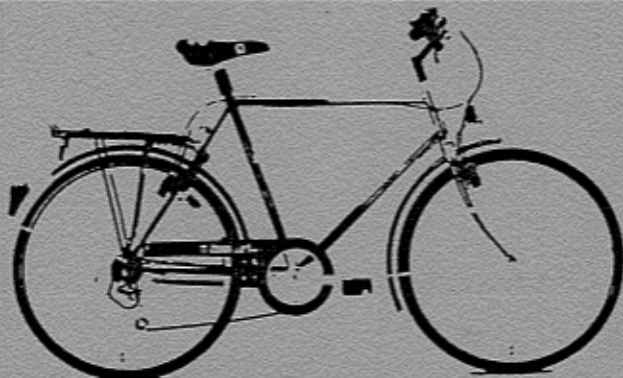
SWART

TWEEWIELERS

Dorpsstraat 49 Rijswijk (N-Br) Tel.01832-2755

BIJ ONS VINDT U ALTIJD

- * GROTE SORTERING
- * HOGE INRUIL
- * GEBRUIKTE FIETSEN
- * EEN GOED ADVIES



CITY BIKE / MOUNTAIN BIKE

TRANSPORTBEDRIJF

J.A. LIEVAART

CONTAINER TRADING



**verkoop en verhuur
containers**

4251 NK WERKENDAM

Beatrixhaven 3

Tel. 01835-4500

Fax 01835-4984

V.D. VOORZITTER

De accommodatie.

Aan de plannen voor een eigen accommodatie wordt momenteel druk gewerkt. Frits Wyatt en Joost van Wijgerden hebben een tussentijds "voorlopig"rapport aan de Gemeente uitgebracht. De NSF doet een bodemonderzoek waarvan dezer dagen de resultaten bekend zullen worden. De besprekingen met de ijsclub Sparta'82 zijn zeer positief en constructief verlopen. Ook de fiets(toer) club is opgericht en gestart en de algemene ledenvergadering hiervan is gepland op 26 juni a.s. in restaurant de Jager te Giesen. Kortom de ARR hebben de vaart erin.

De ontwerpstudio Kees Uittenhout te Wijk en Aalburg heeft een logo voor de club ontworpen, dat o.a. op onze nieuwe looppakken(trainingspakken) en looptenu's zal worden aangebracht. Het trainingspak wordt wit-zwart en dat past exact bij ons oranje looptenu. De pakken gaan f 175,- kosten en kunnen besteld worden bij John Redeker en Kees Kamerman. Een en ander ziet er zeer professioneel uit.

Vertrek naar Israël.

Op 2 juli a.s. vertrekken mijn vrouw en ik naar Israël om daar te gaan werken. Allereerst voor een periode van zes maanden met een mogelijke verlenging van een jaar. Ik zal de ARR missen, maar ik hoop verschillende leden in Israël op vakantie te zien om b.v. een marathon in Tel Aviv te lopen of om het meer van Tiberias. Er hebben zich al kandidaten gemeld. De onderneming waarvoor ik ga werken exploiteert o.a. een hotel met zwembad, dus de accommodatie is geen probleem. Komt allen !!! Marjanne van Breugel wordt voorlopig de nieuwe voorzitter. Zij heeft als secretaris de nodige ervaring opgedaan en zal de ARR prima kunnen leiden. Geef Marjanne jullie steun. Als bestuur zijn we ervan overtuigd zij met bekwame hand de ARR-zaken zal regelen. Ik dank jullie voor het geschenken vertrouwen en jullie steun en wens de ARR het allerbeste. Vanuit de verte blijf ik de ontwikkelingen met grote belangstelling volgen. Het ga jullie goed en tot ziens.

Henk van Unen.

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

Trainersopleiding.

In september starten de nieuwe opleidingen voor trainer (jeugd en senioren) van de KNAU. Het bestuur zoekt leden die deze opleiding willen volgen om zodoende het clubkader te versterken. Geïnteresseerden kunnen zich voor informatie tot een van de bestuursleden wenden. Doen mensen, je verrijkt jezelf en de club wordt er sterker door !

Oproep aan alle leden !

Het bestuur zoekt enkele leden voor de jeugdcommissie.

Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst en daarom is het belangrijk dat de jeugd de volle aandacht krijgt !

Hebt U interesse en wilt U iets doen voor de vereniging, neem dan contact op met het bestuur.

Te koop.

Uit voorraad looptenu's en op bestelling trainingspakken.
Inlichtingen : John Redeker en Kees Kamerman.

JEUGDRUBRIEK

Uitstapje naar Polen.

Wij zijn 15, 16 en 17 juni in Polen geweest. We gingen met de bus en het was twaalf en een half uur rijden. Toen we aankwamen stonden de gastgezinnen al te wachten en daar gingen we mee naar hun huis, waar we die dagen bleven. Toen we binnenkwamen stond het eten al klaar op tafel. Er was een meisje dat Duits sprak en die legde ons uit wat we allemaal moesten doen. De man waar we bij sliepen was een sportleraar vertelde ze ons. Ze hadden ons thuis in Nederland verteld dat ze er kattevoer aten, maar het eten was er goed en de meisjes trouwens ook.

De volgende dag gingen we 10 kilometer trainen, 's middags barbecueën en 's avonds vroeg naar bed, want de volgende dag moesten we een wedstrijd van 800 meter lopen en de groten 10 kilometer.

's Avonds hadden we een afscheidsfeest, waar je wat kon eten en drinken. De volgende dag gingen we weer met de bus naar huis.

Jan Strik

De redactie heeft verder geen copy voor de jeugdrubriek ontvangen !

FIETSCLUB.

De fietsclub traint elke maandag- en woensdagavond van 19.00 tot 21.00 uur
Vertrekpunt : IJscub Andel (bij voetbalvelden)
Er wordt een "lus" gefietst en er kan dus gekozen worden voor een afstand tussen 25 en 50 kilometer.
Komt allen en zegt het voort

Henk van Unen.

Iedereen die tijdens het Clubkampioenschap "een duit in het zakje" heeft gedaan ten behoeve van Natasja, wordt hiervoor hartelijk bedankt. We konden daardoor een bedrag van f 52,00, namens ARR, op haar rekening overmaken.

WEDSTRIJDEN

Ere plaatsen voor buitenlanders in Lenteloop.

De 9e Internationale Lenteloop in Papendrecht werd beheerst door buitenlanders. Winnaar werd de 31 jarige Portugees Americo Brito in 45 minuten en 28 seconden.

De tweevoudige Belgische winnaar Corrie Saelmans werd al snel door de Portugees en de Pool Nawrocki op achterstand gezet en kon daarna geen aansluiting meer krijgen. De eerste 8 plaatsen werden ingenomen door buitenlandse lopers. Pas op de 9e plaats zagen we de eerste Nederlander, nl. Fred Kooiman van Sliedrecht Sport (47.56)

Onder de 360 wedstrijd- en prestatielopers zagen we ook een groot aantal Altena Road Runners. Egbert Hooykaas was onze beste vertegenwoordiger. Hij eindigde op een 23e plaats bij de senioren in een tijd van 50.42, gevolgd door Wim Kuipers (26e sen. in 52.07)

Overige resultaten van onze wedstrijdlopers waren :

Jasper Oppeneer	54.38	17eV1
Kees Kamerman	58.04	33eV1
Sander Hooykaas	58.25	5eV2
Mar Scheffers	1.01.08	51eV1
Kees Oomen	1.02.10	75eSn
Annelies Klop	1.03.09	5eD

Gerry de Rooy	1.04.18	67eV1
Frits Wyatt	1.08.29	78eV1
Dirk Bouman	1.17.49	17e V2

Bij de prestatielopers zagen we Ella Naayen - Rinus Verhoeven - John Redeker en Arie van Rijswijk binnenkomen.

D. Bouman.



CLUBKAMPIOENSCHAP A R R.

Waar bleven onze leden ??????

Voor het clubkampioenschap over 15 km was helaas weinig belangstelling, want een grootaantal leden liet verstek gaan. Dit was jammer voor de organisatoren, die een leuk parcours hadden uitgezet met start en finish in Uitwijk. Vanaf de start bij het dorps huis de Hoogt liep het parcours via de Poortweg en het fietspad langs de Wijde Alm terug naar Uitwijk, een ronde die vijf keer gelopen moest worden. Slechts 26 wedstrijdlopers en enkele trimmers verschenen aan de start. Opvallend was dat de veteranen het best vertegenwoordigd waren. Veteraan Kees van Mourik eindigde als eerste van het lopersveld, gevolgd door Egbert Hooykaas die na een snelle start terugviel.

Uitslag.SENIOREN.

1.Egbert Hooykaas	54.07
2.Aart Vrijkorte	1.02.53
3.Kees Oomen	1.03.25
4.Jan Strik (jun.)!!	1.04.45
5.Ton Naayen	1.07.06
6.Gerrit Schouten	1.07.07
7.Harry Wolterink	1.09.52
8.C.v.d.Werken	1.09.55

VETERANEN 1.

1.Kees van Mourik	52.30
2.Joost van Hensbergen	55.33
3.Kees Kamerman	59.23
4.S.Reindersma	1.08.27
5.Arie van Rijswijk	1.13.36
6.Henk van Unen	1.13.38

VETERANEN 2.

1.Aart Vos	58.53
2.Joost van Wijgerden	1.15.14
3.Dirk Bouman	1.17.40

DAMES.

1.Annelies Klop	1.07.15
2.Ella Naayen	1.11.25

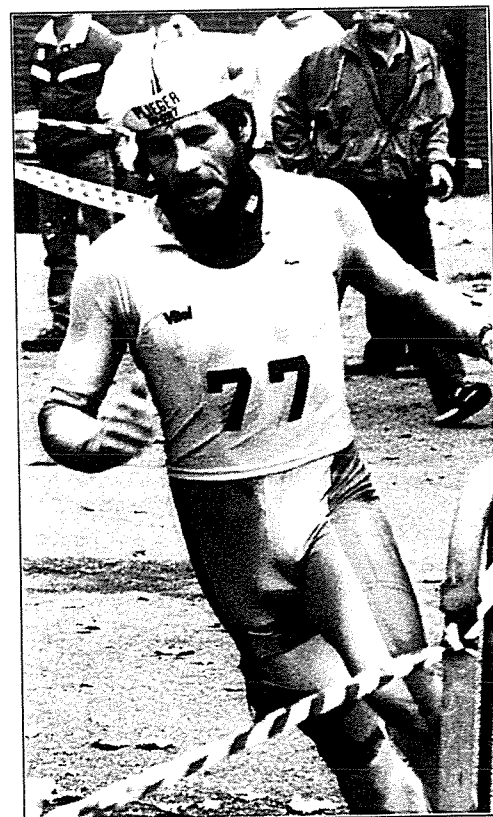
Run-bike-run

Mooie prestaties Henk Westerlaken Run-Bike-Run.

Ons lid Henk Westerlaken behaalde de afgelopen tijd enkele mooie successen bij de duathlon (Run-bike-run).

In Schijndel (7 april) eindigde hij achter de Duitser Kasparzyk op de tweede plaats.

In Nieuwegein werd hij kampioen bij de veteranen over 7, 30 en 3,5 km in een mooie tijd



van 1.22.43. Omdat Henk wegens zijn mindere zwemprestaties bij de triathlon weinig successen behaalde lijkt hem de duathlon meer succes op te leveren.

Bert Vreeswijk uit Gorinchem eindigde op de derde plaats.

Op woensdag 29 mei j.l. werd in Schelluinen een "koppelwedstrijd" (5-30-5 km) gehouden.

Henk vormde hier een koppel met wielrenner Herman Pouw.

Henk startte goed en nam een voorsprong op Ronald Buul, maar Pouw moest zijn meerdere erkennen tijdens het fietsen in Struijkre. Henk probeerde het nog op de laatste 5 km, liep nog wel in op Wim Buul, die echter 53 sec. eerder finishte.

1. R. Buul-J, Struijker-W. Buul
1.16.22. 2. H. Westerlaken-H. Pouw 1.17.17.

T.A.vanden Bergloop-HeinenoordAfstand : 30 km. 3 juni.

De kilometervreter Sander Hooykaas, Kees Kamerman, Joost van Hensbergen en Arie Kant waren zaterdag naar Heinenoord getogen om daar de traditionele 30 km te lopen.

Dat deze loop de van den Bergloop heet is wat ons betreft terecht, want wat deze man allemaal op de been weet te krijgen is zwak uitgedrukt gigantisch te noemen. Op een zaterdag organiseren ze daar een 15 en 30 km wedstrijd, daarnaast nog een run-bike-run, dit alles omlijst door een braderie met "dweilband".



Aan de start zagen en hoorden we dat we in internationaal gezelschap waren. Enkele Polen en zelfs een Tsjech gingen proberen het parcoursrecord te breken. Dit bleek ook te lukken,

zij het door onze subtpper Aart Stigter. Hij ging met een tijd van 1.36 uur met duizend gulden aan de haal.

Verdere indrukken van de wedstrijd waren, dat het weer drukkend was, de verzorging goed met water, sponzen en sportdrank en broodjes aan de finish. Daarna douchen en omkleden bij vv Heinenoord. Kortom : goed geregeld Mr.van den Berg (en secondanten) Tot slot nog onze tijden :
 Sander Hooykaas 2.09.03
 Kees Kamerman 2.09.03
 Joost v Hensbergen 1.55.28
 en ondergetekende kon Joost in een tijd van 1.55.22 net van het lijf houden, zij het met moeite.

Arie Kant.

NATIONALE LOOPDAG - Barneveld

zaterdag 22 juni.

TOOS KANT en ANNELIES KLOP op erepodium !!

De Nationale loopdag te Barneveld heeft voor de ARR enkele looie successen opgeleverd, nl twee tweede plaatsen voor onze dames. Op de 5 km finishte Toos Kant als tweede in een tijd van 23.09 en op de halve marathon was het Annelies Klop die na een fantastische race vlak voor de finish geklopt werd door de 36jarige Blom. Annelies' tijd van 1.28.04 betekende wel een nieuw p.r.

Een goede prestatie leverde ook Jan Strik door op de 5km als vijfde te eindigen in 18.23. Om ongeveer negen uur vertrokken we met een matig bezette bus vanaf de Jager richting Barneveld. Jammer dat op zo'n dag veel leden het af laten weten! Na een vlotte reis arriveerden we om kwart over tien in Barneveld.

Coby Scheffers zorgde voor de inschrijving en startnummers voor de deelnemers. De organisatie was goed, maar de deelname op de diverse afstanden viel o.i. tegen, terwijl de wachttijden tussen de te lopen afstanden veel te lang waren. Het tijdschema werd goed afgewerkt, zodat we op de geplande tijd weer thuis waren.



Uitslagen en karakteristieken.

Finish alle afstanden : Veilinghal.

Weer : licht bewolkt, af en toe zon; enigszins drukkend.

5 kilometer - matige deelname

nr 1 heren : Rob van Kooten
in 15.45.

nr 1 dames : Floor Schueler
in 21.25.

Tijden ARR lopers:

Jan Strik	18.23
Marc Elshout	24.10
Toos Kant	23.09
Joke Rooster	27.37
Zweer Groeneveld	27.42
Ab Naeyé (Typhoon)	28.01
Arie Verwoert	29.09
Mar Strik	29.11

10 kilometer. 132 dlnmrs.

nr.1 heren : Elco Homminga 34.44

nr.1 dames : Jolanda Homminga
in 35.52.

ARR lopers :

Gerry de Rooy	41.00
Frits Wyatt	45.59
Rinus Verhoeven	46.00
Dirk Bouman	47.43
Jacob van Rijswijk(DAK)	48.16
Henk van Unen	48.21
Bram van Dijk	1.00.05

21 kilometer. (halve marathon)

nr.1 heren : Tesselaar 1.07.05

nr.1 dames : D.Pronk 1.28.0

157 dlnmrs.

ARR lopers:

Sander Hooykaas	1.26.40
Annelies Klop	1.28.04
Kees Kamerman (liep steeds met Annelies, ondanks gekneusde rib)	1.28.06

John Redeker (wil dit jaar een marathon lopen) presteerde goed in 1.37.58.

Wat onze deelnemers(sters) betreft kunnen we terugzien op een geslaagde dag.

D.Bouman.

Uitwisselingsweekend Woudrichem
- Kostrzyn : 14 - 17 juni.

Alvorens ik als voorzitter van het Woudrichems comité iets vertel, wil ik een en ander over de korte voorgeschiedenis aanhalen.

Vorig jaar september werd, na twee uitwisselingen sportief en cultureel (voetbal-muziek) een vriendschapsverdrag tussen de beide gemeenten gesloten. Echter het eerste contact dateert reeds van een kleine tien jaar terug door de actie "Polen helpen nu", dwz. een goederen pakketten actie voor de noodlijdende bevolking.

Als reactie op het vriendschapsverdrag werd in december '90 met comité opgericht om het gestalte en inhoud te geven. Kortom de doelstelling is om activiteiten te ontwikkelen tussen de bevolking van Woudrichem en Kostrzyn, welke geen bedrijfs-economische achtergrond hebben. Doelgroepen zijn : cultuur, kunst, sport, educatie, schooling en recreatie. Half maart is het comité in Kostrzyn op oriëntatiebezoek geweest, waarbij het afgelopen uitwisselingsweekend is voorbereid, een erg korte voorbereidingsperiode aldus.

Het verheugt mij om namens het comité te kunnen meedelen, dat het een geslaagd gebeuren is

geweest. Na een lange reis per bus van vrijdagochtend half acht tot 's avonds half negen werden wij in Kostrzyn zeer gastvrij ontvangen en in gastgezinnen ondergebracht.

Ons totale gezelschap bestond uit de volgende groepen : voetballers, hardlopers, hengelsporters, judoka's, muziekgroep, EHBO-ers, entertainers, burgemeester, raadslid, comité, enkele begeleiders en genodigden. De sfeer in Kostrzyn was voortreffelijk; het jeugdvoetballen werd zaterdag met 6-2 en zondag met 2-1 verloren.

De judo- en worsteldemonstratie genoten een grootse belangstelling en de dweilband was zeer nadrukkelijk aanwezig. Zaterdagmiddag om 17.00 uur was de officiële opening van de "dagen van Kostrzyn", waarbij de ballonwedstrijd voor de schooljeugd, welke wij gepland hadden, door communicatieproblemen anders uitpakte. 's Avonds was zowel de disco, als de her en der ontstane feestjes bij kampvuren, waarbij veel jeugd aanwezig was, in trek.

Zondagochtend stond het vissen en hardlopen op het programma, welke onderdelen goede resultaten gaven. Jan Strik werd in zijn categorie op de 800 m tweede en Jurgen Braat 7e.

Bij de senioren en veteranen was op de 10 km een sterk deelnemersveld aanwezig en als extra tegenstand totaal andere omstandigheden. Henk Westerlaan werd 1e veteraan (de organisatie hield alleen het geboortejahr aan) en in totaal zevende en Kees van Mourik tweede veteraan.

Zondagmiddag waren er in het amfitheater diverse muziekoptredens en entertaining van Erik Verlee en Hans Veen, waarbij veel andere feestaktiviteiten in de direkte nabijheid.

De afsluitende avond voor de deelnemers en gastgezinnen in de grote zaal van het voormalige officiersrestaurant gaf enkele helaas noodzakelijke toespraken, doch ook de fijne vriendschappelijke sfeer. Tevens werden door het comité 1000 narcisbollen aangeboden voor het park bij het amfitheater, een beetje kleur in het voorjaar voor alle burgers van Kostrzyn. Tot slot een uitnodiging voor een officiële delegatie, een jeugdvoetbalelftal en 10 hardlopers uit Kostrzyn om van vrijdag 16 augustus tot maandag 19 augustus Woudrichem te bezoeken.

Maandagochtend werd om acht uur van de gastgezinnen en de bevolking allerhartelijkst afscheid genomen en kwam ons totale gezelschap moe doch vol-

daan 's avonds om half negen weer in Woudrichem thuis. Hopelijk hebben we iets kunnen doorgronden van de Oost-europese mentaliteit, de betekenis van hun gastvrijheid, het camoufleren van hun materiële armoede. Ook daar wonen net als hier goede mensen, ondanks het systeem waar zij jarenlang gebukt onder geleefd hebben. Gelukkig is dat begrip sinds het wegruimen van het ijzeren gordijn door gaan dringen in West-Europa. Bedankt Altena Road Runners die aan de oproep gehoor hebben gegeven om daar mee te doen en zo hun positieve ervaringen laten doorklinken zoals ik nu reeds bemerk.

Frits Wyatt

Gevraagd.

Gastgezinnen om Poolse deelnemers uit Kostrzyn in het weekend van vrijdagavond 16 augustus tot maandagochtend 19 augustus te huisvesten. Gaarne opgave bij het secretariaat van de club.

PROFICIAT !

2 juli : Eline Bultsma
 6 juli : Kees Oomen
 8 juli : Tinus v.d.Heuvel
 9 juli : Mar Strik
 10 juli : Gertie Nelis
 21 juli : Ad van der Pluim
 21 juli : Jaco Booy
 27 juli : Frans Baks
 30 juli : Jedidia de Fijter
 1 aug. : Arie van Tilborg
 8 aug. : Cor Boer
 10 aug. : Jan van Rijswijk
 14 aug. : Sander Hooykaas
 15 aug. : Joke Rooster
 16 aug. : Arie Sterrenburg
 20 aug. : Jan van der Pijl
 21 aug. : L van der Male
 23 aug. : Brigit Baelde

Mijn nieuwe adres.

Henk van Unen
 Nes Ammim Village,
 25225 D.N. Ashrat,
 ISRAEL.

Alle leden, inclusief familie en vrienden zijn van harte welkom hun vakantie in het hotel van NesAmmim te komen doorbrengen.

Rust, ruimte, bergen en de Middellandse Zee op 5km afstand. Voor meer info graag contact met Henk van Unen opnemen.

Henk.

RUNNERTJES

Te koop.

TRAININGSPAKKEN f 175,-
 (Met nieuwe logo ARR)

Merk : Frank Shorter - material Tactel (winddicht, waterafstotend, maar ademend!)
 LOOP TENU'S (met nieuwe logo) f 75,- per stuk.

Levertijd : 4 weken

Bestelling en info : John Redeker en Kees Kamerman.

P.S. Nog 3 looptenu's uit voorraad leverbaar !

Speciale prijs f 50,-

2 maal maat M en 1 maal S.

Kasten - Laden - Dozen
 of de vloering opgeruimd.
 Een oude (of recente)

Enkhuizer Almanak tegen-
 gekomen. Niet weggooien!

Bel G de Wind
 01832 - 2862

Wist U.....

- + dat John Redeker zich aan het voorbereiden is voor een marathon.
- + dat de Road Runners het goed doen in het stratenloopcircuit.
- + dat Arie Kant een lekker pilsje tapt.
- + dat u voor inlichtingen over de training terecht kunt bij onze trainers.

SCHEENBEENIRRITATIE

Een van de meest voorkomende overbelastingsblessures bij hardlopen is **scheenbeenirritatie**. Andere benamingen voor deze aandoening zijn onder meer shin splints, athletes shin, springschenen en periostitis of beenvliesontsteking.

De **pijnklachten** bevinden zich over het algemeen in het onderste 2/3 gedeelte van het onderbeen, vooral aan de binnenzijde van het scheenbeen.

OORZAKEN VAN DEZE BLESSURE ZIJN:

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van de klachten.

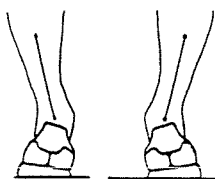
- een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na een herstelde blessure
- het veelvuldig uitvoeren van springoefeningen of andere vormen van éézijdige training
- het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schoeisel
- lichte voetafwijkingen (met name een doorgezakte voetboog en naar binnen geknikte voeten) in combinatie met slecht schoeisel.



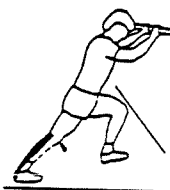
ondersteuning van de voetboog

HOE VOORKOM IK SCHEENBEENIRRITATIE

- Doe een goede **warming-up**: loop 5 minuten rustig in en voer daarna in ieder geval de volgende rekkingsoefening uit:
- Zorg voor een goede **trainingsopbouw**: verhoog niet te snel het tempo en de duur van de trainingen. Het verdient aanbeveling eerst de duur van de trainingen te verhogen en pas later het tempo.
Een tip voor beginners: het is beter om per week 3 x 20 minuten te lopen dan 1 x 60 minuten.
- Vermijd langdurig hardlopen op een **harde ondergrond**, loop liever op een zachte ondergrond (bospad).
- Draag soepele, goed passende, niet te ruime **loopschoenen** met een schok- dempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen naar binnen te knikken, gebruik dan schoenen die dit effect ("overpronatie") tegengaan. Een goede sportzaak kan hier- voor adviseren.



pronatie van de voet



Leun het lichaam naar voren en druk ook de heupen naar voren en beneden. Het achterste been blijft gestrekt met de voet plat en recht op de grond. Voel hoe spanning in uw kuit ontstaat: 20-30 seconden vasthouden en 2 a 3 maal herhalen.

- Probeer met de **juiste techniek** te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de hak wordt geland en de voet goed afgewikkeld wordt.
- De beschreven rekkingsoefening moet ook worden uitgevoerd in de **cooling-down** na iedere wedstrijd of training. De cooling-down kan verder bestaan uit rustig uitlopen en enkele losmakende, ontspannende oefeningen die eventueel ook onder de douche gedaan kunnen worden.
- Doe extra **krachttraining** voor de voetheffers.

WAT IS ER AAN TE DOEN?

1. Rust of vermindering van de tijdsduur en snelheid van het hardlopen. Het is immers een overbelastingsblessure. Bij pijnklachten niet doorlopen.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit met vooral veel aandacht voor de rekkingsoefening.
3. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan binnen 4 weken naar de huisarts of in overleg met deze naar een Sportmedisch Advies centrum (S.M.A.).
4. Ook fysiotherapeutische maatregelen, waaronder het tapen van de voet, kunnen de klachten helpen verminderen.

KNIEKLACHTEN: HET FRICTIE SYNDROOM

Een klassieke knieblessure is de overbelasting van de Tractus Iliotibialis aan de buitenzijde van het bovenbeen, boven de knie. Hierbij treden pijnklachten ter plaatse op, na enige tijd hardlopen. De pijn kan dus zodanig zijn dat het hardlopen gestaakt moet worden. Na het staken van het hardlopen wordt de pijn snel weer minder.

OORZAKEN VAN DEZE KNEIKLACHTEN ZIJN:

Factoren die bijdragen aan deze typische lange afstand lopers blessure zijn:

- Het niet goed uitvoeren van een warming up en rekkingsoefeningen, met name voor de spier aan de buitenzijde van het bovenbeen.
- Het te snel opvoeren van het aantal trainingskilometers per week.
- Altijd dezelfde richting uit lopen op schuin aflopende landweggetjes, waarbij de blessure aan het been aan de "aflopende" kant optreedt.
- Het dragen van schoenen die aan de buitenzijde van de hak afgesleten zijn. Wees erop verdacht dat dit kan gebeuren bij hardlopers met een normaal afwikkelpatroon die (onnodig) schoenen dragen om over-pronatie tegen te gaan.

Lange afstand lopers zijn extra kwetsbaar als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

- * verkorte spieren aan de buitenzijde van het bovenbeen
- * "O-benen"
- * een gekanteld hielbeen.

HOE VOORKOM IK HET FRICTIE SYNDROOM

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting, het is immers een overbelastingsblessure. Vaak is trainen onder de pijngrens goed mogelijk.
2. (Hierna weer) Zorgen voor een geleidelijke trainingsopbouw waarbij de looprichting op schuine landweggetjes afgewisseld wordt.
3. Naarmate iemand stijver is, is de kans op deze blessure groter. Het is daarom van belang vóór iedere training of wedstrijd een goede warming up van minstens 20 minuten uit te voeren om de spieren soepeler te maken.
4. Voer de volgende rekkingsoefeningen uit om de spieren op lengte te brengen.

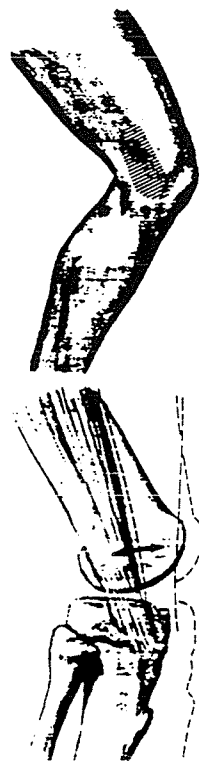


● Spieren buitenzijde en achterzijde bovenbeen

Plaats de rechterschoen voor de linkerschoen aan de buitenzijde van de linkerschoen. Laat het gewicht rusten op de rechterschoen en buig met de romp en armen naar rechts.

Rekoefeningen moeten eveneens worden toegepast in de cooling-down na afloop van de training of wedstrijd.

5. Dragen van schoeisel dat niet overmatig afgesleten is en goed past bij de voetvorm en het afwikkelpatroon. Bij een beenlengte verschil van meer dan 1cm. moet overwogen worden om dit beenlengte verschil gedeeltelijk te corrigeren.





**oerlemans
plastics^{BV}**

Kleibergsestraat 4, 4265 GB Genderen
Tel. 04165-1531 - Fax 2590

Producent van:

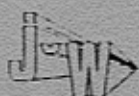
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden
B.V.

GRONDWERKEN

WATER- en WEGENBOUW
TE VEEN (N.B.)



WIELSTRAAT 61 - 4264 AT VEEN
POSTBUS 30 - 4244 ZG VEEN
TEL. 04164-1500

PIJPLEIDINGEN - LASBEDRIJF



EETHEN N.B. - TEL. 04165-2131

TWEEWIELERSPECIAALZAAK ARIE STRAVER

Groenstraat 10 - Giessen - Tel.: 01832-1181

- * Toer-, trim-, race- en ATB fietsen
- * Kinderfietsen
- * Aanbiedingen overjarige fietsen
- * EXTRA HOGE INRUILPRIJZEN

EXTRAN

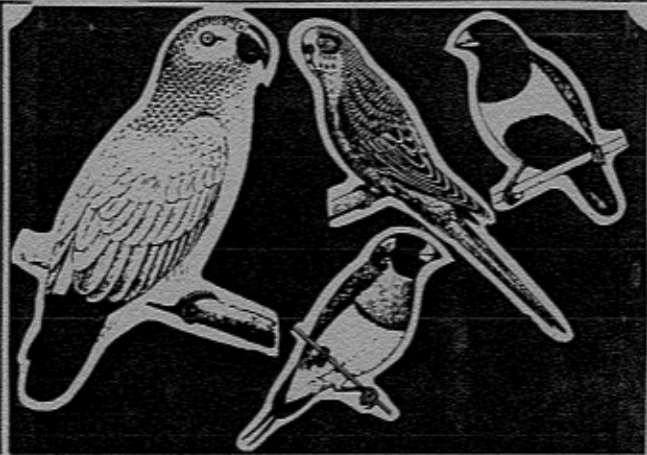
sportvoeding



Wij zijn ook dealer van:



BATAVUS



als uw vogels u lief zijn

Als uw vogels u lief zijn, en bij welke vogelbezitter is dat niet zo, dan stelt u hoge eisen aan de samenstelling van uw vogelvoerders.
En terecht.
Voor uw vogels is het beste niet goed genoeg.
De WITTE MOLEN huldigt dit principe al jaren en heeft derhalve een uitgebreid assortiment vogelvoerders ontwikkeld.
Een assortiment van een perfecte kwaliteit ontstaan door jarenlange ervaring, continue testen en een ongelofvarend vakmanschap.
Als uw vogels u lief zijn.....

Daarnaast heeft WITTE MOLEN een volledig pakket voeders en accessoires voor duiven, pluimvee, knaagdieren, honden en katten.

Verkrijgbaar bij uw dierenartszaak



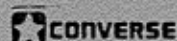
witte
molen

Molendijk 2
4258 GD Meeuwen NB
Tel. 04155 - 1433



TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



SPORTVERENIGINGEN!

Gaat U een tournoi organiseren?

Dan even voor:

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



bij kv^{sport} informeren.

Showrooms (op afspraak):
Buitenkade 15, Nieuwendijk
Telefoon 01834 - 3681
Sandenburg 6, Oosterhout N.B.
Privé tel. 01621 - 17555