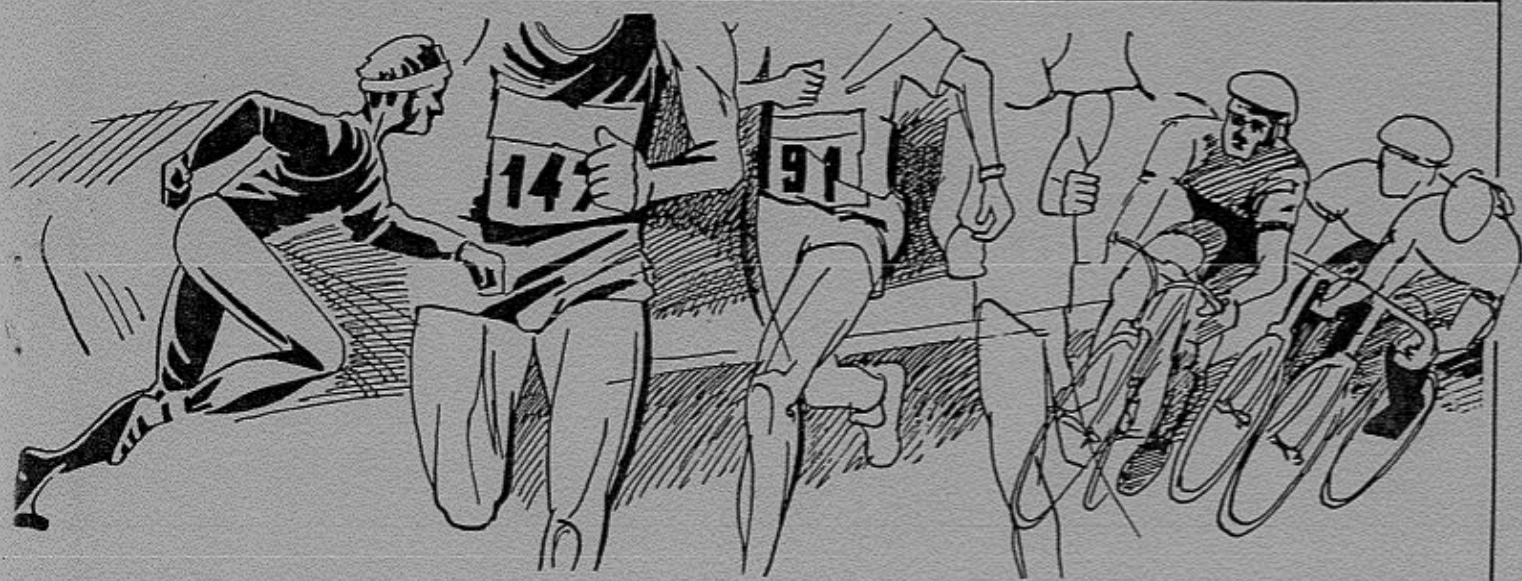


ALTENA

Road

RUNNERS

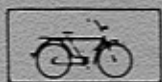


**CAFÉ -
CAFETARIA**

"DE KNUST"



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



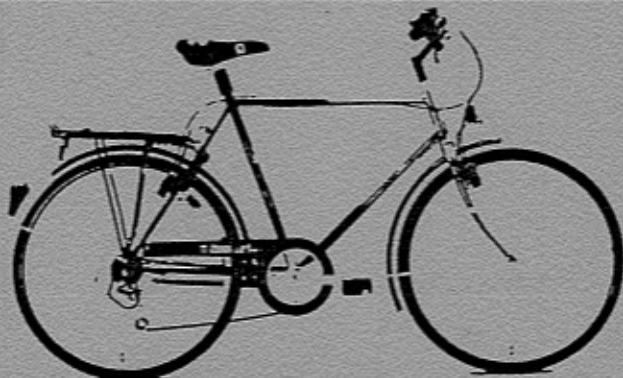
SWART

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

ALTENA

Road
RUNNERS

V.D. VOORZITTER

Altana Road Runners
Postbus 47
4285 ZG Woudrichem

Rabobank 36 49 09 382
Postbank 4984294
KNAU verenigingsnr. 363
K.V.K. onder nr. V272250

Al was het maar voor een korte periode, we hebben de beschikking gehad over een fantastische voorzitter, die ons helaas voor belangrijker zaken moest verlaten: HENK VAN UNEN.

Overduidelijk heeft hij zijn stempel achtergelaten; zo hebben wij het hierboven getoonde clublogo aan hem te danken. Dit logo, dat gratis ontworpen is door reclamebureau Kees Uittenhout, zal voortaan ons "gezicht" naar buiten zijn op het briefpapier, de clubtenue's en de nieuwe trainingspakken.

Henk heeft in korte tijd verschillende commissies in het leven geroepen, die inmiddels hun nut zeker bewezen hebben.

Voor al dit enthousiastme hebben we hem natuurlijk hartelijk bedankt. Dit ging vergezeld met een attentie namens alle leden. Daarbij wensten we hem al het nodige succes toe in zijn nieuwe baan in Israel.

In verband met het vertrek van Henk is inmiddels, in overleg met het bestuur, het roer overgenomen door ondergetekende. Het bestuur bestaat nu dus uit acht personen, daarom zijn we naastig op zoek naar een nieuw lid, die zin heeft om voor de vereniging aan de slag te gaan. Geïnteresseerden kunnen zich altijd bij een van de bestuursleden aanmelden.

Voor mensen die niet perse in het bestuur willen zitten, hebben we vanzelfsprekend ook voldoende plaats. Hierbij noemen we met name de Jeugdcommissie, die een ernstig tekort heeft aan personen die de schouders willen zetten, onder alles wat speciaal met de jeugd te maken heeft. Het behoeft geen nadruk, dat de jeugd de toekomst heeft, maar het is wel nodig dat we dit onderkennen, zodat we de jeugd op een inspirerende en verantwoorde manier bij het lopen kunnen betrekken. Heb je interesse, geef je dan op bij een van de leden van de diverse commissies of bij een van de bestuursleden!

De verdere activiteiten gaan gewoon door, zo hadden we de activiteiten rond de Gies-sense Jaarmarkt, waarbij we de organisatie van de stratenloop en de inrichting van een marktkraam voor onze rekening namen. Maar ook de onderhandelingen voor een eventuele eigen clubaccommodatie vinden nog steeds doorgang. Tevens staat ons de verkoop van de loten van de Grote Club Actie, begin oktober, te wachten, waarvoor ieders medewerking weer gevraagd wordt. De Activiteitencommissie hoopt aan het einde van jaar ook een gezellige avond te beleggen, waartoe alle leden met partners zullen worden uitgenodigd.

Samengevat groeit en bloeit onze vereniging; we zullen zorgen dat dit in de toekomst alleen maar verder toeneemt.

Marjanne van Breugel
september 1991

BESTUURSLEDEN.

Voorzitter	: Marjanne van Breugel - Nieuwendijk	01834 - 3829
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

Enkele weken later dan de bedoeling was is hier weer ons clubblad. De omslag (van Wim Kuypers) is geheel nieuw. Bij het ontwerpen heeft Wim gebruik gemaakt van het door ontwerpstudio Kees Uittenhout gemaakte logo.

Helaas staat de medewerking van onze leden aan het clubblad op een laag pitje.

Aan de oproep om p.r's in

vorige clubbladen is slechts door enkele leden gehoor gegeven.

Het clubblad is er voor iedereen. Zet uw belevenissen eens op papier.

Hebt u ergens aan een wedstrijd deelgenomen, geef dit dan door aan Wim Kuypers voor onze pagina "Uitslagen".

Copy voor het volgende nummer inleveren voor 18 oktober.

Altena Road Runners

Vanuit Israël ontvingen we onderstaand schrijven van Henk van Unen.

Nes Ammin, 6 aug.1991

Wedstrijdverslag 5,5 km vanaf zeeniveau de bergen in, route parallel met de Libanese grens.

Hallo vrienden(innen),

Afgelopen Sjabbat hebben we met 4 man meegelopen in een 5,5 km race in de bergen langs de Libanese grens. Start in het dal, finish in Adamit hoog in de bergen op de grens met Libanon, een z.g. Kibboets.

Winnende tijd 24 min., mijn tijd 40 minuten. Gruwelijk zwaar en over de hitte in Nederland klaag ik nooit meer !! Start 17.30 u, zo'n 30 à 36 graden C. De eerste km gaat nog, dan begint de klim, op 3000 meter denk je "ik ben er bijna, want je kijkt neer op de dorpen en de hellingen Israëliisch of Arabisch, maar dan begint het grote afzien pas. Eindelijk de finish in Adamit (Hebreeuws voor stuk land) en veel klappende en juichende mensen. Wij bleekscheuten steken af bij al die donkere Arabieren, Druzen en Israëliisch. Een Hollandse vrouw spreekt ons aan: "Zijn jullie Nederlanders, ja, leuk, ik woon hier al 12 jaar. Waar trainen jullie? Wij trainen in Lochamei Ha Gettaot, onze trainer is een Argentijnse Israëliër Antonio.

We trainen 2 keer per week ca een uur, lopen 5 à 10 km, soms in de heuvels in Galilea, soms door de citrus-, bananenplantages in het dal. Zweten gruwelijk, maar drinken veel. Alles went, ook dit klimaat. We werken allebei keihard 6 dagen per week. Thuis geen airco, wel fans die de lucht in beweging brengen. Er zitten bij onze club Arabieren, Druzen, Israëli's en wij Dutchies. Ani gar bè Nes Ammin= ik woon in Nes Ammin. Tweemaal per week hebben we Hebreeuwse les. Een moeilijke taal. Schrijftaal is anders dan gedrukte taal. Af en toe denderen de F 16's en Skyhawks over ons dorp richting Libanon. Als ze terugkomen zijn de bomrekken leeg en de rackets weg. Wordt het echt vrede hier?

8 jan.'92 is er een marathon rond het Meer van Tiberias. Temp.ca 15 graden. Wie komen er? Vliegtickets f 500,- tot f 600,- Als er belangstelling is stuur ik meer bijzonderheden. John Redeker, kerel, hoe gaat met met de marathon training? Groeten aan jullie allemaal. Ik mis de oude maten op de training en wedstrijden. Hoe gaat het de de stratenlopen? Shalom, shalom, mazzeltov,

Henk van Unen.

Baanwedstrijden op de (midden)
"lange afstand".

Dit seizoen ben ik me eens voor-
zichtig gaan begeven in het
wereldje van de baanatletiek.
Ik heb altijd gedacht dat daar
alleen maar kanjers rondliepen.
De mensen die verschrikkelijk
hard konden lopen, werpen, sprin-
gen enz. Daarom heb ik lang ge-
aarzeld om het eens op de baan
te gaan proberen. Ik dacht dat
ik me eerst maareens flink moest
voorbereiden. In 't voorjaar
tijdens wegwedstrijden en daar-
voor in de winter tijdens trai-
ningen heb ik het een en ander
uitgeprobeerd. De meesten snap-
ten ook niet wat ik doende was..
als ik in een stratenloop twee
of drie ronden in of voor de
voorstes gelederen liep om daar-
na weer ver terug te vallen in
het veld van lopers.
Het eerste wat me opviel aan
baanwedstrijden is dat deze
steevast op door-de-weekse
avonden vallen. Dat kan knap
lastig zijn daar ik me meestal
met het openbaar vervoer moet
behelpen.
De lagere loopnummers worden
dan ook nog laat op de avond
afgewerkt. Maar gelukkig kon
ik tot nu toe altijd nog met
iemand terug rijden. Op deze
manier merk je weer dat toch
ook in de atletiek de wereld
niet zo groot is.

WEDSTRIJDEN

De eerste keer dat ik een baan-
wedstrijd ging lopen was in Uden
(6 juni) Ik had ingeschreven op
de drie kilometer. Dat nummer
zou om twintig voor negen gelo-
pen worden. Dus ik had tijd ge-
noeg om allerlei andere onder-
delen te bekijken. (leuk is dat)
Maar het hele programma liep
zodanig uit dat de drie kilome-
ter pas om tien voor tien begon.
'Begon al fris en schemerig te
worden. De wedstrijd was zwaar,
7 ronden in toptempo. Van 't
begin tot het eind werd er flink
aan getrokken. Ik kwam ook als
voorlaatste binnen in een tijd
van 9 minuten en 10 seconden.
Ik vond het flink tegenvallen,
maar toch een aardige tijd.
In Drunen heb ik in het weekend
van 6 juli meegedaan aan een
vierkamp (4 loopnummers) op
twee dagen. Het weer zat wel
tegen, het was egr warm. Het
waren ook op één na allemaal
afstanden waar ik geen ervaring
mee had. Maar dat is juist leuk.
De eerste dag liep ik 1500 m
(4.29) en 400 m (58,8) Op de
tweede dag waren de 100 m en
de 3000 m aan de beurt. Op de
100 m, helemaal niet m'n slecht-
ste kant, kwam ik uit op 13,3.
De 3000 m werd een martelgang,
ondanks de sponsposten om de
200 m.

Ik liep ook een tijd van 9.38.
In 't eindklassement werd ik
vierde, niet slecht al zeg ik het
zelf.

Voor de vakantie heb ik nog een-
maal op de baan gelopen. Dat was
in Vught (16 juli) Ook dat was
's avonds. De temperatuur was in
ieder geval stukken beter. Ik
had ingeschreven op de 3000 m
en werd ingedeeld in de 2e serie
(de eerste serie liep de afstand
zo rond de 8.40) Ook deze keer
schemerde het al, maar koud was
het niet. Deze keer verbeterde
ik mijn tijd met maar liefst 1
seconde (9.09)

De baanwedstrijden bevallen me
best. Je loopt in groepen van
ongeveer dezelfde sterkte, dus
helemaal los loopt men je niet.
De baan loopt ook erg lekker,
geen putten, gaten stoepjes,
honden en zo. Je kunt dus een
egale race lopen, goed voor je
snelheid en uithoudingsvermogen.
Ik ben in ieder geval van plan
nog vaker op de baan te verschi-
jen. Ik merk dat ik er sneller
van geworden ben. Het is leuk om
te zien en te doen. Ik hoop dat
er in onze vereniging wat meer
mensen enthousiast worden voor
baan wedstrijden. Met meerdere
mensen naar wedstrijden gaan is
altijd gezellig. Alleen is ook
maar alleen.

Wim Kuypers.

TRIMLOOP SERIE.

Plaats : Almbos

Tijd : 11.00 uur.

Data. : 5 oktober '91.
7 december '91.
25 januari '92.
22 februari '92.
21 maart '92.

U loopt toch ook mee ? Altijd
doen. Het is gezellig !!!!!



CLUBTENU'S.

Degenen die een clubtenu wil-
len hebben kunnen contact op-
nemen met John Redeker.
De tenu's zijn nu met de
nieuwe opdruk met ons logo.
Merk : Sacony. Voor dames en
heren zijn er aparte shirts.
De kosten bedragen ca f
Ook kan men trainingspakken
van onze vereniging bestellen.
Winddicht en waterafstotend.
Een leuk gezicht : allemaal
dezelfde loopkleding.

V.D. TRAINER

Van beginnersgroep tot recreantengroep.

Voor mij een interessant onderwerp met de nadruk op groep, immers zo is de ontwikkeling vanaf het eerste begin 2 mei. Eveneens een leuke periode met een fantastische opkomst op trainingen van waarlijk allemaal enthousiaste beginners. We zullen eens kennis maken met de hele groep, t.w. 15 echte beginners en 10 "recidiverende" beginners : Ciska Havelaar, Gertie Nelis, Lia Tritten, Marianne van der Ven, Adrie den Dekker, Cor Naayen, Aart de Man, Skadi de Man, Ellen Asschert, Canadian Ingred, Coby van de Heuvel, Cor v.d. Heuvel, Zweer Groeneveld, Jeanet Oosterwijk, Corine van Vugt plus Arie van Dalen, Mar Strik, Goof Collijn, Jan Nelis, Piet van Tilburg, Bert Vermeulen, Rinus Verhoeven, Marjanne van Breugel, Joke Rooster en Coby Scheffers. Nog even terug naar wat persoonlijke gedachten en opvattingen; velen die mij kennen weten dat ik géén enkel onderscheid maak tussen beginner, recreant en wedstrijdssporter. Ze zijn mij nl. allen even lief, zij doen ieder op zich op zijn of haar niveau zijn of haar best en meer dan je best kun je in dit leven

nu eenmaal niet doen. Dit betekent voor mij concreet: verantwoord=gezond sporten, de ongedwongen sportbeleving, het onderling contact, de schoonheid en de rust van de natuur (rondkijken), leren van je eigen en andermans fouten tijdens de training, het hervinden van harmonie in je werk en je (geestelijke)ontspanning - vrije tijd - door lichamelijke inspanning en zo zijn er meer facetten.

Daarbij was het mij opgevallen dat sinds het begin van het bestaan van onze vereniging veel beginners, zonder of weinig sportverleden, weer snel verdwenen.

Mijn aandacht was dit jaar extra gericht op het inschrijfformulier, t.w. de achtergronden: aangeboren/verkregen aandoeningen, ernstige ziekten, ernsige ongevallen, sportverleden, motivatie t.a.v. lopen. En zie daar, vrijwel allen gaven als motief aan : ontspanning, conditie opdoen, bijhouden, actief bezig zijn. Trouwens een landelijke tendens waardoor de sportbeoefening in de breedte enorm is gegroeid. en dit zal ARR vrijwel zeker mede doormaken.

Mag ik jullie nog even lastig vallen met enkele door mij bijgehouden en opgemaakte statistische gegevens ?

Van de 15 beginners zijn er 10 dames! Op 15 augustus (in de vakantie) deden van de beginners 9 mee aan een 6 km duurloop en tijdens de Giessense stratenloop op 12 september deden aan de 5,2 km er 10 mee. Van de 10 recidivisten zijn er 7 heren; 15 augustus : 4 deelnemers en 12 september 6 deelnemers.

NB . Op 12 september waren van de totale groep 4 bij de organisatie betrokken.

Kortom, voor mij waren in 4½ maand beginnersgroep weer voldoende ingrediënten aanwezig: -recreatief sportplezier, er werd wat afgekletst- rustige gelijkmatige opbouw van interval duurlopen bij regelmatige trainingsopkomst werpt zijn vruchten af - m.a.w.hoe het werkt en dat het werkt!

Vanaf 19 september wens ik jullie allen onder leiding van Rinus Verhoeven veel loopplezier tijdens de trainingen en niet tot ziens tot volgend jaar in de nieuwe beginnersgroep.

Overigens af en toe kom ik de training volgen en eens per maand op zaterdagochtend een kort recreatief trimloopje in het Almbos. Jullie lopen dan toch ook mee?

Frits Wyatt.

PROFICIAT !

2 sept.:	Joost van Wijgerden
3 sept.:	Dirk Bouman
7 sept.:	John Redeker
17 sept.:	Coby Scheffers
18 sept.:	Annelies Klop
19 sept.:	Joost v.Hensbergen
19 sept.:	Richard Halderman
24 sept.:	Marjanne v Breugel
29 sept.:	Hans Janssen
30 sept.:	Wim Kuypers
30 sept.:	Cor Naayen.
7 okt. :	E.Vermeulen
9 okt. :	Hetty v.Leeuwen
13 okt. :	Frits Wyatt
17 okt. :	Henk Westerlaken
18 okt. :	Aart Vrijkorte
23 okt. :	Ben van Hemert
24 okt. :	Rinus Verhoeven
31 okt. :	C.van Vugt

UITSLAGEN

23 juni	Arie Kant	V1	Roosendaal	21 km	1.16.50	
	Joost van Hensbergen	V1	Roosendaal	21 km	1.25.32	
16 juli	Wim Kuypers		Vught (baan)	3 km	9.09	
10 aug.	Arie van Rijswijk	V1	Benschop	10 km	49.32	
	Dirk Bouman	V2	Benschop	10 km	50.00	
14 aug.	Richard Halderman		Hank	7,5 km	24.45	25e
	Kees Oomen				28.59	
	Henry Wolterink				32.21	
	Martin de Ruyter				33.55	
	Jasper Oppeneer	V1			27.21	16e
	Gerry de Rooy	V1			30.08	
	Rinus Verhoeven	V1			33.30	
	Arie van Rijswijk	V1			34.16	
	Sander Hooykaas	V2			28.33	7e
	Dirk Bouman	V2			35.21	
17 aug.	Henk Westerlaken		Almkerk	7 km	23.47	3e
	Richard Halderman				24.22	6e
	Wim Kuypers					13e
	JanStrik				27.19	
	Kees Oomen				29.01	
	Ton Naayen				29.28	
	Hans Jansen				30.35	
	Henri Wolterink					
	Martin de Ruiter				32.28	
	Kees van Mourik	V1			24.10	1e
	Tinus v.d.Heuvel	V1			25.21	2e
	Jasper Oppeneer	V1			25.27	4e
	Joost v.Hensbergen	V1				
	Gerry de Rooy	V1				
	Kees Kamerman	V1			30.29	
	Frits Wyatt	V1				
	Arie van Rijswijk	V1			33.32	
	Sander Hooykaas	V2			27.44	3e
	Joost v.Wijgerden	V2			34.45	
	Dirk Bouman	V2			35.08	
	Ella Naayen	D			33.35	



24 aug.	Kees van Mourik	V1	Gorinchem	9 km	30.35	2e
	Tinus v.d.Heuvel	V1			32.16	3e
	Jasper Oppeneer	V1			33.09	5e
	Jan v.d.Pijl	V1			37.00	
	Gerry de Rooy	V1			38.05	
	Arie van Rijswijk	V1			42.43	
	Ella Naayen	D			44.12	
	Dirk Bouman	V2			44.15	
29 aug.	Henk Westerlaken		Genderen	7 km	21.31	1e
	Kees van Mourik	V1			22.33	1e
	Richard Halderman				22.46	6e
	Egbert Hooykaas				23.10	9e
	Joost v.Hensbergen	V1			23.52	2e
	Sander Hooykaas	V2			26.35	3e
	Kees Oomen				27.11	
	Ton Naayen				27.56	
	Gerry de Rooy	V1			27.57	
	Frits Wyatt	V1			29.03	
	Martin de Ruiter				29.18	
	P.Muilwijk				29.25	
	Henry Wolterink				29.39	
	Cor Boer				29.57	
	Ella Naayen	D			31.22	3e
	Dirk van Bergeijk				31.23	
	Arie van Rijswijk	V1			31.28	
	Dirk Bouman	V2			31.38	
	Joost van Wijgerden	V2			32.24	
	Brigitte Baelde	D			36.37	
	Sjaak Baelde				39.12	
	Joke Rooster	D			41.00	
24 aug	Egbert Hooykaas		Leersum	21 km	1.21.14	
	Kees Kamerman	V1			1.34.19	
	Sander Hooykaas	V2			1.27.58	
2 sept	Henk Westerlaken		Zaltbommel	10,3 km	32.46	1e
	Kees van Mourik				33.15	1e
	Leo Nieuwenhuizen				35.35	3e
	Kees Oomen				41.24	
8 sept	Henk Westerlaken		Drunen	7,7 km	23.10	1e
	Richard Halderman				23.44	4e
	Jasper Oppeneer	V1			25.58	3e



EINDKLASSEMENT STRATENLOOPCUP 1991.SENIOREN.

1. Zeger de Ruyter	Sprint	161 p.
2. Henk Westerlaken	ARR	159 p.
3. Edwin Vrielink	Hercules	133 p.
4. Tiny de Laat	DAK	128 p.
5. Hans Schilders	DAK	113 p.
6. Cor van Oversteeg	Waalwijk	100 p.
7. John den Hartog	Hercules	88 p.
8. Michel Doeser	Typhoon	76 p.
9. Leo Nieuwenhuizen	Rijswijk	71 p.
10. Mar-Hein v.d. Wiel	DAK	70 p.
11. Harry v. Velthoven	Scorpio	43 p.
12. Klaas Tukker	Werkendam	29 p.
13. Richard Godula	DAK	11 p.

VETERANEN 1.

1. Kees van Mourik	ARR	105 p.
2. Tinus v.d. Heuvel	ARR	80 p.
3. Joost v. Hensbergen	ARR	62 p.
4. Jasper Oppeneer	ARR	59 p.
5. Jos v. Velthoven	Scorpio	37 p.
6. A. Jacobs	DAK	25 p.
7. Jan van Bladel	DAK	24 p.
8. Wim de Gouw	DAK	21 p.
9. Arie Creteer	DAK	16 p.

VETERANEN 2.

1. Piet Rosenbrand	DAK	105 p.
2. Gerard Blom	Hercules	87 p.
3. Sander Hooykaas	ARR	70 p.
4. Jan van Dal	DAK	51 p.
5. Peter v.d. Heuvel	W'dam	49 p.
6. Dirk Bouman	ARR	34 p.
7. Joost v. Wijgerden	ARR	28 p.
8. Jacob van Rijswijk	DAK	22 p.
9. AbNaeyé	Typhoon	11 p.

DAMES.

1. Annelies Klop	ARR	96 p.
2. Janny de Laat	DAK	77 p.
3. Marian Musters	DAK	69 p.
4. Ella Naayen	ARR	58 p.
5. Els Pullen	Parthenon	48 p.
6. Toos Kant	ARR	41 p.
7. Joke Rooster	ARR	29 p.

De prijs voor de beste nieuwkomer gaat dit jaar naar John den Hartog van Hercules.

De eerste niet clubgebonden atleet Leo Nieuwenhuizen krijgt een gratis lidmaatschap van de ARR aangeboden.

**nieuws
blad**

voor het land
van heusden
en altena

**Land van Heusden en Altena
stratenloopcup
1991**



Rabobank

Altena Road Runners

Onderstaande atleten(tes) zijn 7, 8 of 9 keer gefinisht en komen dus in aanmerking voor een herinnering van de Stratenloopcup 1991.

Senioren.

Edwin Vrieling	Hercules	9
Cor van Oversteeg	Waalwijk	9
Mar-Hein v.d.Wiel	DAK	9
Leo Nieuwenhuizen	Rijswijk	9
Harry van Velthoven	Scorpio	9
Kees Oomen	ARR	9
Jaap Verhoeff	W'chem	9
Henry Wolterink	ARR	9
Hans Schilders	DAK	8
Zeger de Ruyter	Sprint	8
Klaas Tukker	Werkendam	8
Mark Roza	Sleeuwijk	8
Piet Muilwijk	ARR	8
Tiny de Laat	DAK	7
Michel Dooser	Typhoon	7
Johan Schipperen	R'donk	7
Richard Godula	DAK	7
Chris van Veluw	DAK	7
Arie van Breugel	Almkerk	7
Henk van Beynen	DAK	7
Henk Westerlaken	ARR	7
Ton Naayen	ARR	7
Hans Boer	's Gravem.	7
Gerrit Brank	Brakel	7
John de Hartog	Hercules	7
C.Dekkers	's Gravem.	7
Freddy van Wendel		
de Joode	Sleeuwijk	7

Veteranen 1.

Kees van Mourik	ARR	9
Joost van Hensbergen	ARR	9
Jos van Velthoven	Scorpio	9
Gerrit Bax	's Gravem.	9
Gerry de Rooy	ARR	9
Arie vanRijswijk	ARR	9
Tinus v.d.Heuvel	ARR	8
Jasper Oppeneer	ARR	8
Jan van Bladel	DAK	8
Wim de Gouw	DAK	8
Arie Jacobs	DAK	8
Arie Creteer	DAK	8
Wim van de Wiel	DAK	8
Gerard Roza	Sleeuwijk	8
Frits Wyatt	ARR	7

Veteranen 2.

Piet Rosenbrand	DAK	9
Gerard Blom	Hercules	9
Sander Hooykaas	ARR	9
Jacob van Rijswijk	DAK	9
Peter v.d.Heuvel	W'dam	8
Dirk Bouman	ARR	8
Jan van Dal	DAK	7
Joost van Wijgerden	ARR	7
Ab Naeyé	Typhoon	7

Dames.

Ella Naayen	ARR	9
Els Pullen	Parthenon	9
Marian Musters	DAK	8
Joke Rooster	ARR	8
Annelies Klop	ARR	7
Janny de Laat	DAK	7
Toos Kant	ARR	7

Aantal gefinishte deelnemers(sters) per wedstrijd.

	<u>Sen.</u>	<u>Vet.1</u>	<u>Vet.2</u>	<u>Dames</u>	<u>Totaal.</u>
Sleeuwijk	75	36	13	14	138 (129)
Andel	54	29	10	9	102 (95)
Rijswijk	50	22	11	9	92 (122)
Woudrichem	53	22	12	7	94 =
Werkendam	49	18	12	10	89 (102)
Wijk en Aalburg	47	20	14	9	90 (109)
Almkerk	49	27	10	8	94 (59)
Genderen	54	22	11	7	94 (111)
Giessen	71	29	16	19	135 (109)

NB. De getallen tussen haakjes zijn de aantallen van 1990.

VAN DE FIETSCOMMISSIE

Tot onze spijt beschikt Al-
tena Road Runners per 1 sep-
tember jl. niet langer over
een fietsafdeling.

Het begon allemaal heel po-
sitief. De oprichtingsvergaa-
dering werd door een groot
aantal belangstellenden be-
zoekt. Er werden twee avon-
den vastgesteld om te fiet-
sen, te weten maandag- en
woensdagavond. In het begin
was de deelname groot, maar
liep echter al gauw enorm
terug. Dit werd onder andere
veroorzaakt door de enorme
verschillen in niveau's van
de deelnemers. De beginner
had al snel geen plezier
meer vanwege het vaak hoge
tempo dat gereden werd, ter-
wijl de deskundige leiding
ontbrak, die hierin de hand
zou kunnen houden. Dit re-
sultierende in een kleine
opkomst tijdens de tweede
vergadering. De mensen die
aanvankelijk heel positief
waren, bleven weg. Het aan-
wezige viertal was bereid om
de handen uit de mouwen te
steken, om zodoende het
fietsgebeuren niet een te
vroeg dood te laten ster-
ven. Het mocht helaas niet
baten; de opkomst op de
trainingsavonden werd niet
groter, ondanks onze her-
haalde oproepen in de regio-
nale kranten.

Er zat niets anders op, dan
een punt te zetten achter
het totale fietsavontuur.

VAN DE AKTIVITEITENCOMMISSIE

Wij willen iedereen harte-
lijk bedanken, die op welke
manier dan ook, een bijdrage
heeft geleverd tot het wel-
slagen van de ballonprikak-
tie tijdens de Giessense
Jaarmarkt.

De vele "klappen" leverden
het mooie bedrag op van

f 722,45.

ONZE ZIEKEN

Er wordt vaak zo weinig bij
stilgestaan, maar er zijn
binnen onze vereniging leden
die al enige tijd ziek zijn.

Op dit moment zijn dat

Ben van Hemert

en

Mar Scheffers.

We wensen ze namens iedereen
heel veel sterkte toe!

(Hoort u dat iemand ziek is,
geef dit dan even door aan
onze ledenadministratie, zodat
niemand vergeten wordt.)

WEET U WAT...

Weet u wat de makkelijkste
manier is om niet aan een
loop te hoeven deelnemen?

Zorgen dat je je schoenen
niet kunt vinden, terwijl je
vrouw, die dit normaal op-
lost, natuurlijk niet huis
is!

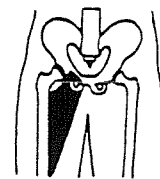
Bron: Bert Vermeulen

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

LIESKLACHTEN

Er bestaan vele soorten liesklachten. Eén van de manieren waarop liesklachten kunnen ontstaan, is als gevolg van een chronische overbelasting van één van de spieren die het been naar binnen bewegen (de zogenaamde adductoren).

De irritatie van één of meer spiervezels veroorzaakt een zeurende pijn in de liesstreek, met name bij lange afstand lopen. De pijn kan uitstralen naar de binnenkant van de dij.



OORZAKEN

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

- * het niet goed uitvoeren van een warming up met rekkingsoefeningen, met name voor de spiergroep aan de binnenzijde van het bovenbeen.
- * het te snel opvoeren van het aantal trainingskilometers per week.
- * "verstappen"

Lange afstand lopers zijn extra gevoelig voor deze blessure als één van de volgende (sportrelevante) afwijkingen aanwezig is:

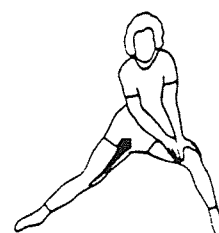
- * verkorte spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen
- * zwakke buikspieren
- * een beenlengte verschil
- * lage rugklachten

HOE TE VOORKOMEN

Naarmate iemand stijver is, is de kans op een liesblessure groter. Het is daarom van belang om de volgende richtlijnen goed op te volgen:

- * Zorg voor een goede doorbloeding door 5-10 minuten rustig inlopen en losmakende bewegingen. Draag hierbij een trainingsbroek. Massage met allerlei smeerseltjes kan slechts als aanvulling worden toegepast, maar kan nooit de normale actieve warming-up vervangen.
- * Voer de volgende rekkingsoefeningen uit om de spieren op lengte te brengen:
Trek in zit met de handen om de enkels de hielen zover mogelijk naar de billen. Druk zacht met de ellebogen de knieën naar beneden zonder dat het pijn doet. Buig de romp iets voorover. In de uiterste stand 20 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen. De spanning voel je aan de binnenkant van de dij.

Vanuit een spreidstand met rechte rug verplaatst je het gewicht zo ver mogelijk naar het gebogen been zonder dat het pijn doet. In de uiterste stand 20 seconden vasthouden en 2 à 3 maal herhalen. De voet van het gestrekte been wijst recht naar voren. De spanning voel je aan de binnenkant van de dij van het gestrekte been.



- * Voer deze rekoefeningen eveneens uit in de cooling down na afloop van de training. Het resultaat is dat je minder last zult hebben van spierpijn, stijfheid en vermoeidheid.
- * Voer de spierversterkende oefeningen uit voor de buikspieren en voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen.
- * Indien er sprake is van een beenlengteverschil van meer dan 1cm. kan het nuttig zijn dit gedeeltelijk te compenseren door een verhoging in de zool van de schoen. Vraag hierover advies aan een deskundige (b.v. op een Sportmedisch Adviescentrum).

WAT MOET IK DOEN WANNEER IK TOCH EEN LIESBLESSURE KRIJG?

1. Rust nemen of veel minder hardlopen (het is immers een overbelastings blessure)
2. Voer alle bovengenoemde "preventietips" uit
3. Laat de spieren van het bovenbeen masseren, om de verhoogde spanning te verminderen.
4. Wanneer deze maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar het Sportmedisch Adviescentrum (SMA). Zij kunnen zonodig naar een fysiotherapeut doorverwijzen voor behandeling.
5. Pas wanneer je volledig klachtenvrij bent bij belasting van de aangedane spiergroep en de spier goed op lengte en kracht is, kan de training weer (verder) uitgebreid worden.

Bij het samenstellen van de tekst werd door de KNAU gebruik gemaakt van de tekst 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

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Postadres

Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein

Tel. 03402- 32420

W I N T E R K A L E N D E R

1 9 9 1 / 1 9 9 2

WEGWEDSTRIJDEN EN VELDLOPEN District ZUID.

N O V E M B E R

zo 03	D.A.K.	Drunen	Drunense Duinencross	R
zo 03	De Keien	Uden	1e Keien-cross	R
zo 03	Unitas	Sittard	½ en ¾ Marathon te Echt	R
zo 03	AV Tegelen	Tegelen	Snelle Sprong Cross	R
zo 03	G.A.C.	Gemert	Molenbroekloop (15km)	R
zo 03	Diomedon	Steenbergen	Diomedon-cross	R
zo 10	AV Venraij	Venraij	8e Leukermeerloop	R
zo 10	Pr Hendrik	Vught	49e Lunettecross	R
zo 10	T.H.O.R.	Roosendaal	1e WBAC-Jeugd-Cross	R
zo 10	H.A.C.	Helmond	Molenvencross	R
zo 10	Kimbria	Maastricht	45e ENCI-bergloop	R
zo 10	T.H.O.R.	Roosendaal	26e THOR-Cross	R
za 16	Swift	Roermond	Elfenmeerloop	R
zo 17	Scorpio	Oosterhout	Scorpiocross	R
zo 17	Achilles-Top	Kerkrade	Herfstlopen	R
zo 17	G.V.A.C.	Veldhoven	28e Kempencross	R
zo 24	Attila	Tilburg	Internationale Warandeloop	N
zo 24	Mergelland	Gulpen	Halve Marathon in Margraten	R
zo 24	LOGO	Geldrop	Schietberg-Cross	R

D E C E M B E R

zo 01	AV L.G.D.	Deurne	Zandboscross	N
zo 01	Unitas	Sittard	10 E.M. in Geleen	R
za 07	P.S.V. (A)	Eindhoven	De Herfstloop	R
zo 08	De Keien	Uden	2e Keien-cross	R
zo 08	S.T.B.	Landgraaf	Kapellerbosloop	R
zo 15	A.V.V.	Valkenswaard	Jeugdcross	R
zo 15	AV Heijth	Heijthuijsen	St Nocilaascross	R
zo 15	AV Oss '78	Herpen	Herperduincross	R
zo 15	Spado	Bergen op Zoom	Spado-Cross	R
za 21	Swift	Roermond	Elfenmeerloop	R
zo 22	De Komeet	Gennep	Quincross	R
zo 22	T.H.O.R.	Roosendaal	Pekker-cross	R
zo 22	Maasrunners	Eijsden	Merscherbergloop Eijsden	R
do 26	De Komeet	Gennep	Vitesse-Komeet Kerstloop	R
do 26	AVON	Heerlen	30e Graus Kerstcross	R
do 26	G.A.C.	Gemert (Bakel)	Kerstloop (10km)	R
za 28	A.R.R.	Giessen	Cross	R
di 31	Caesar	Beek	Sylvesterloop in Elsloo	R

J A N U A R I

za 04	A.R.R.	Giessen	Cross	R
zo 05	AV Weert	Weert	ZNK Cross	R
zo 12	't Jasper Sp	Someren	Donckcross	R
zo 12	A.V.O. ;83	Oudenbosch	Nieuwenbergloop	R
zo 12	AV Heijthuijsen	Heijthuijsen	Leudal-Halve Marathon	R
zo 12	De Keien	Uden	3e Keien-cross	R

zo 12	A.V.O. '83	Oudembosch	Nieuwenbergloop	R
za 18	Gen Michaelis	Best	Goed-Beter-Best-run: ½ Marathon	R
zo 19	Sprint	Breda	Sprintcross Internationaal	N
zo 19	G.A.C.	Gemert	Commanderijecross	R
zo 26	Swift	Roermond	5e Annendaalloop, ½ en ¼ Mar	R
zo 26	AV Venraij	Venraij	15e Vlakwatercross	R

F E B R U A R I

zo 02	De Keien	Uden	Profil-cross	N
zo 02	Achilles-Top	Kerkrade	28e Abdijcross	R
zo 02	AV Spiridon	Gilze-Rijen	2e Spiridon-Cross	R
zo 16	Gen Michaelis	Best	Joe Mann Bosloop	R
zo 16	AVON	Heerlen	1e Emmacross	R
za 22	D.E.S.	Eersel	DES-Halve Marathon	R
zo 23	A.V. Oss '78	Oss	H. Broerenloop (15km)	R
zo 23	't Jasper Sp	Someren	NK Cross Veteranen	N
za 29	A.V.V.	Valkenswaard	Karnavalscross	R
za 29	T.R.R.	Tilburg	Zesde Kruikenloop (20km)	R

M A A R T

zo 01	AC Olympia	Halsteren	Melanenloop	R
zo 08	AV Weert	Weert	Posno ½ Marathon	R
zo 08	D.A.K.	Drunen	Halve Marathon	R
zo 08	De Komeet	Gennep	Knikkercross	R
zo 08	De Keien	Uden	4e Keien-cross	R
zo 15	Attila	Tilburg	De dertig van Tilburg	R
zo 15	O.L.A.T.	St Oedenrode	13e wedstr en prestatietoet	N
zo 15	A.V.O.N.	Heerlen	2e Emma-cross	R
zo 15	Swift	Roermond	92 Stratenloop	R
za 21	G.V.A.C.	Veldhoven	9e Halve Marathon Veldhoven	R
zo 22	Unitas	Sittard	½ en ¼ Marathon in Born	R
zo 29	A.V.O.N.	Heerlen	Parel-loop te Brussum	R

TRIMLOPEN

NOVEMBER

za 02	O.S.S.-VOLO	Den Bosch	Coopertest
zo 03	Attila	Tilburg	trimloopserie
zo 10	Atledo	Dongen	1e trimloop
zo 10	AV Venraij	Venraij	Leukermeerloop
za 16	Swift	Roermond	Elfenmeerloop
zo 17	Spado	Bergen op Zoom	Prestatieloop
zo 17	Unitas	Sittard	2e Winterloop

DECEMBER

zo 01	Attila	Tilburg	trimloopserie
zo 01	Olympia	Halsteren	Surpriseloop
zo 07	A.R.R.	Giessen	Trimloopserie
za 07	O.S.S.-VOLO	Den Bosch	Coopertest
zo 08	Atledo	Dongen	2e trimloop
zo 15	Spiridon	Gilze-Rijen	Trimloop in het bos
za 21	Swift	Roermond	Elfenmeerloop
zo 22	Unitas	Sittard	3e Winterloop
do 26	De Komeet	Gennep	Vitesse-Komeet-Kerstloop
do 26	Pr Hendrik	Vught	Kangoeroe-loop

JANUARI

zo 05	Attila	Tilburg	trimloopserie
zo 12	Atledo	Dongen	3e trimloop
zo 19	Unitas	Sittard	4e Winterloop
za 25	A.R.R.	Giessen	Trimloopserie

FEBRUARI

zo 02	Spiridon	Gilze-Rijen	trimloop in het bos
zo 02	Attila	Tilburg	trimloopserie
zo 09	Atledo	Dongen	4e trimloop
zo 16	Unitas	Sittard	5e Winterloop

MART

zo 01	Attila	Tilburg	trimloopserie
zo 01	Olympia	Halsteren	Melanieloop
zo 01	Spiridon	Gilze-Rijen	Trimloop in het bos
zo 08	Achil '87	Hilvarenbeek	Tijdloop
zo 08	Atledo	Dongen	5e trimloop
zo 15	Unitas	Sittard	6e Winterloop



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

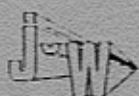
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgepden
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

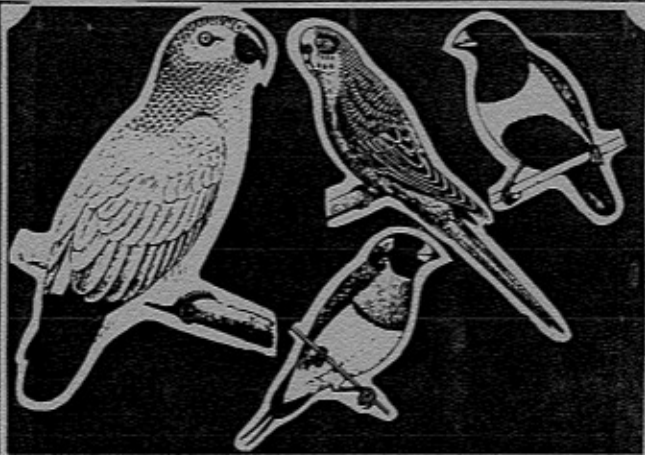


Wij zijn ook dealer van:



PEUGEOT
CYCLES

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

TIGER

new balance

Reebok

CONVERSE



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