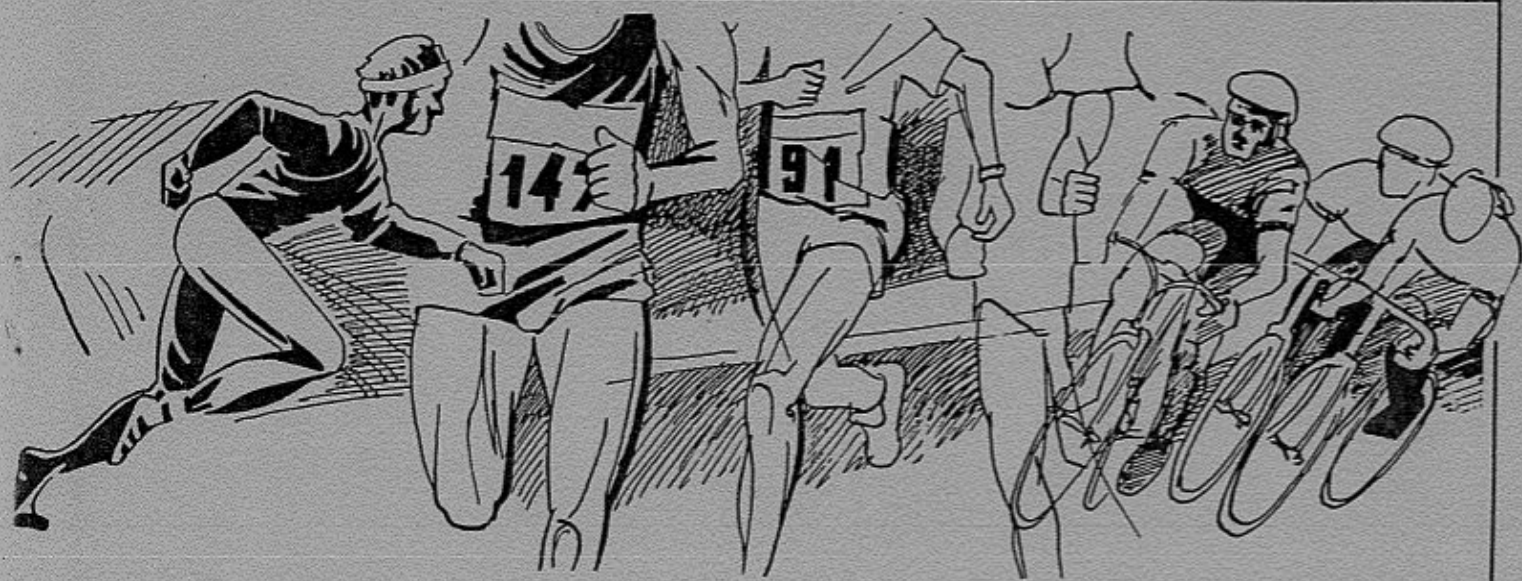


ALTENA

Road

RUNNERS

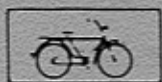


**CAFÉ -
CAFETARIA**

"DE KNUST"



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



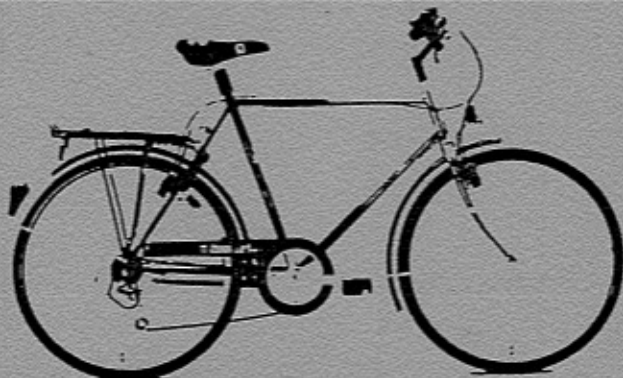
SWART

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

VAN DE VOORZITTER

Nog even en het jaar 1991 zit er al weer op. Dit betekent dat we in de donkere winteravonden verzeild zijn geraakt, terwijl het weer kouder wordt. Maar dit houdt de loper natuurlijk niet tegen om zijn sport te beoefenen; de warme douche achteraf wordt nog meer gewaardeerd.

Diezelfde lange avonden zijn bij uitstek geschikt om plannen te smeden voor onze komende activiteiten. Hier wordt dan ook druk aan gewerkt. Wat staat ons zoal te wachten?

Allereerst zal de Technische Commissie zorgen dat op 7 december a.s. de tweede uit de reeks van 5 trimlopen in het Almbos plaatsvindt. Een goede gelegenheid om de krachten weer eens te meten. Zij verwachten u in ieder geval, dus stel ze niet teleur!

Heeft u trouwens de chique folder al in handen gehad van de twee te houden Veldlopen te Giessen en Veen op respectievelijk 28 december 1991 en 4 januari 1992? We zijn blij met de belangstelling van de sponsors die het mogelijk maakten om zo professioneel naar voren te komen. We verwachten dan ook dat een groot deelnemersveld het Almbosklei zal betreden.

In het vorige clubblad melden we dat er een gezellige avond voor de leden zou worden georganiseerd. Hiertoe treft u in deze uitgave de uitnodiging van de Aktiviteitencommissie aan.

Onze jeugd heeft er inmiddels al een gezellig dagje uit op zitten. Nadat ze gezamenlijk aan een wedstrijd deelnamen, brachten zij een verfrissend bezoek aan het Caribbean-zwembad te Gorinchem. Op de kalender van volgend jaar staat zo'n leuke dag zeker weer gepland!

Als we niet snel iemand vinden die wil begeleiden bij de jeugdtraining, dan zijn we genooddacht om voor de jeugd een ledenstop in te stellen. Dat zou natuurlijk zonde zijn. We hebben het al zoveel mensen gevraagd, maar nu nogmaals de vraag;

WIE steekt er een handje toe, om op dinsdag- en/of donderdagavond de jeugd mee te trainen?

Velen zullen zich misschien afvragen hoe het staat met de plannen rond een eigen clubaccommodatie. Nog steeds wordt hier achter de schermen aan gewerkt, maar tot op heden kunnen we hierover nog niets definitiefs melden.

Inmiddels maakt Altena Road Runners deel uit van MIBRA. Deze letters staan voor het Overlegorgaan van samenwerkende KNAU-verenigingen in Midden-Brabant.

Het is goed om met andere verenigingen rond te tafel te zitten en zo ervaringen uit te wisselen en contacten te onderhouden, zeker voor een jonge vereniging als ARR.

Degenen waar de Goedheiligman nog aankomt, wensen we een heerlijk avondje toe. Net als deze oude man, blijft ARR; altijd in beweging!

November '91, Marjanne v. Breugel

VAN DE AKTIVITEITENCOMMISSIE

De Aktiviteitencommissie wil op 24 januari a.s. een gezellig avondje uit organiseren, mits hier binnen onze club voldoende interesse voor is.

We hadden gedacht aan een avondje bowlen met daarbij een hapje en een drankje in de Woerd te Zuidlichem. Kosten f 25,=/persoon.

In verband met de organisatie, willen we graag weten of er genoeg belangstelling is.

Wil iedereen daarom de antwoordstrook zo snel mogelijk inleveren, in ieder geval vóór 7 december a.s. middels de bij het Clubblad los bijgevoegde antwoordstrook.

Namens de Commissie,

Aart Vrijkorte
Ton Naaijen
Corina van Vugt
Coby Scheffers
Zweer Groeneveld

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
Recreanten	: Rinus Verhoeven	04164 - 1709

Redactie clubblad.

D.Bouman - de Vliet 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

In dit nummer weer enkele pagina's uitslagen. Waarschijnlijk hebben meer leden ergens gelopen, maar als dit niet wordt doorgegeven kunnen we die resultaten niet publiceren. Bel uw tijden door of klim eens in de pen. De redactie is blij met uw gegevens. Copie voor het volgende clubblad inleveren vóór 27 december.

Trainingspakken en clubtenue.

Hebt U interesse ? Neem contact op met John Redeker. Trainingspakken met logo opdruk Altena Road Runners. Prijs f 180,-
Ook kunt U een clubtenue bestellen. Helaas kunnen we de kostprijs hiervan nog niet meedelen.

Altena Road Runners

PRIJSUITREIKING STRATENLOOPCUP
LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA '91

Op vrijdag 25 oktober vond in de kantine vande vv Giessen de prijsuitreiking van het Stratenlooptkampionnat land van Heusden en Altena plaats. Bij afwezigheid van speaker Hans Verbeek werden de prijzen nu uitgereikt door Dirk Bouman, bijgestaan door John Redeker. Hij heette iedereen welkom en gaf een korte terugblik op het afgelopen seizoen, waarbij o.a. werd opgemerkt dat het aantal lopers de laatste jaren gedaald is tot gemiddeld 100 deelnemers per wedstrijd.

Ook ging een woord van dank naar de sponsors : de hoofdsponsor de Rabo bank, de subsponsor Nieuwsblad Land van Heusden en Altena en de kleine sponsors Timmermans Sport en KV Sport.

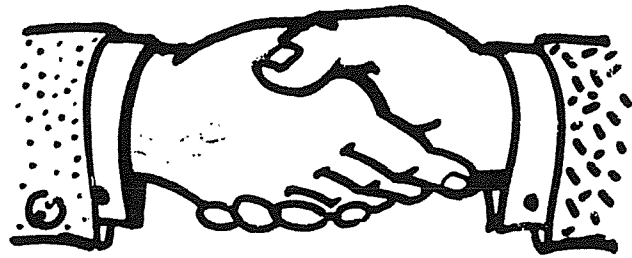
Hierna werden de herinneringen (sporttassen met opdruk Stratenloop 1991) aan een aantal jeugdige lopers en loopstertjes uitgereikt.

Daarna reikte Dirk de prijzen in de diverse categorieën uit. (zie uitslag vorig clubblad) Tot slot ontvingen alle atleten die 7, 8 of 9 keer de finish bereikt hadden een sporttas. Aan het einde van de avond bedankte hij iedereen

voor zijn of haar aanwezigheid en wenste hij iedereen veel succes bij de wedstrijden of prestatielopen .

redactie.

Van harte proficiat



7 nov. Han Timmermans
 17 nov. Wim de Hoop
 26 nov. Marc Elshout
 30 nov. Piet van Tilburg.
 2 dec. Joost v.d. Nat
 4 dec. Linda Kant
 5 dec. Arie van Rijswijk
 7 dec. Zweer Groeneveld
 10 dec. Gijsbert v. Rijswijk
 20 dec. Henry Wolterink
 22 dec. Dirk van Bergeijk
 22 dec. Jan Groeneveld
 25 dec. Sijmen Schop
 25 dec. Ciska Havelaar
 30 dec. Sake Reindersma
 31 dec. Ad van Dijk

Denkt U om de TRIMLOOP op 7 december in het Almbosch.

Aanvang : 11.00 uur.

loop mee - loop mee - loop mee.

UITSLAGEN

13 sept.	Sander Hooykaas	V2	Veronicaloop	10 EM	1.05.28	
	Joost van Hensbergen	V1			58.16	
	Hans Jansen				1.17.20	
28 sept.	Joost van Hensbergen	V1	Zevenbergen	25 km	1.33.45	p.r.
	Egbert Hooykaas				1.34.43	
	Sander Hooykaas	V2			1.48.01	11e
	Dirk Bouman	V2		15 km	1.15.59	
	Leo Nieuwenhuizen		Delft	21 km	1.19.00	
	Arie Kant	V1			1.32.00	
	Kees Kamerman	V1			1.32.00	
	Frits Wyatt	V1			1.39.00	
	John Redeker				1.29.00	
	Hans Jansen				1.38.00	
5 okt.	Joost van Hensbergen	V1	Alblasserdam	10 EM	47.42	1e
6 okt.	Sander Hooykaas	V2	Dordrecht	30 km	2.09.37	9e
	Kees Kamerman	V1			2.11.55	
	Arie Kant	V1			2.11.56	
	Wim Kuypers		Breda Singelloop	21,1km	1.16.40	
	Jasper Oppeneer	V1			1.17.00	
	John Redeker				1.26.27	
	Sjaak Baelde				1.31.36	
	Hans Jansen				1.37.07	
	Martin de Ruiter				1.44.50	
	Ella Naayen				1.50.04	
	Han Timmermans	V3		8 km	38.46	
12 okt.	Kees van Mourik	V1	Gorinchem	15 km	50.38	1e
	Tinus v.d.Heuvel	V1			54.08	
	Leo Nieuwenhuizen				55.27	
	Arie van Rijswijk	V1			1.13.50	
	Dirk Bouman	V2			1.15.45	
	Joost van Hensbergen	V1	Barendrecht	10 EM	58.00	5e
	Gerry de Rooy				1.09.00	
13 okt.	Wim Kuypers		Eindhoven	Marathon	2.56.00	
	Jasper Oppeneer	V1			2.56.11	
	Arie Kant	V1			3.05.35	
	John Redeker				3.33.00	
	Frits Wyatt				3.44.26	



19 okt.	Kees van Mourik	V1	Sliedrecht	10 EM	55.00	3e
	Leo Nieuwenhuizen		Baggermolenloop		57.23	
	Kees Kamerman	V1			1.04.00	
	Kees Oomen				1.06.46	
	Gerry de Rooy	V1			1.09.42	
	Arie van Rijswijk	V1			1.20...	
	A.v.d.Plym	V2		10 km	43.58	
26 okt.	Joost v.Hensbergen	V1	Etten-Leur	Marathon	2.47.20	
	Tinus v.d.Heuvel	V1		21,1 km	1.17.45	
	Jasper Oppeneer	V1			1.18.00	
	Kees Kamerman	V1			1.23.45	
	Sader Hooykaas	V2			1.25.00	
	Jan v.d.Pijl	V2			1.26...	
	Kees Oomen				1.28.30	
	John Redeker				1.29.52	
	Gerry de Rooy	V1			1.32.00	
	Hans Jansen				1.36...	
	Piet Muilwijk				1.37.40	
	Rinus Verhoeven	V1			1.38.40	
	Arie van Rijswijk	V1			1.38.40	
	Henri Wolterink				1.46.30	
	Martin de Ruiter					
	Annelies Klop					
27 okt	Arie Kant	V1	Huizen	10 km	39.20	
	Kees Kamerman	V1			40.00	
2 nov.	Ad v.d. Pluym	V2	Papendrecht	10 km	43.39	
	Dirk Bouman	V2			51.00	
3 nov.	Kees Kamerman	V1	Drunen -cross	8 km	34.00	
9 nov.	Ad v.d.Pluyt	V2	Maarsenbroek	10 km	45.00	
	Arie vanRijswijk	V1			48.10	
	Dirk Bouman	V2			53.07	



Amersfoort - 21 km

Zaterdag 14 september 1991

22 graden, geen wind.

800 deelnemers.

Op zaterdag 14 september jl. was het dan zover. M'n eerste halve marathon dit jaar. Na vele wedstrijden van 10 km en een van 15 km, was het tijd voor de halve marathon van Amersfoort. De start werd licht geforceerd, maar omdat de hele menigte volgde schoot men toch maar af. De eerste kilometers gingen vrij hard. Dat kwam mede doordat de 10 km-loop gelijk van start ging. Het was één van de laatste zomerdagen met zeer warm weer. De organisatie had daar zeer goed rekening mee gehouden;

veel sponzen en drinken. Het was echt een gevecht tegen mezelf, want ik had een week eerder nog 50.20 op de 15 km gelopen. Nu kwam ik op de 15 km door op 53.00, wat een reden was om het tempo te verhogen. De laatste 6 kilometers waren helaas een aan-één-schakeling van haakse bochten, waardoor het tempo steeds onderbroken werd. Maar ik kwam voor mezelf toch nog op een redelijke tijd uit 1.15.30, een 32e plaats.

Richard Halderman



WEDSTRIJDEN

DAM tot DAM loop.

Zondag 28 september. 17 graden.

800 wedstrijdlopers. 9000 recreanten.

Het spektakel, de Dam tot Dam loop, de elfsteden(dorpen) tocht van het lopen.

Na, vanuit Zaandam de bus te hebben genomen (waar ik de eerste Brabanders al tegen kwam), had ik mijn spullen ingeleverd bij de start.

Daarna begon het warmlopen. Voor veel lopers ging dit niet op, want velen stonden al in het startveld te wachten voor een goed plaatsje. Ik had het geluk en de eer om tussen de genodigde lopers te starten.

Om precies 14.00 uur gingen de wedstrijdlopers van start. Het gevaar om tussen de snelsten van Nederland en Europa te staan is dat je zelf te snel van start gaat. Ik had me voorgenomen om de eerste 5 km hard te gaan en dan zou ik wel zien waar het schip zou stranden. De eerste 5 gingen inderdaad hard. Ik kwam door op 16.20, maar ik voelde al in mijn benen dat ik te hard was gegaan. Tot de 10 km was dan ook echt afzien. Mijn 10 km tijd was 33.45, maar na de 10 km passeer je dorpjes waar het gewoon zwart ziet van de mensen.

(een waar volksfeest daar in het Noorden de Dam tot Dam) Onderweg werd ik nog ingehaald door Tiny de Laat van DAK Dru- nen, die me nog iets toeriep en toen zijn weg vervolgde. Na weer wat op adem te zijn ge- komen kon ik Tiny op 100 meter volgen. Naarmate je Zaandam na- dert wordt de menigte groter. Op het moment dat je Zaandam in- komt word je gewoon gedragen door het publiek. Het is gewoon 3 km lang en 3 rijen dik mensen langs de kant. En dan is daar de finish, zeer verlossend, want het laatste stuk was het tempo er echt uit en kwam ik uiteindelijk binnen na 56,12. Al met al een schitterende loop om te doen.

Richard Halderman.

WIPMOLENLOOP te Gorinchem.

12 Okt. 1991. Afstand 15 km

Op zaterdag 12 okt. werd in Go- rinchem de eerste Wipmolenloop gehouden, een wedstrijd over vier ronden van 3750 meter. Van onze vereniging waren er 4 deel- nemers, nl. de veteranen 1 Kees van Mourik en Tinus v.d.Heuvel, Arie van Rijswijk en veteraan 2 Dirk Bouman.

Na 1 km had zich al een kopgroep gevormd met o.a. Martin Delle- man, Edwin Vrielink en Kees van Mourik; hierna volgde een groep-

je met Tinus v.d.Heuvel en Gerard Blom. Bij de 2e door- komst moest Kees van Mourik lossen en Delleman en Chaaby (beiden Typhooon) laten gaan. Bij de laatste doorkomst was de stand ongewijzigd: Kees volgde op 20 sec. Daarna volg- de Edwin Vrielink (Hercules) op één minuut en Tinus op ruim drie minuten. In de laat- ste honderd meter sprintte Delleman weg van Chaaby, die steeds het tempo had aangege- ven en finishte in 49.44. Kees van Mourik werd 3e (en eerste vet.) in 50.45. Tinus v.d.Heuvel kwam in 54.09 over de streep en werd 2e veteraan. Arie van Rijswijk en Dirk Bouman eindigden zoals gewoon- lijk in de achterhoede.

Dirk Bouman.

25 km te Zevenbergen.

28 sept. 1991 - Groene Ster.

Met drie man vande club aan de start in Zevenbergen :

Joost van Hensbergen, Egbert Hooykaas en ik.

Joost gaat steeds beter lopen en eindigt in een goede tijd van 1.33.48. Een vijftiende plaats bij de veteranen 1. Egbert loopt goed tot 15 km, daarna gaat het slechter en hij komt binnen in een tijd van 1.34.42. Ik zelf noteer 1.48.01

Sander H.

NATIONALE 30 KILOMETERLOOP.

Dordrecht - Parthenon.

Op zondag 6 oktober 1991 was deze loop goed bezet ondanks de Singelloop van Breda.

Er startten veel lopers die zich voorbereiden op de marathon van Eindhoven of Etten-Leur.

Van de Altena Road Runners zijn drie man aanwezig : Kees Kamerman, Arie Kant en ik.

Wij zouden bij Jan Buter (60+) blijven, maar die ging te hard. Wij moesten een tandje langzamer.

Ik ga alleen door en Kees en Arie blijven bij elkaar. Door te weinig duurlopen valt het niet mee, maar ze komen aan de finish. Kees in 2.11.55 en Arie in 2.11.56. Mijn tijd was 2.09.37.

Sander Hooykaas.



13 okt.1991. De weersomstandigheden waren dit jaar perfect, ca 14 graden en bewolkt.

1250 marathonlopers verschenen aan de start, waaronder vijf leden van onze club. Het parcours gaat over twee ronden. Het eerste gedeelte voert door de stad die we na 15 km verla-

ten richting vliegveld, daarna een gedeelte over industriewegen en dan weer terug naar de stad.

De eerste ronde ging voor mij goed; later zou blijken dat het toch te hard gegaan was. Hans Jansen, die mij per fiets begeleidde, attendeerde mij erop dat het te hard ging, maar ik was overmoedig en kwam op de

halve marathon door in 1.37. Tot aan 30 km ging het goed, maar bij de 32 km kwam ik de man met de hamer tegen. Mijn

kracht vloeide als het ware weg en ik zat helemaal stuk en ik dacht erover om te stoppen. Maar Hans moedigde me aan om door te gaan. Daarna 20 minuten

stukken gewandeld, dan weer gedribbeld en weer wandelen. Het laatste gedeelte ging weer iets beter, maar de snelheid was ver-

dwenen. De laatste 10 km was dus een martelgang. Bij het bereiken van de stad en met de finish in zicht moet ik nog een keer wandelen. Dan is er de voldoening van het halen van de finish. Mijn tijd 3.33. Winnaar werd Vladimir Kotov in 2.14.03.

John Redeker

Voor tijden andere ARR lopers zie uitslagenlijst.

red.

M'n eerste Halve in Etten-Leur

Zaterdag 26 oktober is een prachtige herfstdag, de zon schijnt, het is fris en er is een beetje wind.

Zaterdag 26 oktober is ook de dag van Etten-Leur, m'n eerste halve marathon.

Na al enkele jaren het stratenloopcircuit gelopen te hebben en een enkele keer een uitschieter van een 12 of een 15 kilometer heb ik nu al een paar weken getraind voor "Etten-Leur". De wekelijkse kilometertjes opgevoerd, iedere week een 15-kilometertraining en iedere donderdag kluptraining. Drie weken van te voren 10 Engelse Mijlen in Alblasserdam gelopen. Dat ging goed, toch moeten er in Etten-Leur nog 5 bijgelopen worden....

Om half tien vertrekken we uit Brakel, ook Gerrit Bronk wil voor het eerst "De Halve" lopen, terwijl zoonlief Rick voor de aardigheid en het spektakel meegaat.

Vanaf Breda gaat het filerijgend naar Etten-Leur, een bonte optocht van vierwielers gevuld met alle mogelijke kleuren trainingspakken. Een gigantische drukte in het plaatsje zelf - voor het eerst besef je iets van de massaliteit van het gebeuren -, inschrijven, omkleden, de inlooprituelen. Nog maar iets drinken en dan naar de start, waar het zenuwachtige wachten begint....

Nog zeven minuten....daar sta je dan met duizenden op elkaar gepakt....nog vijf minuten....de speaker houdt zijn vlotte-standaard-loopbabbel....nog drie minuten....zou het nou allemaal wel lukken?....nog twee minuten....het zeuren over "terug achter de streep, anders kunnen we niet starten" is weer begonnen....nog één minuut....trainingsjack uit en bij Rick in de tas....START....en dan gebeurt er niets, gewoon niets, je staat nog steeds op dezelfde plaats met al die andere dwazen om je heen. Ergens ver vooruit schijnen ze al aan het lopen te zijn, maar pas na een minuut of twee ga je zelf de startstreep over en dan....ja dan ben je eindelijk op weg op je eerste halve marathon.

Eén probleem lost zich vanzelf op, té snel van start gaan is absoluut onmogelijk op die allereerste kilometer, je zit immers nog aan alle kanten ingeklemd. De grote Rijksweg steken we over, een imposant gezicht, al die lopers, waarvoor nu eindelijk eens een keer al dat blik stilstaat. En dan is daar al het bordje van de 1e kilometer, veel sneller eigenlijk dan je verwachtte. Het gaat rustig, makkelijk en soepel Etten-Leur uit en al gauw zijn ook de 2e, 3e en 4e kilometer achter de rug. De 5 kilometer gaat in 25.29 en daar ben ik dik tevreden mee.

Ik zei vooraf steeds, dat ik 'm alleen maar uitlopen wilde, maar natuurlijk heb ik ook een tijd in gedachten. 1.45.30 Zou mooi zijn, dat is precies een 5 minuten-tempo. Omdat ik van mezelf weet "een diesel te zijn" zou dat volgens het volgende schema per 5 km moeten: 0.26 - 0.51 - 1.16 - 1.40 - 1.45.30.

Het weer is heerlijk, het is ook gezellig om te lopen met al die mensen om je heen, het gaat makkelijk, het is fantastisch, dit is ontspanning....

Bij iedere verzorgingspost water geslobberd, ik heb ooit wat met sportdrank geprobeerd maar dat ging goed fout, ik liep voor geen meter meer.

Door een schitterend natuurgebied in volle herfststooi gaat het naar de 10 kilometer: 51.26. Een half minuutje boven m'n schema, maar het gaat allemaal nog heel makkelijk, dus geen probleem. We sjouwen door, doen er een klein schepje bovenop en haken aan bij een groepje van 5,6 mannen en een vrouw. Nu begint het echte lopen pas, het ritmegevoel is er en het gaat lekker. Bij het uitkomen van het bos slingert zich voor je een enorm gekleurd loperslint door het vlakke land, een fraai gezicht.

Na een kilometer of 14 zie je de eerste problemen, mensen die te snel weggegaan zijn, die dribbelen of zelfs wandelen. Daar is de 15 kilometer:

1.16.23, ik ben dus nu aan het inlopen op dat 5-minutenschema. Nog steeds in datzelfde groepje gaan we door, de bovenbenen beginnen wat strak te staan....ah....daar is weer verzorging, water! We zien Etten-Leur alweer liggen, het groepje valt uit elkaar, samen met kennelijk een veteraan kan ik doorgaan, moeilijker nu, maar we lopen nog steeds op tempo. En links en rechts passeren we nu bij de vleet mensen die sneller gestart zijn en daar nu de tol voor betalen. Onder m'n rechtervoet vormen zich blaren, die ik nu bij iedere stap ga voelen, maar daar is het 40-km punt van de hele marathon, voor ons nog ruim twee kilometer dus. Op dit punt lig ik nog slechts 20 seconden boven het 5-minutenschema, ik heb dus in de laatste kilometers hard gelopen.

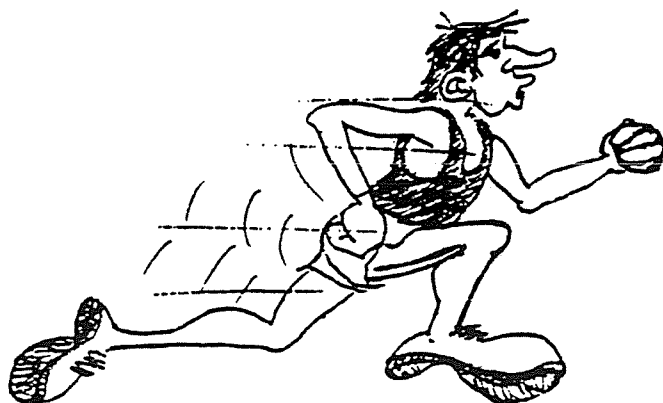
Maar dat ga ik nu merken ook, zeg. Nog twee kilometer, maar het wil niet meer, ik moet m'n maat laten gaan, sluit opnieuw aan bij enkele andere mensen, vang een flard van een gesprek op: "...onder de Rijksweg door en dan daarlangs terug naar het centrum...." Maar ik zie die Rijksweg nog niet, terwijl de weg lang en recht is, waar-is-ie dan? Ik stamp door, alles begint zeer te doen, langs de kant veel mensen, die praten en lachen....lachen nota bene! Waar is die Rijksweg nou? Die twee gasten voor me sjouwen maar door en ik blijf nog steeds maar meegaan, inmiddels langs het 20-km punt: 1.41.04. Ik moet nu toegeven op het schema, maar ik loop nog steeds. Eindelijk, eindelijk onder die Rijksweg door en rechts af, dat laatste lange, lange rechte stuk op. Daar is nog weer verzorging....er is geen water....maar ik moet water hebben!!!!.... ah dan toch nog een halve beker en een stuk sinasappel....ongelofelijk lekker!!!!....Wandelend even hier....niet doen, niet blijven staan, want ik kom nooit weer op gang.... En verder gaat het, m'n twee maatjes nu een meter of twintig voor me.... Maar ik loop er weer naar toe, alles doet zeer, maar ik loop nog steeds, m'n bovenbenen staan strak gespannen, m'n voeten gloeien, m'n geest wil stoppen, maar ik zie die kerktoren in de verte, in de verte.... Van die grapjassen, die heel makkelijk aan het uitlopen zijn komen me tegemoet! Nog 500 meter, wat is nu 500 meter? Daar is de laatste bocht, de gebruikelijke finish-herrie, al die mensen langs de kant, ik heb het gedaan, ik loop m'n laatste meters, daar is het finishdoek: 1.46.30!

In het gedrang achter de hekken kom ik Gerrit Bronk weer tegen, 1.44.40 en ook hij is dik tevreden.

Het was fantastisch, 19 kilometer lang genieten, 2 kilometer vechten, maar uiteindelijk ook daarvan genieten, zij het op een andere manier. Een prachtige loop, die smaakt naar meer.

Etten-Leur, bij leven en gezondheid tot volgend jaar!

Brakel, Henry Wolterink



10 ENGELSE MIJLEN A L B L A S S E R D A M 5 OKTOBER '91

Grote opkomst, prachtig weer ca. 16 graden Celcius.
Samen met Kees Oomen en Piet Muilwijk waren wij bijtijds aanwezig.

Kees Oomen die aanvankelijk de 10 km. wilde lopen, startte toch ook op de 10 Engelse mijlen (16 km en 90 meter)

Voor Piet en mij waren de eerste 10 Em., als voorbereiding op de halve marathon in Etten-Leur 26 oktober a.s. aldus Piet. (Optimist !)

Zo'n 60 wedstrijd-atleten en 100 recreanten verschenen aan de start.
Na 2 x 400 meter sintelbaan ging de route richting Alblasserdam.
(Er was opvallend weinig publiek, hetgeen bij 16 km. toch voor de nodige spirit kan zorgen.)

Aangezien wij deze afstand nog nooit uitgeprobeerd hadden (ook niet in training) zijn we maar voorzichtig gestart. Als we een eindtijd van rond de 1.15 uur konden realiseren zouden we dik tevreden zijn.
Na enkele kilometers kwamen we lekker in ons ritme (zo'n 13 km. per uur) en passeerden diverse lopers.

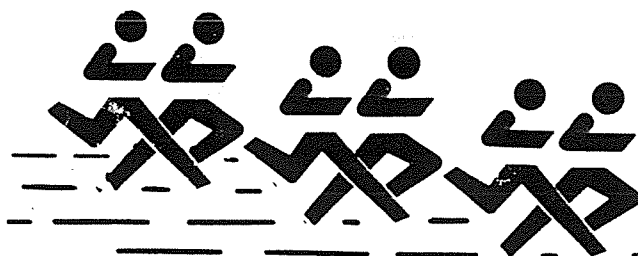
De route ging vervolgens door de prachtige Alblasserwaard, grotendeels langs het achtervaartschap tot aan de zijde brug, waar men tevens de fel begeerde bekertjes met water kreeg aangereikt.

De eerste kilometers werd er zo nu en dan nog eens wat gezegd door deze en gene, maar dat was na 8 kilometer goed over.
We vormden een groepje van ca. 8 lopers waarvan er 2 wegliepen en 2 andere moesten lossen.

Met z'n vieren bereikten we het 10 km. punt in ca. 45 minuten.
De laatste 6 km. verliepen voorspoedig al werd het natuurlijk wel wat zwaarder. Via Oud-Alblas bereikten we al snel het Sportpark van Alblasserdam. Na nog 1 ronde sintelbaan, waar Kees Oomen (reeds binnengekomen in een tijd van 1.07 uur) onze laatste meters coachte, finishte we uiteindelijk in 1.12.42 uur.

Al met al een goed georganiseerde loop door A.A.A. en bij deze zeer aan te bevelen.

Wim de Hoop



Altena Roadrunners

organiseert

**Veldloop-
kampioenschap**

Land van Heusden en Altena

1991 / 1992



Altena Road Runners
Postbus 47
4285 ZG Woudrichem

Zaterdag 28 december 1991

Het Almbos te Giessen

Zaterdag 4 januari 1992

Sportcomplex V.V. Achilles
te Veen

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

EEN SPIERSCHEUR

Een spierscheur is een blessure die veelvuldig bij atletiek voorkomt en die vaak ontstaat bij het aanzetten voor een sprint of tijdens een afzet. Deze blessure treedt bij atleten vaak op in de kuitspieren, in de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen (de m.Quadriceps) of in de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (Hamstrings).

Een spierscheur treedt vaker op;

- als er sprake is van een slechte warming-up waarin geen aandacht is besteed aan rekkingsoefeningen;
- als er sprake is van verkorte of stijve spieren;
- als er sprake is van vermoeidheid, waardoor de coördinatie van de uit te voeren bewegingen slechter wordt;
- als er al kramp is opgetreden;
- bij koud weer.

Bij het optreden van een spierscheur wordt er plots (hevige) pijn gevoeld. Het kan lijken alsof er met een zweep op de spier wordt geslagen of dat er in de spier wordt getrapt. Direkt na het ontstaan van de blessure is lopen vaak vrijwel onmogelijk of zeer pijnlijk. Soms vallen de pijnklachten (in eerste instantie) echter wonderwel mee. Er kan na verloop van enige tijd een zwelling en/of een bloedingstorting zichtbaar worden.

De pijnklachten blijven in het algemeen weken dermate aanwezig, dat trainingshervatting niet mogelijk is. Voorzichtige aanvang van de training met dribbelen en het uitvoeren van spierversterkende oefeningen kan in de meeste gevallen snel plaatsvinden. Een verdere uitbouw van de training moet vaak 4 tot 8 weken worden uitgesteld.

HOE VOORKOM IK EEN SPIERSCHEUR ?

1. Doe een goede warming-up van minstens 20 minuten. Begin met 5-10 minuten losjes inlopen en voer daarna de rekkingsoefeningen uit die hieronder vermeld staan. Voer hierna een aantal versnellingsloopjes ("Steigerungen") uit, waarbij de snelheid naar het einde toe steeds meer wordt opgevoerd.
2. Zorg voor een goede trainingsopbouw. "Te snel" en "te veel" is vragen om moeilijkheden. Als je vermoeid bent, pas je training dan daarop aan.
3. Train niet verder met een spier die wat samentrekt of met kramp. Dit duidt op overbelasting of ongetraindheid.
4. Draag bij koud en koel weer een trainingsbroek.



● Spieren buitenzijde en achterzijde bovenbeen

Plaats de rechervoet voor de linker langs aan de buitenzijde van de linkervoet. Laat het gewicht rusten op linkervoet en buig met de romp en armen naar rechts.



● Spieren binnenzijde bovenbeen

Neem spreidstand aan met de voeten recht vooruit. Breng het gewicht op het rechterbeen, buig gelijktijdig door de rechterknie en hou het linkerbeen op dezelfde plaats aan de grond. Hou het bovenlichaam rechtop en voel de rek aan de binnenzijde van het linkerbovenbeen.



● Spieren voorzijde bovenbeen

Ga recht op staan. Buig de rechterknie en breng de voet naar het zitvlak. Zorg ervoor dat de knieën elkaar raken en de rug gestrekt blijft. Pak de rechterenkel beet met de rechterhand. Blijf daarbij recht op staan.



WAT KAN IK DOEN ALS ER (TOCH) EEN SPIERSCHEUR IS ONTSTAAN ?

1. Niet op het geblesseerde been lopen of steunen.
2. Direct koelen door te koelen met koud water of door een coldpack of ijszak op de pijnlijke plaats te leggen. Het koelen moet zeker 20 minuten volgehouden worden. Bij gebruik van een coldpack of ijszak moet er b.v. een theedoek tussen het ijs en de huid gelegd worden ter voorkoming van mogelijke huidbeschadigingen.
3. Laat zo snel mogelijk een drukverband aanleggen door een deskundige (arts, fysiotherapeut, EHBO'er of sportmasseur). Laat hierbij geen vette watten gebruiken. Hieronder wordt het namelijk warm, waardoor het effect van de koeling dan weer verloren gaat.
4. Vermijd het aanspannen en rekken van de gescheurde spier en houd het been zoveel mogelijk omhoog zodat de bloedingstoring zo klein mogelijk blijft.
5. Ga door met koelen waarbij periodes van 20 minuten koelen afgewisseld moeten worden met periodes van 20 minuten zonder koeling. Koelen kan tot 48 uur na het ongeval een positief effect hebben op het zo klein mogelijk blijven van de bloedingstoring, die ontstaat doordat er ook bloedvaatjes in de spier gescheurd zijn. Maar bedenk wel: hoe eerder gekoeld wordt, hoe beter!
6. Raadpleeg na deze E.H.B.O.-maatregelen je huisarts of het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.), die zonodig naar een fysiotherapeut kunnen verwijzen.
7. Probeer in de eerste 2 tot 3 dagen na het optreden van de spierscheur het been zo min mogelijk te belasten. Gebruik eventueel in overleg met je huisarts of het S.M.A. krukken. Laat een verse spierscheur nooit masseren en gebruik geen warmte (of warmte-brengende zalven). Dit verergert de blessure alleen maar. Pas na 2 of 3 dagen kan eventueel een voorzichtige massage rondom de gescheurde plek worden toegepast.
8. De spierscheur is een blessure die vaak terugkomt wanneer het sprinten te snel wordt hervat, of als er onvoldoende aandacht is besteed aan een evenwichtige krachtsopbouw. Maak daarom in overleg met je trainer gebruik van een zorgvuldige trainingsopbouw waarin voldoende aandacht wordt gegeven aan spierversterkende oefeningen.
Ga pas naar de volgende stap van de trainingsopbouw wanneer je helemaal geen pijn meer hebt.
De stappen zijn achtereenvolgens: onbelast oefenen, lopen of fietsen, rustig hardlopen, voorzichtig versnellingsloopjes en langere tempolopen, voluit sprinten op de training en uiteindelijk sprinten op wedstrijd.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds bureau: Richterslaan 2, 3431 AK Nieuwegein, tel. 03402- 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN Nieuwegein

Bij het samenstellen van de tekst werd gebruik gemaakt van de tekst van de Blessurebulletins van de Gelderse Sport Federatie. De illustraties werden ter beschikking gesteld door het N.I.S.G.Z.

Nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.: Tel. 08308-21984.



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

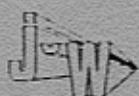
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

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

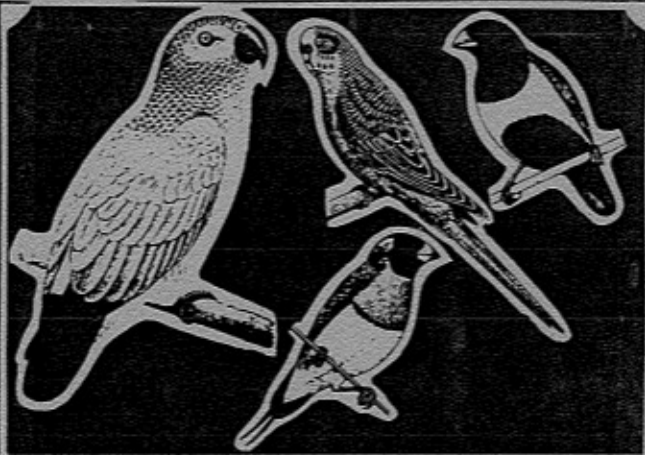


Wij zijn ook dealer van:



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 ongelofbaar 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