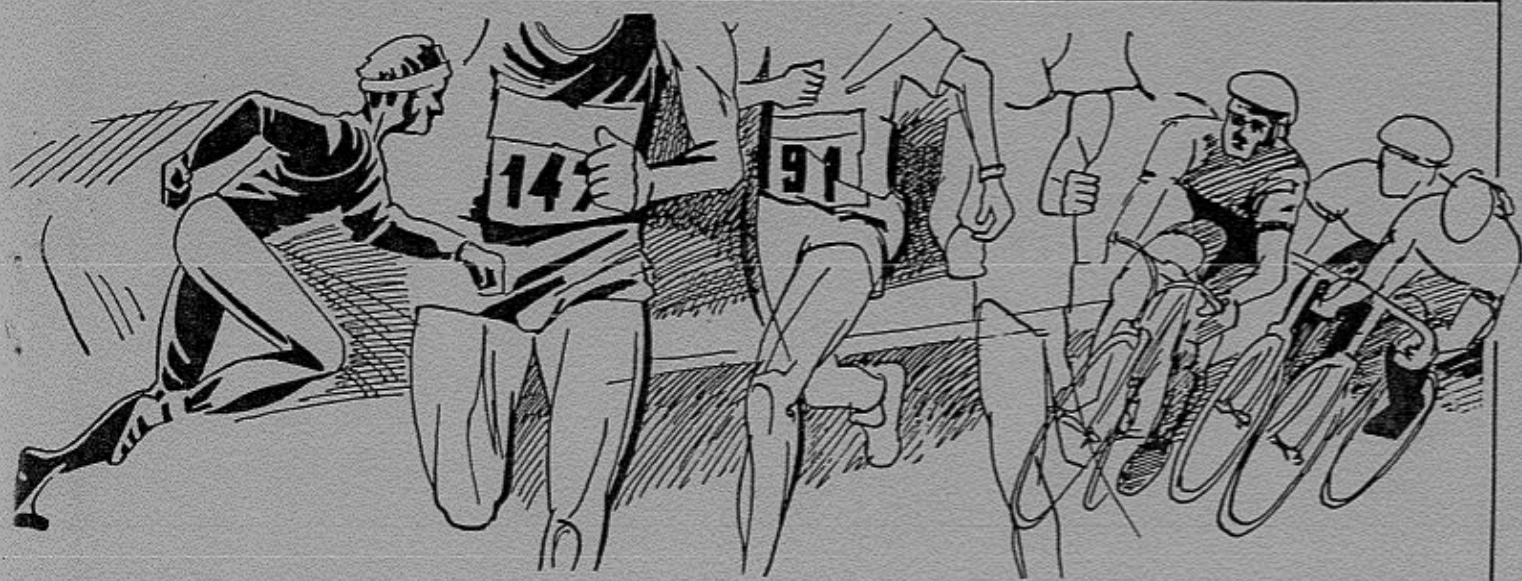


ALTENA

Road

RUNNERS

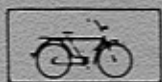


**CAFÉ -
CAFETARIA**

"DE KNUST"



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



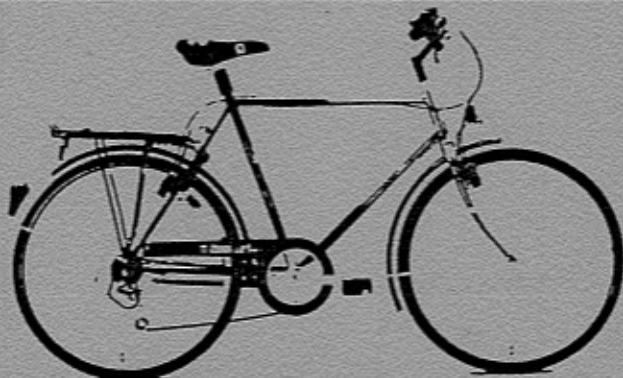
SWART

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

V.D. VOORZITTER

Met de feestdagen achter ons, zijn we reeds begonnen aan een nieuw jaar.

De tijd van de goede voornemens is al weer even van start gegaan. Voornemens om nu eindelijk dit jaar die "persoonlijke tijd" eens neer te zetten of voornemens om toch maar die paar aangekomen (feestdagen-)pondjes kwijt te geraken. Maar hoe de voornemens

ook mogen zijn, wij wensen jong en oud een OPPERBEST 1992 toe, zowel in het privé- als in het ARR-verenigingsleven. Het is dan ook zaak dat we aan dat verenigingsleven met z'n allen werken. Dus eigenlijk nog meer dan in 1991, want het kan natuurlijk altijd beter. En wellicht zijn er leden die er dan nog een voornemen bij willen nemen, namelijk; een taak op je nemen binnen de vereniging, omdat je dit in het verleden nog nooit hebt gedaan. In welke vorm dan ook,

je bent van harte welkom!

1992: De jeugd heeft in ieder geval het jaar op een bijzonder goede manier ingeluid. Zij namen deel aan hun eerste Meerkampwedstrijd te Eersel en behaalden daar meteen hele goede resultaten. We kunnen dus met recht trots op ze zijn!

1992: Wij hebben met alle leden het jaar in kunnen zetten op 13 januari jl., tijdens de Jaarvergadering.

Het verslag van deze vergadering kunt u overigens pas in de volgende uitgave van ons clubblad lezen. Maar het allerbelangrijkste nieuws willen wij u niet langer onthouden: het bestuur is weer voltallig! We hebben weer de beschikking over een werkelijke voorzitter! Met heel veel genoeg stellen wij u dan ook voor aan Reino Nauta, die bereid was

om deze taak op zich te nemen. Natuurlijk zijn we ook heel blij met de bereidwilligheid van Zweer Groeneveld, die de vacature van de afgetreden John Redeker invult. Namens alle leden wensen wij beide heren heel veel succes toe in het bestuurlijke werk.

Nog een belangrijke mededeling naar aanleiding van de Jaarvergadering: voor de wedstrijdgroep is er een stemming gehouden over de aanvang van de trainingen. Er was vanuit deze groep behoefte om de trainingstijd te verzet-

ten van 20.00 uur naar 19.30 uur. Middels een stemming is inmiddels dan ook beslist dat deze trainingen met ingang van 1 februari a.s. beginnen om 19.30 uur. De recreantengroep start gewoon nog steeds om 20.00 uur.

Het positief aan een jaar beginnen, werkt automatisch positief door naar de rest van het jaar. Het begin is er...

Marjanne van Breugel januari 1992

**HET BESTUUR VAN
ARR WENST AL HAAR
LEDEN EEN**

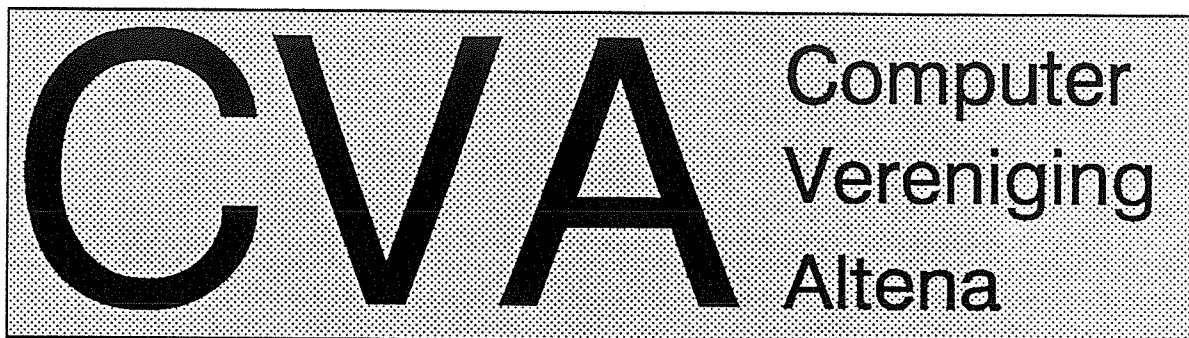
DOORLOPEND

POSITIEF

1992

TOE!





De CVA zorgt voor de automatisering van de

Stratenloop Cup 1992 van de Altena Road Runners.

Nieuwe leden aanmelden bij P.U. Borsboom, telefoon 01832-3354, of kom op

Zaterdag 10.00 uur naar de buurtwerkrimte naast ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

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

Altena Road Runners



WINTERTRIATHLON ASSEN

2 NOVEMBER 1991:

20 KM LOPEN
100 KM FIETSEN
40 KM SCHAATSEN

De Wintertriathlon Assen staat bekend om haar perfecte organisatie en de gezellige sfeer tijdens het evenement. De Wintertriathlon Assen is de klassieker onder de wintertriathlons. Afgelopen drie jaar kreeg Assen het Nederlands Kampioenschap Wintertriathlon toegewezen. Ook voor de komende twee jaar heeft de Nederlandse Triathlonbond het Nederlands Kampioenschap aan Assen toegewezen.

Op zaterdag 2 november om 6 uur vertrekken we uit Zuilichem naar Assen. Daar aangekomen eerst de startkaart afgehaald. De fiets en de schaatsen worden gecontroleerd. Vervolgens de kleedkamers opgezocht. Daar staat voor iedereen een stoel met startnummer. De 50+ bij elkaar. Alle tegenstanders goed bekeken en nog kennis gemaakt met Kruithof. Tijdens het omkleden nog wat gegeten.

Om 10 uur sta ik aan de start, op de voorste rij, met Kruithof. Ik zeg hem, dat hij het eerste onderdeel, 20 km. lopen, niet van mij zal winnen. Hij antwoordt, dat er verschil moet zijn en dat hij mij bij het fietsen wel weer inhaalt. Na het startschot ga ik rustig van start en kom als eerste bij de 50+ binnen in 1.25.20. Totaal de 128ste plaats, met 48 seconden voorsprong op de nummer 2.

Snel omkleden en fietsen maar, we hebben 100 km. voor de boeg. De eerste 10 km. valt het wel mee met de wind, maar dan begint de ellende. De volgende 60 km. krijg ik de wind op de kop en dat met windkracht 7. Na Hoogeveen terug naar Assen, heerlijk 30 km. de wind in de rug. In Assen aangekomen ben ik van de eerste naar de tiende plaats gezakt.

Het laatste onderdeel is 40 km. schaatsen, dit is in totaal 108 rondjes. De eerste rondjes vallen niet mee, je moet je ritme maar weer zien te vinden, maar daarna gaat het steeds beter. De eindstreep komt in zicht en ik finish in een totaal tijd van 7.12.10 en een 14e plaats bij de 50+. Jan Roelof Kruithof wordt Nederlands Kampioen.

Sander Hooijkaas

LINSCHOTEN-LOOP.

Op zaerdag 21 december werd in Linschoten voor de veertienste maal een loop georganiseerd. Ik zou een halve marathon gaan lopen. 's Morgens het weer eerst bekeken, het was goed weer om te lopen, windstil maar regen ! Het was gezellig in de auto, zodat we maar een stukje omgereden zijn.

Eenmaal in Linschoten aangekomen was het weer er niet beter op geworden : heel veel regen en een harde wind.

Bij de start had John Redeker goede plannen, hij zou zijn eigen marathonschema aanhouden. Ik dacht : "dat is goed, mooi volgen."

HansJanssen (een ervaren man) en Wim de Hoop - die voor de eerste keer een halve marathon zou lopen - zouden samen volgen. Toen eenmaal het startschot gelost was, ging meneer John als een raket weg, links, rechts tussen al die deelnemers (ca 1000). Wat een tempo. Tot de 10 kilometer kon ik nog wel volgen, maar daarna niet meer (als datmarathon tempo is) Tussen het 10 en 15 kilometerpunt zat ik ook goed stuk. En maar regenen en al die wind. Voorbij Oudewater ging het weer beter. Er was weer hoop, maarwat een verrassing..... na 19 kilometer

was John weer in beeld. Geen marathontempo meer. Ik dacht : "met volle gang voorbij." Op de finishstreep was de tijd 1.30.03. John had een tijd van 1.31.30. Wim de Hoop 1.33.28 en Hans Janssen 1.33.52.

Verder finishten van de Altena Road Runners nog Rinus Verhoeven in 1.40.13, Arie van Rijswijk in 1.40.55 en Kees Braat in 1.39.20.

Alles bij elkaar was het een geslaagde middag geweest en voor herhaling vatbaar.

Kees Oomen.

SPECULAASLOOP - GORINCHEM.

Na de Speculaasloop lazen we in enkele regionale bladen de volgende krantenkoppen :

"KEES VAN MOURIK WINT WEER IN GORINCHEM-" en " VETERANEN ALTENA ROAD RUNNERS BEHEERSEN GORCUMSE SPECULAASLOOP."

Uit deze regels blijkt al dat er mooie successen waren voor onze vereniging. Bij de vet.1 werden Kees vanMourik en Henk Westerlaan resp. eerst en tweede , gevolgd door Kees Kamerman en Arie Kant op een vijfde en zesde plaats. Bij de senioren was Cor van Oversteeg onze beste loper vóór Leo Nieuwenhuizen (11e , Cor 8e) Voor tijden en overige lopers zie rubriek "wedstrijden".

red.



2e Kerstdag

Prestatieloop

Aantal deelnemers : 2930.

Op Tweede Kerstdag 1991 werd

in Vught de 20ste Kangoeroeloopgehouden. Toen om 13.30 uur het startschot bij het sportpark de Koepel van de AV Prins Hendrik klonk begonnen 2930 lopers en loopsters aan hun prestatieloop. Geen record dus bij deze 20ste loop want sinds 1984 was het aantal deelnemers steeds boven de 3000. Deze prestatieloop voor "iedereen" gaat over zes verschillende afstanden : 5,7 km - 7,8 km - 11,4 km - 14,9 km - 21,1 km en 26,6 km. naar keuze. Tijdens het lopen bestaat zelfs nog de mogelijkheid een andere afstand te kiezen.

Het weer was dit jaar in vergelijking met vorig jaar beduidend beter, een temperatuur van ca. 7 graden, droog en de lopers hadden op de terugweg langs het afwateringskanaal de wind in de rug.

Tussen de bont gekleurde menigte ontdekten we elf Altena Road Runners op diverse afstanden.

Voor de "27km" gingen Joost van Hensbergen, Jasper Oppeneer, Kees Kamerman, Rinus Verhoeven, en John Redeker van start.

Kees Oomen en good-old Sander Hooykaas kozen voor de 21 km.

Ella Naayen - onze enige dame-

en Dirk Bouman gaven de voorkeur aan de "15 km". Onze oudste loper Han Timmermans voltooidde de "12 km" en Zweer Groeneveld zagen we na "7,5 km" over de finish komen.

Mede door de uitstekende organisatie (een team van 150 vrijwilligers) verliep alles ook dit jaar perfect.

Rond vier uur begon het sportpark weer leeg te lopen en keerden de meeste lopers - een enkele trimmer sjokte nog binnentevreden huiswaarts na een ontspannende middag.

Voor tijdens zie elders in dit blad.

Dirk Bouman.

PROFICIAT!

- 3 jan. Annemiek Strik
- 4 jan. S.Lobregt
- 7 jan. Marianne v.d. Ven
- 12 jan. Jeanet Oosterwijk
- 18 jan. Dik van Tilborg
- 22 jan. Jan Vos
- 28 jan. Egbert Hooykaas
- 31 jan. Jelle Visser
- 7 febr. Pieter Vink
- 7 febr. Goof Colijn
- 8 febr. Arie Kant
- 10 febr. Kees Kamerman
- 21 febr. Huib de Lorm
- 24 febr. Miranda de Fijter
- 24 febr. Arie Verwoert
- 25 febr. Ciska Havelaar.

Altena Road *Runners*

UITSLAGEN

27 okt.	Aart Vos	V2	Boxtel - cross	7,9 km	30.39	1e
3 nov.	Aart Vos		Drunen - cross	8 km	33.31	3e
10 nov.	Aart Vos		Hilvarenbeek- "	8 km	32.45	2e
16 nov.	Kees Kamerman	V1	Wantijpark	10 km	39.47	
	Gerry de Rooy	V1			40.16	
	Ella Naayen				46.47	
	Dirk Bouman	V2			48.18	
	Arie van Rijswijk	V1			48.19	
17 nov.	Martin de Ruiter		Zevenheuvelenl.	15 km	1.08.15	
	Han Timmermans	V3			1.17.20	
	Henk Westerlaken	V1	Huizen	10 km	32.56	3e
	Kees Kamerman					
	Arie Kant					
24 nov.	Henk Westerlaken	V1	Baarn	10 km	31.50	6e
	Arie Kant	V1			37.50	
	Kees Kamerman	V1			37.50	
	Frits Wyatt	V1			43.00	
	Aart Vos	V2	Waranda Tilburg	10 km		12e
30 nov.	Kees van Mourik	V1	Speculaasloop	15 km	50.44	1e
	Henk Westerlaken	V1	Gorinchem		51.00	3e
	Cor van Oversteeg				53.57	8e
	Leo Nieuwenhuizen				55.45	11e
	Kees Kamerman	V1			59.55	5e
	Arie Kant	V1			1.00.30	6e
	Gerry de Rooy	V1			1.02.35	
	Kees Oomen				1.04.20	
	John Redeker				1.05.00	
	Hans Jansen				1.05.00	
	Arie van Rijswijk	V1			1.07.30	
	Dirk Bouman	V2			1.15.52	
	Martin de Ruiter				?	
7 dec.	Ad van der Pluym	V2	Sliedrecht	13 km	54.12	
	Dirk Bouman	V2			1.01.58	
14 dec.	Arie van Rijswijk	V1	Nieuw-Lekkerland	10 km	45.08	
	Dirk Bouman	V2			47.44	
15 dec.	John Redeker		Leiden	21,1 km	1.31.58	
	Hans Jansen				1.31.58	
	Aart Vos		Herperduincross	ca 9 km	?	1e



15 dec.	Henk Westerlaken	V1	Baarn	15 km	49.02	2e
	Arie Kant	V1			56.50	
	Kees Kamerman	V1			58.50	
	Frits Wyatt	V1			1.05.50	
21 dec.	Gerry de Rooy	V1	Vlijmen	8,5 km	36.00	
	Dirk Bouman	V2		6,8 km	34.08	
	Kees Oomen		Linschoten	21,1 km	1.30.03	
	John Redeker				1.31.30	
	Wim de Hoop				1.33.28	
	Hans Jansen				1.33.52	
	Rinus Verhoeven	V1			1.40.13	
	Arie van Rijswijk	V1			1.40.55	
22 dec.	Henk Westerlaken	V1	Waspik	21,1 km	1.16.00	1e
	Joost van Hensbergen	V1			1.18.45	3e
	Cor van Oversteeg				1.19.00	
	Aart Vos	V2			1.23.50	1e
	Kees Kamerman	V1			1.27.00	
	John Redeker				1.34.58	
	Frits Wyatt	V1			1.38.50	
	Jan Strik			5,6 km	22.04	
26 dec.	Joost van Hensbergen	V1	Kangoeroeloop	27 km	1.45.02	
	Jasper Oppeneer	V1	Vught		2.06.00	
	Kees Kamerman	V1			2.06.00	
	John Redeker				2.06.00	
	Rinus Verhoeven				2.17.05	
	Sander Hooykaas	V2		21 km	1.32.44	
	Ella Naayen			15 km	1.09.11	
	Dirk Bouman	V2			1.14.20	
	Kees Oomen			21 km	1.30.30	
	Han Timmermans	V3		12 km	56.24	
	Zweer Groeneveld	V1		7,5 km	43.24	
31 dec.	John Redeker		Middelrode	16,5 km	1.11.00	
	Kees Kamerman	V1			1.06.45	
	Rinus Verhoeven	V1			1.20.10	
	Henk van Unen	V1		9 km	46.20	
	Zweer Groeneveld	V1			55.29	
	Dirk Bouman	V2	Schoonhoven	10 km	49.51	

KOPIE VOOR HET VOLGENDE CLUBBLAD INLEVEREN VOOR 22 FEBR-

SPONSORLOOP ALTENA ROAD RUNNERS- ROTARY CLUB WOUDRICHEM.

Zaterdag 21 maart tijdens de laatste trimloop in het Almbos. Start 11.00 uur.

Allereerst wens ik al onze leden een goed lopend en gezond 1992 toe met veel onderlinge sportvreugde, ook een belangrijk facet bij individuele sportsoorten.

Vanwaar een sponsorloop? Een goede vraag waar ik graag een bevredigend antwoord op zal trachten te geven met wat uitleg en toelichting. Vorig jaar oktober werd ik door Kees van Mourik benaderd of de Rotary Club Woudrichem de stratenloopcommissie wilde sponsoren ten aanzien van verstandelijk gehandicapten. Een uitstekend idee om hen in een eigen programma tijdens de stratenlopen mee te laten doen, doch daaraan zijn wat meerkosten verbonden wat betreft prijzen en herinneringen.

Als lid van beide clubs heb ik zodoende aan beide besturen het voorstel tot deze sponsorloop gedaan. Immers A.R.R. is de "loopclub" in onze regio om zoiets te ondernemen, tevens een positieve propaganda voor het loopgebeuren in algemene zin en A.R.R. in het bijzonder. Nu iets over de opzet op 21 maart zelf; het is zoals bij

alle trimlopen een open trimloop met het verzoek om rekening met elkaar te houden om botsingen te voorkomen. Want we gaan ervan uit dat de opkomst groot wordt en vooraf bij de start zal e.e.a. afgesproken worden om alles zo goed mogelijk te laten verlopen.

Het inschrijfgeld is iets hoger nl f 15,-, doch daarvoor krijgt men als herinnering een prachtig T-shirt met opdruk. Men kan ook zoals gebruikelijk voor het normale inschrijfgeld meedoen, echter dan zonder deze herinnering. Overigens, de Rotary leden lopen op enkele uitzonderingen na, niet; zij laten een loper of loopster lopen voor f 100,-, m.a.w. per lid staan zij garant voor minimaal f 100,- en daarvoor zal ik een loper of loopster "adopter". Sommigen benader ik van buiten onze club, maar uiteraard uit onze regio.

Na het loopfestijn zal de voorzitter van Rotary Club Woudrichem, de heer C.F. Braspenning, de opbrengst bekend maken met tevens de verdeling van de gelden omdat er voor nog een goed doel een bestemming is.

Bij de totde organisatie zijn vele leden van beide clubs nauw betrokken, waarvan ik met name nu reeds noem de inspirator

Ben Gelton (programmacommissaris RCW), Kees van Mourik, Mar Strik en Hans Verbeek.

Bij voorbaat mijn dank aan allen die zich inzetten en ik vertrouw erop dat we er een grandioos succes van zullen maken.

Frits Wyatt.

NETTA MANDIC.

Via Frits Wyatt ontvingen we een kort bericht van Netta Mandic.

Zij groet alle voor haar dierbare bekenden en wenst jullie een gelukkig en gezond 1992, mede namens haar man Davor en baby Anna.

Zij zijn van Osijek via Djakovo naar Zagreb gevlucht en maken het naar omstandigheden redelijk wel.

JEUGDRUBRIEK

Uitstapje Papendrecht - 2 nov.

Op zaterdag 2 november 1991 vertrokken we met 14 kinderen en 4 "man" begeleiding naar Papendrecht. Daar kon de jeugd kiezen tussen 1 of 2 km hard lopen. Na het lopen hebben wij samen gegeten en iets gedronken om vervolgens naar het zwembad in Gorinchem te gaan. Hier hadden we een paar plezierige uren. Moe, maar voldaan keerden we

daarna huiswaarts.

Uitslagen 1 km loop.

Jelle Visser	4.40 min.
Jaco Booy	4.52
Gijsbert van Rijswijk	5.13
Leontine Jeltens	5.28
Frans Dees	5.53

Uitslagen 2 km loop.

Jan Willem Hordijk	9.35 min.
Pim Verschuren	9.52
Arie Verwoert	9.58
Jan van Rijswijk	11.42
Lonneke Oppeneer	12.02
Jediljade Fijter	12.15
Annemiek Strik	13.17
Daniele de Wind	13.17

Tot slot wil ik mevr. Visser, de heer van Rijswijk en mevrouw van Rijswijk nog hartelijk bedanken voor het rijden en het begeleiden van de jeugd op deze geslaagde dag.

Dick Booy.

TRIMLOPEN !

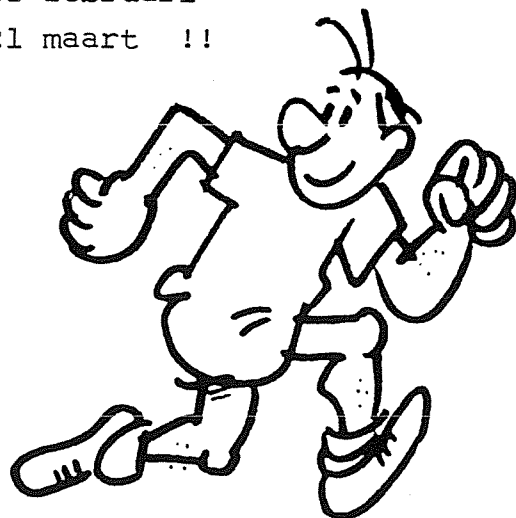
Vergeet onze trimlopen niet.

Aanvang 11.00 uur - Almbosch

25 januari

22 februari

21 maart !!



RABO/NIEUWSBLADCUP 1992.

Nieuws voor het nieuwe seizoen.

Het hele gebeuren is nu helemaal in handen van de A.R.R. De stratenloopcommissie is dus gestopt en er is een nieuwe opgericht. Hierin hebben tot nu toe zitting : John Redeker, Kees van Mourik, Dirk Bouman (redactielid) en ondergetekende Frans Baks.

Dit jaar zijn we gegroeid naar 11 wedstrijdlopen, dus twee meer dan vorig jaar, nl. Nieuwendijk en ook weer terug is Meeuwen.

Van de 11 lopen moet men bij 9 lopen finishen om in het eindklassement en voor een herinnering in aanmerking te komen van het stratenloopklassement.

Het belangrijkste nieuws vind ik wel de medewerking van de C.V.A. of tewel Computer Vereniging Altena . Ik heb hen bereid gevonden voor ons het hele gebeuren te automatiseren. Zowel het inschrijven als de finish gaan voortaan via de computer.

Voor de eerste deelname moet u nog wel een klein inschrijfformulier invullen.

De C.V.A. is gehuisvest in de buurtwerkruinte naast de ingang van het zwembad te Gies-

sen. U kunt er elke zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur computerles krijgen.

Nieuwe leden aanmelden bij P.U.Borsboom, tel. 01832 - 3354 te Rijswijk.

Bij deze al vast veel dank.

Informatie stratenlopen.

29 april.	Sleeuwijk	01833 - 1746
21 mei	Nieuwendijk	01834 - 2600
29 mei	Rijswijk	01832 - 1826 of 1116
5 juni	Andel	01832 - 2025
12 juni	Woudrichem	01833 - 1860 of 2707
18 juni	Werkendam	01835 - 1296
25 juni	Wijk en Aalburg	04164 - 2365
15 aug.	Almkerk	01834 - 2428
27 aug.	Genderen	04165 - 2493
10 sept.	Giessen	01832 - 3284
	Meeuwen	04165 - 1258

Let op ons nieuwe PROGRAMMA

BOEKJE !!!!!

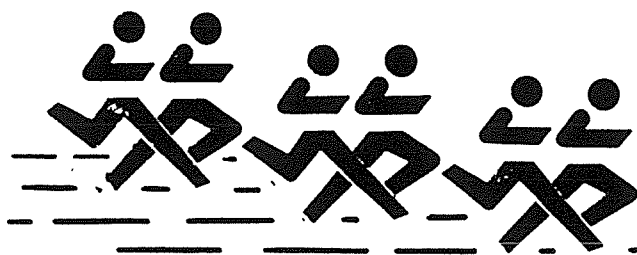
Hebt U nog vragen, opmerkingen of wil U ons helpen,

Bel mij gerust op voor nadere informatie.

Frans Baks

Woudrichem

01833 - 2707.



	Naam	Vereniging	Tijd	Categorie
1	Martin Delleman	Typhoon	26.45	Sen.
2	Marcel Kijkuit	A.V. Sliedrecht Sport	26.46	Sen.
3	Zeger de Ruiter	Sprint	27.07	Sen.
4	Henk Westerlaken	A.R.R.	27.18	Vet. I
5	Alex Mutsaars	A.V. Sliedrecht Sport	27.34	Sen.
6	W. van Heeswijk	D.A.K.	27.50	Vet. I
7	Hans Schilders	D.A.K.	27.57	Sen.
8	Goof v.d. Heuvel	Typhoon	28.24	Sen.
9	Jan van Heteren	A.V. Sliedrecht Sport	28.32	Sen.
10	Hans Verbeek	D.A.K.	28.34	Sen.
11	B. van Hemert	D.A.K.	28.39	Vet. I
12	B. de Jong		28.43	Vet. I
13	Hareld van Dorth	Typhoon	28.56	Sen.
14	Corstiaan Oversteeg	A.R.R.	29.03	Sen.
15	J. van Hensbergen	A.R.R.	29.40	Vet. I
16	P. Rozenbrand	D.A.K.	29.52	Vet. II
17	Egbert Hooijkaas	A.R.R.	29.58	Sen.
18	Peter Maastricht		30.08	Sen.
19	T. v.d. Heuvel	A.R.R.	30.10	Vet. I
20	Jos den Hollander	D.A.K.	30.21	Sen.
21	H. Brok	D.A.K.	30.34	Vet. I
22	A. Steehouwer		30.41	Vet. I
23	Huib Posthuma	D.A.K.	30.47	Sen.
24	T. van Baardwijk	D.A.K.	30.56	Vet. I
25	R. Kruise	Typhoon	31.28	Vet. I
26	A. Vos	A.R.R.	31.43	Vet. II
27	Eric Nederlof	A.V. Sliedrecht Sport	31.52	Sen.
28	Bert Lemmers	Spiridon	32.08	Sen.
29	Sander Hooijkaas	A.R.R.	32.15	Vet. II
30	Klaas Tukker		32.23	Sen.
31	Arjan v.d. Pijl		32.32	Sen.
32	Kees Oomen	A.R.R.	33.23	Sen.
33	A. de Winter		33.30	Vet. I
34	G. Damen		33.37	Vet. I
35	Sjaak Akkerman	Prins Hendrik	33.40	Sen.
36	Jhon de Jong	D.A.K.	33.53	Sen.
37	Sjaak Baelde	A.R.R.	33.54	Sen.
38	F. Heesbeen	D.A.K.	34.10	Vet. I
39	G. de Rooy	A.R.R.	34.25	Vet. I
40	R. van Zanten		34.53	Vet. I
41	C. Markesteijn		34.57	Vet. I
42	K. Kamerman	A.R.R.	34.59	Vet. I
43	Bert Booman		35.26	Sen.
44	Gerrit Bronk		35.37	Sen.
45	Gert Hulsdauw		35.38	Sen.
46	v.d. Heuvel		36.00	Vet. II
47	P. Naayen		36.06	Vet. I
48	Frits Wyatt	A.R.R.	36.10	Vet. I
49	Gerrit Schouten	A.R.R.	36.14	Sen.
50	Jan v.d. Stelt		36.27	Sen.
51	P. Wijnsema		36.38	Vet. I
52	A. van Rijswijk	A.R.R.	36.47	Vet. I
53	P. Damen	D.A.K.	36.54	Vet. I
54	Eric Bax		36.56	Sen.
55	J. van Bokhoven		37.22	Vet. II

	Naam	Vereniging	Tijd	Categorie
56	Gerard Dunnink		37.53	Sen.
57	M. Panico	D.A.K.	37.55	Vet. II
58	L. van Driel		38.23	Vet. I
59	W. Bakker	Atledo	38.41	Vet. II
60	M. Scheffers	A.R.R.	40.38	Vet. I
61	J. van Rijswijk		40.46	Vet. II
62	D. Bouman	A.R.R.	41.31	Vet. II
63	W. van Zanten		43.11	Vet. I
64	Reino Nauta	A.R.R.	43.25	Vet. II
65	Z. Groeneveld	A.R.R.	45.48	Vet. I
66	A. Naeyé	Typhoon	53.18	Vet. II

DAMES, AFSTAND: 4 KM.

	Naam	Vereniging	Tijd	Categorie
1	Jacqueline van Vliet	Maresitriation	15.19	
2	Annelies Klop	A.R.R.	17.39	
3	Jasmijn Koops	A.R.R.	17.40	
4	Noeska v.d. Mei	A.V. Sliedrecht Sport	17.46	
5	Ella Naayen	A.R.R.	18.37	
6	Els Pullen	Parthenon	20.10	

 UITSLAG CROSS 28-12-1991 TE GIESSEN
 JEUGD T/M 12 JAAR, AFSTAND: 1 KM.

ORGANISATIE: ALTENA ROAD RUNNERS

	Naam	Tijd	
1	Jeroen Vos	4.05	
2	Twan Leytens	4.06	
3	Martin Naayen	4.07	
4	Sjef van Gestel	4.12	
5	Rick Wolterink	4.22	
6	Rob Wahlbrink	4.30	
7	Tino Vos	4.33	
8	Jessica Mutsaars	4.39	M 1e
9	Leonne Oppeneer	5.54	M 2e
10	Annemiek Strik	6.17	M 3e
11	Lidia Verhoeven	7.48	
12	Dirk Verhoeven	8.20	

JEUGD T/M 16 JAAR, AFSTAND: 2 KM.

	Naam	Tijd	
1	Jan Strik	7.00	
2	Roelof Flierman	7.14	
3	Jurgen Braad	7.49	
4	Patricia Akkermans	8.37	M
5	Mark Elshout	9.09	
6	Danielle de Wind	14.45	M

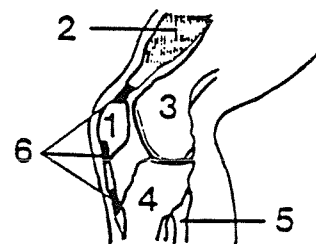
Altena Road *Runners*

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

KNIEKLACHTEN: DE SPRINGERSKNIE

Een veel voorkomende blessure bij springers is de zogenaamde springersknie ('jumpers knee'). De strekspier van de knie (m.Quadriceps) loopt uit in een pees, die via de knieschijf aan het onderbeen aanhecht. Door overbelasting van deze pees ontstaat drukpijn en zwelling, meestal aan de onderzijde van de knieschijf. Soms treedt de pijn op aan de bovenzijde van de knieschijf of ter plaatse van de aanhechtingsplaats van het onderbeen.

De pijnklachten beginnen met zeurende pijn bij de aanvang van de warming-up of (de ochtend) na afloop van het sporten. Als hiermee wordt doorgetraind kunnen er ernstige en langdurige pijnklachten ontstaan die niet meer overgaan tijdens de warming-up en uiteindelijk zo erg kunnen worden dat sporten niet meer mogelijk is.



- 1 knieschijf (patella)
- 2 strekspieren van de knie
- 3 dijbeen
- 4 scheenbeen
- 5 kuitbeen
- 6 pijnlijke plaatsen op de pees

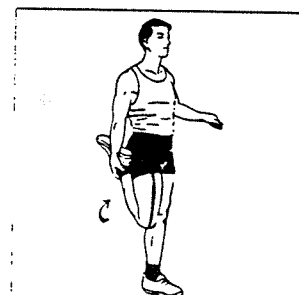
OORZAKEN VAN DEZE KNIEKLACHTEN

De voornaamste oorzaken van de springersknie zijn:

- Overbelasting. Deze overbelasting kan optreden door een te snelle trainingsopbouw, met name als hierin veel wordt gesprongen.
- Een verkeerde afzettechniek, waarbij wordt "gestemd" of "geblokkeerd".
- Het dragen van sportschoenen met een slechte schokdemping (in combinatie met een harde baan). Bedenk hierbij dat de meeste spikes geen enkele schokdemping hebben!

HOE VOORKOM IK DEZE KNIEKLACHTEN ?

1. Doe altijd een goede warming-up waarin voldoende aandacht wordt besteed aan de specifieke sprongbewegingen (minimaal 20-30 minuten). Voer daarna in elk geval de rekkingsoefening voor de spieren aan de voorzijde van het bovenbeen uit waarbij er geen pijn mag optreden!
2. Bij een atletiektraining worden soms wel honderden (loop-) sprongen gemaakt. Zorg voor een goede spreiding van deze sprongen over de gehele trainingstijd. Ook starten uit de blokken en sprinten zijn zwaar voor de kniepees. Voer de trainingsarbeid tijdens het seizoen bovendien geleidelijk op.
Kortom: een goede trainingsopbouw is van groot belang.
3. Draag sportschoenen met een schokdempende zool en train bij voorkeur niet op een harde ondergrond. Draag alleen spikes als je een specifieke sprong- of sprinttraining uitvoert. Koop voor de training spikes waar een schokdempende zool onder zit.
4. Besteed tijdens training en wedstrijd aandacht aan een juiste afzettechniek bij het springen of het hordenlopen. "Stemmen of blokkeren" is extra belastend voor de kniepees.



● 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 oet met de rechterhand. Blijf daarbij recht op staan.

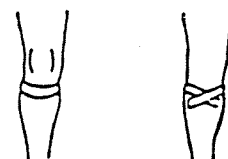
WAT KAN DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) ONTSTAAT ?

Wanneer de blessure eenmaal in een vergevorderd stadium is, kan genezing erg lang duren en moeilijk zijn. Het is daarom erg belangrijk om heel attent te zijn bij klachten in het eerste stadium, zoals pijn of stijfheid tijdens de warming-up of (de ochtend) na het sporten. Je kunt de volgende maatregelen nemen:

1. Rust of vermindering van de trainingsbelasting, het is immers een overbelastingsblessure. Met name sprong oefeningen provoceren de klachten.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit. Besteed vooral aandacht aan de warming-up.
3. Koel in ieder geval na het sporten de pijnlijke plaats door er een ijszak of een cold-pack op te leggen of door met ijsblokjes gedurende 20 minuten per keer over de pijnlijke plaats te masseren. Het is zinvol om het koelen meerdere keren op een dag te herhalen. Als je een coldpack of een ijszak gebruikt, leg dan b.v. een theedoek tussen het ijs en de huid om mogelijke huidbeschadigingen te voorkomen.
4. Voer spierversterkende oefeningen uit. Voer deze oefeningen eerst onbelast uit waarbij de knie gestrekt blijft. Als voorbeeld: span zittend of liggend de strekspieren van de knie aan met een gestrekte knie. Wissel 10-20 seconden aanspannen af met 10-20 seconden rust, zo mogelijk elk uur gedurende periodes van 5 minuten (bij pijn de oefening staken). Als dat goed gaat kun je andere oefeningen uitvoeren waarbij je de knie vanuit een licht gebogen stand strekt.
5. De klachten tijdens het sporten kunnen (tijdelijk) verminderen als tijdens het sporten een stukje tape onder de knieschijf wordt aangebracht. Vaak helpt dit het beste als het tape net onder de knieschijf wordt aangebracht, soms echter helpt het juist het beste als het bandje juist boven de knieschijf wordt aangebracht. Vraag hierover advies aan een fysiotherapeut of sportarts. Als je het bandje juist onder de knieschijf aanbrengt, pas dan op voor afknelling van de bloedvaten (zie tekening).
6. Om toch goed in conditie te blijven kun je andere bewegingsvormen opzoeken waarbij de knie niet te zwaar belast wordt (zoals fietsen met een hoog zadel of zwemmen met de borstcrawl).
7. Wanneer deze maatregelen niet de gewenste effecten opleveren, ga dan in ieder geval binnen twee tot vier weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Eventueel kunnen zij je voor behandeling doorverwijzen naar een fysiotherapeut ter ondersteuning van het genezingsproces.



versterkende oefening
voor de bovenbeen-
spieren aan de voorzijde



vooraanzicht achteraanzicht

patellabandje

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 de G.S.F. en 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

Zaterdag 11 januari j.l. zijn we met onze jeugd naar een indoorwedstrijd in Eersel geweest. Het was de eerste keer, dat we met hen naar een echt atletiekgebeuren zijn gegaan.

De laatste tijd proberen we met hen meer en meer atletiek in algemene zin te bedrijven. Dat komt natuurlijk vooral in de trainingen tot uitdrukking. Maar alle begin gaat moeizaam. We hebben natuurlijk niet veel materiaal tot onze beschikking. Om de technische vaardigheden van onze jongeren te ontwikkelen zijn natuurlijk materialen als kogels, ballen, zandbak e.d. eigenlijk onontbeerlijk. Gelukkig kunnen we eenmaal per week in de sporthal in Giessen trainen. In de sporthal zijn natuurlijk wel verscheidene materialen voorhanden. Daar maken we dan ook driftig gebruik van. Ook aan de begeleiding wordt gewerkt. Door cursussen wordt de vak-kundigheid van de trainers nog steeds verbeterd. Al met al begint het erop te lijken, dat Altena Road Runners langzamerhand serieuzer aan atletiek gaat denken.

Maar nu terug naar Eersel met onze jongeren. Na nog maar een goed half jaar "aandacht" aan wat technische nummers tijdens trainingen, vinden leden van de Jeugdcommissie de tijd gekomen, dat de jongeren maar eens kennis moeten maken met atletiekwedstrijden. In dit geval indoor, want 's winters wordt atletiek meestal in sporthallen bedreven. Het was een meerkamp. Een wedstrijd bestaande uit meerdere onderdelen, te weten: 40 mtr. sprint, kogelstoten en hoogspringen. De wedstrijd was voor pupillen en junioren D. Met niet te hoog gespannen verwachtingen zijn we vertrokken. Het was een leuke middag. Doordat er allerlei verschillende onderdelen voor verschillende leeftijdsgroepen tegelijkertijd worden afgehandeld, geeft het geheel een rommelig, drukke, maar een gezellige sfeer in zo'n hal. Al onze jongeren moesten even wennen. Alles was nieuw voor hen. Vooral het op tijd bij een onderdeel zijn, vraagt wel oplettendheid. Ook de onderdelen zelf waren nieuw voor hen. Lopen op een baan. Starten met startblokken. Kogelstoten vanuit een cirkel. Hoogspringen (wat ze eigenlijk maar één keer getraind hadden). Toch vielen ze niet op door onkunde. Er werd best goed gepresteerd. Best goed? Onze pupillen C legden zelfs beslag op alle drie de plaatsen op het erepodium! En ook bij de jongens pupillen B werd er de eerste prijs weggesleept. Jelle Visser, Frans Dees en Gijsbert v. Rijswijk werden respectievelijk 1e, 2e en 3e. Pim Verschuren won bij de pupillen B. Dat is toch een geweldige prestatie voor een eerste keer. Ook de anderen presteerden goed, ook al vielen ze niet in de prijzen.

De prestaties zijn als volgt geworden:

		40 mtr.	kogel	hoogspringen
Pup. C	Jelle Visser	7,0 sec.	5,57 mtr.	0,9 mtr.
	Frans Dees	7,6 sec.	4,57 mtr.	0,9 mtr.
	Gijsbert v. Rijswijk	7,7 sec.	4,39 mtr.	0,9 mtr.
	Jaco Booijs	7,7 sec.	5,05 mtr.	0,8 mtr.
Pup. B	Pim Verschuren	7,6 sec.	5,48 mtr.	1,0 mtr.
Pup. A	Leontine Jeltens	7,7 sec.	5,09 mtr.	0,9 mtr.
	Leonne Oppeneer	7,8 sec.	3,15 mtr.	0,8 mtr.
	Jedidja de Fijter	7,4 sec.	3,58 mtr.	0,75 mtr.
	Rick Wolterink	7,3 sec.	4,78 mtr.	0,8 mtr.
	Jan Willem Hordijk	7,1 sec.	5,92 mtr.	0,95 mtr.
Jun. D	Annemiek Strik	7,9 sec.	6,72 mtr.	0,9 mtr.
	Jan v. Rijswijk	7,0 sec.	5,9 mtr.	1,0 mtr.
	Marc Elshout	6,8 sec.	5,94 mtr.	1,1 mtr.

UITSLAG CROSS 4 JANUARI 1992 TE VEEN

Afstand: 8 km

Naam	Vereniging	Tijd	Cat.
1. M. Delleman	Typhoon	25.12	Sen.
2. Z. de Ruyter	Sprint	25.23	Sen.
3. H. Chaaby	Typhoon	25.32	Sen.
4. W. v. Heeswijk	DAK	25.52	Vet. I
5. M. v. Maanen		25.59	Sen.
6. G. v.d. Heuvel	DAK	26.03	Sen.
7. H. Schilders		26.06	Sen.
8. M. Neyens		26.12	Sen.
9. C. van Oversteeg	ARR	26.50	Sen.
10. M. Doeser	Typhoon	26.51	Sen.
11. B. de Jong	Avanti	27.08	Vet. I
12. H. van Beek	DAK	27.21	Sen.
13. T. v.d. Heuvel	ARR	27.25	Vet. I
14. J. van Hensbergen	ARR	27.35	Vet. I
15. E. Hooijkaas	ARR	27.36	Sen.
16. P. Rozenbrand	DAK	27.41	Vet. II
17. J. den Hollander	DAK	28.27	Sen.
18. T. v. Baardwijk	DAK	28.32	Vet. I
19. P. Kruis	Typhoon	28.57	Vet. I
20. W. Burgel		29.06	Vet. I
21. J. Openeer	ARR	29.13	Vet. I
22. H. Brok	DAK	29.17	Sen.
23. H. Postuma		29.39	Sen.
24. A. van Wilgen	ARR	29.45	Vet. II
25. A. Vos		30.10	Sen.
26. K. Tukker	ARR	30.19	Vet. II
27. S. Hooijkaas	ARR	30.21	Sen.
28. S. Baelde	ARR	30.27	Sen.
29. K. Kamerling		30.40	Sen.
30. D. v. Loon		30.43	Sen.
31. A. v.d. Pijl		30.58	Vet. I
32. A. van Kessel	Typhoon	31.43	Sen.
33. G. Damen	ARR	32.01	Vet. I
34. G. de Rooij		32.06	Vet. II
35. F. v.d. Pluijm		32.10	Vet. I
36. F. Heesbeen		32.18	Vet. I
37. C. Markesteyn		32.25	Sen.
38. G. Huldauw		32.48	Sen.
39. B. Bouman		32.49	Vet. I
40. R. van Zanten		33.04	Vet. II
41. P. v.d. Heuvel		33.08	Sen.
42. B. Vooyts		32.16	Sen.
43. G. Bronk		32.18	Sen.
44. G. Schouten		33.28	Sen.
45. A. Vos			

Naam	Vereniging	Tijd	Cat.
46. F. Wijatt	ARR	33.30	Vet. I
47. J. Wijnsema		33.51	Vet. I
48. P. Naaijen		33.53	Vet. I
49. F. Vos		34.01	Sen.
50. J. van Bokhoven		34.38	Vet. II
51. M. Panico	DAK	34.48	Vet. II
52. P. Dame		35.33	Vet. I
53. L. van Driel	ARR	36.38	Vet. I
54. M. Scheffers	Atleto	36.43	Vet. II
55. W. Bakker		38.17	Vet. II
56. D. van Zanten		38.23	Vet. II
57. J. van Rijswijk	DAK	38.27	Vet. II
58. D. Bouman	ARR	39.32	Vet. II
59. R. Nauta	ARR	40.08	Vet. II
60. Z. Groeneveld	ARR	42.52	Vet. II
61. A. Naaijé	ARR	47.15	Vet. II
62. A. v.d. Moeren	Typhoon	47.38	Vet. II

Afstand: 6 km

Naam	Vereniging	Tijd	Cat.
1. J. van Vliet	Maresi-triatlon	14.21	Dames
2. S. v.d. Hurk	DAK	15.25	Dames
3. A. Klop	ARR	15.37	Dames
4. J. Koops	ARR	16.14	Dames
5. R. Klerks	DAK	16.17	Dames
6. E. Naaijen	ARR	17.14	Dames
7. E. Pullen	Parthoon	18.41	Dames
8. L. Damen		26.02	Dames
9. W. Damen		26.03	Dames

MEDEDELING**MEDEDELING**MEDEDELING

Met ingang van 1 februari 1992

wordt de aanvangstijd voor de trainingen van de

WEDSTRIJDGROEP: 19.30 uur.



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

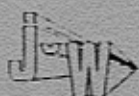
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

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

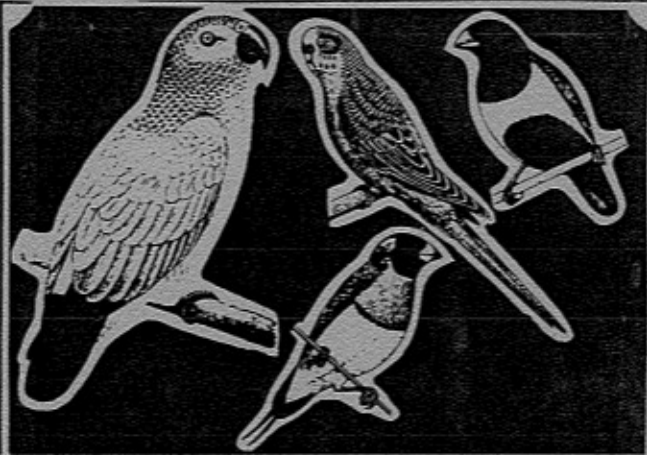
sportvoeding



Wij zijn ook dealer van:



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 dienspecialzaak



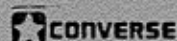
witte
molen

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