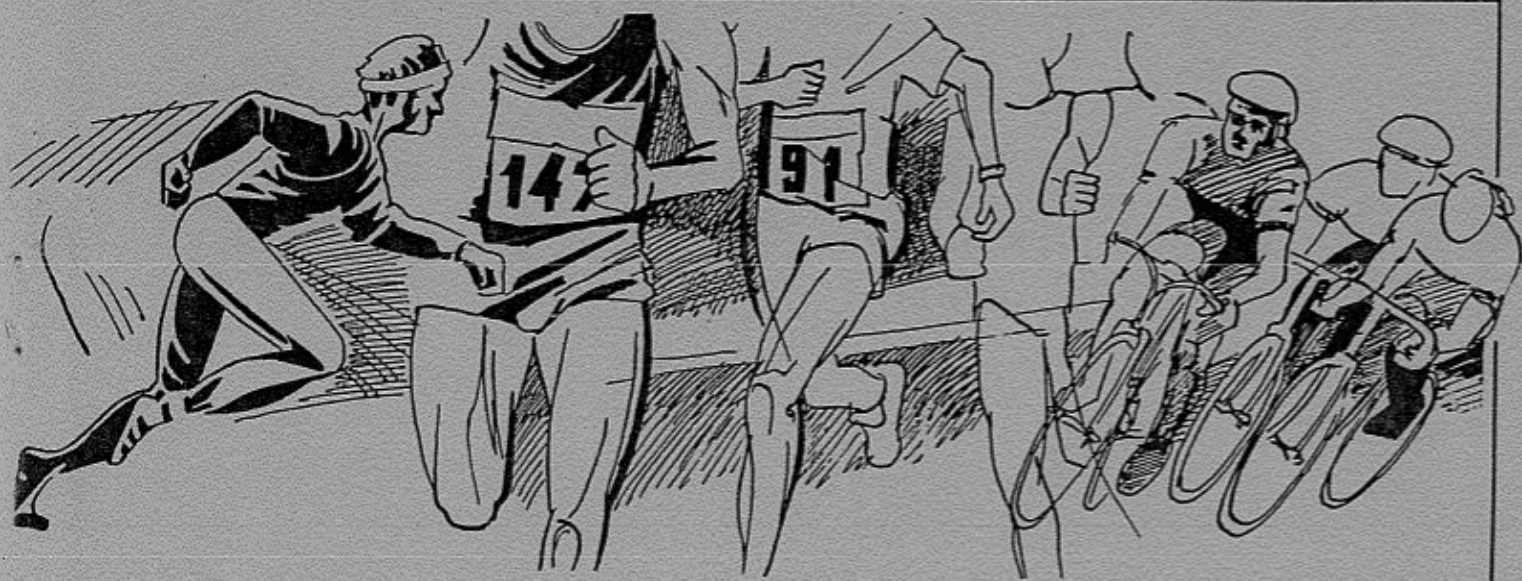


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

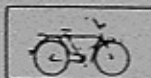
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

Telefoon: 01832 - 1638, b.g.g. 1637



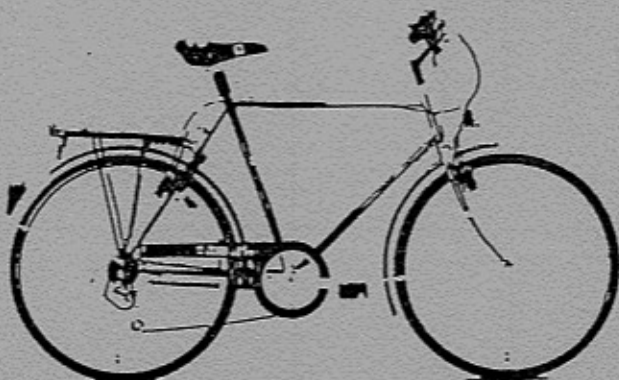
SWART

TWEEWIELERS

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

BIJ ONS VINDT U ALTIJD

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



CITY BIKE / MOUNTAIN BIKE

TRANSPORTBEDRIJF

J.A. LIEVAART

CONTAINER TRADING



verkoop en verhuur
containers

4251 NK WERKENDAM

Beatrixhaven 3

Tel. 01835-4500

Fax 01835-4984

V.D. VOORZITTER

De winterperiode is bijna voorbij; er komt nog één trimloop, gesponsord door de Rotary Club Woudrichem, ten bate van de verstandelijk gehandic^apten. Deelname aanbevolen !

Daarna begint het stratenloop gebeuren in een wat strakkere organisatie als voorheen. De stratenloopcommissie heeft hier hard aan gewerkt en het programma-boekje hebt u reeds ontvangen.

Het is mij opgevallen dat er in onze vereniging veel mensen met enthousiasme actief bezig zijn met allerlei taken. Dit is naar mijn mening een teken dat A.R.R. een levende club is.

Ik wens alle leden veel plezier met het lopen, weinig blessures en veel succes. Mocht iemand nog wat tijd over hebben, dan is er altijd nog wel iets te doen b.v. bij de jeugd. Mogen wij iets van u horen ?

Reino Nauta,
voorzitter.

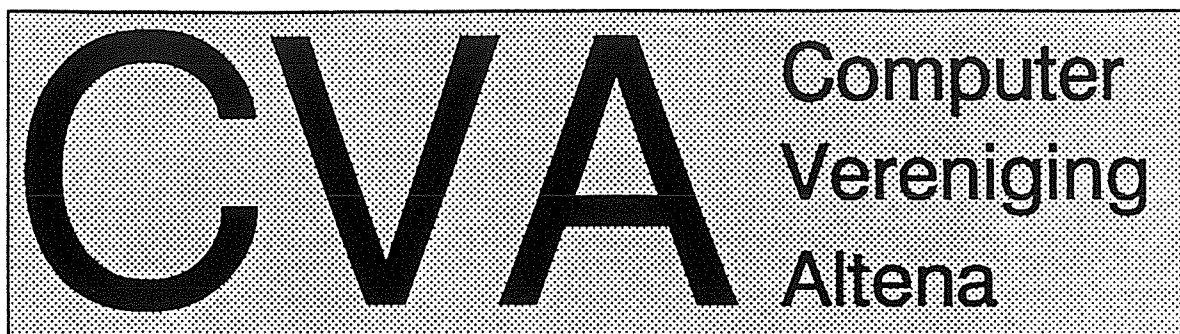


TRAININGEN.

Elke week op dinsdag en donderdag.

19.30 uur : Wedstrijdgroep en snelle lopers o.l.v. Jasper Oppeneer.

20.00 uur : Recreantengroep o.l.v. Rinus Verhoeven.
Train mee, het is gezellig en goed voor uw conditie.



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 buurtwerkruimte naast ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

BESTUURSLEDEN

Voorzitter	Reino Nauta	tel. nr. (01832) - 33 14
Secretaris	Marjanne van Breugel	tel. nr. (01834) - 38 29
Penningmeester	Gertie Nelis	tel. nr. (01833) - 33 95
Wedstrijdsecretaris	Mar Strik	tel. nr. (01832) - 32 58
Ledenadministratie	Dinie van Eeten	tel. nr. (01832) - 16 16
Technische Commissie	Kees Kamerman	tel. nr. (01832) - 27 60
Jeugdcommissie	Coby Scheffers	tel. nr. (01832) - 30 24
Aktiviteitencommissie	Zweer Groeneveld	tel. nr. (04165) - 21 83
Trainingsbegele. comm.	Rinus Verhoeven	tel. nr. (04164) - 17 09

TRAINERS

Wedstrijdgroep/Gevorderden	Jasper Oppeneer	tel. nr. (01832) - 27 29
Recreanten	Rinus Verhoeven	tel. nr. (04164) - 17 09
Opstapgroep/Beginners	Frits Wyatt	tel. nr. (01832) - 16 81
Jeugd	Wim Kuiper	tel. nr. (01832) - 18 12

REDAKTIE CLUBBLAD

Dirk Bouman, De Vlijt 9, Wijk en Aalburg	tel. nr. (04164) - 24 62
Wim Kuiper, Hoge Maasdijk 32, Andel	tel. nr. (01832) - 18 12
John Redeker, Hoek 1, Meeuwen	tel. nr. (04165) - 12 58

Altena Road *Runners*

VERZEKERINGEN RONDON SPORT.

Op de laatste jaarvergadering kwam aan de orde "Heeft het zin om voor onze vereniging een ongevallenverzekering af te sluiten?" Zo ja, wat voor soort ongevallenverzekering. Tevens is afgesloten een WA verzekering voor al onze leden en bestuur.

Om met het laatste te beginnen: Een korte verduidelijking van deze WA Verz.

Deze verzekering dekt schade die is ontstaan wanneer een "onrechtmatige daad" is gepleegd door een van onze leden en waarbij een derde (dus geen lid) schade heeft geleden.

Voorbeeld : Bij het opruimen van afscheidingshekken na de wedstrijd wordt vergeten één hek op te ruimen. In het donker rijdt een fietser tegen het hek en er ontstaat b.v. materiële en/of letselschade. De WA verzekering dekt deze schade omdat hier duidelijk is dat een onzer leden een onrechtmatige daad heeft begaan, nl. het niet verwijderen van het hek.

Kortom, met moge duidelijk zijn dat een dergelijke schade aanzienlijk kan zijn en dat het noodzakelijk is dat onze vereniging dit risico afdekt. Het nut van een WA verzekering is twee-ledig:

1. Is een onrechtmatige daad begaan, dan wordt er schadeloos gesteld.

2. Het is ook denkbaar dat het twijfelachtig is of het wel een onrechtmatige daad betreft en in dit geval gaat de WA verz. voor ons optreden en gaat na of er inderdaad wel sprake is van een onrechtmatige daad. (treedt dus dan op als onze juridische adviseurs)

Het moge dus duidelijk zijn dat een gezonde vereniging niet zonder een WA verzekering kan!

Anders ligt het met een ongevallenverzekering.

Men dient allereerst een onderscheid te maken tussen een persoonlijke ongevallenverzekering en een auto-ongevallen inzittende-verzekering.

De overeenkomst is dat van beide verz.vormen de zgn.B dekking het belangrijkste is, (Dekking B is een uitkering bij blijvende invaliditeit) omdat blijvende invaliditeit veel kosten met zich mee kan brengen.

Het verschil : een pers.ongevallenverz. geldt ook als men met een auto een ongeluk krijgt, terwijl andersom een auto-ongevallen inzittende verz. alleen maar dekking biedt wanneer men blijvend invalide wordt (of nog erger) tengevolge van een auto ongeval.

De pers.ongevallenverzekering
Standpunt leden tijdens jaar-
vergadering.

Over het algemeen vindt men dit
een privé aangelegenheid, dus
wie een dergelijke verzekering
wil moet dit zelf regelen,
maar niet ten laste van de vere-
eniging.

Bij de ongevallen-inzittende
verz. zijn er meer onduidelijk-
heden en zijn er uiteenlopende
meningen.

1e. Wordt er naar voren ge-
bracht dat reeds diverse leden
een dergelijke verz.hebben
afgesloten.

2e. Wanneer wel en geen dekking

3e. In hoeverre is men aanspra-
kelijk voor inzittenden ?

4e. Wanneer wordt er risico
gelopen ?

Wat punt 1 betreft is het dan
moeilijk na te gaan voor wel-
ke leden men nog een verz.moet
afsluiten en wat punt 4 betreft
ontstaan de risico's wanneer
men bijvoorbeeld kinderen naar
wedstrijden of trainingen gaat
vervoeren. Hieruit volgt dan
weer de vraag : "Wie belasten
zich met het vervoer?"

Daar het erg moeilijk is om
dit alles duidelijk vast te
leggen is de meerderheid van
de aanwezige leden het er over
eens - dat een ieder voor zich
zelf dient na te gaan - hoe
hij zijn verzekering heeft ge-

regeld en of hij t.a.v. punt 4
risico loopt.

Als slotconclusie is men het
er over eens dat onze vereni-
ging geen ongevallen-inzittende
verz. moet afsluiten, maar de
verantwoordelijkheid bij de
leden moet laten.

Advies mijnerzijds : Indien
men als lid van de ARR kinde-
ren of medeleden vervoert naar
wedstrijden of trainingen is
het zeker aan te bevelen een
auto-ongevallen-inzittende
verzekering af te sluiten.
Voor zo'n f 40,- per jaar heeft
men een goede dekking met als
bijkomstigheid dat de verzeke-
ring ook het risico van de be-
stuurder of andere inzittenden
dekt.

Mochten er nog vragen zijn om-
trent bovenstaande, dan ben
ik gaarne bereid om zo mogelijk
nadere informatie te verstrek-
ken.

Aart Vos

tel.04162 - 3607





MIDWINTER MARATHON

APELDOORN

1 februari 1992.

Zaterdagmorgen vertrokken wij om negen uur naar Apeldoorn. Kees Kamerman om de Asselronde (27,7 km) en Arie Kant om de Marathon te lopen. Onze chauffeur en begeleider was deze dag weer Huib de Lorm, die, waar het nodig was, ons geestelijke bijstand verleende en zo nu en dan wat drinken aanreikte, kortom onze steun en toeverlaat.

Het was 0 graden en mistig, dus weer voor de maillot en handschoenen. In de plaatselijke kazerne was een heerlijk verwarmd kleedlokaal ingericht met ruime wasgelegenheid.

Nadat wij ons wat hadden losgelopen vertrok om half twaalf eerst de mini-marathon en precies om twaalf uur mochten wij vertrekken.

Daar het parcours in Apeldoorn nogal heuvelachtig is deden Kees en Arie het in het begin rustig aan : 21 minuten op de eerste 5 kilometer en vervolgens steeds 20 minuten over 5 kilometer. Door deze constante race kwam Kees uit op een totaal tijd van 1.52.50 over de 27.700 meter.

WEDSTRIJDEN

Nadat Kees was gefinisht moest Arie het alleen doen. Hij kreeg het even moeilijk tussen de 29-ste en 33-ste kilometer. Daarna ging het weer beter, want de steilste hellingen waren toen achter de rug. Bij de 40-ste kilometer nog eenmaal de Apenheul doorkruisen - want die beesten moeten toch ook eens lachen - dan de helling op naar de finish in 2.56.20.

Redelijk tevreden over de tijd - het ijs uit de baard schuddend - eerst wat droge kleren aange trokken die bij Huib uit de tas getoverd werden. Toen richting douche waar we van de organisatie heerlijke thee kregen. Na onze herinneringen opgehaald te hebben keerden we na een geslaagde sportdag huiswaarts.

Arie Kant.



HENK BROERENLOOP - OSS - 23 febr.

Aan deze wedstrijd over exact 15 kilometer werd deelgenomen door o.a. 5 leden van onze club, t.w. Frits Wyatt, Arie Kant, Kees Kamerman, Henk Westerlaken en ondergetekende. Hoewel het de nacht en de morgen vooraf nog stormde,

was het bij aanvang van de wedstrijd prima loopweer - droog, temperatuur 10 graden, maar nog wel met een stevige bries. Daar echter het prachtige parcours behoorlijk beschut ligt, was er slechts één recht stuk met tegenwind.

Vooraf aan de wedstrijd werden weer de gebruikelijke vragen aan elkaar gesteld "Welke tijd denk je te lopen?" enz. Meestal worden dan zgn. "voorzichtige tijden" genoemd, echter ik wist al dat Arie Kant snel zou gaan, want hij had vooraf een kop koffie in de kantine gedronken en daar een "mooie juffrouw" gezien en dus wist ik dat hij weer snel na de wedstrijd terug wilde zijn op z'n barkruk. Een inderdad : hij liep een knappe 55.10. Henk Westerlaken presteerde ook weer prima met z'n afgetrainde lichaam (63 kg) finishte hij in 51.09, goed voor een 4e stek bij de veteranen 1.

"Diesel" Kees liep 58.45 en ik ben er vanovertuigd als de wedstrijd nog 5 kilometer langer zou zijn geweest dat hij mij had gepakt. Mijn tijd 58.02 en vierde veteraan 2. Tot slot Frits Wyatt, die dacht dat de afstand wel 16,5 kilometer was en dus flink had afgezien - tijd 1.08.55.

Winnaar bij de senioren werd Jan van Rijthoven in 46.33, bij de dames won Mieke Hombergen in een tijd van 55.26. Slotconclusie : een leuke wedstrijd. Prima parcours en weer veel gein onder de A.R.R. lopers.

Aart Vos.

WEISSENSEE !!

We kunnen ook dit jaar weer trots zijn op onze leden die acte de présence gaven bij de Alternatieve Elfstedentocht op de Weissensee in Oostenrijk. Zij leverden weer een fantastische prestatie door 200 kilometer op de schaats af te leggen met onderstaand resultaat.

Frits Wyatt : 8.55.00 uur.

Arie Straver (de man van de sportdrink bij onze wedstrijden !!) 9.40.23 uur.

Joost van Wijgerden : 10.23.49

15e Internationale TIBERIAS
MARATHON in Israël.

Van JOHN REDEKER ontvingen we schrijven.

Op dinsdag 7 januari vertrekken we uit Nes Ammim naar Tiberias. We reizen gezamenlijk per bus met de club waar onze oud-voorzitter Henk van Unen traint.

Onder de atleten in de bus bevinden zich zowel Arabische als Joodse marathonlopers en een Italiaans Joodse trainer. 's Middags komen we aan in Tiberias bij het prachtige Plaza Hotel, mooi gelegen met uitzicht over het Meer van Galilea.

Daarna gaan we het parcours verkennen en doen een lichte training. 's Avonds een gezamenlijke maaltijd met andere marathonlopers en begeleiders, spaghetti en ander koolhydraat rijk voedsel.

De volgende dag staan we om zes uur op om daarna om half zeven te ontbijten.

Om 9.00 uur vindt de start plaats bij een temperatuur van 13 graden en een lichte wind.

Aan de start verschijnen ongeveer 350 deelnemers, waaronder lopers uit Ethiopië, Engeland, Polen, Israël en drie Nederlanders.

Het parcours loopt van Tiberias naar het Kibbuttsdorp En Gev en terug.

De eerste 10 kilometer tot aan de Jordaan zijn heuvelachtig, daarna een gedeelte valsplat en de laatste 10 kilometer gaan weer door heuvelachtig gebied. De omgeving van het parcours is mooi, aan een kant het meer van Galilea, aan de andere zijde bananen- en sinasappelplantages, waarachter het Golan gebergte uitsteekt.

De laatste 10 kilometer wordt ik vergezeld door Henk van Unen. Mijn benen willen haast niet meer, maar Henk praat me vooruit.

Na 4 uur en 11 minuten bereik ik eindelijk de finish. De winnende tijd is 2.17.08 van de Ethiopiër Lemi Chen-gerie. Bij de dames gaat de winst naar de Poolse Maria Staroiska in 2.34.17.

Mijn tijd viel wel tegen, maar de aan deze marathon gekoppelde vakantie was prachtig. Toch een hele belevenis.

John Redeker.

★★★★★
**MORIAH
PLAZA
TIBERIAS
HOTEL**

UITSLAGEN

11 jan.	Tinus v.d.Heuvel	V1 Hoornaar	16 km	57.30	1e
	Dirk Bouman	V2		1.23.47	
12 jan.	Henk Westerlaken	V1 Egmond	1/2 Mar.	1.15.00	
	Arie Kant	V1		1.29.00	
	Kees Kamerman	V1		1.29.00	
	Joost v.Hensbergen	V1 Nieuwkuyk	15 km	54.20	1e
	Aart Vos	V2 Chaam - cross	6,6 km	25.34	3e
	Sander Hooykaas	V2		27.37	
	Annelies Klop		5,3 km	21.55	4e
18 jan.	Aart Vos	V2 Best	1/2 Mar.	1.24.28	3e
	Cor van Oversteeg			1.17.22	26e
	Sander Hooykaas	V2 Dordrecht	10 km	40.40	
	Henri Wolterink			45.13	
	Arie v.Rijswijk	V1		45.22	
	Dirk Bouman	V2		48.15	
	Annelies Klop			41.08	
	Ella Naayen			45.58	
	Rik Wolterink	Dordrecht	1 km	3.31	2e
19 jan.	Henk Westerlaken	V1 Baarn	20 km	1.09.30	
	Arie Kant	V1		1.18.00	
	Kees Kamerman	V1		1.19.30	
	Frits Wyatt	V1		1.34.30	
25 jan.	Arie Kant	V1 Grootebroek	25 km	1.42.00	
	Kees Kamerman	V1		1.42.00	
1 febr.	Arie Kant	V1 Midwintermarathon A'doorn		2.56.17	
	Kees Kamerman	V1 Asselronde Apeldoorn	27,7	1.52.50	
	Cor v.Oversteeg	Alblasserdam	9,6 km		cross
2 febr.	Aart Vos	V2 Rijen - cross	10,9 km	41.34	4e
	Jasper Oppeneer	V1		40.00	
	Kees Kamerman	V1		42.40	
	Ella Naayen		5,5 km	24.13	2e
	Jan Strik		3,9 km	13.10	
8 febr.	Egbert Hooykaas	Barendrecht	16 km	55.48	4e
	Annelies Klop			67.18	
	Dirk Bouman	V2	12 km	57.27	
15 febr.	Egbert Hooykaas	Rotterdam	1/2 Mar.	1.14.48	
	Annelies Klop			1.36.00	



15 feb.	Rinus Verhoeven	V1	Grauw				
	Ella Naayen		Houten	8,5 km			
16 feb.	Henk Westerlaken	V1	Vinkeveen	11 km	35.50	3e	
	Arie Kant	V1			39.50		
	Kees Kamerman	V1			42.50		
22 feb.	Cor van Oversteeg		Eersel	1/2 Mar.			
23 feb.	Henk Westerlaken	V1	Oss	15 km	51.09	4e	
	Arie Kant	V1			55.10		
	Kees Kamerman	V1			58.45		
	Frits Wyatt	V1			1.08.55		
	Aart Vos	V2			58.00	4e	
29 feb.	Arie van Rijswijk	V1	Papendrecht	6 km	27.40		
	Kees Oomen		Orthen	15 km	59.45		
	Gerry de Rooy	V1			1.02.00		
	John Redeker				1.05.57		
	Dirk Bouman	V2			1.16.10		
	Zweer Groeneveld	vl		8 km	49.17		
	Tinus v.d.Heuvel	V1	Dortenaarloop	1/2 Mar.	1.16.45	4e	
	Annelies Klop				1.29.24	4e	
	Mar Scheffers !!!	V1			1.36.53		
	Egbert Hooykaas				1.14.09	16e	
7 mrt.	Arie van Rijswijk	V1	Sliedrecht	10,2km	52.10		
	Dirk Bouman	V2			55.02		
7 mrt	Annelies Klop		Alphen a/d Rijn	15 km	1.02.24		
	Ella Nayen				1.10.42		
	Egbert Hooykaas			20 km	1.09.32	p.r.	
	Arie Kant	V1			1.14.36		
	Jasper Oppeneer	V1			1.14.50		
	Kees Kaerman	V1			1.19.45		
	Aart Vos	V2			1.20.30		
	Wim de Hoop				1.25.43		
	Gerry de Rooy	V1			1.26.35		
	Kees Oomen				1.27.45		
	Piet Muilwijk				1.40.00		
8 mrt.	John Redeker		Drunen	1/2 Mar.	1.34.00		
	Frits Wyatt	V1			1.39.50		
	Jan Vos	V1			1.42.15		



V.D. REDAKTIE

CLUBRECORDS.

We willen nog een keer een poging doen om tot een lijst van clubrecords te komen in de categorieën sen. - vet 1 - vet 2 en ^mdaes. Geeft u uw beste tijd door aan de redactie (Wim Kuypers) zodat we een lijst kunnen samenstellen van diverse afstanden. Zet u er bij waar en wanneer u gelopen hebt. We zijn benieuwd !!!!!

HARDLOPEN.

Een sprintje trekken lijkt al gauw snel te gaan. Echt snel is echter Carl Lewis. Bij een analyse van de tijden per tien strekkende meters van een groot aantal atleten, bleek de Amerikaan de snelste mens aller tijden te zijn.

Hij liep in de Olympische finale (1988) de tien meter tussen de 80 en 90 meter in een bijna ongelooflijke tijd van 0,83 seconden. Dat is dus ruim twee huiskamers door in minder dan een tel. Op dat moment bereikte hij een snelheid van 43,37 km per uur. Probeer het maar eens te fietsen.

OPROEP AAN BELANGSTELLENDE.

Het is misschien geen gek idee om middels het clubblad aandacht te vragen voor het volgende : Om de vereniging draaiende te houden en haar niveau te geven en om belangstellenden een kans te bieden verder te lopen dan hun schoenen lang zijn, vraagt de trainingsbegeleidingscommissie mannen en vrouwen, die interesse hebben een cursus te volgen, die opleidt tot looptrainer, jeugd-atletiektrainer of een jury-cursus te volgen. Dit alles ten behoeve van de vereniging en van jezelf. Deze cursussen zullen in september a.s. starten. Graag even bericht.
Rinus Verhoeven.

Van de Stratenloopcommissie.

Hier nog een berichtje van mij. Ik hoop dat u allemaal het nieuwe programma boekje hebt ontvangen. Zoals u gezien hebt een geheel nieuwe opzet met veel informatie . Ook de datum van de loop in Meeuwen is inmiddels bekend geworden nl. 19 sept. Zoals ik de vorige keer reeds vermeld heb is de computer vereniging druk bezig. Tijdens de vierde trimloop hebben we proefgedraaid. Daar bleek dat alles prima werkte. Enkele verbeteringen zullen nog aangebracht moeten worden. Ik wil iedereen nog bedanken voor

zijn of haar medewerking .
De C.A.V. doet er alles aan
om het hele gebeuren automa-
tisch te laten verlopen.
Ook nog een woord van dank
aan onze voorzitter Reino
Nauta voor het voorwoord in
ons programmaboekje.

Frans Baks.

PROFICIAT!

2 mrt. Gerrit Schouten
15 mrt. Kees van Mourik
18 mrt. Sjaak Baelde
20 mrt. Johan v.d.Heyden.
5 apr. Aart Vos.
10 apr. Cor v.d.Heuvel
10 apr. Dini van Eeten
10 apr. Piet Muiwijk
21 apr. Ella Naayen
26 apr. Adrie den Dekker
28 apr. Jasper Oppeneer
28 apr. Martin Ruiter
29 apr. Hans Verbeek.

Halderman wint NK langlaufen

GENDEREN — Samen met zijn ploeggenoten Jacques Snaauw uit Ooltgensplaat en Jean-Paul Driessen uit Den Helder is Richard Halderman uit Genderen onlangs Nederlands kampioen estafette-langlaufen geworden. Die wedstrijden werden gehouden op de Oostenrijkse Weissensee.

Het drietal vormt samen met Ronald Seuren het Nederlands Biathlon-ski-team en maakt onderdeel uit van het Korps Mariniers. De 22-jarige Richard Halderman is afkomstig uit Haarlem, maar woont sinds november 1991 in Genderen. In de streek oogstte hij al enige bekendheid door deelname aan diverse regionale stratenlopen in 1991.

JEUGDRUBRIEK

WEDSTRIJDEN.

Na januari is er in den lande niet veel te doen geweest voor onze pupillen en junioren. Bedoeld wordt dan "indoor". Na het proeven aan indooratletiek in Eersel hebben wij geen gelegenheid kunnen vinden om nogmaals met onze jongeren zo iets te doen.

Het trainen in de zaal is ook bijna afgelopen. We zullen buiten loopwedstrijden ons moeten oriënteren op het zomerseizoen. Nu al komen bij onze secretaris de programma's van diverse atletiekverenigingen binnen.

Over nieuwe plannen zullen we U, ouders, op de hoogte houden.

de jeugdcommissie.

ONGERUST.

Tijdens de trainingen in deze winterperiode is mij een aantal maal opgevallen, dat de jongeren onder elkaar soms nogal ruig met elkaar omgaan. Soms wordt er onnodig hard op elkaar gereageerd; ik bedoel dan voornamelijk lichamelijk. Er wordt bijvoorbeeld getackeld, gestompt of op een andere manier pijn gedaan. Met groeiende ergernis heb ik dat moeten vaststellen.

Het is natuurlijk vreemd dat we als leden van één vereniging zo met elkaar omgaan. We moeten voorkomen dat de een wegblijft van de training omdat de ander wel komt. Het is de bedoeling dat we gezamenlijk aan sport doen binnen de vereniging. Dit samen sporten kan gezellig en leuk zijn. Alleen sporten is ook maar alleen. Daarom moet iedereen het ook naar de zin hebben. Zo komen dan ook meer kinderen naar de training. Dus laten we proberen goed met elkaar om te gaan, zodat we nog meer plezier kunnen beleven met elkaar. Ik zal tijdens trainingen meer letten op de manier waarop we met elkaar omgaan. Wellicht soms wat minder leuke consequenties mocht er naar mijn mening onderling onnodig pijn of leed veroorzaakt worden.

de trainer
Wim Kuypers.

BEZOEK DE TRAININGEN, HET IS GEZELLIG EN VERSTERKT DE ONDERLINGE BAND TUSSEN ONZE LEDEN !



V A R I A.

Westerlaken zegeviert in halve marathon

GORINCHEM — Onder zonnige omstandigheden werd afgelopen zondag de jaarlijkse halve marathon van triathlonvereniging Jan van Arckel gelopen. Henk Westerlaken werd winnaar.

Direct na de start werd de kop genomen door René Hauser en Henk Westerlaken, gevolgd door een groepje met Jan de Gier, Dirk Duizer, Wim Buse, René Hol en junior Aart Kruis. Het mooie parcours voerde via Spijk en Heukelum achter het Lingebos naar Vuren, waar tegen de wind in over de dijk weer richting Gorinchem werd gelopen.

Op de dijk nam Henk Westerlaken een beslissende voorsprong op René Hauser en kwam als eerste bij het clubhuis aan de Spijkse Dijk aan in 1.13 uur. René Hauser werd tweede in 1.15 uur en Dirk Duizer derde in 1.22 uur.

Wist U dat,

+ onze vereniging dit jaar weer een uitstapje maakt naar de "Berg tot Berg Race "van Wageningen naar Rheneⁿ (11,9 km)
+ Arie Kant aan de start zal verschijnen bij de Marathon van Rotterdam.

+ Mar Scheffers hard "werkt" aan zijn come back.

o.o.o.o.o.o.o.o.o.o.o.o.o.o.o.o.

Aanbevolen lopen in de omgeving.

28 maart : INTERVAM-LOOP te Gorinchem - 10 km - 11.00 u.

9 mei : LENTELOOP te Papendrecht. - 15 km - tevens prestatielopen over 5 - 10 - 15 km

Aanvang : 14.00 uur.

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

VERMOEIDHEIDSBREUKJE

Een veel voorkomende overbelastingsblessure bij hardlopen is een vermoeidheidsbreukje. Een andere naam voor deze aandoening is "stress-fractuur". Zo'n vermoeidheidsbreukje kan in verschillende botten ontstaan. Bij hardlopen treedt het meestal op in het onderbeen, met name in het scheenbeen, het spaakbeen of de voorvoet. Minder vaak komt een vermoeidheidsbreukje voor in de voetwortel, het bovenbeen of het bekken.

In de beginfase van het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje is er vaak een dragelijke pijn tijdens de sportbelasting, die verdwijnt in rust. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn (soms plotseling) ondragelijk worden. Dan zal er ook bij wandelen of zelfs in rust pijn gevoeld worden. Soms is er een duidelijke zwelling te zien op de plaats van de pijn.

OORZAKEN VAN EEN VERMOEIDHEIDSBREUKJE

Een vermoeidheidsbreukje in het bot kan optreden als er te vaak "buigkrachten" op inwerken zonder dat het bot (door rust) de kans krijgt om te herstellen. Meestal is er sprake van een barstje of scheurtje in het bot, maar soms kan er ten gevolge van overbelasting een echte botbreuk ontstaan. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze overbelastingsblessure.

- Een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na het herstel van een blessure.
- Het veelvuldig uitvoeren van heuveltraining, springoefeningen of andere vormen van éézijdige training.
- Het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend schoeisel (spikes!).
- De aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, een standafwijking van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een relatief spierkrachtekort van de voet- en kuitspieren.
- Een verminderde botdichtheid. Dit kan b.v. vóórkomen op hogere leeftijd en bij lange-afstandloppers die langer dan een jaar niet meer menstrueren.

HOE VOORKOM IK HET ONTSTAAN VAN EEN VERMOEIDHEIDSBREUKJE ?

1. Doe een goede warming-up: loop 5 minuten rustig in en voer daarna rekkingsoefeningen uit.
2. Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog het tempo en de duur van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo.
3. Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(-withoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, b.v. met handhaltertjes of in circuittrainingsvorm. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren (m.n. de voetheffers).
4. Voorkom éézijdige trainingsvormen. Vermijd langdurig hardlopen op een harde ondergrond. Loop liever op een zachte ondergrond (gras, bospad).
5. Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt. Vraag je trainer hier goed op te letten.

6. Draag soepele en goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de voetafwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ("overpronatie"), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportzaak kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen.
7. Lange-afstandsluipers die meer dan een jaar niet of slechts zeer onregelmatig menstrueren moeten de oorzaak hiervan laten onderzoeken en (zo mogelijk) een behandeling laten instellen.



Wees alert op het begin van deze pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! "Door de pijn heen lopen" leidt van kwaad tot erger. De bij hardlopen veel voorkomende scheenbeenirritatie kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen!

WAT KAN IK DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) IS ONTSTAAN ?

1. Als de blessure nog in het beginstadium is, kan rust of vermindering van de trainingsbelasting (b.v. de tijdsduur of de snelheid van het hardlopen) en aanpassing van de ondergrond nog voldoende zijn.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit.
3. Pas zo'n 3-5 keer op een dag gedurende zo'n 15-20 minuten ijsmassage toe. Het beste kun je dit uitvoeren met een smeltend blokje ijs. Als er gebruik wordt gemaakt van een coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijsklontjes, leg dan iets (b.v. een theedoek) tussen de huid en het ijs om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen.
4. Laat door een deskundige beoordelen of je schoenen (nog) goed zijn en of het aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker zinvol is.
5. Wanneer deze maatregelen niet tot een vermindering van de pijnklachten leiden, ga dan binnen twee weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.).
6. Zij kunnen zonodig een röntgen-foto of een technetium-scan aanvragen om de diagnose te bevestigen en te beoordelen wat voor jou de beste behandeling is.

Als er inderdaad sprake is van een (beginnend) vermoeidheidsbreukje zal vaak gedurende zo'n 6-8 weken gedoseerde rust noodzakelijk zijn. Alle activiteiten waarbij of waarna pijnklachten optreden zijn verboden. Vaak blijkt het nog goed mogelijk om de spierkracht en de conditie met andere trainingsvormen (fietsen, zwemmen, hardlopen in het water) op peil te houden. Een alternatief trainingsprogramma kan door je trainer in overleg met een (sport-)arts of een fysiotherapeut opgesteld worden.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bondsbureau: Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

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



Altena Road Runners
Postbus 47
4285 ZG Woudrichem

MEMO

NOTULEN JAARVERGADERING 1992 D.D. 13 JANUARI 1992

1. Opening

De Jaarvergadering 1992 wordt geopend, met een hartelijk welkom aan alle aanwezigen. Het is verheugend dat zoveel leden aan de oproep gehoor hebben gegeven om op deze vergadering aanwezig te zijn. Een vergadering waarin we het jaar 1991 gaan belichten.

1991, Het jaar dat na een duidelijke start, toch een geheel ander verloop kreeg. Maar ondanks het gebrek aan een werkelijke voorzitter, heeft het bestuur getracht alle Altena Road Runners-zaken in goede banen te leiden. Terugkijkend kunnen we tevreden zijn; ons ledenaantal is sinds ons ontstaan, inmiddels verviervoudigd.

We willen op deze weg verdergaan met behulp van vele enthousiaste leden en zo een aanzet geven tot een bijzonder goed 1992.

2. Notulen Jaarvergadering 1991 d.d. 15 januari 1991

In de vorige notulen waren de volgende actiepunten opgenomen:

1. Aanstellen contactpersoon voor het melden van zieken;
2. Onderzoeken of ARR voldoende verzekerd is;
3. Verzoek de Stratenloopcommissie om een puntenwaardering voor de jeugd in de Stratenloopcup op te nemen.

Verantwoording actiepunten:

- ad. 1. Dinie van Eeten is contactpersoon geworden.
- ad. 2. Het onderwerp verzekeringen zal later in deze vergadering in agendapunt 12. worden besproken.
- ad. 3. De Stratenloopcup kent inmiddels een puntenklassering voor de jeugdige lopers. Dit zal komend jaar enkel nog verder worden uitgebouwd.

De notulen worden daarna zonder wijzigingen goedgekeurd.

3. Rondvraag I

Van deze eerste Rondvraag wordt geen gebruik gemaakt.

4. Jaarverslag 1991

Ook dit jaar wordt het Jaarverslag voorgelezen.

5. Financieel Jaarverslag 1991

Aart Vos en Hans Verbeek, die dit jaar de Kascommissie hebben gevormd, doen verslag van hetgeen zij in de boeken hebben aangetroffen. Zij verklaren daarbij dat de inhoud hiervan, door hen deugdelijk is bevonden.

Nadat de Kascommissie is bedankt voor hun bijdrage, geeft Gertie Nelis nadere uitleg bij het Financiële Jaarverslag 1991.

Het meest opvallende hierbij is de uitgavenpost "reservering accommodatie", waarin voortaan elk jaar een bijdrage zal verdwijnen, in verband met het financieel realiseren van een eigen atletiekbaan.

6. Begroting 1992

Ook de begroting wordt door onze penningmeester nader toegelicht:

- Onze bijdrage aan de K.N.A.U. is hoger doordat de subsidie aan startende verenigingen, voor ons is komen te vervallen.
- Ook de post "huur" is groter, doordat onze jeugd gebruik maakt van een zaal in Sporthal de Jager en een trainingsveld van v.v. Sparta te Andel.
- Het "tekort" dat ontstaat, moet worden weggewerkt middels akties in velerlei vorm.

De voorzitter bedankt hierop de penningmeester voor het verslag dat zij hier uitbracht.

Pauze

7. Verkiezing Bestuursleden

De aftredende bestuursleden zijn John Redeker en Kees Kamerman.

Doordat alleen Kees zich herkiesbaar stelt, moet de open plaats van John worden opgevuld.

Daar er geen kandidaatslijsten bij het bestuur zijn ingediend, draagt het bestuur, Zweer Groeneveld als nieuw bestuurslid voor.

Noch de herverkiezing van Kees, noch de verkiezing van Zweer, leiden in de vergadering tot tegenstemmen. Zo worden zij als bestuursleden aangenomen.

Ten behoeve van de verkiezing voorzitter, heeft het bestuur ook geen kandidaatstellingen ontvangen. Daarom draagt zij hier naar voren; Reino Nauta. Tegen deze verkiezing brengt de vergadering geen bezwaar in en wordt Reino benoemd als nieuwe voorzitter van Altena Road Runners.

De drie heren worden bedankt voor hun bereidwilligheid en hen wordt tevens veel succes toegewenst.

8. Aktiviteiten 1992

Als activiteiten staan dit jaar gepland:

- Bowlingavond 24 januari a.s.;
- Trimlopen;
- Veldloop Giessen;
- Stratenlopen;
- Clubkampioenschap (voorgesteld wordt om het clubkampioenschap op de weg, dit jaar in een Stratenloop onder te brengen);
- Grote Club Aktie;
- Jeugddag;
- De vergadering besluit, dat ons jaarlijkse uitstapje ons dit jaar weer naar de Berg-tot-Bergloop te Wageningen-Rhenen zal brengen.

9. Aanvangstijd trainingen

De aanvangstijd van de trainingen voor de wedstrijd-groep wordt ter stemming gebracht. Daar de meerderheid stemt voor een wijziging van aanvangstijd van 20.00 uur naar 19.30 uur met ingang van 1 februari a.s., wordt dit besluit hierbij aangenomen.

Overigens blijven de tijden voor de andere groepen onveranderd.

10. Jeugd

Het trainen van de jeugd vindt momenteel plaats op dinsdag- en donderdagavond van 18.00 tot 19.00 uur, gedeeltelijk in Sporthal de Jager en gedeeltelijk op het sportterrein v.v. Sparta.

Hierin komt verandering, want gedurende de zomer zal er steeds op het terrein van v.v. Sparta worden getraind en ook een van de trainingsavonden zal naar een andere avond worden verzet.

Nog steeds worden er voor de begeleiding en training van onze jeugd vrijwilligers gezocht. Cor Boer verklaart in principe bereid te zijn, om te assisteren bij de trainingen.

Als lid van de Jeugdcommissie meldt Hans Janssen zich aan.

11. Contributie

- Middels een enquête onder de ouders van onze jeugdleden, is duidelijk geworden dat een contributieverhoging van f 25,00 naar f 50,00 voor de jeugd, niet op problemen stuit.

Zodoende kunnen we hen allemaal voorzien van een wedstrijdlicentie.

- Contributieverhoging voor de volwassenen wordt op dit moment niet noodzakelijk geacht. Dit zal in de toekomst waarschijnlijk wel nodig zijn, met het oog op de verkrijging van een eigen clubaccommodatie.

12. Verzekering

In vervolg op de vraag uit de Jaarvergadering 1991, is het verzekeringsgebeuren met betrekking tot onze vereniging nader bekeken.

We zijn dan wel tegen Aansprakelijkheid verzekerd via de K.N.A.U., maar het bestuur was van mening dat voor een luttel bedrag, een "directe" Aansprakelijkheidsverzekering voor de vereniging van belang was. Deze is dan ook reeds afgesloten.

Een tweede verzekering die voor onze vereniging van toepassing kan zijn, is een Ongevallenverzekering. De vergadering discussieert over het wel of niet afsluiten van deze, in feite "luxe" (we kunnen ook zonder), en dure verzekering.

Besloten wordt om deze verzekering niet af te sluiten. Maar het is dan wel belangrijk, dat wanneer er vervoer van leden naar een wedstrijd of andere (ARR) aangelegenheid plaatsvindt, dat dit voor eigen verantwoordelijkheid van de vervoerder gebeurt en gedekt kan worden door een inzittendenverzekering van de betrokken auto.

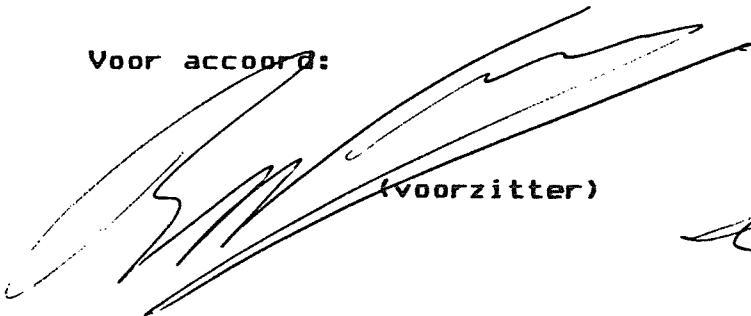
12. Rondvraag II

1. Op verzoek van Aart Vos zal de vereniging met degenen die voor de vereniging een cursus volgen, een overeenkomst afsluiten, waarin vaststaat dat bij vertrek binnen een bepaalde periode, vaste percentages van het cursusgeld door de cursist moeten worden terugbetaald.
2. Naar aanleiding van een vraag van Hans Verbeek om personen aan te stellen voor contacten naar de pers toe, worden Hans zelf en Dirk Bouman hiervoor aangewezen. Hans zorgt voor de vooraankondigingen, Dirk verzorgt de nabeschouwingen.
3. Jasper verzoekt het bestuur toe te zien op een betere organisatie op alle punten, van de Stratenloopcup-wedstrijden, omdat alles gebeurt onder de naam ARR.
De Stratenloopcommissie vertrouwt erop dat een en ander dit jaar beter verloopt, omdat zij het gehele gebeuren dit jaar onder duidelijke richtlijnen, met behulp van een computerclub, gaat organiseren.
4. Ton Naaijen zou graag zien dat Uitwijk in de Stratenloopcompetitie wordt opgenomen.
Daar het programma voor dit jaar reeds vaststaat, zal de betreffende commissie dit volgend jaar meenemen.
5. In het clubblad zal aan het einde van alle Stratenlopen een overzicht van het volledige Algemeen Klassement worden gepubliceerd: dit naar aanleiding van een vraag van Kees Oomen.
6. Door Dick van Tilburg wordt medegedeeld, dat hij voorlopig geen trainingen meer geeft.
7. De jaarlijkse opstapgroep zal door Frits Wyatt in april weer op poten worden gezet.

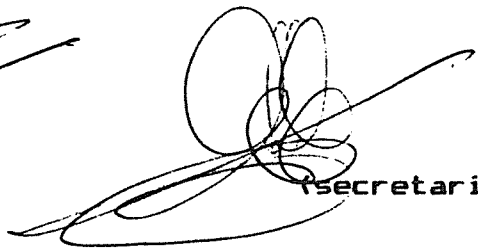
14. Sluiting

De voorzitter bedankt alle aanwezigen voor hun inbreng, nadat aan de trainers, de clubkrantredactie en het aftredende bestuurslid een attentie is overhandigd. Het woord geeft zij dan aan Reino Nauta. Reino hoopt het vertrouwen dat door de leden in hem is gesteld, waar te maken. Daarna wenst hij iedereen wel thuis.

Voor accoord:



(voorzitter)



(secretaris)

Zaterdag 16 mei wordt wederom

DE BERG TOT BERG RACE

gelopen. Mede door het schitterende parcours en de geringe afstand (11.9 km) is deelname voor iedereen mogelijk. Door de zorg van de A.R.R. wordt er een bus gehuurd om gezamenlijk te vertrekken en er een gezellig dagje uit van te maken. De kosten van de bus bedragen f15.- per persoon. Inschrijf kosten bedragen f16.- Vertrek om 12.00 uur vanaf de parkeerplaats VV Giesen. Er wordt om 15.00 gestart. De toeschouwers moeten rekening meehouden dat de finish in de dieren-tuin is; waar intree voor betaald moet worden. Mensen die mee gaan worden verzocht het onderstaande inschrijfformulier voor 15 april in te leveren bij een van onderstaande personen. Tot 16 mei. De activiteitencommissie.

Aart Vrijkorte

Ton Naaijen

Sjaak en Brigitte Baelde

Zweer Groeneveld

Inschrijfformulier Berg tot Berg Race

Naam _____

Adres _____

Woonplaats _____

Geb. d.d. _____ Categorie _____ Licentie nr. _____

Er gaat (gaan) _____ perso (o) n (en) mee als toeschouwer en betaal (betalen) alleen de buskosten. Acceptgiro wordt u toegezonden.



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

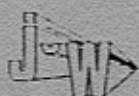
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

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

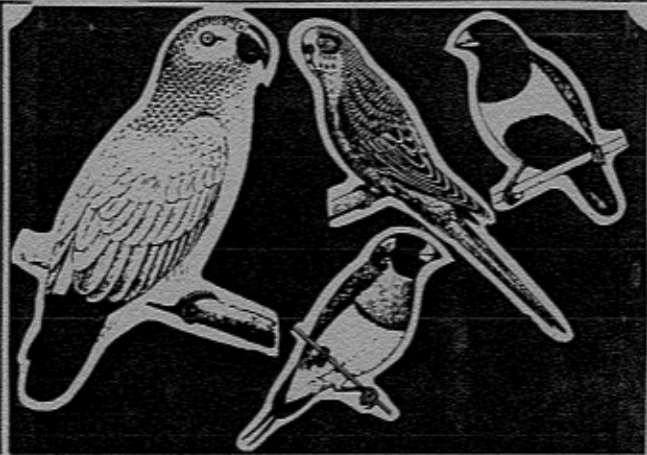
sportvoeding



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 dierenartszaak



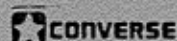
witte
molen

Molendijk 2
4258 GD Meeuwen NB
Tel. 04155 - 1433



TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



SPORTVERENIGINGEN!

Gaat U een tournoi organiseren?

Dan even voor:

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



bij kv^{sport} informeren.

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