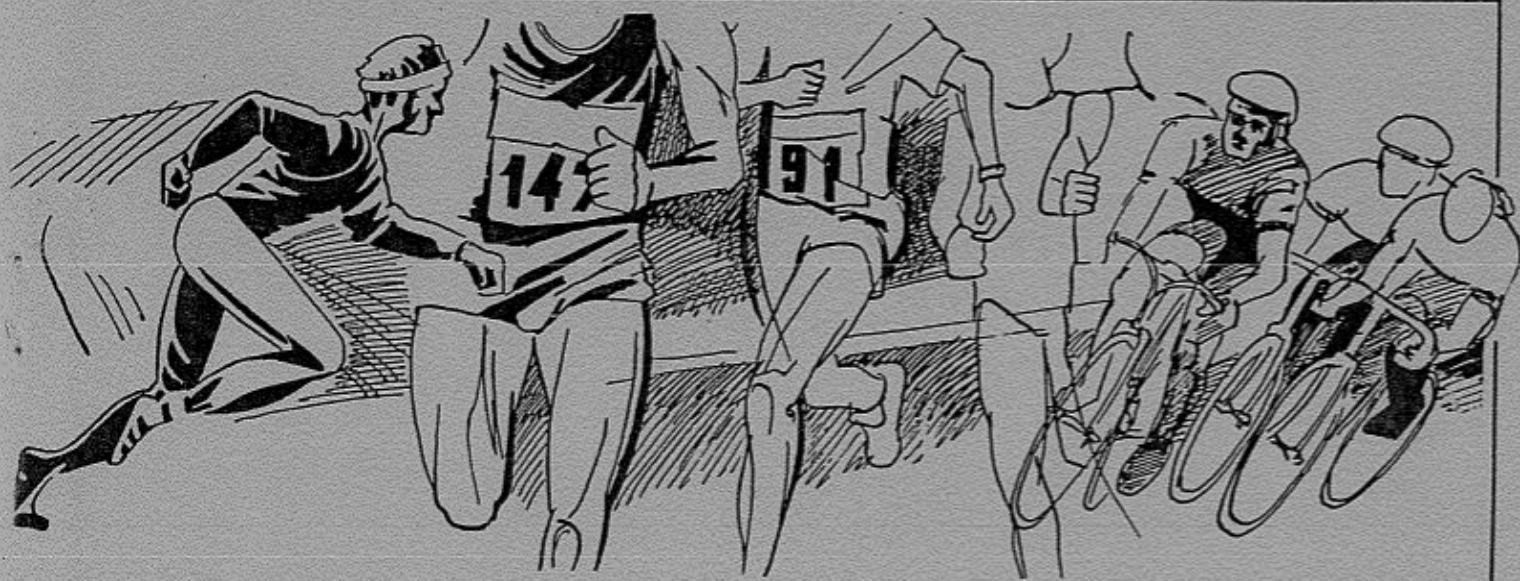


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

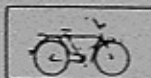
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



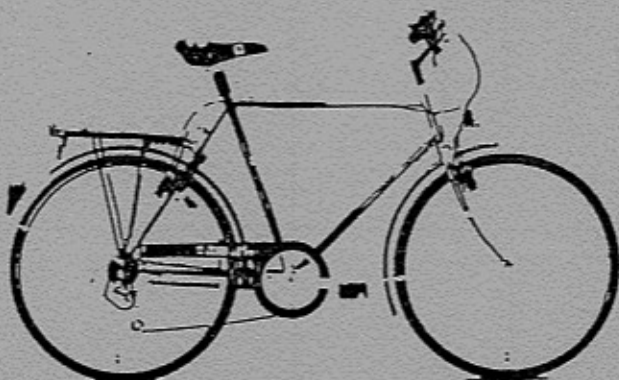
SWART

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

VAN DE VOORZITTER

Het Stratenloopseizoen is weer aangebroken. De eerste stratenloop in Sleeuwijk is al weer achter de rug, met een zeer grote deelname.

Het is zeer feestelijk zo'n grote groep lopers te zien vertrekken bij de start en voor alle mensen die zich hiervoor hebben ingezet moet dit veel voldoening geven. Ondanks wat problemen met de uitslag en wat vrachtwagens toch een zeer geslaagd evenement. Ik hoop iedereen weer in grote getale te zien bij de volgende lopen!

Zaterdag 16 mei a.s. onze gezamenlijke deelname aan de Berg-tot-Berg-race. Jammer dat de bus niet vol is. Je vraagt je af waarom er niet meer belangstelling voor is, jammer van al het werk door de aktiviteitencommissie.

Zeer positief is dat Frits Wyatt weer met een Beginnersgroep van zo'n 10 deelnemers is gestart. Deze mensen van harte welkom in de club en veel loopplezier toegewenst.

Laten we allemaal duimen voor Wim Kuypers, die op 16 juni zijn laatste examen moet doen voor jeugdtrainer. Wim, sterkte toegewenst en succes!

Ik besluit met de wedstrijdlopers veel succes en iedereen veel loopplezier toe te wensen.

Reino Nauta

*Groot is het wonder
jij bent zo klein.
Dankbaar zijn wij
dat jij ons kindje mag zijn.*

*Wij zijn erg blij met de
geboorte van onze dochter
Pieterella Anna Maaïke*

*We noemen haar
Nelleke*

25 maart 1992

*Tonnie en Dinie van Eeten
Parallelweg 11
4283 GR Giessen*



VAN DE REDAKTIE

Ook deze keer is de redactie erin geslaagd het clubblad "vol" te krijgen. Wilt u ook eens een stukje schrijven, doe het gerust, het blad is er voor alle leden.

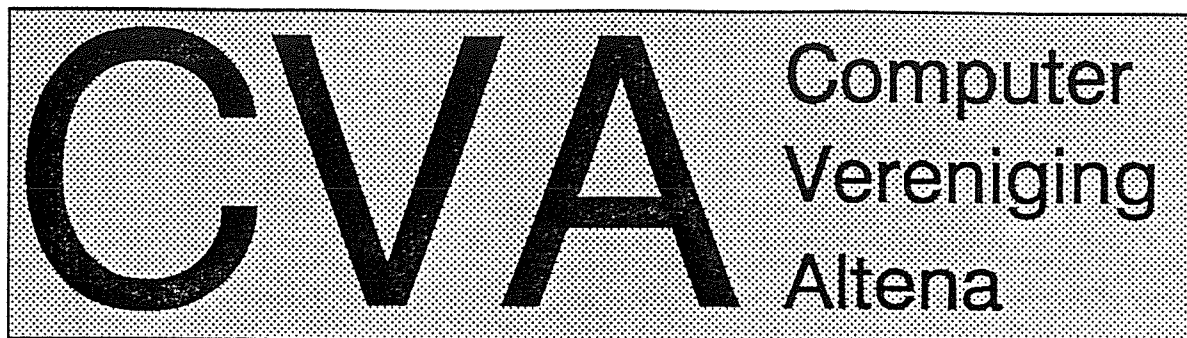
Wanneer u de uitslagen bekijkt, ziet u dat er weer mooie resultaten bereikt zijn door onze leden; onze vereniging telt mee! Ook de sponsorloop, waaraan veel leden deelnamen, leverde een mooi resultaat op voor enkele goede doelen.

Met ingang van dit nummer treft u een nieuwe rubriek aan: "Mag ik me even voorstellen?" Aart Vos heeft zich bereid verklaard, steeds een ander lid van onze vereniging te interviewen.

Onze hartelijke felicitaties gaan uit naar ons bestuurslid Dinie van Eeten en haar man Tonnie met de geboorte van hun dochter.

Iedereen veel succes toegewenst met de Stratenlopen!

Dirk Bouman



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 84
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
Trainingsbegel. comm.	Rinus Verhoeven	tel. nr. (04164) - 17 09

TRAINERS

Wedstrijdgroep/Gevorderden	Jasper Oppeneer	tel. nr. (01832) - 27 92
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 Vliet 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*

WEDSTRIJDEN

BERGRACE BY NIGHT.

Op 20 maart hebben wij de Bergrace by night gelopen. Hoewel we pas 's avonds om half twaalf hoefden te starten vertrokken we om acht uur al uit Giessen. Het inschrijven ging deze keer veel sneller dan vorig jaar. Na ingeschreven te hebben, zijn wij - Jurgen Braat, Kees Kamerman, Mar Strik, Freddy van Wendel de Jooide en ondergetekende - met de bus naar Wageningen gereden waar de start zou plaats vinden. Het voetbalveld van de FC Wageningen was vol lopers die ook voor deze loop ingeschreven hadden. Om half twaalf vond de start plaats. Van ons groepje kwam Kees Kamerman als eerste binnen, een paar minuten later Jurgen en ik. Een kwartiertje laten kwamen mijn vader en Freddy aan.

Na die 11,9 km gelopen te hebben zijn we snel weer naar huis gegaan om te slapen, want we moesten de volgende morgen weer fit aan de start staan bij de sponsorloop.

Jan Strik.



4e INTERVAM-LOOP GORINCHEM.

zaterdag 28 maart - 10 km.

Jan Korevaar van het Schoonhovense Avanti werd dit jaar winnaar van de Intervamloop in een tijd van 30.39, gevolgd door Romkes uit Zaandam (31.16). Onze vereniging was met tien atleten(es) vertegenwoordigd. Beste ARRunner was Egbert Hooykaas in 33.01.

Bij de dames leverde Annelies Klop een prachtige prestatie door als eerste te eindigen (38.01) voor Marlien van Beek 38.25.

Bij de veteranen 1 was Tinus van den Heuvel onze beste man door als derde te finishen in een tijd van 34.43.

Voor overige resultaten zie uitslagen.

Dirk Bouman.

HALVE MARATHON 's GRAVENOER.

zaterdag 4 april.

Mooie resultaten ANNELIES KLOP en KEES VAN MOURIK.

De 8ste halve marathon van 's Gravemoer is een overwinning geworden voor de Sprintatleet Chris Chabot. Hij zegevierde voor eigen publiek in een tijd van 1.09.12, op de tweede plaats gevolgd door de winnaar van vorig jaar Frans Deenen van AVR '69 (1.10.16)

Ook ons lid Cor van Oversteeg leverde een goede prestatie door als vijfde over de streep te komen in 1.14.41.

Bij de veteranen 1 greep Kees van Mourik de overwinning (1.11.04) op ruim twee minuten gevolgd door Wim van Heeswijk van DAK.



De overwinning bij dedames ging naar de triathlon-atlete Jacqueline van Vliet uit Elshout. Haar tijd bedroeg 1.22.02. Annelies Klop werd tweede in een nieuwe p.r. tijd van 1.24.19. (maar liefst 4 minuten liep zij van haar beste tijd af !) Voor overige tijden zie : Uitslagen.

Dirk Bouman.

Marathon Rotterdam

5 april 1992.

Organisatorisch gezien het grootste sportspektakel van Nederland. Een hele stad wordt lam gelegd omdat 10.000 marathonlopers langs moeten komen. En wij hier maar zeuren om een straat af te mogen zetten en dan hoort men : "als het maar weer vrij is als de bus langs

komt"; maar dit terzijde.

Om de topdrukte op zondag te ontlopen, was ik zaterdag naar Rotterdam gegaan om mijn startnummer af te halen en om te zien waarik zondag het beste kon parkeren. Na alles goed in me opgenomen te hebben, keerde ik zondag terug en alles liep op rolletjes : parkeren, omkleden, alles was prima geregeld.

Gezien de trainingen en gelopen wedstrijden was ik aan de start verschenen om een tijd van 2 uur 45 minuten te lopen, later bleek dat dit iets te hoog gegrepen was.

Om precies twaalf uur vond de start plaats, een gigantisch gezicht die mensenmassa langs de kant. De eerste 5 km ging in 18 minuten rond - te snel - de 10 kilometer in 37.20 en de 15 kilometer in 56.14. Naarmate de wedstrijd vorderde merkte ik dat 2.45 uur er niet in zat en toen ik ten slotte in 2.52 uur finishte, was ik niet voor 100 % tevreden, maar gelukkig dat ik toch nog royaal onder de drie uur was gebleven.

Op naar de volgende marathon-

Arie Kant.

WEISSENSEE LABKOO TRIATHLON.

Eindelijk, na maanden voorbereiding, de wedstrijd van het jaar. Na een zeer succesvolle voorafgaande week (Ned.kamp. estafette langlaufen) eveneens in het Oostenrijkse Weissensee maakten we ons gereed voor de wedstrijd. Na zeer veel borden koolhydraten, zoveel dat je op een gegeven moment het gevoel hebt te ontploffen, waren de juiste ski's geprepareerd en getest, de schaatsen geslepen en de juiste kleding uitgezocht.

Op 28 januari '92 was het dan zo ver. Vroeg opstaan, ontbijten, koolhydraatdranken maken en alle spullen inpakken en dan op weg naar de wisselpunten, waar alle spullen geplaatst moesten worden. Een laatste ski-test, nog wat zenuwachtig heen en weer lopen en dan eindelijk de start van de LABKOO WINTERTRIATHLON.

Honderden tachtig atleten staan klaar om eerst 13 kilometer te LOPEN, dan 22 kilometer te LANGLAUFEN en daarna nog eens 50 kilometer te SCHAATSEN.

Er waren diverse toppers o.a. Axel Koenders, Ruben Krouwel, Jos Habraken enz. Na het startschot nam Jean-Paul Driessen, eveneens biathleet en teamgenoot, de leiding gevolgd door

Ruben Krouwel. Ik zelf liep op de tiende plaats. Na het lopen, wat heerlijk ging, lag ik zevende, met de belangrijkste mensen zoals Koenders en Habraken nog achter me. Nu een snelle wissel op de ski's en op weg. Tijdens het skiën kon ik me zeer goed handhaven aan de top op het zeer heuvelachtige parcours. Een parcours, dat voor beginnende langlaufers zeer veel problemen opleverde. Na deze uitputtingsslag op ski's lag ik nog steeds op de zevende plaats.

Maar toen kwamen we op het punt waar ik behoorlijk tegen op had gezien, het schaatsen. Mijn zwakste onderdeel en helaas ook voor mij het langste onderdeel. Twee ronden van 25 kilometer. Na de eerste ronde was de koek behoorlijk op, maar met de blik op oneindig en pijn in alles wat er in je lichaam zit schaatsen, schaatsen, niet denken maarschaatsen. En dat terwijl je door menig concurrent ingehaald wordt, die het schaatsen tot in de puntjes beheersen.

Na 85 kilometer kapot, alles totaal op en geëindigd op een voor mij tevreden 20ste plaats. Zeventien plaatsen hoger dan vorig jaar in Insell (Dld). En dan na de wedstrijd bier

en patat.

Voor de eerste veertig plaatsen waren er geldprijzen en dat was dus mooi meegenomen.

Al met al een perfekt georganiseerde wedstrijd.

Uitslag :

- | | |
|-----------------------|---------|
| 1. Ruben Krouwel | 3.34.48 |
| 2. Jean-Paul Driessen | 3.40.48 |
| 3. Kees Puyk | 3.40.51 |
| 20. Richard Halderman | 4.07.29 |

Richard Halderman.

JEUGDRUBRIEK

De jeugdcommissie heeft op advies vande trainer voor de komende zomermaanden een vijftal wedstrijden vastgezet.

Het is de bedoeling dat we met z'n allen deze wedstrijden be-

zoeken, omdat daar de meeste stimulans vanuit gaat. We hopen dan ook, dat u deze data voor uw kind wilt vrijhouden.

De grote leeftijdsverschillen nopen ons er soms toe de jeugdgroep te splitsen in een pupillen- en juniorengroep. Wedstrijden worden vaak maar voor één van deze groepen georganiseerd.

De volgende wedstrijden willen we afwerken :

- za 23 mei pupillen in Son
- za 30 mei junioren in Oosterh.
- za 27 juni Pupillen in Eersel

en junioren in Drunen.

za 4 juli pupillen in Waalwijk en junioren in Uden.

za 16 juli allemaal in Gemert

za 12 sept. allemaal in Vught.

Deze zomer worden er in de regio diverse stratenlopen georganiseerd.

We hebben met opzet geen rekening gehouden met de data

van deze stratenlopen, omdat

onze voorkeur uitgaat naar wedstrijden op de baan. Deze wedstrijden zijn door hun veelzijdigheid veel aantrekkelijker en

ook zijn de loopnummers op de baan minder belastend voor jonge

groeierende kinderen dan wegwedstrijden. Daar komt nog bij dat

de afstanden van diverse stratenlopen voor kinderen onder de

twaaft jaar ongeschikt zijn.

We hopen daarom dat u uw kind stimuleert om mee te gaan naar

de baanwedstrijden.

Met vriendelijke groet
namens de jeugdcommissie

W, Kuypers.

Categorie indeling jeugd.

De categorie indeling naar leeftijd is als volgt :

jongens en meisjes worden gescheiden ingedeeld, dus nooit samen.

Pupillen C = 8 jaar.

Pupillen B = 9 jaar.

Pupillen A = 10 en 11 jaar.

Junioren D = 12 en 13 jaar.

Junioren C = 14 en 15 jaar.

De onderdelen waarop de kinderen uit mogen komen zijn :
Pupillen : kogelstoten 2 kg-balwerpen 155 gr (C en B), 200 gr (A) - sprint 40 m (C en B) - 60 m (A), lange afstand 1000 m, verspringen vanafafzetvlak (120 x 80 cm) - hoogspringen.

Junioren :

Kogelstoten 2 kg (meisjes D)

3 kg (meisjes C, jongens D)

4 kg (jongens C)

Speerwerpen 400 gr (D) -
600 gr (C)

Discuswerpen 3/4 kg (meisjes D)

1 kg (meisjes C, jongens D en C)

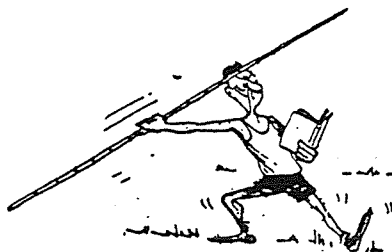
Sprint 60 m (meisjes D) -
80 meter (meisjes C, jongens D) - 100 meter (jongens C)

Lange afstand 600 meter (meisjes D en C) - 1000 meter (jongens D) - 1500 meter (jongens C)

Horden 60 meter (meisjes D) 80 meer (meisjes C en jongens D) - 100 meter (jongens C) - 300 meter (meisjes C en jongens C)

Verspringen vanafafzetbalk (20 x 120 cm)

Hoogspringen.



RESULTATEN MEERKAMP A.V.

SLIEDRECHT - voor pupillen en BCD junioren.

C pup.jongens.

	40m	hoog	kogel
Jelle Visser	7.7	0.95	6.98
Pascal Rooster	8.0	0.80	4.44

B pup.jongens.

	40m	hoog	kogel
Jacco Booy	8.1	0.90	4.70
Gijsb.v.Rijswijk	8.1	0.90	4.17

A pup.jongens.

	60m	kogel	ver
Pim Verschuren	11.5	5.18	-

D jun.jongens.

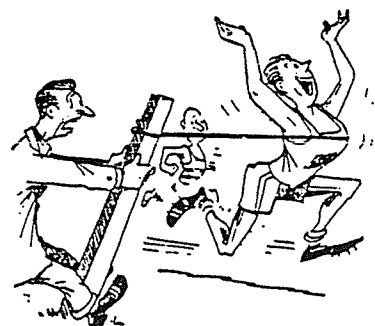
	80m	hoog	disc.
Jan v.Rijswijk	13.9	1.10	11.92
JanW Hordijk	13.7	1.10	8.18

D jun.meisjes

	60 m	kogel	ver
Leontine Jeltjes	11.0	6.61	2.83
Leone Oppeneer	11.1	4.00	2.64

C jun.jongens.

	100m	kogel	hoog
Mark Elshout	16.5	5.57	1.10



UITSLAGEN

8 mrt.	Cor v. Oversteeg	Drunen-halve m.	1.15.17	15e
14 mrt.	Dirk Bouman	V2 Houten	12,5 km	1.04.20
	Egbert Hooykaas	Sliedrecht	20 km	1.12.31 9e
	Annelies Klop		1.23.04	3e
15 mrt.	Henk Westerlaken	V1 Tilburg	15 km	50.20 1e vet
	Frits Wyatt	V1	1.07.50	
	Arie Kant	V1	30 km	1.53.50
	Kees Kamerman	V1	2.00.15	
	Han Timmermans	V3 Bruggenl.R'dam	12,7 km	1.04.10
21 mrt.	Egbert Hooykaas	Dordrecht	20 km	1.12.59 13e
22 mrt.	Henk Westerlaken	V1 Almere	10 EM	54.49 1e vet
	Arie Kant	V1	63.20	3e vet
	Kees Kamerman	V1	12 km	50.00
28 mrt.	Egbert Hooykaas	Intervaml.Gor.	10 km	33.01
	Cor van Oversteeg		34.18	
	Tinus v.d.Heuvel	V1	34.41	3e
	Annelies Klop		37.59	1e.
	Aart Vos	V2	38.40	
	Gerry de Rooy	V1	40.28	
	Mar Scheffers	V1	41.39	
	Ad v.d.Pluym	V2	43.48	
	Ella Naayen		44.38	
	Dirk Bouman	V2	47.24	
	Kees Oomen	City-Pier-City	halve mar.	1.28.19 pr.
	John Redeker		1.31.50	
	Kees Kamerman	V1		
	Frits Wyatt	V1		
4 april	Gerry de Rooy	V1 's Gravemoer	11,6 km	46.20
	Ad v.d.Pluym	V2		51.00
	Henri Wölterink			51.58
	Rinus Verhoeven	V1		53.23
	Dirk Bouman	V2		53.44
	Arie van Rijswijk	V1	7,8 km	40.00
	Zweer Groeneveld			40.00
	Kees van Mourik	V1	halve mar.	1.11.04. 1e vet
	Cor van Oversteeg			1.14.40



4 apr.	Jasper Oppeneer	V1			1.15.48	
	Joost v.Hensbergen	V1			1.17.51	
	Annelies Klop				1.24.19	2e
	Kees Kamerman	V1			1.24.19	
	Kees Oomen				1.26.08	p.r.
	Frits Wyatt	V1			1.32.47	
	Ella Naayen				1.39.00	
	John Redeker				1.39.00	
5 apr.	Arie Kant	V1	Rotterdam	Marathon	2.52.00	
12 apr.	John Redeker		Oisterwijk	15 km	1.06.00	
19 apr.	Kees van Mourik	V1	Zwijndrecht	10 E.M.	55.09	5e
	Egbert Hooykaas				56.55	
	Sander Hooykaas	V2			1.12.34	
	Annelies Klop				1.05.33	2e
	Arie van Rijswijk	V1		5 E.M.	37.40	
	Dirk Bouman	V2			38.08	
12 apr.	Cor van Oversteeg		Oisterwijk	15 km	53.03	
20 apr.	Kees Kamerman	V1	Boxtel	halve mar.	1.23.35	
	Frits Wyatt	V1			1.39.27	
25 apr.	Ad v.d.Pluym	V2	Dorst	9,2 km	38.58	
	Egbert Hooykaas			10 EM	57.59	
	Cor van Oversteeg				59.50	
	Kees Oomen				1.04.55	
	John Redeker				1.08.56	
	Henri Wolterink				1.18.58	
	Henk Westerlaken	V1			54.26	4e
	Kees Kamerman	V1			1.03.00	
	Gerry de Rooy	V1			1.09.12	
	Rinus Verhoeven	V1			1.17.10	
	Arie van Rijswijk	V1			1.24.03	
	Aart Vos	V2			1.02.26	6e
	Dirk Bouman	V2			1.24.00	
3 mei	Sjaak Baelde		Breda	10 km	39.50	
	Brigit Baelde				56.00	
	Henk Westerlaken	V1		15 km	49.40	1e
	Joost van Hensbergen	V1			54.45	4e
	Arie Kant	V1			56.20	9e
	Kees Kamerman	V1			57.58	
	John Redeker				1.04.00	
	Frits Wyatt	V1			1.07.35	



Persoonlijke records.Tinus v.d.Heuvel - Vet.1.

Halve Mar. 1.16.45 Dordrecht.

10 EM 57.30 Hoornaar.

15 km 54.09 Gorinchem.

10 km 33.40 Andel.

Aart Vos - vet. 2.

Halve Mar. 1.20.14 Noordse Sch.

10 EM 59.12 Dorst

15 km 55.59 Alblasserd.

10 km 35.30 Maarssen

SHIRTS SPONSORLOOP.

Hebt U nog interesse in een oranje T-shirt met opdruk ARR en RCW. Er zijn er nog een aantal verkrijgbaar à f 15,- bij Frits Wyatt.

Hebt U er nog geen, gauw afhalen dan !

WIST U DAT,

- + Speaker Hans Verbeek een cursus volgt voor microfonist.
- + Hans onlangs winnaar werd tijdens een viswedstrijd om de Marjoscup.
- + Dirk Bouman op de tweede plaats eindigde.
- + Sander Hooykaas nog steeds tobt met een rugblessure.
- + Joost van Hensbergen nog steeds last heeft van zijn dijbeen.
- + Wim de Hoop de training weer mag hervatten na zijn operatie
- + Arie Kant, Kees Kamerman en

Nationale titel voor Westerlaken

HEUSDEN — Rijswijker Henk Westerlaken is kampioen geworden op Run-Bike-Run onderdeel tijdens de Nederlandse kampioenschappen in Den Dungen. In de categorie Veteranen 1 legde hij beslag op het kampioenschap in een tijd van 1.22 uur. De wedstrijd ging over zeven kilometer lopen, dertig kilometer fietsen en weer drieëneenhalve kilometer lopen.

- + Frits Wyatt in november a.s. zullen deelnemen aan de marathon van Bangkok.
- + tijdens de hardlooprunde van Brakel de Road Runners met veel deelnemers vertegenwoordigd waren.



18 april 1992.

BESTE VRIENDEN,

Van John en mijn vrouw Tineke, die even in het Land van Heusden en Altena was, heb ik gehoord dat het goed gaat met de Road Runners. Het clubblad lees ik uiteraard met veel plezier. Mijn dank hiervoor. Ondertussen zijn we al weer bijna een jaar in Israël. Het gaat enorm hard. Er is ook zo enorm veel te doen.

Ik train, als het werk dat toelaat, 2 x per week. De mooiste wedstrijd die ik de laatste tijd gelopen heb, was die aan de Dode Zee, "The lowest race", de laagste wedstrijd ter wereld, 400 meter onder de zeespiegel. Vrij vlak en op de terugweg zelfs langzaam dalend. Heel veel deelnemers, veel Unifillers, o.a. een team Fransen, Zweden en Finnen. Ik liep 10 km, m'n tijd 49.20. Veel van mijn clubgenoten 25 km. We hebben talent in de club, maar de Russische en Ethiopische Joodse emigranten vormen een bron van grote concurrentie. Het was een mooie wedstrijd, de avond ervoor reden we ca. 400 km per bus langs de Jordaanse grens naar het warme zuiden. Een goede sfeer die even wat vertroebelde toen er uit de busradio het bericht kwam dat er 3 Israelische soldaten in hun barak door ter-

roristen vermoord waren. Het land is eigenlijk voortdurend in oorlog. Laat het maar gauw vrede worden. In ons clubblad een artikel gelezen van Frits over onze Joegoslavische Netta, ook daar moord en doodslag. De Dode Zee is een ervaring apart. Door de lage ligging en het zoutgehalte wordt je als het ware uit het water geduwd, heel wonderlijk. De omgeving is een woestijn, de Negev. Met een paar collega's heb ik vijf dagen in de woestijn rondgetrokken. Dagen kom je niemand tegen op wat Bedoeinen en kamelen na. Het is er bergachtig en de natuur ruig en ongerept. Door de overvloedige regen bloeide de woestijn.

Daarna naar de Rode Zee. Hier zijn we met een onderzeeër 60 m diep de koraalrotsen en de vissen gaan bekijken. Lichtelijk Tineke over de rooie, die op de wal achtergebleven was, want de controleploeg had geen verbinding meer met de boot. Het is daar 600 meter diep, dus als er iets misgaat te diep om weer naar boven te zwemmen.

Afgelopen vrijdag zijn we met een piloot van de Israëlische luchtmacht, die bij ons werkt, gaan vliegen.

We vervelen ons echt niet. Plentie vertier en opwindung, "Never a dull moment !"

Altena Road Runners

Ik ben benieuwd of er nog van jullie deze kant op komen van de zomer. John zal reclame maken, want hij heeft zich wel vermaakt in ons dorp en omgeving. De vliegticket kost ca. f 800,-, onderdak en eten regelen wij voor een vriendenprijs.

13 maart j.l. heeft een storm, windkracht 12 (windstoten 116 km per uur) bij ons de boel danig verwoest. Alle 'avocados (ca 100 ton) van de bomen, 2500 ramen uit de kassen, drie dagen en nachten geen stroom. In het hotel met gasten geen warm water en verwarming. Dofte ellende, helaas onvermijdbaar! Nu zitten we in de zon (25 graden). Mijn moeder en zuster zijn op bezoek en a.s. dinsdag komt onze jongste dochter, heel fijn! Beste vrienden, ik mis jullie gezelligheid bij de trainingen en wedstrijden, maar Jasper zet er de beuk wel in. D'r an, d'r op en d'r over Jasper, afknijpen die club! Veel goede wedstrijden, veel p.r., maar vooral Mazzeltov en geen blessures. Ik stuur een folder over de Dode Zee wedstrijd mee. Groeten, shalom en lehitraat

Henk van Unen

Nes Ammim, Galilea, Israël

Hieronder een stukje in het Hebreeuws uit de folder van Henk. Vermeld worden o.a. starttijden en leeftijdscategorieën.

אירוע עין-גדי



מירוץ עין-גדי, שיערך ביום שבת 15.2.1992, יחוג עשור להיווסדו. במסגרת חגיגות העשור צפוי מספר שיא של משתתפים וכן יתקיימו אירועים מיוחדים ערב המירוץ וביום המירוץ. הועדה המארגנת של המירוץ עושה מאמצים רבים כדי לשרת את המשתתפים בדרך נאמנה ולהעמיד לרשותם את מירב השרותים והתנאים, כך שיוכלו להנות ממירוץ זה שיהפוך לחוויה בלתי נשכחת הן עבור המשתתפים והן עבור המלווים.

מרחקי הריצה:

- ★ 25 ק"מ - ממרחצאות עין-גדי עד מצדה וחזרה.
- ★ 10 ק"מ - ממרחצאות עין-גדי לכיוון מצדה 5 ק"מ וחזרה באותו המסלול.
- ★ 3 ק"מ - ריצה עממית לכל המשפחה באזור המרחצאות.

איזור כינוס חינוך:

- איזור ההתכנסות, התארגנות, רישום וזינוק הינו במרחצאות עין-גדי, ים-המלח.
- 12:55 זינוק 10 ק"מ
- 13:30 זינוק 25 ק"מ
- 14:00 זינוק 3 ק"מ

החלוקה לקבוצות גיל (10 ו-25 ק"מ):

1. נוער 16 (10 ק"מ בלבד)
2. נוער 19
3. בוגרים
4. ותיקים 40-44
5. ותיקים 45-49
6. ותיקים 50-54
7. ותיקים 55-59
8. ותיקים 60+
9. נערות 19
10. נשים
11. נשים 35+

MAG IK EVEN VOORSTELLEN !!

Naam :	Aart Vos
Adres :	Sterrestraat 11- Heusden
Gehuwd :	met Gerdien (ca 26 jaar)
Kinderen :	drie - 2 dochters (25/23) en 1 zoon van 15 jaar.
Leeftijd en categorie :	51 jaar - vet. 2
Beroep :	Voorheen verzekeringsadviseur Rabobank; thans Parttime corrector-verzekeringen.
Hobby's :	Hadlopen en eh..... hardlopen en eh.....hardlopen.
Gem. aantal trainingskilometers per week :	ca 60 tot 70 km.afwisselend duur en interval.
Aantal wedstrijden per jaar :	Mits geen blessures ca 35 (wegwedstrijden en cross)
Mooist gelopen wedstrijd :	Ned.Kamp. Vet 2 te Alblasserdam, 15 km - 6e plaats.
Mooiste parcours :	Zeven heuvelen rug.
Waar train je graag ?	Drunense Duinen.
Welke Ned.atleet/athlete bewonder je het meest ?	Marti ten Kate.
Welke buitenlandse atleet ?	Sergei Bubka (polsstokhoogspringen)
Wat vind je get mooiste clubtenu ?	A.R.R. (dat meen ik !!!!!)
Wie bewonder je het meest in onze vereniging ?	Iedereen die zich inzet voor onze club.
Wat zijn je wensen t.a.v. ARR ?	Een eigen clubhuis en grasbaan (alvast)
Favoriete TV programma :	Studeo sport.
Wie nodig je zeker niet uit om mee te gaan eten ?	Sander Hooykaas, want als hij 2 borden bedorven erwtensoep op heeft is hij nog niet misselijk (dus een dure klant)
Wie nodig je zeker niet uit op je verjaardag ?	SaddamHoessein en Le Pen.
Je grootste wens ?	Dusdanig gezond blijven dat ik kan blijven hardlopen.

SPONSORLOOP A.R.R. en R.C.W.

op zaterdag 21 maart.

Wat bedoeld was als een loop-happening voor twee goede doelen tijdens onze laatste trimloop van het winterseizoen in het Almbos, werd helaas een water-modderballet met harde windstoten.

Echter nadeze natte inleiding een woord van dank aan de "ware" lopers en loopsters welke op deze dagtoch kwamen opdagen, al waren het er natuurlijk minder dan verwacht. En wie dat waren : de totale streektop !, wedstrijdlopers, ook schaatsters, recreanten, trimmers, vele bekenden en sommige onbekenden.

Natuurlijk net zoveel dank aan alle vrijwilligers : parcoursuitzetters, parcoursbeveiligers, inschrijfbureau, de dweilband Happy Days, EHBO Giessen-Rijswijk, kantine-dienst vv Giessen en onze huisspeaker Hans Verbeek. Speciale gasten waren B. en W. van de Gemeente Woudrichem, zieken- en bejaardenomroep de Horizon, Stichting Sport en Spel Gehandicapten.

Wat ikzelf persoonlijk nog nooit heb meegemaakt, gebeurde op deze dag, namelijk wegens enorme regenval en wind een kwartier uitstel van de start. En toen vond een grappige situatie plaats,

want wethouder van sport T. Zwols-Nijmeijer schoot met een waarlijk harde knal collega wethouder T.M. van Oostrum en alle andere lopers en loopsters weg. Alle deelnemers zagen er daarna besmeurd uit, doch de warme douche ontdeed ons ervan en vrijwel op tijd om 13.00 uur kon de voorzitter van de Rotary Club Woudrichem C.F. Braspenning de aanwezigen melden dat de totale opbrengst net de grens van f 10.000,- gepasseerd was.

Symbolisch werden de bedragen van tweemaal f 3500,- zowel aan de Horizon (de heer Verheyred.) als Altena Road Runners afdeling Stratenloopcommissie, welke met Stichting Sport en Spel Gehandicapten de komende jaren het loopgebeuren ten behoeve van de verstandelijk gehandicapten zal organiseren, uitgereikt.

Het restantbedrag, zijnde ca f 3000,- krijgt nog een goede bestemming, maar zodra dat bekend is laat ik het weten.

Alle lopers en loopsters veel sportieve loopactiviteiten en succes dit pas begonnen wedstrijd- en trimseizoen toegewenst. Sponsoren bedankt voor jullie giften, hiermee kunnen velen hun hobby voor elkaar en een "ander" mogelijk maken.

Frits Wyatt.

Altena Road Runners

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

9-91 nr.12

RUGKLACHTEN

Lage rugklachten komen relatief veel voor bij sporters. Deze pijnklachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Meestal zijn er houdingsafwijkingen en spierfunctiestoornissen (spierverkorting en spierverswakking) aanwezig. In een aantal gevallen kunnen de klachten echter (mede) veroorzaakt worden door versmalde tussenwervelschijven, door een instabiliteit of juist een blokkade onder in de rug. In dit blessurebulletin zal de meest voorkomende vorm op basis van spierfunctiestoornissen besproken worden. Bij deze vorm zullen de pijnklachten eerst alleen na het sporten optreden. Als de klachten erger worden ook tijdens sportbeoefening en bij lang staan of zitten. s'Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn. De pijn straalt vaak uit naar de bil en naar de achter-/buitenzijde van het bovenbeen.

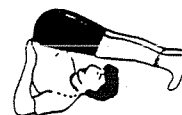
OORZAKEN VAN DEZE RUGKLACHTEN

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten.

- Zware en/of éénzijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.
- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyperlordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyperkyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een beenlengteverschil.
- (lichte) Voetafwijkingen, zoals knik-plat voeten.

HOE VOORKOM IK DEZE RUGKLACHTEN ?

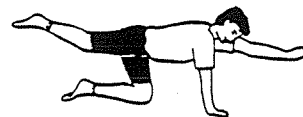
1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefening mag er geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal.



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.



3. In een verantwoorde trainingsopbouw wordt er tevens voldoende aandacht besteed aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeenspieren. Zie de tekeningen voor enige voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet goed op de juiste techniek gelet worden. Het is met name van belang dat de rug bij deze oefeningen niet holgetrokken wordt.



4. Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.

5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes.

- Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspecialzaak hierover adviseren.

Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.

6. Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de beschreven rekkingsoefeningen.
7. Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

WAT KAN IK DOEN ALS DEZE RUGKLACHTEN (TOCH) ZIJN ONTSTAAN ?

1. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit. Geef gehoor aan de "alarmsignalen" van het lichaam. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen.

Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen. Ondersteunt je stoel voldoende de lage rug en is het matras waarop je slaapt niet te zacht ?

2. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.
3. Besteed extra aandacht aan spierversterkende oefeningen voor buik-, bil- en bovenbeenspieren.
4. Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of (eventueel in overleg met deze) naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de juiste oorzaak aan het licht te brengen. Soms kan het echter nodig zijn om met behulp van o.a. röntgenfoto's andere oorzaken uit te sluiten. De (sport-)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling zinvol is.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds bureau, Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

TWEEWIELERSPECIAALZAAK ARIE STRAVER

Groenstraat 10 - Giessen - Tel.: 01832-1181

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

EXTRAN

sportvoeding

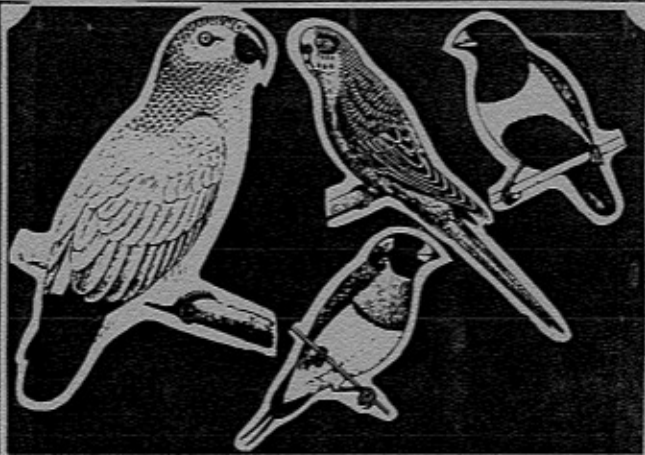


Wij zijn ook dealer van:



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



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

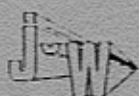
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

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