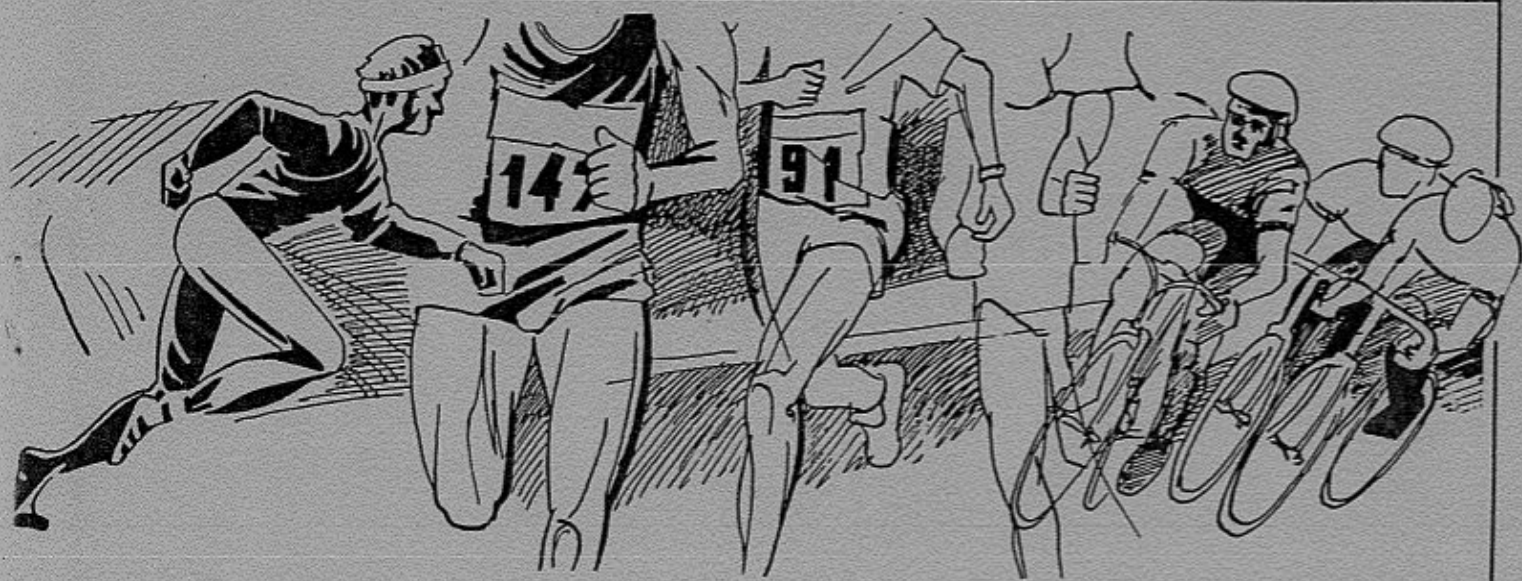


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

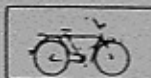
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



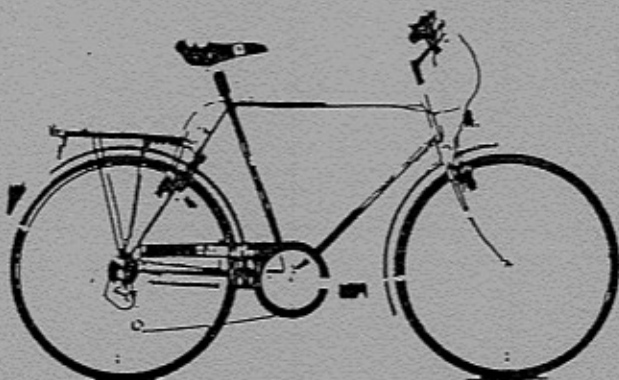
SWART

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

Nu ik dit schrijf ligt voor velen de vakantie weer in het verschiet en zal het atletiekgebeuren op een wat lager pitje komen (of juist niet !?) Ook in de Stratenlopen voor de Rabo-cup een kleine rustpauze tot medio ^uagustus.

Dank zij het werk van veel mensen is het stratenloopgebeuren tot nu toe succesvol verlopen, met veel deelnemers. Ook het meedoen van de geestelijkgehandicapten met zo'n 25 tot 30 mensen verloopt prima, met veel opgetogen gezichten tot gevolg.

De jeugd heeft meegedaan aan een aantal wedstrijden met relatief zeer goede resultaten, ook mede door de inzet van begeleiding en training.

Dit brengt me op een punt van zorg voor de toekomst. Willen we doorgaan met de jeugd en in wat grotere aantallen, dan moeten we meer begeleiders, assistenten, trainers hebben. Dus lezers indien mogelijk, meld U aan.

De trainers Jasper en Wim zijn geslaagd voor hun diploma's, evenals drie juruleden en de ons allen bekende speaker.

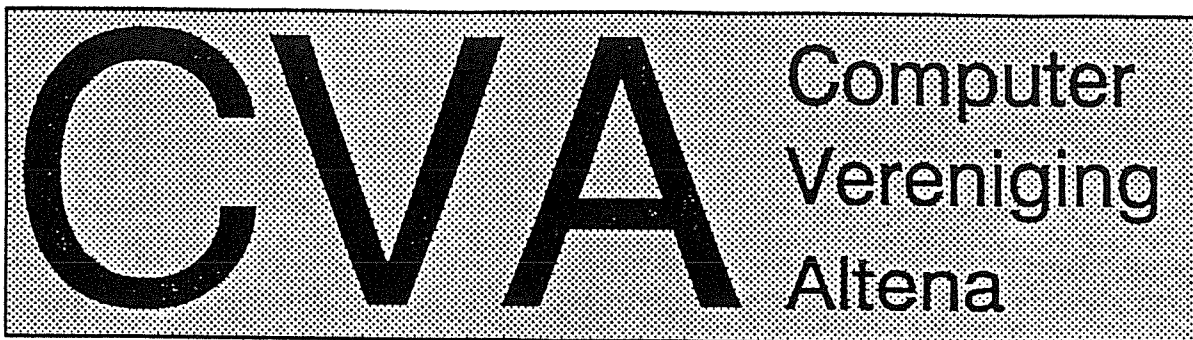
Allen van harte gelukgewenst. Tot slot nog de Berg tot Berg race; ondanks de warmte een zeer mooie ervaring. Omdat de bus niet vol was helaas afgesloten met een negatief saldo.

Wat doen we het volgend jaar ? Ik eindig met u allen een goede vakantie toe te wensen.

Reino Nauta.



Copie voor het volgende blad inleveren vóór 15 september !



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



Op zaterdag 16 mei vertrokken we perbus vanaf "de Jager" te Giessen om deel te nemen aan de "Bergrace". Voor dit evenement hadden zich 21 ARR-ers en een gast van DAK (Jacob van Rijswijk) aangemeld. Gezien ons ledenaantal, was dit voor onze reisleader Zweer Groeneveld wel een kleine teleurstelling dat de belangstelling voor deze loop enigszins tegenviel.

Het was warm weer, maar met een koele bries, zodat er goed te lopen was.

Onder de medereizigers zagen we ook ons lid Ben van Hemert, die nog steeds vorderingen en al weer redelijk uit de voeten kan. Met groot doorzettingsvermogen en wilskracht is hij na zijn operatie niet bij de pakken neer gaan zitten en met resultaat. Volhouden Ben! Nadat we eerst in Rhenen onze startnummers opgehaald hadden en een aantal dames in de die-rentuin hadden "losgelaten" arriveerden we om ca twee uur bij het sportpart Wageningen.

Ruim op tijd dus om ons voor te bereiden op de start die om 15.30 uur zou plaats vinden.

Ondertussen zagen we verschillende lopers keren, die om 10.00 uur voor de 70 km (!) van start gegaan waren. Een geweldige prestatie !

Om kwart over drie was het opstellen voor de honderden lopers. In vak 1 stonden de wedstrijdlopers o.a. Bert van Vlaanderen, Tonny Dirks, Carla Beurskens en een Zambiaan wiens ik niet meer weet. Tussen deze lopers ook een aantal in het oranje gestoken Road Runners.

In vak 2 stonden de leden van de Road Runners Association opgesteld, waaronder ons lid Aart Vos, die ook van deze vereniging lid is. Voor hen gold deze wedstrijd voor het clubkampioenschap.

Achter dit vak stonden de honderden prestatielopers.

Om 15.35 uur klonk het startschot en zette demeute zich in beweging. Eerst naar "beneden" en daarna richting Wageningen. De organisatie was uitstekend, een groot aantal verzorgingspunten zorgde voor verfrissing. In het centrum van Wageningen werden de lopers door honderden toeschouwers aangemoedigd. Eenmaal Wageningen gepasseerd, komt de

Grebbeberg al in zicht. Na enkele flinke lussen bereiken we de voet van de "berg". Dan is het nog ruim één kilometer met een flinke klim, het zwaarste gedeelte van het parcours. Op het eind nog een bocht naar links en is de finish bereikt. Gelukkig kwamen al onze lopers en loopsters in goede conditie over de finish.

Ere plaatsen waren er voor Aart Vos - 2e vet.2 RRA - en Annelies Klop, die een 5e plaats voor zich opeiste. Winnaar bij de heren werd de Zambiaan, bij de dames finishte Marian Freriks als eerste.

Na een sportieve middag arriveerden we om 18.30 uur weer in Giessen.

Voor tijden zie uitslagenblok.

D.Bouman.

INTERNATIONALE LENTELOOP.

PAPENDRECHT - N.K.VETERANEN.

Afstand : 15 km.

Weer : bewolkt en regen.

Op een gewijzigd parcours (3x 5km) werd dit jaar in Papendrecht de Lenteloop gehouden, waaraan tevens het N.K.Veteranen gekoppeld was.

Een zevental Altena Road Runners had zich hiervoor ingeschreven, te weten :

klasse 40+

Henk Westerlaken
Jasper Oppeneer

Joost van Hensbergen

klasse 45+ :

Kees Kamerman

Gerry de Rooy

Frits Wyatt

klasse 55+ :

Dirk Bouman

Henk Westerlaken behaalde in zijn klasse met 62 deelnemers een mooie achtste plaats in een tijd van 49.06.

23e pl. Jasper 54.32

27e pl. Joost 55.15

Kees Kamerman werd in zijn klasse met 45 deelnemers 17e in een tijd van 57.51

37e pl. Gerry 1.03.05

44e pl. Frits 1.07.23

Dirk eindigde in een tijd van 1.16.51 op de laatste plaats.

Bij de dames was Annelies Klop de sterkste en behaalde een eerste plaats in 58.59.

Broer Egbert was onze beste seniorloper, hij eindigde op een 16e plaats (51.02)

Een leuke verrassing was er voor ons lid Cor van Oversteeg die na loting op zijn startnummer een vierdaagse trip naar Zweden won.

Voor overige tijden : zie uitslagenblok.

D.Bouman.



STRATENLOOP KOSTRYN.

Op vrijdag 12 juni om 17.30 u vertrokken uit Drongelen Mari en Janneke Kamerman, John Redeker, Zeger de Ruyter, Frits en Pieta Wyatt in twee auto's naar Kostrzyn. Tijdens de Kostrzynse feestdagen van vrijdag t/m zondag zou Frits Als voorzitter van het vriendschapscomité Kostrzyn- Woudrichem afscheid nemen.

Doordat er een week eerder een werkweek van de landbouwschool en overdracht van een brandweervagen had plaats gevonden was er nu zodoende geen culturele-sportieve uitwisseling vanuit het comité gepland. Om diverse redenen reageerden verenigingen niet op een uitnodiging van het comité om in clubverband zelf te gaan. Reden voor Frits om alsnog wat lopers over te halen om mee te gaan, echter met recht gaven de meesten de voorkeur aan de stratenloop in Woudrichem.

Terug naar ons reis- en wedstrijdverslag. Tot ca 24.00 u die vrijdagavond geen probleem op de weg, doch vlak voor de afslag van de Berliner ring richting Frankfort a/d Oder hebben wij bijna drie uur stilgestaan - oorzaak : wegwerkzaamheden. Uiteindelijk na deze toch vermoeiende reis zijn wij om 4.30 u aangekomen in Kostrzyn, de gastgezinnen wak-

ker gemaakt en na wat gegeten en gedronken te hebben alsnog voor even in bed gekropen. De volgende ochtend zijn we na het verlate ontbijt in de stad wezen wandelen om het één en ander te zien - activiteiten - winkels - bekenden en niet te vergeten de verschillen zoals bij ons. Zoals daar gebruikelijk deden de gastgezinnen hun best, maar lukte het ons tussen de middag, zij het met gemor, een lichte maaltijd voorgeschoteld te krijgen.

Immers zaterdagmiddag was de 10 km stratenloop van Kostrzyn. De entourage met sfeer was rond-uit geweldig. Het aantal deelnemers was ongeveer zoals bij ons, doch het was een gemeleerd internationaal gezelschap van Polen, Duitsers, Tsjechen, Russen en Nederlanders. Alle deelnemers werden bij naam en land van herkomst voor de start aan het talrijke publiek voorgesteld, op zich al een beleving.

Bij een temperatuur van bijna 30 graden werden we weggeschoten en zeker na zo'n slechte (bijna geen) nachtrust hadden wij het knap moeilijk. Mede omdat zowel onze supporters Janneke en Pieta, alsook de speaker en het vele publiek ons elke rondedoorkomst (5x) aanmoedigden, kwamen wij nog

in redelijke tijden binnen. Trouwens de winnaar, een Duitser, eindigde in de kanppe tijd van 29,10 min. Mari werd 6e sen. in 31.10 min., Zeger 1e veteraan in 31.38 min., John en Frits liepen resp. 42.25 en 42.51 min. Voor hun goede prestaties kregen Mari en Zeger een prachtig handgeschreven diploma met schitterende kristallen vazen, waarmee zij als tastbare herinnering zeer ingenomen waren.

De avond werd gezellig doorgebracht met onze gastgezinnen in een club (voormalige officiersclub, nu onderdeel cultuurhuis) waar het Poolse bier opperbest smaakte. Dat het feest was konden wij merken gezien de grote drukte, ook bij het naastgelegen amfitheater waar nog diverse activiteiten plaats vonden.

De volgende ochtend hadden Pieta en Frits nog een afspraak bij de landbouwschool en een tehuis voor bejaarden en psychiatrische mensen in Kamien. Echter Mari en Zeger hadden wel trek in nog een stratenloop, waarvoor zij in Kostrzyn bij de prijsuitreiking waren uitgenodigd. Op tijd gingen zij met Janneke en John naar Gorzov en dat lag niet 12 km van Kostrzyn maar 50 km, want de te lopen afstand was 12 km, misverstand! De inschrijving

was in school nr.13 van deze grote plaats. Zij vonden het met hulp van een taxichauffeur die voor een aantal zlotys voorreed. Over een zwaar en heuvelachtig parcours onder zomerse temperaturen waarbij onderweg geen drinkpost aanwezig was, hadden zij het duidelijk moeilijk en uiteindelijk finishte Mari als 2e sen. in 41.18 en Zeger als 1e vet. in 42.55 min. Ook nu weer een prijsuitreiking met schitterende herinneringen zoals de dag ervoor, hetgeen bij beiden later de opmerking gaf: "Het was een enorm leuke ervaring om in Polen gelopen te hebben, immers zo'n kans krijg je niet zo gauw meer." Wie weet?

Er is namelijk een principe-afspraken gemaakt, want volgend jaar is in het weekeinde na Pinksteren weer de stratenloop van Kostrzyn tijdens de feestdagen. Eind augustus volgt dan waarschijnlijk de definitieve beslissing-afpraak. Overigens John heeft daar met een goede Poolse loper als loopster contact gelegd om in september in Meeuwen aan de start te verschijnen aan de stratenloop aldaar. Rest mij nog te vermelden, dat wij zondagmiddag 16.00 uur uitersthartelijk van onze gastgezinnen afscheid namen en na een vlot verlopen terugreis 's avonds om half één moe maar voldaan veilig thuiskeerden.

Frits Wyatt.

UITSLAGEN

2 mei	Aart Vos	V2	Geldrop	10 km	36.43	2e
3 mei	Henk Westerlaken	V1	Breda	15 km	49.40	1e
	Joost v.Hensbergen	V1			54.25	4e
	Arie Kant	V1			56.20	
	Kees Kamerman	V1			57.58	
	John Redeker				1.04.00	
	Frits Wyatt	V1			1.07.35	
	Sjaek Baelde			10 km	39.40	
	Brigit Baelde				56.00	
9 mei	Cor van Oversteeg		Lenteloop .Papen drecht	15 km	53.12	
	Kees Oomen				59.40	
	Hans Janssen				1.03.30	
	Mar Scheffers				1.05. ?	
	Martin Ruiter				1.18.00	
10 mei	John Redeker		Utrecht	Halve Mar.	1.38.	
	Arie Kant	V1	Ouderkerk a.Amst.	17,2 km	1.02.30	4e
	Kees Kamerman	V1			1.07.30	
16 mei	Aart Vos	V2	Wageningen/Rhenen		45.40	
	Annelies Klop				48.04	
	Kees Oomen				48.60	
	Gerry de Rooy	V1			50.25	
	John Redeker				51.41	
	Rinus Verhoeven	V1			56.49	
	Dirk Bouman	V2			57.38	
	Martin Ruiter				57.59	
	Frits Wyatt	V1			59.20	
	Kees Kamerman	V1			59.20	
	Ella Naayen				59.20	
	Reino Nauta	V2			1.01. ?	
	Goof Colijn				1.01.30	
	Toos Kant				1.03.31	
	Piet van Tilburg				1.08. ?	
	Brigit Baelde				1.09.9	
	Zweer Groeneveld	V1			1.13.20	
	Hetty van Leeuwen				1.14.00	
	Joke Rooster				1.14.55	
	Mar Strik				1.20.00	



17 mei	Arie Kant	V1 Oldenzaal	30 km	1.51.20	4e/1a
	Kees Kamerman	V1		2.00.55	4e/1b
31 mei	Arie Kant	V1 Deurne	15 km	54.30	
	Kees Kamerman	V1		59.15	
14 juni	Arie Kant	V1 Heinenoord	30 km	1.57.55	2e
	Kees Kamerman	V1		2.07.15	
20 juni	Arie van Rijswijk	V1 Montfoort	11 km	47.34	
	Dirk Bouman	V2		52.27	
28 juni	Tinus v.d.Heuvel	V1 Roosendaal	halve mar.	1.17.?	2e
4 juli	Aart Vos	V2 Chaam	5 km	18.11	1e
	Arie Kant	V1 Noorscheschut	Marathon	2.55.20	
	Kees Kamerman	V1		3.01.40	
	Egbert Hooykaas	Gorinchem	10 EM	53.17	4e
	Kees van Mourik	V1		54.43	2e
	Cor van Oversteeg			58.09	
	Jasper Oppeneer	V1		59.18	
	Aart Vrijkorte			1.04.47	
	Tonny van Geffen			1.04.47	
	Annelies Klop			1.07.25	
	Gerry de Rooy	V1		1.07.54	
	Hans Janssen			1.09.40	
	Arie Sterk			1.10.13	
	John Redeker			1.13.13	
	Ella Naayen			1.19.34	
	Toos Kant			1.22.35	
	Dirk Bouman	V 2		1.25.22	
	Zweer Groeneveld	V1		1.27.30	
	Arie van Rijswijk	V1		1.25.00	



Baanwedstrijden

19 juni	Wim Kuypers	Utrecht	1500 m clubrec.	4.20	5e
25 juni	Wim Kuypers	Alblasserdam	1500 m	4.28	1e
4 juli	Wim Kuypers	Uden	800 m clubrec.	2.09	1e 5eS.
			3000 m	9.20	5e 2e S

Meer uitslagen zijn bij de redactie niet binnengekomen, maar het is wel zeker dat er meer leden aan lopen hebben deelgenomen.

Neemt u de moeite om uw resultaten even door te geven.

red.

STRATENLOOPCUP 1992 EEN GROOT SUCCES:

Het aantal deelnemers per wedstrijd ligt dit jaar veel hoger dan in vorige jaren.

Een groot succes is ook het deelnemen van de verstandelijkgehandicapten, die ook veel plezier aan het lopen beleven. Geweldig dat zoiets mogelijk is.

De Computer Vereniging Altena verricht uitstekend werk. De uitslagenlijsten zijn steeds sneller klaar. Proficiat mannen !!

Het aantal lopers(sters) bedroeg tot nu toe :

Sleeuwijk	168
Nieuwendijk	171
Rijswijk	130
Andel	125
Woudrichem	106
Werkendam	88
Wijk en Aalburg	126

Ook onze vereniging is steeds goed vertegenwoordigd met lopers en loopsters in de diverse categorieën.

Een probleem voor veel lopers is m.i. toch wel het aantal wedstrijden (9) dat men moet lopen om in het eindklassement te komen. Mogelijk moet hier in de toekomst verandering in aangebracht worden. Verschillende "toppers" zijn uit het klassement weggevalen omdat zij al drie wed-

strijden gemist hebben. Zo zijn o.a. Henk Westerlaken en Gerard Blom uit het klassement verdwenen.

De tussenstand na 7 wedstrijden luidt a.v. :

SENIOREN.

1. Chris Chabot (7)	164 p.
2. Jan van Heteren (7)	157 p.
3. Egbert Hooykaas (7)	138 p.
4. Hans Schilders (7)	123 p.
5. Richard Halderman (7)	122 p.
6. Michel Doezer (5)	100 p.
7. Cor van Oversteeg (7)	97 p.
8. Mar-Hein v.d.Wiel (7)	85 p.
9. C.P.M.Peters (6)	77 p.
10. A.van Wilgen (5)	50 p.
11. Henk van Dongen (6)	48 p.
12. Klaas Tukker (6)	36 p.
13. A.vanBreugel (6)	34 p.
14. Harry van Velthoven (7)	23 p.
15. Kees Oomen (7)	18 p.
16. Sjaak Baelde (6)	18 p.
17. A.T.van Geffen(6)	7 p.



VETERANEN 1.

1. Kees van Mourik (6)	82 p.
2. Tinus v.d. Heuvel (7)	74 p.
3. Wim van Heeswijk (6)	71 p.
4. Jasper Oppeneer (7)	43 p.
5. P. de Koning (7)	41 p.
6. Arie Kant (5)	39 p.
7. Rob Kruis (7)	33 p.
8. A. Jacobs (6)	17 p.
9. Jos v. Velthoven (6)	8 p.
10. G. Bax (6)	8 p.
11. A. J. Schipperen (5)	5 p.
12. B. Bouman (7)	4 p.
13. G. de Rooy (7)	2 p.

10. Hetty van Leeuwen (6)	15 p.
11. R. v. d. Lee (5)	12 p.
12. Toos Kant (6)	11 p.
13. Joke Rooster (7)	2 p.

Aangezien de CVA nog geen tussenstand te voorschijn kon toveren, heb ik bovenstaande puntentellingⁿ zelf bijgehouden. Mocht ik iemand te kort gedaan hebben, neem dan even contact met mij op, zodat we eventuele fouten recht kunnen zetten.

Dirk Bouman.

VETERANEN 2.

1. Piet Rosenbrand (6)	90 p.
2. Aart Vos (6)	67 p.
3. Peter v.d. Heuvel (7)	58 p.
4. Mari Pechtold (6)	56 p.
5. Jan van Dal (5)	50 p.
6. Adv. d. Pluym (6)	47 p.
7. Piet Damen (6)	35 p.
8. Jacob v. Rijswijk (6)	27 p.
9. Dirk Bouman (6)	22 p.
10. Wim Bakker (5)	10 p.
11. Reino Nauta (5)	9 p.

Wist U dat

- + Joost van Hensbergen binnenkort weer zonder krukken kan.
- + Sander Hooykaas wegens een hardnekkige blessure nog steeds niet kan trainen.
- + Rinus Verhoeven onlangs een lelijke buiteling maakte met zijn race fiets, zodat hij in het ziekenhuis behandeld moest worden.
- + er zich weer elf nieuwe leden hebben aangemeld bij onze vereniging.
- + er weer nieuwe trainingspakken zijn en dat u deze kunt afhalen bij John Redeker.
- + onze looptenu's te koop zijn bij Timmermans Sport te Werkendam.

DAMES.

1. Annelies Klop (7)	103 p.
2. Bianca Rietveld (6)	61 p.
3. Ria Sleutjes (5)	59 p.
4. Diny v. Pinxten (6)	52 p.
5. Pia Romijn (5)	46 p.
6. Ella Naayen (6)	33 p.
7. T. Klerks (5)	32 p.
8. Ineke Groeneveld (5)	29 p.
9. B. v. d. Oetelaar (6)	22 p.

JEUGDRUBRIEK

Belangrijk - belangrijk !!!!!

Wedstrijden.

Beste ouders/verzorgers van onze jeugdleden. Afgelopen tijd hebben we met de jeugd een aantal wedstrijden bezocht. En we moeten zeggen : tot tecredenheden. Als U de moeite neemt om de verslagen/uitslagen van de wedstrijden elders in deze jeugdrubriek eens door te lezen, zult U merken dat onze jeugdigen best presteren, zelfs met medailles thuiskomen voor eerste, tweede of derde prijzen.

Opvallen vinden wij wel dat er maar een beperkt groepje met ons meegaat naar de wedstrijden.

Hebben uw kinderen geen zin?

Of weten ze niet dat er een wedstrijd is ? Of weet men niet hoe je je op moet geven voor die wedstrijden ?

Welnu, het werkt zo :

- Wij hebben ieder jeugdlid een lijst gegeven met daarop de data en de plaatsen waar de wedstrijden gehouden worden.
- Wilt Uw kind graag meedoen aan een wedstrijd ? Bel dan onze wedstrijdsecretaris dhr. M. Strik, om uw kind bij hem op te geven. DOE DIT OP TIJD. Soms moet dhr. Strik de atletes zo'n twee weken voor de wedstrijd al inschrijven. Dit

gebeurt op een officiële formulier van de Atletiek Unie.

- Betaal het inschrijfgeld liefst vóór de datum van de wedstrijd.

Dit kan eventueel ook op de training aan de trainer. Als het vooraf betalen niet nodig is, hoort U dat vanzelf van de wedstrijdsecretaris.

Als dit clubblad uitkomt hebben we nog één wedstrijd op het "zomerprogramma" staan. Dat is de wedstrijd in Gorinchem op 19 september. Deze is in de plaats gekomen voor de wedstrijd in Vught. Omdat het dichterbij is, is het misschien leuk als er wat meer ouders komen kijken. Denkt U om het inschrijven (voor 5 sept.)

met vriendelijke groet
de Jeugdcommissie.

Trainingstijden.

Er bestaan, geloof ik, enkele misverstanden omtrent het begin van de trainingen voor de jeugd. Op dit moment begint de training op dinsdag om 17.50 u en op donderdag om 18.00 uur. Met nadruk vraag ik om op tijd op de training te komen. Het is niet goed na ca 10 minuten op de training te verschijnen en daardoor zonder warming up te gaan trainen.

Wel moet ik nog even melden, dat er nog een wijziging in de trainingstijden staat te gebeuren.

Dit in verband met een eventuele splitsing in twee groepen. We houden U natuurlijk op de hoogte van de verdere ontwikkelingen.

Wim Kuypers,
trainer.

Wedstrijduitslagen.

Eersel 27 juni.

1000 meter.

pup.A

Rick Wolterink 3.54 (11e)

Pim Verschuren 4.10 (21e)

Pup. B.

Jaco Booy 4.14 (7e)

Gijsbert v.Rijswijk 4.44 (10e)

Pup.C.

Paskal Rooster 4.13 (3e)

Drunen 27 juni.

D-junioren.

80 m.: Jan Willen Hordijk 13.4
verspringen : idem 2.85 m

60 m.

Leontien Jeltens 10.6 sec.

Annemiek Strik 11.0 sec.

verspringen: Leontien 2.62 m.

kogelstoten.

Jan Willem Hordijk 5.20 m(3e)

Annemiek Strik 6.02 m(2e)

Leontien Jeltens 6.21 m(1e)

discuswerpen.

Annemiek Strik 16.74 m (2e)

C-junioren.

Danielle de Wind.

80 meter : 11.7 sec

discus : 15.3 m

verspringen: 3.70 m.

Eersel 27 juni - Meerkamp.

Pupillen A.

	60m.	hoog	kogel	tot.
Pim Verschuren	11.0	1.15	5.54	823 p
Rick Wolterink	10.8	0.95	4.07	615 p

Pupillen B.

	40m.	ver.	bal.	tot.
Gijsb.v.Rijswijk	7.7	2.84	18.84	524
Jaco Booy	7.8	2.76	13.42	538
Frans Dees	7.9	2.61	13.40	491

Pupillen C.

Pascal Rooster 7.7 2.97 17.46 661

Waalwijk 4 juli.

Pupillen A.

Rick Wolterink.

60 meter: 10.7 sec.
hoogspringen 0.90 m.
kogelstoten 4.07 m.
1000 meter 3.48 min.

Pupillen B.

Jaco Booy.

40 meter : 7.6 sec.
verspringen: 2.39 m
bal : 15.70 m
1000 meter : 4.10 min.

Pupillen C

	40m	ver.	bal.	1000 m
Jelle Visser	6.7	3.04	20.18	4.01
Pascal Rooster	7.7	2.70	14.54	4.10

uitslagen B junioren: Jan Strik

19 juni : Utrecht

1500 meter : 4.55 min. (3e pl.)

4 juni Uden.

800 meter : 2.22 min.

Aart Vos snel in Berg tot Berg race

HEUSDEN — Tijdens de bekende van Berg tot Berg-race van Wageningen naar Rhenen over een afstand van 11,9 kilometer hebben regio-lopers samen met honderden anderen onder wie Carla Beurskens en Tonny Dirks goede resultaten bereikt.

Van de Altena Road Runners namen 22 leden deel aan deze race. De beste prestaties waren voor Aart Vos bij de Veteranen II die met een tweede plaats in 45,40 eindigde terwijl Annelies Klop in een tijd van 48.04 beslag legde op een vijfde plaats bij de dames.

Andere goede tijden van de ARR-leden waren Kees Oomen 48.60, Gerry van Rooy 50.25, John Redeker 51.41, Rines Verhoeven 56.49, Jacob van Rijswijk 58.12, Dirk Bouman 57.38, Martin de Ruiter 57.59, Kees Kamerman en Frits Wyatt 59.20 en Ella Naayen 59.20. Zij eindigden de race binnen het uur.

Aan de Dertig Kilometer van Oldenzaal namen Arie Kant en Kees Kamerman deel op 17 mei. Arie Kant liet 1.51.20 noteren waarmee hij een

vierde plaats bereikte bij de veteranen Ia alsmede een persoonlijk record voor hem op deze afstand. Kees Kamerman, startend in de Veteranen Ib categorie, behaalde een vierde plaats in een tijd van 2.00.55.

Sprint-atleet Zeger de Ruyter uit Hank nam deel aan de 3-kilometer loop. Hij wist een tijd van 8.58 te realiseren hetgeen een nieuw clubrecord voor zijn vereniging Sprint alsmede verbetering van het baanrecord van Typhoon betekende.

Hij nam vrijdag deel aan de 2-mijlloop te Gorcum. De tijd van 9.44.08 was voldoende voor de eerste plaats in de totaalrangschikking als die bij de veteranen. Henk Westerlaken uit Rijswijk van ARR eindigde in 9.49.8. Een tweede plaats bij de veteranen en een derde plaats in het eindtotaal, terwijl Andelnaar Wim Kuypers in het totaal-klasserement als vijfde eindigde in 9.57.04.

Typhoon atleet Martin Delleman uit Sleeuwijk nam deel aan de 1.500 meter te Uden. Voor die afstand liet hij 3.55.02 noteren, terwijl hij met een tijd van 49.92 op de 400 meter een nieuw persoonlijk record vestigde tijdens een competitiewedstrijd te Dordrecht.

Op krukken

● Joost van Hensbergen is slechts vijf jaren lid van de Altena Road Runners omdat die vereniging toen pas opgericht werd. De 42-jarige Joost is voor zijn beroep intensief het vrachttransport toegedaan. De man uit Genderen springt never meer van een zelfs stilstaande vrachtauto. Door zo'n sprong belandde hij dermate op de krukken dat het atletiekseizoen 1992 er voor hem pijnlijk op zit.

Kranig in Parijs

● In Parijs nam Van Hensbergen deel aan een hardloophwedstrijd met 25000 inschrijvingen. Afstand 20 km. Van Hensbergen meldde zich te acht uur en vertrok bijna vier uur later om als kranige prestatie een 200e eindplaats te laten afdrukken op de Champs-Élysée. „Man we stonden met duizenden uren op een helling bij de start te wachten. De natuur deed zijn beloop en bezorgde zoveel urine dat het water in mijn sportschoenen stond. Ben je mooi mee”.

● Tijdens een zeer warm weekend kwamen slechts enkele streeklopers aan de start. Arie Kant en Kees Kamerman gaven in Heinenoord acte de présence voor een 30 kilometerloop. In een tijd van 1.57.55 uur eindigde Arie Kamerman als tweede veteraan, terwijl Kees Kamerman tien minuten later finishte in een tijd van 2.07.15 uur. In een Run-Bike-Run wedstrijd wist Henk Westerlaken uit Rijswijk beslag te leggen op de eerste plaats. De afstanden hierbij waren 7 kilometer lopen, 30 kilometer fietsen en 3,5 kilometer lopen.

Uit de Krant!

Miskleun

● Een miskleun van de eerste orde natuurlijk om de zevende Werkendamse stratenloop vast te stellen op de dag waarop de EK-voetbalwedstrijd Nederland-Duitsland wordt gespeeld. Hoe komt dat toch. Namens de organiserende Biesboschwemmers en het stratenloopcomité Jaap Delleman: „Ik weet niet precies hoe het gekomen is. Er is echt op gelet om deze wedstrijd niet met andere activiteiten te laten samenvallen, maar kennelijk is die voetbalwedstrijd daarbij aan de aandacht ontschoten. Jammer maar verzetten leverde waarschijnlijk meer problemen op. Van Rhenen tot Rotterdam is immers deze wedstrijd al heel lang geleden bekend gemaakt. Als we de stratenloop zouden verzetten of vervroegen en er komen toch deelnemers voor het oorspronkelijke aanvangsuur, dan hebben we pas een probleem”.

Met de bus

● Verkeer op het parcours van de Werkendamse stratenloop: „Per stencil hebben we 350 bewoners langs het parcours gevraagd om deze straten tijdens de wedstrijd verkeersvrij te houden. We begrijpen niet, dat er toch bestuurders met een auto op het parcours verschijnen. Dat is vragen om ongelukken”, aldus organisator Jaap Delleman die zelfs een BBA-bus zijn normale route via het stratenloopcircuit zag rijden. Konden de uitvallers mooi met de bus naar de finish. Nou ja, thuiswedstrijden van Kozakken Boys vereisen misschien politiebegeleiding, maar deze stratenloop zou eveneens best assistentie van de Herman-dad kunnen gebruiken. De kans op ongelukken is in zo'n wedstrijd immers nog groter.

Een rondje

● Frans Baks zit in het computerteam dat aan de finish van iedere stratenloop in deze regio zit. Per computer probeert hij met zijn collega's Jan Ro-chat, Udo van den Heuvel, Goof van Eethen en Ruben Kamerman steeds zo snel mogelijk de officiële uitslag te produceren. Na de eerste ronde in Werkendam deed Frans Baks eens gul. „Omdat Nederland met 1-0 voorstaat, krijgen jullie van mij een extra rondje”, zo zei Baks tot de lopers. „Om te lopen wel te verstaan”.

GEBOREN.

Van ons lid Ton Naayen ontvingen we onderstaand geboortekaartje.

Wij feliciteren Ton en Annemarie van harte met de geboorte van hun zoon.

*Er is ons een zoon toevertrouwd
om van te houden en voor te zorgen*

ANTONIE

Wij noemen hem

Twan

Ton en Annemarie Naaijen-Treffers

18 juni 1992

Vuurdoorn 6
4281 MB Andel

BEDANKT.

Bij deze willen wij de ARR hartelijk bedanken voor de leuke lekkere zuivelmand, die wij mochten ontvangen na de geboorte van onze dochter en zusje Maria Eveline (Marije) Wij hebben genoten van uw attentie.

Wim, Sylvia en Cora Kuypers.

MAG IK EVEN VOORSTELLEN

In samenspraak met de redactie is besloten dat vanaf heden er telkens vier van onze A.R.R. leden aan het woord zullen komen, t.w. één senior, één veteraan 1, één veteraan 2 en één dame (zolang de voorraad strekt) Gezien het unieke feit dat er van de failie Hooykaas drie uit één gezin de hardloopsport beoefenen en ook alle drie lid zijn van de Altena Road Runners, leek het mij een goed idee om bovenstaande rubriek "MAG IK EVEN VOORSTELLEN" hiermee te beginnen. Aangevuld met ons veteraan 1 lid Henk Westerlaken is het eerste viertal compleet gemaakt.

Uw interviewer
Aart Vos.

P.S. Mochten er vragen, op- of aanmerkingen zijn omtrent deze rubriek, dan gaarne contact opnemen met A.Vos, tel. 04162-3607.

Kritiek (liefst positief) mag ook !!!!!!!!!!!!!

BEZOEK DE TRAININGEN,
HET IS ER GEZELLIG en
HET SCHEPT EEN ONDERLINGE
BAND !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



MAG IK EVEN VOORSTELLEN.....SANDER HOOYKAAS.

Woonachtig te	Zuilichem
Beroep	Bouwvakker/wegwerker.
Getrouwd/kinderen/huisdieren	met "Gon" /Suzanne (29)-Annelies (31) Egbert (27) en Sandra (15)/papegaai en groot aantal schapen.
Leeftijd	58 jaar/veteraan 2
Hobby's	schapen, bijen, schaatsen, fietsen, skeelers.
Wedstrijden per jaar	Neemt gedurende 6 jaar deel aan wed- strijden, ongeveer 35 per jaar (indien niet geblesseerd)
Mooiste wedstrijd	Marathon in Eindhoven 3.05 uur. Beste prestatie tot op heden.
Welke atleet bewonder je 't meest ? Wie van de club ?	Tonnie Dirks (zo ook dochter Annelies) Henk Westerlaken.
Mooiste vrouw	Tina Turner (maar niet de liefste, want dat is "Gon")
Wie nodig je niet uit op je verjaardag ?	Mar Scheffers, want die praat te veel.
Grootste wens op sportgebied	Marathon binnen de 3 uur lopen.
Wat is je favorite afstand en je sterkste p.r. ?	15km en 10 EM. Sterkste p.r. 60.46 op 10 EM (2e pl. in 1989 ranglijst vet.2b)
Wat vindt je wederhelft van je sport ?	Staat er volledig achteren gaat nage- noeg altijd mee.
Welke blessure vrees je 't meest ?	Heup, thans langdurig mee aan de sukkel.
Wat vind je van sportkeuring?	mits een "goede" O.K.
Wat vind je van ons clubblad ?	aardig.
Welke stratenlopen prefereer je?	Genderen en Wijk en Aalburg.
Welke tijd denk je op je favo- riete afstand nog eens te lopen ?	10EM binnen het uur.
Wie wil je er persé nog een keer aflopen ?	Aart Vos.
Tot slot je wens	Gezond blijven en mijn blessure kwijtraken.

ANNELIES KLOP.

Woonachtig te	Brakel - gehuwd - geen kinderen
	leeftijd 31 jaar - lengte 1.68 m
	gewicht 55 kg (perfekt)
Beroep	administratief medewerkster.
Hobby's	breien - naaien (dus in het algemeen handwerken)
Hoelang beoefen je het hardlopen?	ongeveer 6 jaar
Gemiddeld aantal km per week	30 à 40 km.
Aantal wedstrijden per jaar	ongeveer 35
Mooiste wedstrijd	Marathon in Etten Leur in 3.35 uur
Toekomstwensen t.a.v. onze vereniging ?	Jazeker, "een eigen baan".
Favoriete t.v. programma	alle sportprogramma's
Mooiste man	"Mijn Jan" (leest wellicht ook het clubblad.
Wie neem je niet mee uit eten ?	Tinus v.d.Heuvel. Ha, ha, ha, grapje.
Wat is je favoriete afstand ?	Halve marathon.
Beste p.r.	Halvemarathon 's Gravemoer, 1.24.19
Lievelingsgerecht	Dus ook pannenkoeken, mits zelf gebakken.
Wat vindt je man van de hardloopsport ?	Leuk, maar niet tè.
Hoe lang denk je nog door te gaan?	Zo lang mogelijk.
Grootste wens op sportgebied	Nog eens een goede hele marathon lopen.
Waar heb je een hekel aan ?	Interval training (dus Jasper!)
Wie is je trouwste supporter ?	Alweer moeder "Gon".
Wat vind je van ons clubblad ?	Leuk, echter meerdere leden moeten er in schrijven.
Welke stratenloop vind je het leukst ?	Giessen.
Welke tijd denk je nog eens op je favoriete afstand te lopen ?	De halve marathon in 1.20 uur.
Tot slot : Wie wil je persé nog eens verslaan ?	Jacqueline van Vliet uit Elshout.

EGBERT HOOYKAAS.

Woonachtig te	Veen (mooiste dorp van Nederland)
	gehuwd - geen kinderen.
Leeftijd	26 jaar (64 kg, lengte 1.85)
Beroep	timmerman.
Hoe lang beoefen je het hard-	
lopen ?	ongeveer 5 jaar
Hobby	mijn vijver (en alles wat er bij hoort)
Aantal wedstrijden per jaar	ca 30 (gaat echter komende winter "crossen", dus worden het er wellicht meer.
Meeste bewondering	evenals vader voor Henk Westerlaken.
Mooiste vrouw	mijn eigen vrouw (zij leest wellicht ook dit clubblad)
Grootste wens	Zo lang mogelijk kunnen hardlopen.
Wat is je favoriete wedstrijd-	
afstand ?	10 EM
Sterkste p.r.	20 km in 1.09.32
Lievelingsgerecht	Pannekoeken (zit in de familie)
Wat vindt je vrouw van je sport?	heel gewoon, maar staat er wel achter.
Grootste wens op sportgebied	15 km binnen 48 min. en de marathon onder de 2.30 uur.
Voor welke blessure heb je angst?	enkelbandblessure.
Wie is je trouwste supporter ?	mijn moeder.
Wat vind je van ons clubblad ?	Goed en het wordt steeds beter.
Welke stratenloop prefereer je?	Giessen (veel sfeer)
Tot slot	Na mijn dertigste jaar de marathon lopen en liefst binnen de 2.30 uur.



HENK WESTERLAKEN.

Woonachtig te Rijswijk - gehuwd - twee kinderen (meisje van 5 en een jongen van 7) - 40 jaar (vet.1) - lenget 1.72 m - gewicht 63 kg.

Beroep

Timmerman.

Hoelang beoefen je de hardloopsport ? Ongeveer 20 jaar.

Hobby

Tuinieren (maar er schiet niet veel tijd voor over)

Training

gemiddeld 40 à 50 km per week, daarnaast ruim 100 km fietsen.

Aantal wedstrijden per jaar

ca 20 hardlopen, 5 à 10 Run-Bike-Run

Beste prestatie/mooiste herinnering

Overwinning 10 EM in Gorinchem bij de senioren.

Grootste bewondering

destijds voor Hans van Helden

Voor wie heb je de meeste bewondering bij onze vereniging ?

Een ieder die voor de club klaar staat Tour de France.

Favoriete t.v.programma

Bo Derrick (bij het antwoord kijkt Henk met een angstige blik richting echtgenote.

Mooiste vrouw

Grootste wens

Zolang mogelijk in gezonde toestand kunnen sporten.

Favoriete wedstrijdafstand

10 Engelse Mijl.

Sterkste p.r.

47.56 op de 15 km.

Lievelingsgerecht

Babi Pangang.

Wat vindt je wederhelft van de sport ?

Wel leuk, maar heeft liever dat ik me op hardlopen concentreer.

Grootste wens op sportgebied

volbrengen van de hele triathlon.

Welke blessure vrees je 't meest?

achillespeesblessure.

Waar heb je een hekel aan ?

arrogante sporters in t.v. commentaar

Trouwste supporter

Chiel Pulle.

Hoe denk je over rek-strekoefeningen ? Goede zaak, moet veel meer gedaan worden.

Wat vind je van ons clubblad ?

Steekt goed in elkaar.

Hoe denk je over de marathon ?

Hoop hem nog te lopen in ca 2.30 uur.

Voeding

Eten wat de pot schaft, alleen op wedstrijddagen aanpassen.

Slotconclusie : Henk leeft voor en met zijn sport, maar kan ook op tijd rust en afstand nemen.

VROUW EN SPORTBEOEFENING

INLEIDING

Sport was van oudsher een mannenbezigheid. In de Griekse oudheid was het zelfs voor vrouwen verboden om naar sportwedstrijden te kijken. Nog steeds is het zo dat niet alle sporten voor vrouwen toegankelijk zijn. Bij atletiek wordt deze achterstand echter snel ingehaald. Denk hierbij maar aan de lange afstand. Pas in 1960 werd de 800m voor vrouwen (weer) op het wedstrijdprogramma opgevoerd. In 1984 ook de marathon, een afstand die sinds "menscheugenis" al door mannen gelopen wordt. Ook bij de andere nummers wordt de achterstand ingelopen. Sedert een paar jaar is het hinkstapspringen voor vrouwen ingevoerd terwijl er momenteel al (officieuze) kogelslinger-wedstrijden worden georganiseerd voor vrouwen.



De laatste decennia hebben vrouwen zich in een recordtempo verbeterd. Dit is ongetwijfeld een gevolg van het feit dat vrouwen veel meer en intensiever zijn gaan trainen. Onder invloed van de vrouwenemancipatie is een zwetende vrouw, althans op het sportveld, een geaccepteerd maatschappelijk verschijnsel. De vraag roept zich op of vrouwen uiteindelijk tot dezelfde sportprestaties in staat zullen zijn als mannen? Op grond van lichamelijke verschillen is dit echter niet te verwachten. Statistische berekeningen die het tegendeel beweren, houden hier geen rekening mee. Hieronder zullen de belangrijkste lichamelijke verschillen besproken worden.

UTTHOUDINGSVERMOGEN

Bij de duursporten blijven mannen prestaties te leveren die zo'n 10% beter zijn dan die van vrouwen. Dit wordt onder meer veroorzaakt doordat de maximale zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht bij mannen hoger is. Dit wordt onder andere veroorzaakt door:

- Een groter volume bloed dat per slag door het hart van de mannelijke sporter uitgedrukt wordt.
- Een hoger gehalte aan haemoglobine, de stof die in de rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof naar de spieren toe.
- Het feit dat de vrouw een vetpercentage heeft dat gemiddeld 10% hoger ligt dan bij de man. Extra "balast" dus.

De lichaam van de vrouwelijke sporter blijkt echter wat zuiniger met de energie- en vochtinhouding om te kunnen gaan. Hoe langer de duurprestatie wordt, des te kleiner wordt het verschil tussen het prestatieniveau van de man en van de vrouw. Daarnaast is gebleken dat er geen verschillen tussen mannen en vrouwen zijn in de opbouw van de spier qua spiervezeltype (snelle of langzame vezels) en in trainbaarheid.

KRACHT EN SNELHEID

Bij sportactiviteiten waarbij kracht en explosiviteit belangrijk zijn, nummers als kogelstoten, discuswerpen en starten bijvoorbeeld, komen mannen tot (veel) betere prestaties als vrouwen. Oorzaken van deze verschillen moeten niet alleen gezocht worden in verschillen in lichaamsbouw en lichaamseigenschappen. De gemiddelde Nederlandse vrouw vindt krachtsport (nog steeds) "te mannelijk" en begint er niet zo snel aan.

Natuurlijk zijn er een aantal verschillen in kracht tussen mannen en vrouwen. Zo neemt de maximale kracht van een jongen in de puberteit sneller toe als die van een meisje. Uiteindelijk resulteert dat in een (veel) grotere spiermassa en spierkracht. Deze factoren zijn van groot belang bij de werpnummers, maar ook bij de nummers waarbij snelheid en explosiviteit (b.v. de sprint) van belang zijn. Het is niet voor niets dat kogelstoters zo snel zijn op de eerste 30 meter!



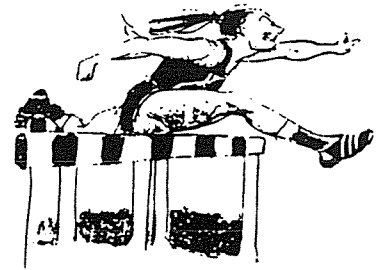
PRESTATIEMOTIVATIE

Bij de vrouwen die aan topsport doen zijn er geen aanwijzingen dat er verschillen zijn in prestatiemotivatie of faalangst. Dat mag dan zo zijn voor de vrouwen aan "de top", voor de "gewone" atlete lijkt dit niet op te gaan. Vrouwen blijken veel eerder op te houden met de (wedstrijd-)sportbeoefening. Vooral in de puberteit geven veel meisjes het op! Daarna blijkt het moederschap in Nederland (bijna) niet te combineren met een sportcarrière. Binnen de KNAU is slechts 25% van de senioren vrouw!

MENSTRUATIE

De menstruatie op zich heeft volgens onderzoeken geen invloed op de reactietijd, de spierkracht of de zuurstofopname tijdens inspanning.

Wel kan de menstruatie indirect van invloed zijn op de prestatie door de volgende factoren:



- * Het prémenstruele syndroom.

Zo'n 20-40% van de vrouwen heeft last van het "prémenstruele syndroom", wat onder andere gepaard kan gaan met moeheid, prikkelbaarheid en een "opgeblazen gevoel" met pijnlijke borsten.

Met name het feit dat vrouwen zich tijdens of voorafgaande aan de menstruatie vermoeid kunnen voelen, kan leiden tot een kortere "volhoudtijd" tijdens inspanning. Overigens zijn er aanwijzingen dat getrainde vrouwen hier minder last van hebben.

- * Verhoogde ijzerbehoefte.

Sportende vrouwen hebben een verhoogde behoefte aan ijzer, onder andere doordat er met het zweet en het maandelijks bloedverlies ijzer verloren gaat. IJzer is echter onmisbaar bij de opbouw van haemoglobine (de stof die in rode bloedcellen verantwoordelijk is voor het vervoer van zuurstof) en van het spiereiwit myoglobine, dat betrokken is bij het vrijmaken van energie voor de arbeidende spier. Als er een tekort aan ijzer is kan dat resulteren in een langzamer herstel na een training en uiteindelijk ook in vermoeidheidsklachten en prestatievermindering. Het advies luidt dan ook om een "ijzerrijke voeding" te eten, met veel groene groenten, rood vlees en volkoren producten. Het drinken van thee, koffie en melk bij de maaltijd moet beperkt worden, aangezien deze dranken de opname van ijzer uit de voeding remmen. Soms zal het toch nodig blijken om "ijzerpillen" te gebruiken. Dit mag dan echter alleen als het ijzertekort in het bloed echt is aangetoond, want teveel ijzer in het lichaam is ook weer niet goed.

- * Verhoogde kans op blessures bij wegblijvende menstruatie.

Het is bekend dat bij veel duursportsters de menstruatie onregelmatig wordt of zelfs gedurende langere tijd wegblijft. Dit lijkt misschien niet zo erg of zelfs gunstig (minder bloedverlies!), maar uiteindelijk is dat het niet. Het wegblijven van de menstruatie gaat namelijk vaak gepaard met een verlaagde concentratie aan het vrouwelijk hormoon "oestrogeen". Dat kan uiteindelijk resulteren in "botontkalking", waardoor er een verhoogde kans is op het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje in de botten. Als er zo'n vermoeidheidsbreukje is ontstaan, kan er minimaal 6 weken niet (voluit) getraind worden. Het is bekend dat vrouwen die "de pil" gebruiken minder kans op botontkalking hebben.

ZWANGERSCHAP

Pas de laatste jaren is er meer (wetenschappelijke) belangstelling gekomen voor zwangerschap en sportbeoefening. Het is gebleken dat er zonder bezwaar doorgetraind kan worden in de (normaal verlopende) zwangerschap. Het zal echter duidelijk zijn dat bij het vorderen van de zwangerschap de sportbeoefening enigszins aangepast moet worden.

Bij lange duurlopen zal de buik in de weg gaan zitten terwijl de borsten vaak te zwaar en te gevoelig worden. In de loop van de zwangerschap neemt de kans op (overbelastings-) blessures toe. Het lichaamsgewicht neemt toe, terwijl de gewrichtsbanden juist soepeler worden. Daarnaast neemt de kans op vallen toe door de veranderde lichaamsverhoudingen. Krachttraining en de technische nummers zoals hordenlopen en verspringen worden gevaarlijk(-er). Vaak resulteert dit erin dat veel vrouwen in de laatste maanden van hun zwangerschap stoppen met hardlopen en er de voorkeur aan geven om te gaan zwemmen, fietsen of wandelen.

CONCLUSIE

Pas de laatste decennia zijn vrouwen meer aan sport gaan doen. Zij lopen hun prestatieve achterstand op mannen snel in. Er zullen echter altijd prestatieve verschillen blijven doordat er lichamelijk verschillen aantoonbaar zijn in uithoudingsvermogen en krachtsniveau.

ONS BEZOEK AAN DE ALTENA ROAD RUNNER IN HET OOSTEN

Beste clubgenoten,

Ik wil even, geheel ongevraagd, melding maken van het feit, dat wij een enorme leuke vakantie achter de rug hebben. We hebben namelijk gehoor gegeven aan de oproep van Henk van Unen om een bezoek te brengen aan Israël. Dit bezoek diende gedeeltelijk als werkbezoek (hebben Henk en Tineke daar echt niets te doen?) en natuurlijk als de grote jaarlijkse uitstap, om voor de rest van het arbeidzame jaar bij te tanken.

Nouja, dat tweede gedeelte is niet zozeer gelukt, want nu, twee weken verder zijn we al weer aan vakantie toe. Maar op de vraag die heel ARR zich stelt, kunnen we nu duidelijk antwoord geven; ons ex-voorzitters-paar heeft het geweldig druk!

Hoe zijn we hier achter gekomen? Nadat we in Tel-Aviv waren geland, zijn we vervoerd naar het dorp waar de Van Unen's wonen, Nes Ammim Village. Nes Ammim is een soort Kibboets, waar vrijwilligers werken in de verschillende aanwezige bedrijven. Zo is er een rozenkwekerij, een timmerwerkplaats, een advocadoboombgaard, een hotel en vakantiewoningen. Vanuit zo'n 6-persoons vakantiewoning hebben we ons onderzoek voortgezet.

Wat blijkt, Henk heeft de taak om als hoofd, te zorgen dat alles rond de diverse ondernemingen goed reilt en zeilt, terwijl Tineke de verantwoording heeft over de Huishouding van het Hotel. Voor beiden geldt hier niet de vijfdaagse werkweek van 08.00 tot 17.00 uur die wij kennen. Nee, het is 6 dagen per week hard werken, van 's-morgens vroeg tot 's-avond laat.

Gelukkig betekent dit niet dat Henk nooit geen tijd meer heeft om de hardloopsport te beoefenen. Zo af en toe loopt hij mee met de trainingen van een heuse atletiekvereniging.

Met veel interesse worden dan ook onze verenigingskleuren door Israëlieten bekeken. Henk heeft zelfs al aanvragen gekregen, voor de leverantie van ons trainingspak.

Overigens, de geestelijke voorbereiding voor het hardlopen, geschiedt bij Henk veelal 's-nachts, wanneer de gewone ARR-s normaliter slapen.

Nes Ammim Village is namelijk, zoals alle andere nederzettingen, omheind en voorzien van slagbomen met een wachthuisje.

Bewapent met een karabijn zit Henk daar de ganse nacht in dat wachthuisje de wacht te houden. (n.b. ik heb me tijdens ons verblijf steeds afgevraagd of dat wachtlopen van Henk me nou gerustigheid gaf of juist niet. We kennen allemaal Henk! Ik heb het dus maar overgegeven en we hebben het overleefd.)

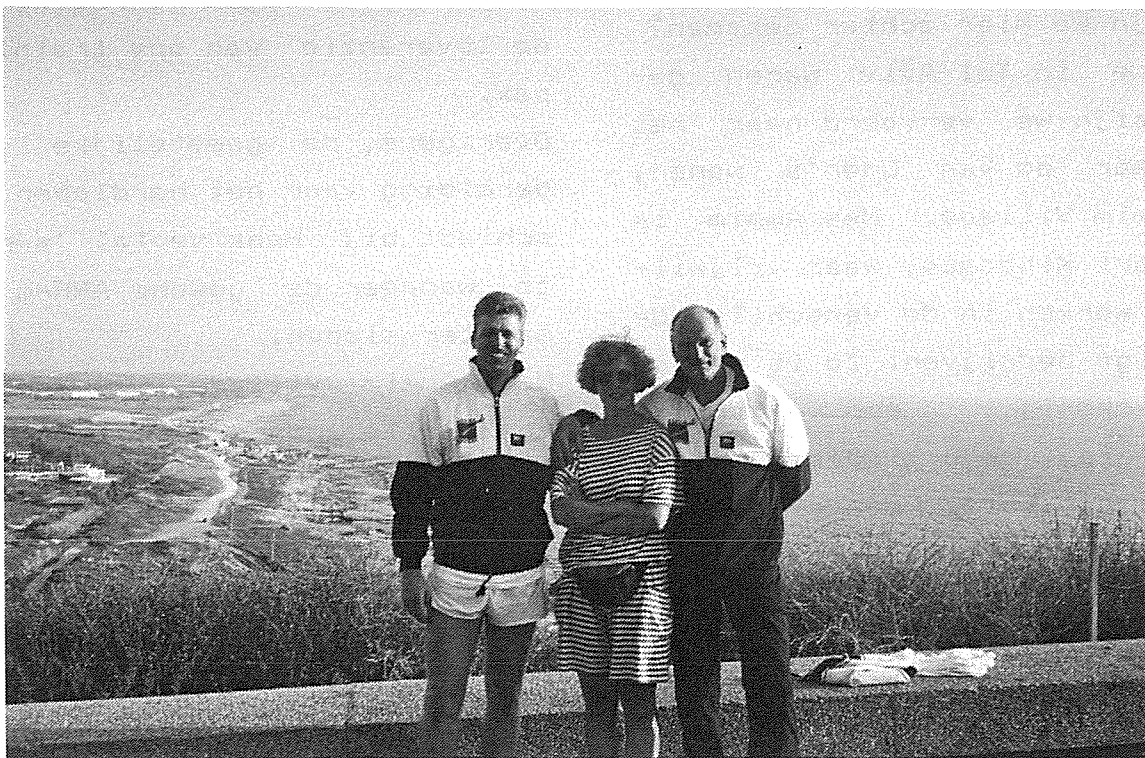
Nadat we ons reisdoel voldoende beantwoord hadden, hebben we uitgebreid vakantie gevierd. Met een goed georganiseerd Openbaar Vervoer-net hebben we vele toeristische plaatsen bezocht, waaronder Jeruzalem, Tel Aviv, de Dode Zee enz. Voor een aantal dagen zijn we naar Egypte vertrokken, wat op zichzelf een geheel andere, maar bijzonder leuke ervaring was.

Nes Ammim Village is een heel goede uitvalbasis om Israël te verkennen, zeker voor de vriendenprijs die Henk en Tineke alle Altena Road Runners aanbieden. Het is er goed van eten en drinken en er is gezelligheid alom. Dus beste mensen pak je kans en je koffer en ga naar het land met die willekeur aan nationaliteiten. Denk niet dat heel Israël bol staat van incidenten en aanslagen. Wij hebben ervaren dat, wanneer je verantwoord te werk gaat, je er een puikgave vakantie kunt beleven!

HET NES AMMIM PROMOTIETEAM.

Otto en Marjanne van Breugel

p.s.: de foto is genomen op de grens van Libanon-Israël, na een trainingsrondje van Henk en Otto. Dus als trainingskamp is Israël ook zeer geschikt.



TWEEWIELERSPECIAALZAAK ARIE STRAVER

Groenstraat 10 - Giessen - Tel.: 01832-1181

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

EXTRAN

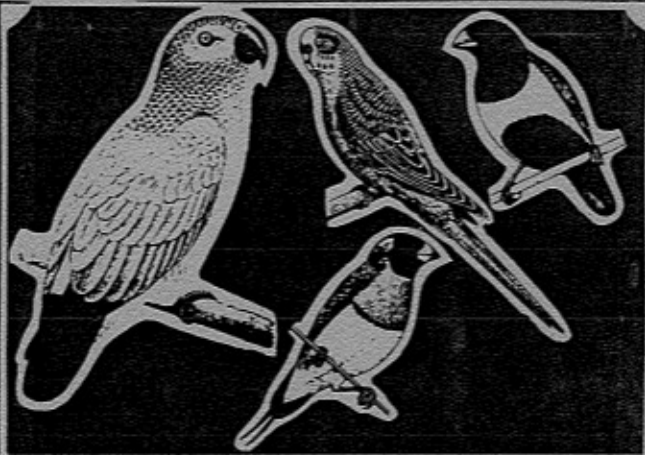
sportvoeding



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 ongeloofwaardig 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



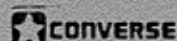
witte
molen

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



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

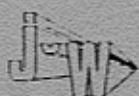
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

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