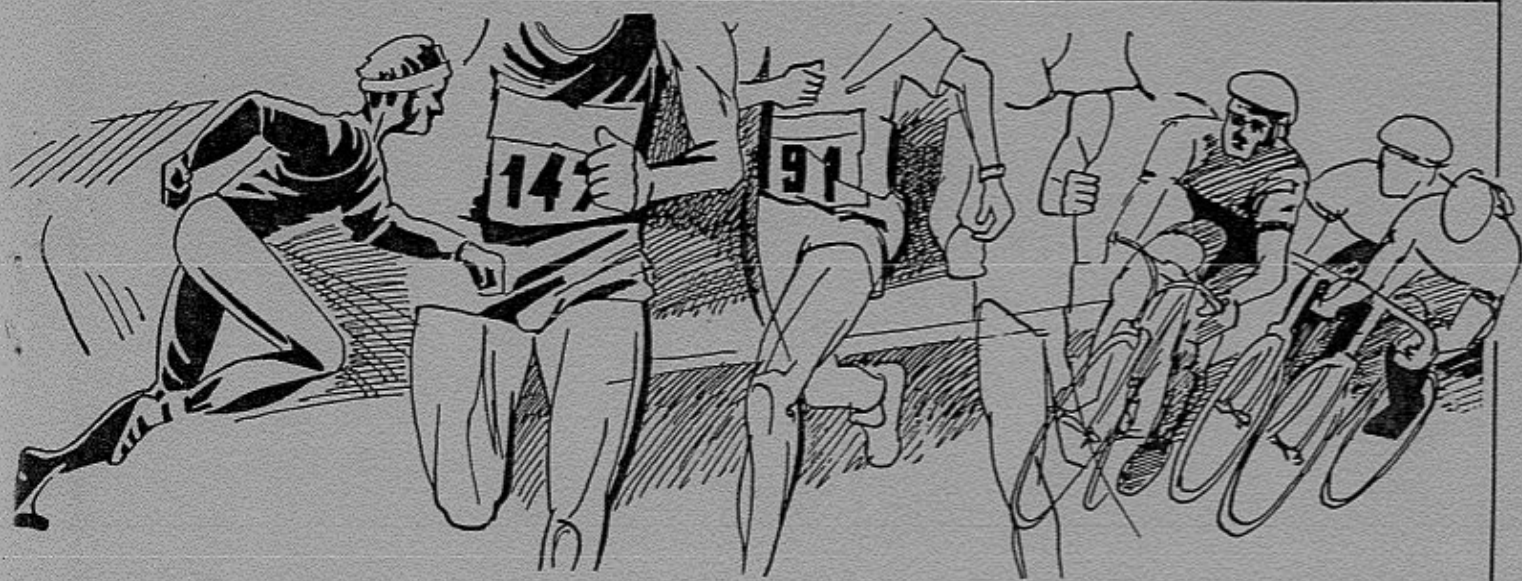


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

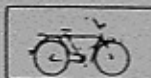
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



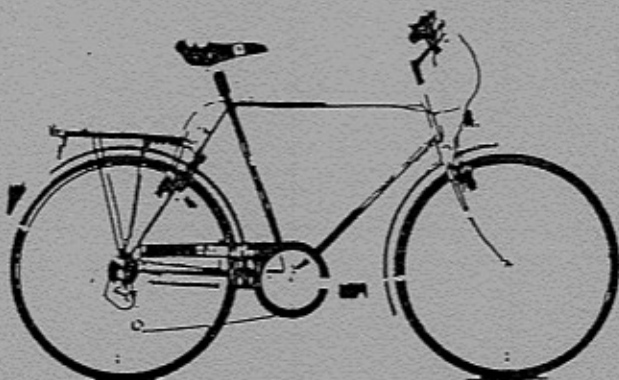
SWART

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

Ik hoop dat U allen een goede vakantie heeft gehad, of in rust of in grote activiteit, al naar behoefte.

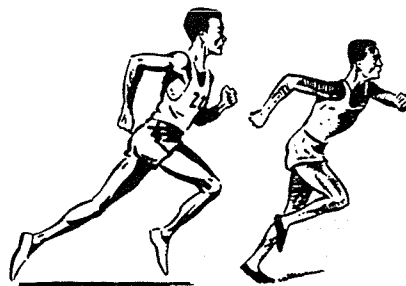
Met het Giessense gebeuren achter de rug is een woord van waardering op zijn plaats voor allen die zich hiervoor hebben ingezet. Gebleken is dat er te weinig man (vrouw) kracht is, in vooral de activiteitencommissie. Zijn er nog leden die hierin creatief bezig willen zijn, meld U aan bij Zweer Groeneveld. Hopelijk zijn er ook onder de nieuwe leden mensen die hier iets voor voelen. De technische commissie, die de Ronde van Giessen, de trimlopen en de veldlopen organiseert heeft veel behoefte aan extra hulp bij de evenementen. Dus leden die zelf niet meelopen, met huisgenoten of anderen worden gevraagd zich bij de technische commissie aan te melden.

Gebrek aan mankracht was een van de redenen dat de Ronde van Giessen organisatorisch niet perfect verliep.

Vooraf voor een deel van de jeugd een teleurstelling. De uitslag van de ronde telt echter niet mee voor het totaal jeugdklassement.

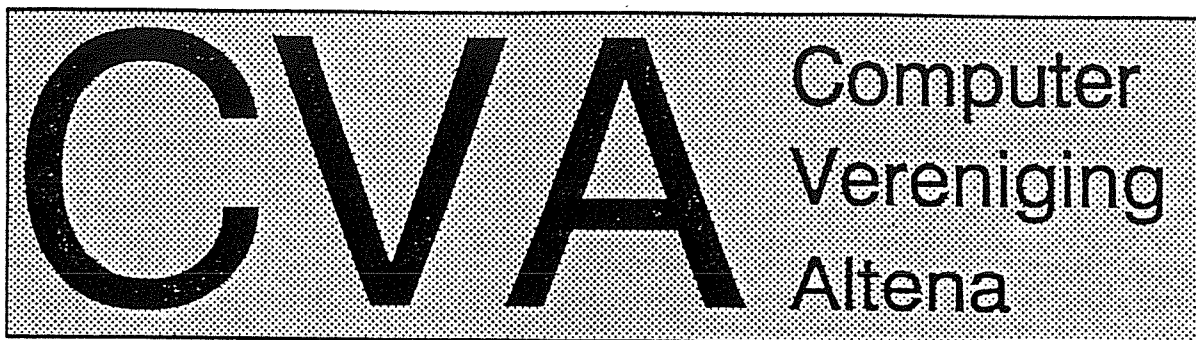
Mijn praatje blijft over mensen gaan, want vooruitziend naar het volgende seizoen zoeken we twee nieuwe bestuursleden. Denk er eens over na en praat er eens over met een van de bestuursleden als U interesse heeft. Ondanks alle moeilijkheden denk ik dat we een bloeiende vereniging zijn waarin veel en met enthousiasme wordt gelopen en getraind en atletiek bedreven op allerlei niveau's. Houden zo !

Reino Nauta.



V.D. REDAKTIE

Wanneer U dit leest zijn de stratenloopkampioenen reeds bekend. Helaas was het niet mogelijk de uitslag in dit nummer nog te vermelden. De volgende keer komen we op dit stratenloop gebeuren uitvoerig terug. Kopie voor het volgende nummer inleveren vóór 20 november.



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
Trainingsbegeel. 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 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*

SPA HOLLAND TRIATHLONALMERE - 22 augustus 1992.

Vrijdag 21 augustus moest ik mij tussen 12.00 en 13.00 uur melden. Na het tonen van mijn licentie kreeg ik een tas met allerlei spullen (waaronder startnummers en plastic tassen) Nadat mijn nummer (477) op mijn armen en benen geschreven was heb ik mijn tassen afgegeven. Daarna zijn we naar het strand gereden waar ik na een controle mijn fiets in het rek mocht hangen. Eerst maar even naar het water kijken waar ik mij gelijk afvroeg waar ik aan begonnen was, want ik kon het keerpunt (1,9 km) niet zien. Toen ben ik naar Zeewolde gereden waar mijn familie al op mij zat te wachten.

Om zes uur 's avonds was er een briefing waarbij iedereen aanwezig moest zijn. In de sporthal voelde ik me erg klein tussen ca 950 atleten. Iedereen liep wat zenuwachtig heen en weer.

Er was eigenlijk niet veel te melden, alleen dat het fietsparcours er goed bijlag en het weer gunstig zou zijn, alleen in de vroege morgen een klein beetje mist.

Terug in Zeewolde nog een enorme hoeveelheid spaghetti naar binnen gepropt en om 22.15 uur

naar bed waar ik gelukkig snel in slaap viel, maar om 3.30 uur klaar wakker was. Gauw naar beneden, koffie drinken, 3 krentebollen eten en elk half uur wel tienkeer naar de w.c. (misschien toch zenuwen)

Toen het dan eindelijk 5.30 uur was gingen we (mijn vrouw, tante en ik) naar Almere. Bij de auto bleek het kleine beetje mist een dikke muur te zijn met nog geen 5 meter zicht. Maar uiteindelijk kwamen we toch in Almere aan, waar het al net zo erg was. Daardoor werd de start tot wel vier keer toe uitgesteld en terecht.

Toen er dan eindelijk om 11 uur gestart zou worden kreeg ik de eerste klap al te verwerken: de limiet werd met één uur verkort tot 14 uur. Ik was totaal gedemotiveerd en wou wel naar huis, het hoefde van mij niet meer. Maar toch met 950 andere gekken te water gegaan. Bij het keerpunt zag ik dat ik 14 minuten voor lag op mijn geplande tijd en het wedstrijdgevoel was weer helemaal terug. Na 1.34 u kwam ik zeer verdienstelijk uit het water. Toen lekker onder de warme douche met verkleumde vingers, pak uit, tent in, schoenen aan en als een speer op de fiets.

Het tempo zat er gelijk goed in

maar ik voelde me wat misselijk, waarschijnlijk wat water binnen gekregen en de lange wachttijd had ook geen goed gedaan. Na 10 kilometer probeerde ik wat te eten, maar het kwam er gelijk weer uit. Tot op 100 kilometer heb ik nog een redelijk goed tempo kunnen trappen. Niet eten en alleen een beetje sportdrank begon zijn tol te eisen. De laatste 80 kilometer werden een ware hel met 2 lekke banden en een lichaam dat de pedalen maar amper rond kon krijgen. Overal zag ik atleten aan de kant liggen, hangen en staan. Op 150 kilometer stond gelukkig Jolanda, ik stopte bij haar en zei: "Ik kap er mee," waarop zij antwoordde: "Kom op, door- gaan joh, nog een uur fietsen en dan mag je gaan lopen." Dus^{na} nog 30 kilometer pure ellende kwam ik in Almere aan, waar ze me echt van de fiets hebben gepakt. Ik was helemaal leeg en zag lopen niet meer zitten. Ik ben eerst maar even lekker gaan zitten en na tien minuten voelde ik weer wat kracht terugkomen. Na nog vijf minuten rusten en wat rekken (met dank aan Jasper) begon ik aan het laatste karwei "de marathon". Ik had zelf besloten, dat als ik binnen 3 à 4 kilometer weer misselijk zou worden, ik er mee zou stoppen. De eerste 500 meter ging met

knikkende knieën, maar toen ik eenmaal bezig was voelde ik mij herboren. Na 2 kilometer kwam John (Redeker) bij mij fietsen en op de vraag: "Hoe gaat het?" antwoordde ik: "Ik voel me of ik begin." De eerste 10 kilometer legde ik af zonder tewandelen. Toen door Almere en de Eemerdijk op, waar het ondertussen donker geworden was en het hard begon te waaien en ook nog te regenen. Door iedereen aangemoedigd kwam ik nog fris op het 20 kilometer punt, waar John zijn fiets neerlegde en met mij ging lopen. Dit kwam mij goed uit want precies daar kreeg ik 3 loodzware kilometers. Na liters water, het enige wat ik binnen kon houden, en wat sinaasappels kwam ik op het keerpunt aan (27km). Door de aanmoedigingen van John probeerde ik steeds één kilometer hard te lopen en dan weer te wandelen. Naveel lopers te hebben ingehaald kwamen we op het 34 km punt aan waar John zijn fiets weer pakte en ik wel een heel erg leeg gevoel had, maar eten durfde ik niet. Toen ik nog maar een paar kilometers moest reed er regelmatig een politiemotor bij me zodat ik in het licht liep. Bij het 40 km punt begon er weer veel publiek te komen en iedereen moedigde mij aan, maar John hoorde ik er steeds boven uit. "Blijf bijten en doorgaan" Na 41 kilometer gaf ik mijn jasje aan John en toen door Almere.

Wat er dan door je heen gaat is werkelijk onvoorstelbaar. Overal mensen die roepen en klappen alsof je de eerste bent die binnenkomt. (Zo voelde ik mij ook). Nog twee bochten, nog één en dan overall felle lichten en dan zie je niets meer dan alleen nog dat ene doek met FINISH er op. Na 13 uur en 23 minuten snel ik onder dat doek door. Jolanda sprint op me af en is zeker zo blij. John was er opeens ook weer. Na tien minuten vertellen zijn we de sporthal ingedoken waar we een lekker pilsje hebben gedronken. John ging om 2.30 uur naar huis en wij naar Zeewolde waar we nog een pan overheerlijke spaghetti leeggegeten hebben. Ik maakte Jolanda wakker want zij zat te knikkebollen op de stoel. Ik vroeg haar of ze moe was en ze zei ; "Ja, jij hebt heel de dag wat te doen gehad, maar ik heb heel de dag maar staan wachten." Na die woorden ging iedereen naar bed en was er een einde gekomen aan een veel bewogen dag.

Het was echt geweldig !!!!!!!

Hans Janssen.



NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP VOOR VETERANEN OP DE BAAN TE TILBURG.

Op 11 en 12 juli heb ik deelgenomen aan deze kampioenswedstrijd op de afstanden 400 m, 1500 m en 5000 m.

Op 11 juli was het prachtig weer, eigenlijk wel wat te warm om een goede tijd neerte zetten.

Mijn eerste nummer was de 1500 meter. Ik startte te snel en dat moest ik op het laatst bekopen. Met mijn tijd van 4.58 werd ik 7e.

Daarna volgde voor mij de 400 meter waarbij gestart wordt uit de startblokken. Dit was een onbekende gewaarwording waarbij ik moest opletten dat ik bij de start niet voorover viel. Ik verspeelde daar al zeker 2 seconden. Taktiek op de baan is mij geheel onbekend, dus ik ging maar zo hard mogelijk van start en dan zien waar het schip strand. Wat zat ik de laatste 100 meter kapot! Ik finishte in 66 sec., met ervaring en taktiek zou ik dit onder de 60 sec. moeten kunnen. Nu werd ik met deze tijd 7e. De volgende dag moest ik de 5000 meter lopen. Ik had geen hoge verwachting wat mijn ontspannenheid ten goede kwam. In de stromende regen viel het startschot. Al snel kwam ik in het goede ritme. Mijn uitgangspunt was : Proberen

JEUGDRUBRIEK

onder de 18 minuten te komen. De eerste kilometer ging in 3.23. Na 5 kilometer finishte ik in 17.58, waar ik zeer tevreden mee was mede gezien de weersomstandigheden.

Mijn eindtijd was nog juist genoeg voor het erepodium (3e plaats) en zo kon ik toch nog terugzien op een geslaagde deelneming aan het Nederlands kampioenschap.

Jammer vond ik het dat niet meer veteranen van onze club aanwezig waren terwijl er toch zeker ereplaatsen voor sommige van onze leden mogelijk waren.

Daarom mogelijk volgend jaar wel meer deelnemers aan de start in Zierikzee.

Aart Vos.

Naschrift.

Op de laatste Algemene Leden Vergadering heb ik aan het bestuur het verzoek gedaan eens na te gaan of er onder onze leden interesse bestaat om eens wat afstanden op de baan te lopen en zo ja dan eens gezamenlijk op een baan (bij een naburige vereniging, b.v. Typhoon) wat wedstrijden voor onze leden te organiseren. Echter tot op heden nog niets vernomen. Maar wie weet !!!!!

•0-0-0-0-0-0-

Trainingstijden winterperiode.

In oktober start voor de atletiek het winterseizoen. Dat houdt voor onze jeugdtrainingen in dat we weer in de gymzaal gaan trainen.

Er is besloten het aantal trainingen voor de pupillen in de winter terug te brengen tot één training (de zaaltraining). De junioren blijven tweemaal trainen : eenmaal in de zaal en eenmaal buiten.

Deze splitsing is aangebracht om de junioren meer kans te geven technische nummers als speerwerpen, discuswerpen en hordenlopen te trainen.

Kortom de trainingen zijn vanaf 1 oktober :

dinsdag 17.45 tot 18.45 in de Sporthal te Giessen.

donderdag 18.00 tot 19.00 uur op het voetbalveld van Sparta'30 te Andel.

de trainer.

UITSLAGEN.

Junioren B : Jan Strik.

800 meter - Vught - 2.19.5

1500 meter- Vught - 4.50.

Pupillen : 1000 meter.

Rick Wolterink 3.48.0

Jelle Visser 4.01.4

Pascal Rooster 4.09.8

Jaco Booy 4.10.3

60 meter.

Rick Wolterink 10.7

40 meter.

Jelle Visser	6.7 sec.
Paskal Rooster	7.7 sec.
Jaco Booy	7.6 sec.

Verspringen.

Jelle Visser	3.04 m.
PaskalRooster	2.70 m.
Jaco Booy	2.39 m.

Balwerpen.

Jelle Visser	20.18 m.
Paskal Rooster	14.54 m.
Jaco Booy	15.70 m.

Kogelstoten.

Rick Wolterink	4.07 m.
----------------	---------

Hoogspringen.

Rick Wolterink	0.90 m.
----------------	---------

AKTIVITEITEN MEDEDELINGEN.

Als bestuurslid wil ik een stukje schrijven en hiermee een bijdrage leveren voor ons clubblad.

Vorig jaar in mei ben ik begonnen met hardlopen en dat is mij tot nu toe uitstekend bevallen. Het groepje waar ik mee train is erg leuk en ik ben blij als het weer dinsdag- of donderdag avond is.

Als lid van de activiteitencommissie ben ik niet zo tevreden. Toen ik in januari begon bestond de commissie uit 5 personen, nu nog slechts uit 3. Zo kunnen wij niets beginnen. Op de jaarvergadering waren er velen die "van Berg tot Berg" wilden lopen, een leuke loop. Veel leden wilden mee.

Mijn taak was om voor die dag een bus te bestellen. Helaas waren er maar weinig mensen en dat was een tegenvaller. Degenen die meegeweest zijn vonden het gezellig.

Nu nog iets over de Jaarmarkt te Giessen.

De jaarmarkt was weer een groot probleem, een tiental personen was wel bereid om die dag te helpen. De andere leden waren weinig actief, geen zin of geen tijd, ik weet het niet. Het valt echter niet mee om in je eentje een tent op te bouwen. Als er volgend jaar niet meer vrijwilligers zijn om mee te helpen, zal de tent niet meer te zien zijn op de markt.

Ik doe hierbij een dringend beroep op leden om in de activiteitencommissie zitting te nemen, anders zal de commissie helaas moeten stoppen en dat zou jammer zijn.

Zweer Groeneveld.

Voor leden die plannen hebben om te trouwen of voor leden die een kinderkamer vol stouwen. Laat dit ons met een kaartje op tijd even weten. wij zullen jullie in het eerstvolgende nummer niet vergeten.

kaartjes naar : A.R.R.
Parallelweg 11
4283 GR Giessen.

UITSLAGEN

22 aug.	Kees Kamerman	V1	Benschop	15 km	61.00	
	Aart Vos	V2		10 km	38.14	3e
	Arie van Rijswijk	V1			45.37	
	Dirk Bouman	V2			49.23	
19 aug.	Wim Kuipers		Hank	1500 m	4.22	13e
	Jasmijn Koops				6.13	3e
	Richard Halderman			7,5 km	24.32	
	Egbert Hooykaas				24.35	
	Cor van Oversteeg				26.08	
	Tonny van Geffen				27.51	
	Kees Oomen				28.52	
	Aart Vrijkorte				29.25	
	John Redeker				31.18	
	Piet Muilwijk				31.18	
	Goof Colijn				33.41	
	Henk Westerlaken	V1			23.46	4e
	Kees van Mourik	V1			24.23	8e
	Tinus v.d.Heuvel	V1			25.56	15e
	Jasper Oppeneer	V1			26.11	
	Joost van Hensbergen	V1			28.17	
	Mar Scheffers	V1			30.07	
	Arie van Rijswijk	V1			32.47	
	Aart Vos	V2			28.08	6e
	Ad v.d.Pluym	V2			32.18	
	Dirk Bouman	V2			36.17	
	Lia Tritten				40.22	
29 aug.	Cor van Oversteeg		Baarle-Nassau	10 EM	56.17	
	Kees Oomen				1.03.09	
	Kees van Mourik	V1	Diessen	Halve Mar.	1.12.10	1e
	Kees Kamerman	V1			1:25.15	
	Joost van Hensbergen	V1			1.26.45	
	John Redeker				1.31.30	
5 sept.	Kees van Mourik	V1	Tiel	15 km.	50.54	2e
	Henk Westerlaken	V1			51.05	3e
	Jasper Oppeneer	V1			56.	
	Kees Kamerman	V1			59.30	
	Joost van Hensbergen	V1				
	John Redeker					



6 sept.	Cor van Oversteeg	Poppel-Ravels	10 EM	13e
12 sept	Arie Sterk	Dordrecht	10 EM	1.05.59
	John Redeker			1.13.00
	Jan Vos	V1		1.10.40
	Dirk Bouman	V2		1.21.56
13 sept.	Henk Westerlaken	V1 Deurne	Halve Mar.	1.12.38 3e
	Kees Kamerman	V1		1.25.45
	Tonny van Geffen			1.29.45
	John Redeker			1.36.00

Baanwedstrijden.

21 aug.	Ad v.d.Pluym	V2 Gorinchem	5000 m	20.44
7 juli	Wim Kuypers	Etten-Leur	2000 m	5.59.01
4 sept.		Gorinchem	3000 m	9.04
21 juli		Vught	5000 m	16.13

Veldloop- kampioenschap

Land van Heusden en Altena

WOUDRICHEM : 2 januari 1993.

GIESSEN : 9 januari 1993

WIE HELPT ?

Na zeven jaar in de Straten-
loopcommissie gezeten te hebben,
heeft John Redeker gemeend te
moeten bedanken. Jammer, maar
het is niet anders. John, be-
dankt voor het werk dat je in
de commissie verricht hebt.
We zoeken nu echter een nieuwe
medewerker en hopen dat een van
onze leden zich zal aanmelden.
Inlichtingen : Kees van Mourik
tel. 01832 - 1826.

Wist U dat

- + Joost van Hensbergen weer volop
op de weg terug is.
- + Sander Hooykaas in Giessen zijn
come-back maakte na een langdu-
rige blessure.
- + John Redeker een liefhebber is
van Rock en Roll en dat hij zelfs
een contrabas bespeelt. !
- + Mar Scheffers zich bij het in-
lopen zich soms op het wieler-
parcours begeeft. Gevaarlijk Mar !

Altena Road Runners

Ons lid Cor van Oversteeg won op zijn startnummer tijdens de Lenteloop in Papendrecht een reis naar Zweden. Van hem ontvingen we onderstaand verslag.

De reis naar Zweden.

Op 15 augustus vertrokken we met ons gezin per boot vanuit Amsterdam naar Gotenburg.

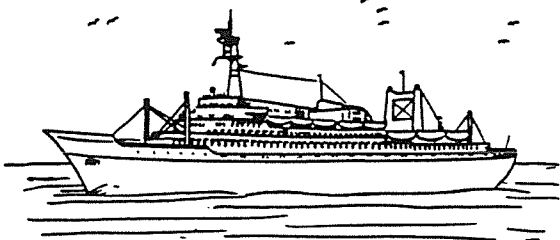
Het was voor ons een hele belevenis om deze reis te maken.

Op de boot was van alles te doen. Er was een casino, bioscoop, sauna en een aantal speelautomaten. Verder konden we er winkelen en was er genoeg te eten en te drinken.

Toen we in Gotenburg aankwamen moesten we eerst door de douane en daarna reden we per auto naar ons hotel.

We hebben de stad Gotenburg bekeken en foto's gemaakt. Ook hebben we nog een bezoek gebracht aan een pretpark en het stadion. De omgeving is heuvelachtig. Ook onze kinderen hebben genoten, vonden de reis erg mooi en zouden best nog een keer terug willen.

Groeten
familie van Oversteeg.



Warming-up voorkomt loopblessures niet

Van een verslaggever

AMSTERDAM - De manier waarop recreatieve hardlopers zich warmlopen, uitlopen en rek oefeningen doen, vermindert de kans op sportblessures niet. De kans op een blessure wordt vooral bepaald door het aantal malen per week dat iemand gaat hardlopen.

Maatregelen om blessures te voorkomen moeten dan ook zijn gericht op de manier waarop wordt hardgelopen. Dat concludeert sociaal-geneeskundige drs. Willem van Mechelen na een onderzoek voor het ministerie van WVC. De recreatieve loper, die gemiddeld vier uur per week loopt, raakt gemiddeld eens per jaar geblesseerd.

TRIMLOPEN seizoen 1992/93.

PLAATS : ALMBOSCH.

Aanvang : 11.00 uur.



3 oktober.

5 december.

23 januari.

20 februari.

30 maart.

Iedereen die vier lopen volbrengt ontvangt een herinnering.

Het bestuur hoopt dat veel leden

aan deze trimlopen zullen deelnemen. U bepaalt zelf de afstand en kunt na elke ronde (ca 2,5km) stoppen. Maximaal 6 ronden (ca 15 km.)

MAG IK EVEN VOORSTELLEN.....DIRK BOUMAN. (Geestelijke vader van ons clubblad)

Leeftijd : 56 - dus veteraan 2. Gehuwd, geen kinderen.

Beroep : Groepsleraar op basisschool te Werkendam (gr.7)

Lengte : 1.73 - Gewicht : 75 kg. (Er mag wat af !)

Is sinds 1981 met hardlopen bezig (uiteraard niet con-

Hobby's : muziek (mag graag wat drummen) - heeft tenu)

ook in een band gespeeld - verder : vissen,

naar voetbal kijken, postzegels verzamelen.

Gemiddeld aantal trainingskilometers per week 25 tot 30.

Hoeveel wedstrijden loop je per jaar ? Ongeveer 40 (inclusief trimlopen)

Wat was je mooiste wedstrijd?

Giessenloop te Sliedrecht, 20 km
in 1.41.43 (1989)

Wie van de ARR bewonder je het meest?

Het bestuur.

Toekomstwens t.a.v. onze vereniging ?

Een eigen baan.

Naar welke TV programma's kijk je graag? Studio Sport en Natuurfilms.

Mooiste vrouw ?

Marlene Ottey uit Jamaica (100
en 200 meter loopster)

Wat is je grootste wens ?

Dus danig gezond blijven dat ik
nog lang kan hardlopen.

Je favoriete wedstrijdafstand ?

10 tot 15 km.

Lieve-lingsgerecht ?

Andijvie meteen grooote bal
gehakt (vanavond nog gegeten)Wat vindt je wederhelft van de sport
die jij beoefent ?Ze vindt het wel goed, verder
weinig interesse om mee te gaan
naar een wedstrijd (Commentaar
wederhelft : "Als ik mee wil heb
je de auto altijd al vol !")

Welke blessure vrees je het meest ?

Rugblessure.

Waar heb je een hekel aan ?

Onterechte kritiek.

Hoe laat ga je in het algemeen naar bed?

Ca 10.30 uur.

Wat vind je van sportkeuring ?

Erg nuttig mits het een goede is,
b.v. door S.M.A.

Wat vind je van ons clubblad ?

Er is veel werk aan en er wordt
te weinig kopie ingeleverd.

Wat vind je de mooiste stratenloop ?

Giessen.

Wat is je grootste concurrent ?

Jacob van Rijswijk

Hoe denk je over de marathon ?

Heel mooi, maar ik ben er te oud
voor om nog zoveel te trainen,
vind ik zelf.

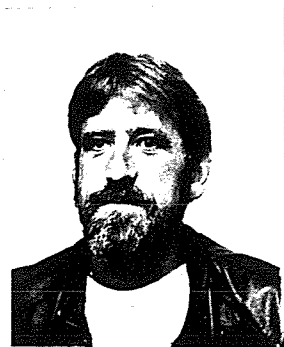
Let je op je voeding ?

Nee, eten wat de pot schaft.

Naar welke muziek luister je graag? Naar Oude Stijl Jazz en Dixieland, bijv. The New Orleans Syncopaters en The Dutch Swing College Band.

Wat wil je verder nog kwijt ?

Dat de leden van de ARR nog wat actiever worden en zich meer laten zien op de regionale en landelijke wedstrijden.



KEES KAMERMAN - Veteraan 1.

Leeftijd 46 jaar - ongehuwd - woonachtig Giessen.

Beroep : Productiemedewerker bij HAK Giessen.

Lengte 165 cm. Gewicht : 62 kg (was ooit hoger)

Beoefent de hardloopsport vanaf z'n 35 ste jaar.

Andere hobby's/sport : kijkt graag naar voetbal en wielrennen.

Gemiddeld aantal trainingskilometers per week : 100.

Aantal wedstrijden per jaar : ca 40.

Traint het liefst met clubgenoot Arie Kant (regelmatig rondje Merwede-brug - 21 km.)

Meeste bewondering Nederlandse atleet : Wil van der Lee (DAK-red.)

Meeste bewondering internationaal : Heike Drechsler.

Wat vind je van onze vereniging ? : "Op de goede weg". Zo doorgaan.

Favoriete T.V.Programma : Grand Prix - Loopgala's zoals Brussel en Zürich etc.

Mooiste vrouw ? Christine Toonstra.

Favoriete wedstrijdafstand : Vanaf 15 km tot halve marathon.

Sterkste p.r. : 10 Eng.Mijl Gorinchem 58.20

Speciale voeding : "Eten wat de pot schaft" - En je moet de groenten van HAK hebben.

Hoelⁿag denk je nog door te gaan met hardlopen ? Zolang mijn lichaam het uithoudt.

Grootste wens op sportgebied ? : Het lopen van een hele marathon onder de drie uur.

Welke blessure vrees je ? Heupblessure.

Wat laat je zeker voor je sport ? Roken en alcohol (dat laatste uitgezonderd vakantie)

Waar heb je een hekel aan ? Aan geldlopers en interval trainen.

Wat vind je van sportkeuring ? Belangrijk als het goed wordt gedaan.

Welke hadloopmedia lees je 't liefst ? Runners en Duursport/Hardloopkrant.

Wat vind je van ons clubblad ? Er moet nog meer kopie worden geleverd (zelf blijf ik ook in gebreke)

Welke stratenloop prefereer je ? Uiteraard Giessen.

Hoe denk je over de marathon ? "De top van de atletiek". Ik ga op 4 oktober deelnemen aan het Ned. Kamp.Marathon in Zwolle en 29 nov. ga ik met Arie Kant en Frits Wyatt naar de marathon van Bangkok.

Eten en drinken ? Niet te veel , weinig zout en sportdrank

Wat is je favoriete schoenenmerk ? Brooks

Wat wil je verder nog kwijt ? Dat meer ARR leden zich presenteren in de landelijke wedstrijden.



ELLA NAAYEN.

Leeftijd 33 jaar - gehuwd - twee kinderen (jongens van 10 en 13 die beide de voetbalsport beoefenen)
 Beroep : huisvrouw - lengte 1.72 m - gewicht 56 kg.
 Doet sinds 4 jaar aan hardlopen.

Andere hobby's : fietsen, zwemmen, stijldansen (goud!)
 Gemiddeld aantal trainingskilometers per week : 35 à 40 inclusief wedstrijden.

Aantal wedstrijden per jaar : ca 30.

Mooiste wedstrijd en beste prestatie : Halve marathon in 's Gravemoer in 1.39 !

Waar train je graag ? Het liefst op de club met de wedstrijdgroep.

Welke Ned.atlete bewonder je 't meest ? Ellen van Langen.

Voor wie heb je de meeste waardering van onze vereniging ? Voor trainer Jasper Oppeneer, veel inzet, goed bezig.

Wat is je toekomstwens t.a.v.ARR? Graag een eigen baan.

Wat is je favoriete TV programma ? Alle sportprogramma's.

Mooiste man ? Mijn EIGEN man.

Je grootste wens op sportgebied ? Ik wil graag in 1993 de halve marathon onder de 1.35 lopen.

Wat is je favoriete wedstrijdafstand ?	15 kilometer.
En je sterkste p.r. ?	Vught 15 km in 1.09.
Lievelingsgerecht ?	Babi Pangang.
Wat vindt je wederhelft van je sport?	Te gek !! Steunt me voor 200%.
Hoelang denk je nog door te gaan ?	Zolang de gezondheid het toelaat.
Welke blessure vreees je 't meest ?	Elke blessure die me lang uit de roulatie houdt.
Wat laat je zeker voor je sport ?	Roken, alcohol en laat naar bed gaan.
Waar heb je een hekel aan ?	De kantjes eraf lopen.
Wat is je trouwste supporter ?	Het hele gezin.
Wat vind je van ons clubblad ?	Zo doorgaan en vooral deze rubriek "Mag ik even voorstellen" vind ik leuk.
Wat vind je de mooiste stratenloop ?	Giessen en Meeuwen.
Hoe denk je over de marathon ?	Ik hoop hem ooit nog eens te lopen, maar mijn man vindt het ongezond.
Let je op je voeding ?	Jazeker, vooral voor een wedstrijd.
Wat is je favoriete merk schoenen?	Nike.
Wil je verder nog iets kwijt ?	Dat de groep waarmee ik nu samen train nog lang mag blijven door- gaan.

JOHN REDEKER.

Senior - leeftijd 27 jaar - ongehuwd. Doet aan hardlopen vanaf zijn 16e jaar.

Andere hobby's : zaalvoetbal en toerfietsen.

Gemiddeld aantal trainingskilometers per week : 40 à 50 (tijdens voorbereiding op een marathon wordt dit uiteraard flink opgevoerd.

Aantal wedstrijden per jaar : 30 à 40.

Mooiste wedstrijd/beste prestatie : Halve marathon t.w. Singelloop Breda, tijd 1.26 uur.

John traint het liefst bij de club (dus bij Jasper)

Heeft veel bewondering voor Henk Westerlaken t.a.v.sportieve vlak en heeft waardering voor iedereen die zich voor onze vereniging inzet.

Wat is je favoriete t.v.programma ? Alle sportprogramma's -

Mooiste vrouw ? Heb ik gezien in Israël !

Grootste wens ? De hele marathon binnen 3 uur volbrengen.

Wat is je favoriete wedstrijdafstand ? Halve marathon.

Wat is je sterkste p.r. ? Halve marathon in Breda, 1.26 uur (Zie boven)
 Liefelingsgerecht ? Ik vind Indisch eten lekker.
 Hoelang denk je nog door te gaan met hardlopen ? Zolang ik er plezier in blijf houden.
 Welke blessure vrees je 't meest ? Knie- en scheenbeenblessure.
 Wat "laat" je bewust voor je sport ? Laat naar bed gaan.
 Waar heb je een hekel aan ? Onterechte en negatieve kritiek van een wedstrijd.
 Wat vind je van sportkeuring ? "Een goede zaak".
 Welke hardlooplectuur lees je 't liefst ? "Runners".
 Wat vind je van ons clubblad ? Is al goed, maar het wordt steeds beter.
 Welke stratenloop vind je het leukst ? "Giessen", veel sfeer.
 Wie is je grootste concurrent oftewel
 wie loop je er het liefste af ? Dokter Muilwijk uit Giessen.
 Hoe denk je over de marathon ? Iets aparts, zeker mijn deelname in Israël.

Let je op je voeding of neem je aanvullende vitamines ?

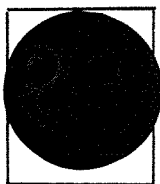
Ja, alleen tijdens mijn voorbereiding op een marathon.

Wat is je favoriete merk schoenen ?

Karhu.

Wat wil je verder nog kwijt ?

Ik ben een "teenlander", rechts meer als links. Graag zou ik dit willen veranderen, maar dit is erg moeilijk. Wie kent dit probleem ook ?



Mijn Atletiek Verhaal.

Ik ben nog niet zo lang actief in de Atletiek wereld. Sinds november 1990 doe ik aan Atletiek, wat ik een fantastische sport vind.

Daarvoor deed ik aan geen enkele sport en besloot daar verandering in te brengen. Atletiek trok mij wel aan, ik was altijd goed in hardlopen geweest. Zodoende belde ik de Atletiekvereniging Typhoon in Gorinchem op. Na een paar proef-leesen kreeg

ik de smaak te pakken. Ik werd lid bij Typhoon en trainde daar 1x per week. Ik kwam er al gauw achter dat hardlopen mij meer lag dan bijvoorbeeld hordenlopen of kogelstoten. Toen ik merkte dat 1x trainen per week te weinig was, begon ik alleen te trainen. Dat was best moeilijk in het begin. Als je namelijk loopt moet je veel doorzettingsvermogen hebben om door te gaan als je moe bent of geen zin meer hebt.

Ik liep me ook vaak af te vragen waar ik mee bezig was en of ik me voor mijn plezier liep af te matten. Gelukkig kreeg ik steeds meer plezier in het lopen. Doordat ik mezelf vooruit zag gaan werd ik steeds enthousiaster.

Ik vond dat het tijd werd voor een betere uitrusting en kocht échte hardloop-schoenen. Daarvoor liep ik nog op mijn oude tenniscoenen.

In januari liep ik mijn eerste wedstrijd : een veldloop in Veen. Ik was heel blij en ver-rast toen ik de derde prijs won. Eind januari kwam ik voor het eerst bij de Altena Road Runners. Ik trainde daar af en toe omdat ik ook nog bij Typhoon trainde. Na een tijdje heb ik daar mijn lidmaatschap opgezegd. De grootste reden daarvoor was het vervoer, het gaf problemen om steeds naar Gorinchem gebracht te worden.

In februari werd ik lid van de Altena Road Runners. Dat was wel even wennen. Al die nieuwe gezichten en bijna allemaal volwassenen.

De trainingen vielen me in het begin best zwaar. Naarmate ik er langer trainde raakte ik eraan gewend en kreeg ik het ook beter naar mijn zin.

Achteraf vind ik de trainingen hier beter dan die in Gorinchem.

Ik werd bij de Road Runners

namelijk voor het eerst op mijn loopstijl gewezen. Daar moest trouwens nog veel aan verbeterd worden. Ondertussen kreeg ik nog een enkelblessure waardoor ik een tijdje rustig aan moest doen.

Toen de Stratenloopcup begon was ik ook van de partij. Ik heb niet alle wedstrijden meegelopen in verband met vakantie. Maar de wedstrijden die ik meegeleopen heb vond ik heel gezellig.

Na een luie zomervakantie moest mijn conditie weer flink opgekrikt worden. Inmiddels is het alweer bijna winter. We trainen weer op het industrieterrein in plaats van in het Almbos. De veldlopen beginnen weer. Ik ben van plan om er veel te gaan lopen. Crossen is mijn favoriete onderdeel. Heel soms train ik nog bij Typhoon, het is leuk om mijn oude vrienden weer eens te zien. En natuurlijk ook omdat ze daar zo'n mooie kunststofbaan hebben.

Als die nou eens in Giessen zou liggen... Vòòrdat ik aan atletiek deed vond ik alle hardlopers gek, vooral die langeafstandslapers. Ik vroeg me af wat die liepen te tobben. Maar nu denk ik daar anders over. Als ik nu een hardloper zie denk ik : "Daar heb ik ook zin in, ik ga straks ook nog een rondje lopen.

Jasmijn Koops.

JEUGD EN SPORTBEOEFENING

SPORTMEDISCH GEZIEN

INLEIDING

Tot het optreden van de puberteit valt het allemaal wel mee. Overbelastingsblessures treden (nog) niet vaak op. Als er blessures optreden is dat meestal door een ongevalletje bij het sporten. In de puberteit wordt "alles" echter anders. Het lichaam verandert snel wat bij sporten problemen met zich mee kan brengen. In dit artikel zullen de lichamelijke veranderingen en de blessures die tijdens de puberteit optreden besproken.

LICHAMELIJKE ONTWIKKELING

Het tijdstip waarop de puberteit optreedt kan sterk verschillen, maar treedt bij de meeste kinderen op tussen het 11-15 levensjaar. In de brugklas kun je kinderen zien die lichamelijk gezien al bijna volwassen zijn, samen met klasgenootjes die nog niet bij de kapstok kunnen.



In de puberteit wordt de productie van mannelijke of vrouwelijke geslachtshormonen aangezet. Hierdoor ontwikkelen zich een aantal lichamelijke veranderingen:

- De geslachtskenmerken, zoals de borsten, de menstruatie, de schaambeharing, de baardgroei en de "baard in de keel".
- Een toename van spiermassa bij de jongens waardoor ze (veel) sterker worden. Bij de meisjes neemt in het algemeen het onderhuidse verweefsel toe.
- De "groeispurt" treedt op. Er treedt een sterke lengte-groei op, waarbij met name de lange pijpbeenderen van de armen en benen snel gaan groeien. De groeisnelheid kan (tijdelijk) toenemen tot 10-15 cm per jaar! Daarna zal de groeisnelheid langzaam (tot "0") afnemen tot uiteindelijk de volwassen lengte is bereikt.

KANS OP BLESSURES

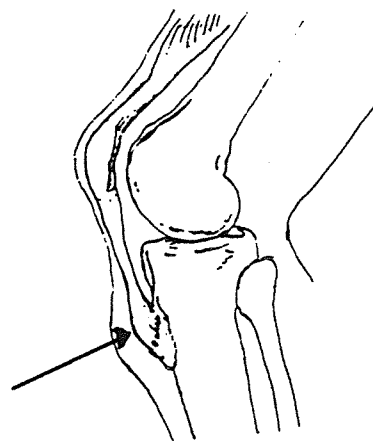
Het is bekend dat kinderen tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures hebben. Bij een atleet/atlete kan dit veroorzaakt worden doordat hij/zij (veel) meer gaat trainen om beter te presteren of doordat er grotere risico's genomen worden bij de training ("je laat je toch niet kennen"). Daarnaast zijn er een aantal lichamelijke factoren waardoor de kans op het oplopen van een sportblessure extra groot wordt:

- Het zenuwstelsel van de puber is nog niet gewend aan "het nieuwe lichaam". De coördinatie en de motoriek zijn tijdelijk verminderd. Hierdoor kan een tijdelijke terugval in de techniek optreden.
- In de groeispurt veranderen de lichaamsverhoudingen dus. De lengte-groei van de pezen en spieren blijft tijdelijk achter bij de lengte groei van de lange pijpbeenderen. Hierdoor neemt de lenigheid tijdelijk af. De verkorting van de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (de hamstrings) is berucht!
- Door het snelle groeien zijn de groeischijven en de groeikernen extra gevoelig voor letsel, waardoor er "typische jeugdblessures" kunnen ontstaan.

TYPISCHE JEUGDBLESSURES

Deze extra gevoeligheid van de groeikernen en de groeischijven voor letsel kan resulteren in ernstige jeugdblessures. Bekende voorbeelden zijn:

- * De groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier (m. Quadriceps) op het onderbeen kan door steeds herhalende te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor er een benige zwelling op het onderbeen ontstaat. Uiteindelijk kan dit ertoe leiden dat de aanhechting van deze kniepees altijd verminderd belastbaar blijft. Dit kan bijvoorbeeld naar voren komen door steeds terugkerende pijnklachten bij de afzet van de springnummers.
- * Aanhechtingen van spieren met name rondom het bekken kunnen bij een grote krachtsexplosie met groeischijf en al uit het bot scheuren. Gelukkig is dit een zeldzame blessure. Als deze blessure optreedt, zal hij vaak weer operatief vastgezet moeten worden.
- * Groeikernen kunnen door een tijdelijk bloedtekort in hun groei gestoord raken. Dit kan er in de heupkop toe leiden dat de vorm van de heupkop veranderd, waardoor het gewricht minder goed gaat scharnieren en sneller slijt. Bij het kniegewricht is het berucht dat er door een groeistoornis een los stukje bot in het gewricht komt. Dit kan tussen de gewrichtsoppervlakken inklemmen, wat heftig pijnlijk is.



In de groeisput kunnen ook blessures optreden die ook bij sporters van andere leeftijden optreden. Vaak zijn deze blessures minder ernstig dan de blessures die hierboven genoemd zijn. Voorbeelden van deze blessures zijn:

- * Spierverrekking of spierscheur. De kans op deze blessure is toegenomen doordat de coördinatie en lenigheid in de groeisput zijn verminderd, terwijl de spierkracht juist is toegenomen. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Er kan pas weer met (intensief) sporten begonnen worden als de spierlengte en de spierkracht weer volledig hersteld zijn.
- * Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk "minder goed sporen" van de knieschijf door een gebrek aan spierkracht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.
- * Het steeds "zo maar" door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het enkel gewricht (nog) goed intact, maar is het vooral het éénbenig evenwicht wat verstoord is. Het uitvoeren van aanvullende (evenwichts-) oefeningen kan een hoop ellende voorkomen.



CONCLUSIE

Het geven van training aan kinderen in de puberteit stelt hoge eisen aan de trainer. In de training zal extra aandacht gegeven moeten worden aan lenigheids-, coördinatie- en (loop-)techniektraining om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen. Daarnaast zal de trainer met de samenstelling van de training moeten kunnen inspelen op de tijdelijk verminderde belastbaarheid van de individuele atleet. Als er sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet(-e) de weg naar een goede sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg met deze de training aan te passen.

TWEEWIELERSPECIAALZAAK ARIE STRAVER

Groenstraat 10 - Giessen - Tel.: 01832-1181

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

EXTRAN

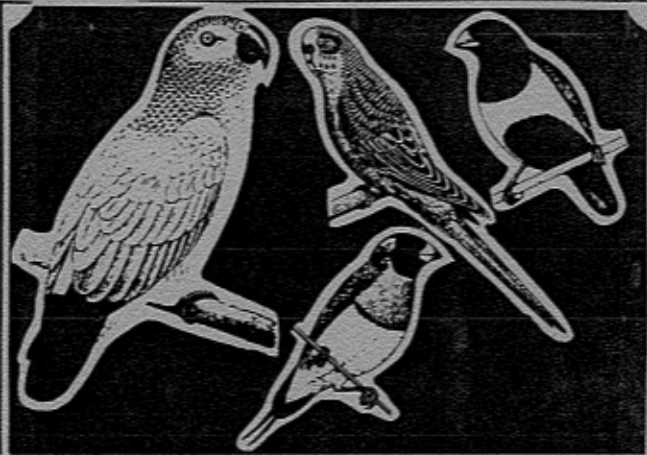
sportvoeding



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 ongelofvareerd vakmanschap.
Als uw vogels u lief zijn.....

Daarnaast heeft WITTE MOLEN een volledig pakket voeders en accessoires voor duiven, pluimvee, knaagdieren, honden en katten.

Verkrijgbaar bij uw dienspecialzaak



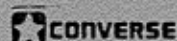
witte
molen

Molendijk 2
4258 GD Meeuwen NB
Tel. 04155 - 1433



TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



SPORTVERENIGINGEN!

Gaat U een tournoi
organiseren?

Dan even voor:

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



bij kv^{sport} informeren.

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



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

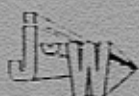
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden
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