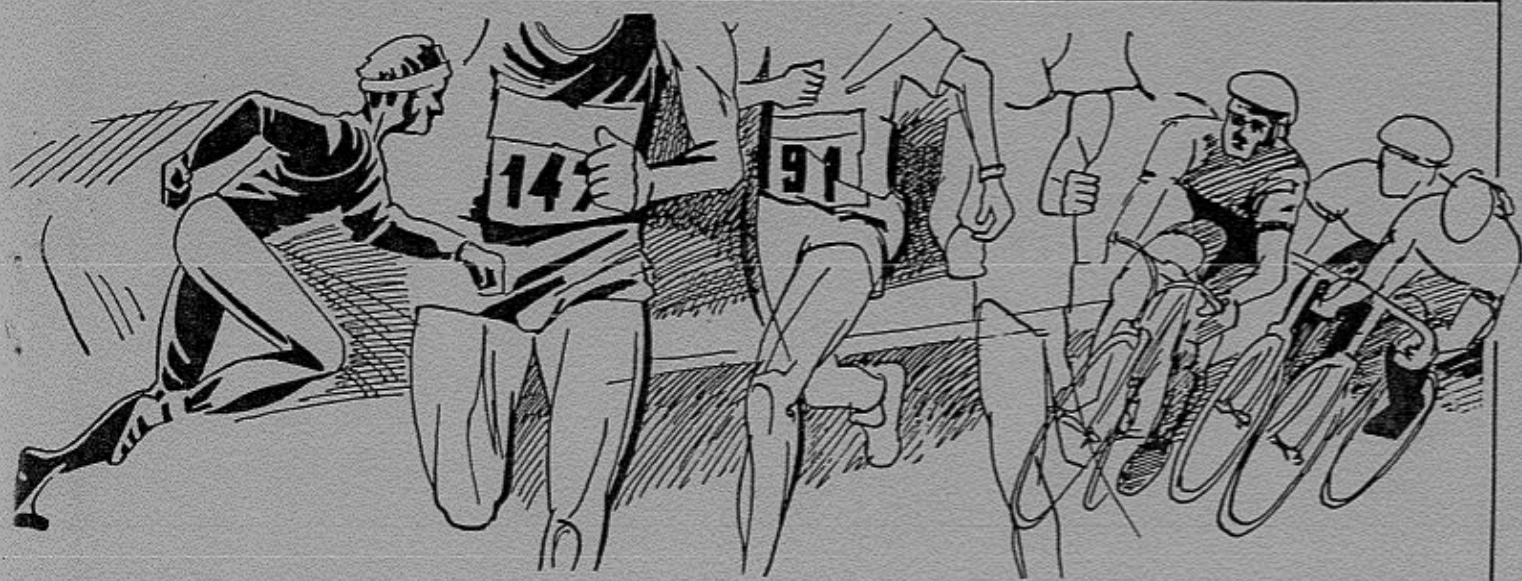


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

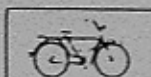
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



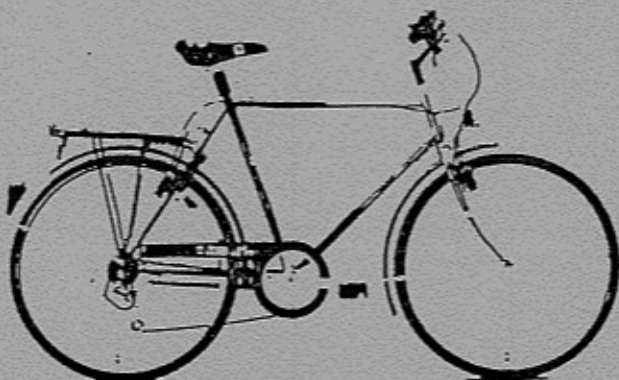
SWART

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

We hebben de sponsorloop net achter de rug en met een mooi resultaat (f 6300,- red). Ik vond het een leuk evenement, vooral het lopen met de grote groep in het eerste gedeelte. Jammer alleen, dat er in het tweede gedeelte wat weinig loopers waren, maar petje af voor de doorzetters van de lange afstand. Een woord van dank aan de Rotary club Woudrichem is hier zeker op zijn plaats voor de prima organisatie.

Ook Frits Wyatt wil ik bedanken voor het vele werk dat hij verzett heeft.

De trimlopen zijn ook afgelopen met een mooie herinnering voor de deelnemers. Ook hier is een woord van dank aan de organisatoren zeker op zijn plaats.

Dit geldt ook voor de stratenloopcommissie, waarvan het nieuwe wedstrijdboekje weer is verschenen. We kunnen nu onze aandacht weer richten op de stratenlopen.

Ik ben erg blij dat we weer een wedstrijdcommissaris hebben, of eigenlijk twee. Voor de jeugd zal Wim Kuipers het wedstrijdcommissariaat verzorgen. Voor de volwassenen wordt dat Marius Naayen, die ook bestuurs-

lid wordt. Ik wens hen veel succes en plezier in hun nieuwe taak. Coby Scheffers heeft nu de taak van secretaris op zich genomen.

Toch blijft er nog een plaats vacant in het bestuur.

De activiteitencommissie is zeer actief met het organiseren van activiteiten om samen te lopen en te trainen. Dus mensen, meld U aan !

Wat de accommodatie betreft staat de gemeente positief tegenover onze plannen, maar er zullen nog veel hobbels genomen moeten worden, waarvan het genereren van geld misschien wel de belangrijkste is. Ik heb geprobeerd de enquête te analyseren en de resultaten daarvan vindt u elders in dit blad.

Uit alles blijkt dat de vereniging bruist van leven en daarom wens ik U allen weer veel loopplezier toe.

Reino Nauta.

ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS

POSTBUS 47

4285 ZG WOUDRICHEM

KNAU verenigingsnr. 363

Kamer van Koophandel nr. V272250

Rabobank nr. 36.49.09.382

Postbank 4984294

BESTUUR

Voorzitter	Reino Nauta	tel. nr. (01832) - 33 14
Secretaris		
Penningmeester	Gertie Nelis	tel. nr. (01833) - 33 95
Wedstrijdsecretaris	Marius Naayen	tel. (01832) - 2883
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
Trainingsbegeleidingscommissie	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
Reserve trainer	Aart Vrijkorte	tel. nr. (01832) - 32 18

CLUBBLADREDAKTIE

Dirk Bouman	tel. nr. (04164) - 24 62
Wim Kuiper	tel. nr. (01832) - 18 12
John Redeker	tel. nr. (04165) - 12 58

*Een nieuw leven, lief en teer,
dat is een wonder, telkens weer.*

Met dank aan God berichten wij u met blijdschap de geboorte van
onze zoon

Willem Marinus

JEFFREY is het broertje van Lisette, Arno en Celina.

Cor en Joke Naayen

4281 KS Andel, 19 maart 1993
Dr. M. L. Kingplein 2
Telefoon 01832-3050

Altana Road *Runners*

JAMMER DE SPONSORLOOP ARR-RCW.

Het had op zaterdag 20 maart, een prachtige zonnige dag en aldus uitstekend loopweer, een ware happening moeten worden door het land van Altena. Ware het niet dat de meeste leden afwezig waren, uit sommige kernen zelfs geen enkel lid. Een vrijwel lege autobus achter een handvol lopers/loopsters. Wat een blamage.

Jammer nogmaals, doch voor mij duidelijk.

Winkelen, de tuin, de klus thuis was belangrijker. Trimloop, andere akties of wedstrijden speelden parten? Reeds op 7 okt. 1992 was in overleg met het bestuur deze datum vastgesteld. Vroege voorbereiding was nodig i.v.m. het vastleggen van 't Verlaat, autobus van de ALAD met chauffeur, allemaal gratis. De laatste twee maanden hebben mij veel tijd en energie gekost. Hierbij heb ik veel hulp van buitenaf gevraagd en gekregen, zoals de reclamekaravaan en toerfietstocht. Zo'n organisatie met zoveel vrijwilligers opbouwen en een zacht uitgedrukt pover resultaat heeft geen uitslating voor onze club naar buiten.

Zelf heb ik nog lopers buiten de club gehaald, doch ook dit aspect leeft kennelijk niet onder de leden. Echter al lange

tijd bespeur ik signalen, ik bespaar jullie de details, maar tegen beter weten in heb ik mij ingezet voor de lokatie van een eventuele toekomstige akkomodatie. Deze actie was voor mij een test-case. Het geeft mij nu de overtuiging dat er helaas geen draagvlak van de leden is. Niet naar de gemeente Woudrichem en eveneens niet naar Grondaan-nemingsbedrijf van Wijgerden bv. Het bestuur is inmiddels in kennis gesteld van mijn bevindingen met de overdracht van mijn taak als coördinator in de oriëntatie onderzoekfase betreffende een toekomstige akkomodatie.

Nu wacht op mij de tuin en de klussen thuis; verder blijf ik alleen als recreant bij de ARR actief en hoop dat er anderen opstaan. Succes en sterkte voor wie durft!

Zij die er werkelijk waren en zich voor soms meer dan 100% hebben ingezet bedankt, jullie deden wat in je vermogen lag. Helaas moet ik jullie in mijn beslissing teleurstellen, maar ik hoop dat jullie het begrijpen. Trouwens de strekking van mijn uiteenzetting is uiteraard : Wie de schoen past, trekke hem aan !!

Frits Wyatt.

CYCLEFIT MEETSYSTEEM.

Het adviseren van een frame-maat en van de afstelling van zadel en stuur wordt tot nu toe meestal gedaan met een fietsenmakersoog.

De steeds veeleisender fietser van de jaren '90 zal geen genoeg meer nemen met natte vingerwerk. De materialen worden duurder en zowel de recreant als de wielrenner besteedt hoe langer hoe meer geld aan zijn fiets.

Dat er hogere eisen aan service op het gebied van maatvoering worden gesteld is dan ook begrijpelijk. Dat de tijd rijp is voor een meer verantwoorde advisering blijkt bovendien uit de aandacht die aan de afstelling van de fiets wordt besteed in wetenschappelijke literatuur en in fietsbladen. Steeds vaker werken vakhandelaren met een al of niet gecoputeriseerd meetprogramma.

Inlichtingen en brochure hierover verkrijgbaar bij :

Tweewieler Spec.Zaak

ARIE STRAVER.

ANDEL.

Tel.01832 - 8022.

DE ENQUETE.

Het bestuur heeft de enquête opgezet om wat meer inzicht te krijgen in wat er leeft bij de leden.

Het interpreteren van de enquêteformulieren is echter niet eenvoudig. Toch wil ik proberen een samenvatting te geven.

Er zijn 39 formulieren ingeleverd.

Wat de beroepen betreft is er een grote verscheidenheid en alleen timmerlieden, huisvrouwen en fabricagemedewerkers zijn met ieder vier iets sterker vertegenwoordigd.

Bij de hobby's is het niet vreemd dat hardlopen het hoogste scoort, 18 vermelden dit, maar de rest heeft dit ongetwijfeld als vanzelfsprekende hobby niet genoemd.

Het meest worden sporten genoemd zoals tennis (5) en fietsen (4), schaatsen (2) en watersport (2) scoren lager.

Toch zijn ook rustige hobby's zoals muziek (6), vissen (3), lezen (3), tuinieren (3) en de computer (2) in trek.

Ook is er een schapenhouder, scheidsrechter en zelfs iemand die slapen als hobby ziet.

De vraag over de vereniging wordt zeer positief beantwoord met goed (18), leuk, gezellig, fijne club (13) en prima training (4).

Vier leden hebben geen oordeel en twee leden hebben een negatief oordeel.

Bij de vraag: Wat wil je veranderd zien? hebben 12 leden geen mening en willen er 6 bewust niets veranderd zien.

10 leden willen een eigen baan, 3 een eigen accommodatie en 2 een eigen clubhuis, 1 lid wil 's winters met licht lopen.

Meer leden actief bij de werkzaamheden (3), meer leden bij wedstrijden (2), meer ledenwerving (2) en meer deelname aan de trainingen (1) worden ook genoemd.

Tot slot worden nog genoemd: betere wedstrijden (?), een goed bestuur, overzicht van komende wedstrijden in clubblad, douche - en kleedgelegenheid bij elke stratenloop en geen enquêtes.

Op de vraag: Wil je meewerken? zeggen 7 leden geen tijd te hebben, 3 antwoorden met nee en 12 laten de vraag onbeantwoord. Met "eventueel ja" (4) en met "ja" antwoorden 7 leden. Ook doen 7 leden al iets in de vereniging.

Bij de algemene vraag vinden 4 leden het clubblad goed, één lid wil meer aandacht voor de jeugd in het clubblad; sportief-gezellig samen bezig zijn, opgeknapt door het lopen worden genoemd.

Een lid is bang dat sommige mensen te veel werk voor de vereniging (moeten) doen, overbelast raken en misschien afhaken.

Een lid wil een blessure spreekuur (eenmaal per maand gratis)

Dit was dan het resultaat van de enquête. Ik wil iedereen van harte bedanken voor het invullen van de formulieren.

Reino Nauta.



Heeft U al een trainingspak met het logo van onze vereniging?

Uit voorraad leverbaar!

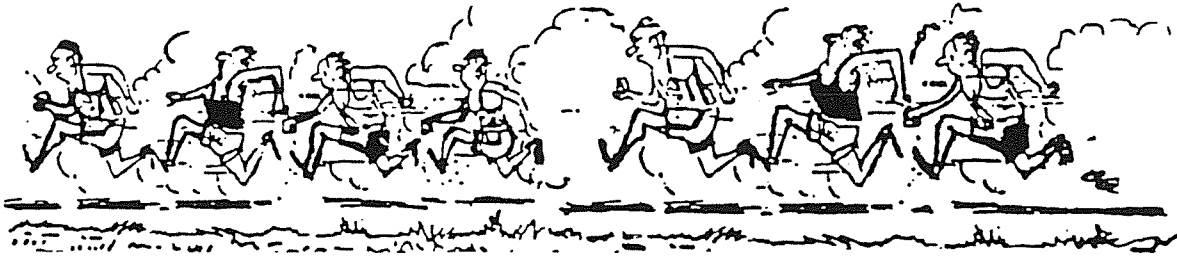
Alle maten voorradig.

Prijs f 180,-

Heeft U interesse, neem dan contact op met John Redeker. (tel. 04165 - 1258.)

LOOP MEE MET DE STRATENLOPEN.

MEEDOEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN !!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!



Namens de Aktiviteitencommissie een speciale oproep in het Clubblad:

Aan alle leden,

Het is al weer een paar weken geleden, dat jullie van ons een brief hebben ontvangen over de verschillende activiteiten. Wij vinden, dat jullie op de hoogte gehouden moeten worden, maar we willen ook nog eens benadrukken, dat we onze club hoog moeten houden door er samen op uit te trekken en gezellig met elkaar bezig te zijn.

De Aktiviteitencommissie hoopt, dat onze loopsters en lopers die in de gehele streek bekend zijn, zich ook eens laten zien als we een dagje uit willen. Het zou fijn zijn als we met een volle bus op stap kunnen.

15 mei is de Berg tot Berg race in Rhenen

5 juni een gezellige middag in de Drunense Duinen

Inschrijfformulieren voor deze dagen zijn te verkrijgen op de trainingsavonden in Giessen of bij Zweer Groeneveld, tel. 04165-2183.

Laat ons niet in de kou staan, geen gezeur,
laat ons naar Rhenen gaan
met een goed humeur.

Bel nu meteen!

Altena Road *Runners*

WEDSTRIJDEN

MIDWINTER MARATHON TE APELDOORN

Op zaterdag 6 februari zijn wij, Tonny van Geffen en Kees Oomen, afgereisd naar Apeldoorn om daar de Asselronde van de Midwinter Marathon te lopen. Afstand 27,7 kilometer. Dit gebeurde onder mistige omstandigheden. Het parcours was heuvelachtig en zwaar. Samen met Tonny ben ik van start gegaan. Tot de 10 km kon ik hem volgen, toen moest ik hem laten gaan. Mijn tussentijden waren goed: na 10 km 43.45, 15 km in 1.06.45 en 25 km in 1.52.10. De laatste kilometers waren erg zwaar. Mijn eindtijd was 2.03.45. Tonny maakte een tijd van 1.59.35. Verder waren er van de ARR Arie Kant (1.51.30) en Kees Kamerman (1.53.20). Martin de Ruiter liep voor het eerst een marathon en kon 4.10.18 noteren.

Kees Oomen.

G I E S S E N L O O P . Sliedrecht

Organisatie : Sliedrecht Sport.

Weer : licht bewolkt - straffe
noordenwind -temp. 6 gr.

Op 27 februari j.l. vond de 8e Giessenloop plaats over een afstand van 20 kilometer. Op het grotendeels vlakke parcours stond een straffe wind, die de resultaten wel enigszins beïn-

vloedde. Om kwart voor twee werden de wedstrijd- en prestatie-lopers weggeschoten. Na anderhalve ronde op de baan verliet de bont gekleurde menigte het sportpark de "Lockhorst". Tussen de 220 deelnemers bevonden zich 14 Altena Road Runners (13 heren : 5 sen. 6 vet 1, 2 vet.2 en 1 dame.)

In de eerste kilometers tegen de straffe wind in viel het peleton al flink uiteen. Door de Sliedrechtsee en Hardinxveldse polder ging het richting Giesen-Ouderkerk en via Hardinxveld-Giessendam weer terug richting Sliedrecht.

De Australiër Wilson trok er flink aan gevolgd door Leon Wyers uit Nijmegen. Wilson finishte uiteindelijk als eerste in een nieuw parcoursrecord van 1.03.37. Wyers werd tweede in 1.06.19. Beste Road Runner was Egbert Hooykaas op een mooie 9e plaats in 1.09.12.

Kees van Mourik werd 3e veteraan 1 in 1.09.35. Winnaar werd Zeger de Ruyter (1.09.06)

Bij de veteranen 1b werd Tinus van den Heuvel 3e.

Bij de dames ging de overwinning naar Anne van Schuppen van HRR in 1.10.54. Ella Naayen behaalde een mooie 4e plaats in 1.31.41.

Goede resultaten dus voor de A.R.R.

D. Bouman.

Altena Road Runners

UITSLAGEN

24 jan.	Arie Kant	V1	Grootebroek	25 km	1.39.15	
	Kees Kamerman	V1			1.43.30	
6 febr.	Dirk Bouman	V2	Rotterdam	15 km	1.11.51	
	Zweer Groeneveld	V1		10 km	51.00	
	Arie Kant	V1	Apeldoorn	27,7 km	1.51.30	
	Kees Kamerman	V1			1.53.20	
	Toni van Geffen				1.59.35	
	Kees Oomen				2.03.45	
	Martin de Ruiter			Marathon	4.10.18	
13 febr.	Egbert Hooykaas		R'dam PAC	Halve Mar.	1.13.06	2e
	Kees van Mourik	V1			1.13.48	1e
	Aart Vos	V2			1.23.33	5e
	Sander Hooykaas	V2			1.32.21	8e
14 febr.	Henk Westerlaken	V1	Epe (cross)	11,5 km	40.56	4e
	Jasper Oppeneer	V1			46.21	
20 febr.	Egbert Hooykaas		Orthen	Halve Mar.	1.13.41	1e
	Mar Scheffers	V1			1.34.00	
	Ella Naayen				1.38.30	
	Kees Oomen			15 km	57.34	
	Dirk Bouman	V2			1.09.06	
27 febr.	Egbert Hooykaas		Sliedrecht	20 km	1.09.12	9e
	Kees van Mourik	V1			1.09.35	3e
	Kees Oomen				1.26.51	
	Hans Janssen				1.35.57	
	Jaap Verhoeff				1.32.29	
	Joost van Hensbergen	V1			1.24.05	
	Sander Hooykaas	V2			1.29.03	
	Ella Naayen				1.31.41	4e
	Martin de Ruiter				1.38.49	
	Rinus Verhoeven	V1			1.39.19	
	Dirk Bouman	V2			1.39.47	
	Arie van Rijswijk	V1			1.43.07	
	Zweer Groeneveld	V1			1.52.17	
	Tinus van den Heuvel	V1			1.16.15	3e



6 mrt.	Arie van Rijswijk	V1 Dordrecht	10 km	45.10	
	Dirk Bouman	V2		48.06	
	Zweer Groeneveld	V1		48.24	
7 mrt.	Cor van Oversteeg	Drunen	Halve Mar.	1.14.25	8e
	Richard Halderman			1.16.49	13e
	Henk Westerlaken	V1		1.14.46	6e
	Jasper Oppeneer	V1		1.17.23	14e
	Arie Kant	V1		1.25.44	
	Kees Kamerman	V1		1.27.20	
	Frits Wyatt	V1		1.36.05	
	Sander Hooykaas	V2		1.30.00	7e
	Ella Naayen			1.36.07	4e
13 mrt.	Egbert Hooykaas	Alphen	20 km	1.08.01	pr.
	Jasper Oppeneer	V1		1.15.49	
	Aart Vos	V2		1.23.55	
	Wim de Hoop			1.23.58	
	Sander Hooykaas	V2		1.24.59	
	Piet Muilwijk			1.30.	
	Annelies Klop		15 km	1.08.02	
	Ella Naayen			1.10.32	
	Rinus Verhoeven	V2 Grauw	22 km		
20 mrt	Egbert Hooykaas	Dordrecht	20	1.07.36	8e

Laatste nieuws.

Op 27 maart werd in Gorinchem de Intervamloop gehouden over een afstand van 10 kilometer. Onder de ruim 150 lopers waren er 11 van onze vereniging nl. Annelies Klop; de senioren Egbert Hooykaas, Jaap Verhoeff, John Redeker en Cor van Oversteeg; de veteranen 1 Tinus van den Heuvel, Gerry de Rooy en Arie van Rijswijk en de veteranen 2 Sander Hooykaas, Aart Vos en Dirk Bouman. Egbert Hooykaas leverde met een 6e plaats ook deze keer weer een mooie prestatie. Tijden en overige uitslaen nog niet bekend bij de redactie.

Kopie voor het volgende nummer inleveren vòòr 15 mei.

NIEUWE ADVERTEERDERS.

Dank zij de activiteiten van Zweer Groeneveld is ons clubblad uitgebreid met een aantal nieuwe adverteerders, namelijk:

Reisbureau ALAD - Wijk & Aalburg
 Babyhuis "Lotje"- Wijk & Aalburg
 Kapsalon Verbeek- Wijk & Aalburg
 Homborg Schoenen- Wijk & Aalburg
 Profile Tyrecenter de Hoeve te Wijk & Aalburg.

Handelsonderneming VeWeA - Wijk & Aalburg

Koopcentrum Duyzer - Veen
 Slagerij van Tilborg - Andel
 fa Timmermans - Andel.

Verhoeven b.v. - Andel

red.

Hartelijk welkom nieuwe adverteerders.

Het bestuur van de Altena Road Runners is blij dat U ons wilt steunen door een advertentie in ons clubblad te plaatsen en wij hopen dat onze leden dit ook zo ervaren. Wij hopen dat Uw advertenties goed in ons clubblad zijn opgenomen en dat U dit jaar van ons clubblad en loopprestaties mag genieten. Ook nog een woord van dank aan de adverteerders die ons clubblad al enige jaren ondersteunen. Wij, als bestuur, hopen dat U dit in de toekomst wilt blijven doen.

Wij danken U hartelijk voor uw medewerking.

Namens het bestuur,
 Zweer Groeneveld.

NIEUWS VAN DE STRATENLOOP-COMMISSIE.

Het is weer zover : het nieuwe stratenloopseizoen staat weer voor de deur.

Ons nieuwe programmaboekje is uit en hebt U ongetwijfeld al in Uw bezit.

Let U op punt 11 van het reglement : U moet voor elke deelname stempelen in het boekje op pagina "Overzicht wedstrijden". Ook wil ik onze voorzitter bedanken voor het voorwoord in het boekje.

De prijsuitreikingsavond vindt dit jaar plaats in restaurant "De Jager".

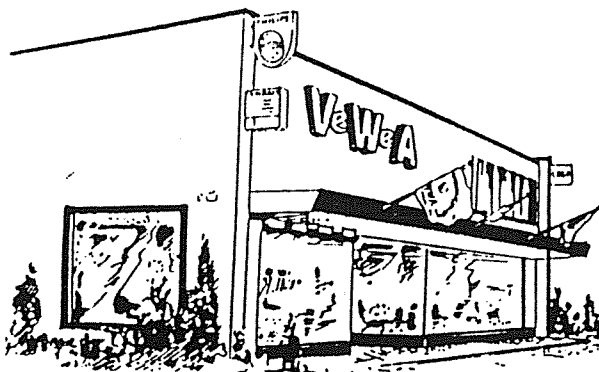
Verder is er een wijziging in de puntentelling. Alle categorieën krijgen evenveel punten, nl. 25-23-21-20-19-18-17- enz.

In het eindklassement zullen de dames veteranen en heren 3 apart worden opgenomen.

Ook dit jaar zal de computerclub weer meewerken. Nieuw is de medewerking van de video club Woudrichem, die van elke loop een film maakt.

Heeft U nog vragen of suggesties? Bel ons even !

Voorzitter stratenloopcom.
 Frans Baks
 tel. 01833 - 2707.



Handelsonderneming **Van der Velden**

De Galerij 3-5 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164-1490

Bij Van der Velden
slaagt u 'vast en zeker'

GROTE COLLECTIE INBOUWHAARDEN EN KACHELS

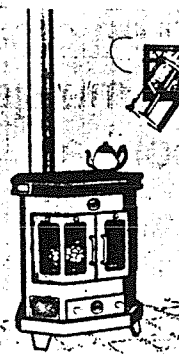
In onze showroom
spectaculaire
stookdemonstratie

Vakkundige plaatsing

Geheel vrijblijvend advies
bij u thuis

Alle kachels
milieuvriendelijk

Timmermans - Andel



Burgemeester van der Schansstraat 70-72
Postbus 18 - 4280 CA - Tel. 01832-1217-3205

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854

TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



VOOR
MODE- en
SPORTSCHOENEN

NAAR



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 1313

J. VAN TILBORG SLAGERIJEN

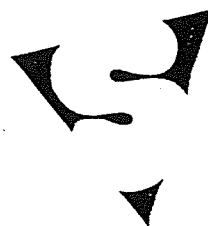
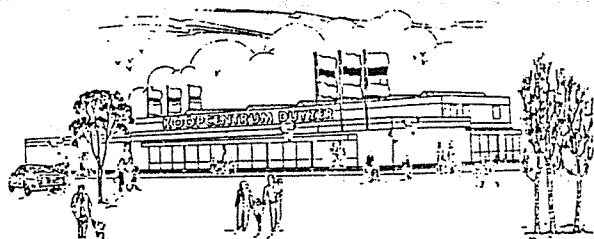
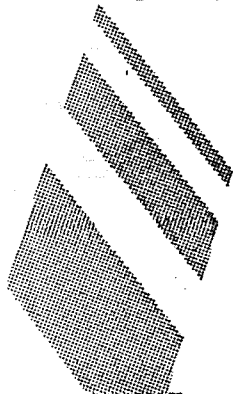
Kwaliteitszaak in vlees
en fijne vleeswaren.
Alles voor uw diepvries.
Verzorging van barbecue-, fondue-
en gourmetschalen.

Burg.van der Schansstraat 18, Andel
Telefoon 01832-1390
Dorpsstraat 45, Rijswijk
Telefoon: 01832-1351

PROFILE TYRECENTER

Polstraat 113
4261 BS
Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 3555
Telefax 04164 - 3305

DE HOEVE



EUROSUPER

LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

- 1e Het grootste assortiment van de streek
Levensmiddelen, huishoudartikelen, brood en tanket van de ambachtelijke bakker, vers vlees van onze kwaliteits-
kassier, de lekkerste vleeswaren, groente en fruit, kassioettes, drankstert, zaden, kruiden, kruidenstengels,
gas- en aardewerk, snoesood, bloemen en planten, foto's, kleine afbeeldingen, tijdschriften, geneesmiddelen enz. enz.
 - 2e Tegen de laagst mogelijke prijzen, scherpe reclames en nog
meer voordelen!
 - 3e Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.
 - 4e Ruime parkeerplaats, gezelligheid, sfeer en service zijn
helemaal gratis!!!
- U bent van harte welkom,
de deur gaat voor U open!!

MAG IK EVEN VOORSTELLEN.KEES OOMEN - Senior - 39 jaar.

Gehuwd met Nezia - twee dochters van 18 en 13 jr.

Beroep : Voorman Gemeentewerken Gem.Aalburg.

Lengte : 1.78 m - gewicht : 76 kg.

Doet sinds 4 jaar aan hardlopen, daarvoor 9 jaar waterpolo en voetbal (in de spits bij Wilhelmina 2)

Gem. aantal trainingskilometers p.w. 50 à 60.

Mooiste wedstrijd : City Pier City loop.

Beste prestatie : 15 km in Orthen in 57.54 !

Loopt ongeveer 35 wedstrijden per jaar en traint het liefst met de club en in Drunense duinen.

Gebruik je trainingsschema's ? Niet echt.

Let je op je gewicht, hartslag etc. ? Niet zo erg.

Voor wie van de A.R.R. heb je veel waardering ? Voor Sander Hooykaas, een echte doorzetter (of zit het soms in de schapen ??)

Wat zijn je toekomstwensen t.a.v. de A.R.R. ? Dat er meer mensen op de training komen.

Wat zijn je favoriete T.V,programma's ? Een goede oorlogsfilm en sportprogramma's.

Van wat voor soort muziek houd je ? Panfluit en B.Z.N.

Wat is je grootste wens ? Dat ik met m'n gezin gezond mag blijven.

Lieveelingsgerecht ? Eigen gebakken frites.

Wat vindt Nezia van je sport ? Goed, maar het moet niet tè worden.

Hoelang denk je nog door te gaan ? Zolang het nog kan.

Grootste wens op sportgebied ? 10 km onder de 38 minuten .

Voor welke blessure heb je angst ? Rug - en enkelblessure.

Aan wie heb je een hekel ? Aan mensen die zeuren en "mauwen".

Wat vind je van sportkeuring ? Een goede zaak.

Welke hardloopbladen lees je ? HLK/Duursport en ons clubblad.

Hoe vind je ons clubblad ? Goed.

Doe je oefeningen ? Ja, rek- en strekoefeningen.

Wie is je grootste concurrent ? Aart Vrijkorte.

Hoe denk je over de marathon ? Kan altijd nog.

Waarom doe je aan hardlopen ? Een goede ontspanning na je werk.

Korte reactie : zweet - altijd.

afzien - kan ik goed

blessure - gevoelig

huisarts - goede man

bestuursfunctie - goede zaak/zelf niet.



KEES VAN MOURIK - Veteraan 1.

Woonplaats Rijswijk - gehuwd - twee dochters van 18 en 20 jaar.

Lengte 1.82 meter. Gewicht 70 kg. Beroep : betontimmerman.

Beoefent het hardlopen ongeveer 15 jaar (met onderbreking van wielrenner als liefhebber). Andere hobby's : naar voetbal kijken.

Gem.aantal trainingskilometers per week : 90 à 100.

Kees loopt ongeveer 25 wedstrijden per jaar. Mooiste wedstrijd 10 EM in Barendrecht. Beste prestatie : 15 km in Meeuwen in 49.48.

Waar train je graag ? Het liefst alleen, maar doe ook graag een interval bij Jasper, gebruik geen trainingsschema's.

Welke atleet bewonder je ? Joost van Hensbergen, een vechter die na zijn blessure weer wil terugkomen(karaktervent)

Wie bewonder je van de A.R.R. ? Jasper, hij doet goed werk en belangeloos. Toekomstwensen t.a.v. de A.R.R. : Een eigen accommodatie wat kan dienen als een gezellig pràthuis.

Voor welke vrouw heb je bewondering ? Voormajoor Bosschart van het Leger des Heils. Ze zet zich in voor het "vuil" van de straat en haalt menigeen uit de goot. (Ik heb dit zelf 's nachts tijdens mijn werk in Amsterdam mogen aanzien)

Van wat voor soort muziek houd je ? House, Beatles en Stones.

Wie is je grootste hardloophvriend ? Dik Booy.

Wat is je grootste wens ? Dat ik iedere avond nog lekker mijn rondje kan blijven lopen.

Wat is je lievelingsdrank ? Dommels Bler (mèt)

Wat vindt je vrouw van de sport ? Ze vindt het wel leuk, maar dan heb je het ook gehad.(Wat wil je nog meer

Kees ?)

Hoelang denk je nog door te gaan ? Totdat ik zodanig geblesseerd raak waardoor ik ook niet meer kan werken !

Grootste wens op sportgebied ? Zeger de Ruyter en/of Mari Kamerman kloppen.

Welke blessure vrees je ? Afkloppen, nog nooit geblesseerd geweest.

Waar heb je een hekel aan ? Als ik naar mijn werk ga en met drie man achter in de auto moet zitten, met name de middenpositie verafschuw ik. (Behalve als er links en rechts een dame zit)

Hoe laat ga je naar bed ? Normaliter ca. 22.00 uur en ii sta 's morgens om 5 uur op; echter in de auto van en naarmijn werk slaap ik. (De schrijver dezes kan het nu niet meer volgen waarom je zo'n hekel hebt achter in de auto te zitten, mar enfin !)

Wat vind je van ons clubblad ? Wel goed, maar ik zag er graag nog een paar rubriekjes in opgenomen zoals b.v. Wist U dat ... en

Top/Flop 10(Ik zou zeggen Kees neem eens kontakt op met Dirk)

Welke stratenloop heeft je voorkeur ? Giessen, Meeuwen. Ze zijn echter tegenwoordig allemaal goed georganiseerd.

Welke tijd acht je haalbaar op je favoriete afstand ? De 15 km binnen de 49 minuten.

Hoe denk je over de marathon ? Voor mij te lang, in training zit ik er na ca 28 km door (in mijn rug)

Wie wil je er persé nog een keer aflopen ? Henk Westerlaken in de Ronde van Giessen. Overigens een sportman waar ik veel bewondering voor heb.

Waarom ben je gaan hardlopen ? Ik was voor voetballen te lomp en van wielrennen kreeg ik rugklachten.

Tot slot een reactie.

Zweet - prettig , stank

afzien - kan ik niet en dat is fout.

blessure - ken ik niet

Huisarts - moordvent.

Bestuursfunctie - als ik

niet actief meer loop

misschien wel.

RINUS VERHOEVEN - Veteraan 2

Geboren in 1942 - woonachtig te Wijk en Aalburg.

Beroep : voorheen leraar Engels, thans beeldend kunstenaar met als uitingsvorm : beelden in hout.

Gehuwd met Nellie - 3 kinderen, 2 jongens van 26 en 20 en een meisje van 25 jaar.

Lengte 1.75 meter - Gewicht : 65 kg !

Doet vanaf 1986 aan hardlopen, andere hobby's :

fietsen van langeafstanden o.a. in Turkije, Hongarije en Portugal.

Verder poëzie (maakt zelf ook gedichten) en literatuur in 't algemeen.

Aantal trainingskilometers per week ca 50, aantal wedstrijden per jaar ca 25.

Mooiste wedstrijd : te Marathon in Maassluis in 1990 in 3.38 uur.

Beste prestatie : 15 km te Gorinchem in 1.08 uur.

Waar train je 't liefst ? Om ervaring op te doen en voor de gezelligheid "met de groep", om echt te trainen alleen. Rinus gebruikt globaal-schema's en let verder heel goed op gewicht, hartslag enz.

Voor wie van de A.R.R. heb je veel waardering ? Iemand die als loper begint met 100 meter en het uiteindelijk tot 10 km brengt.



Heb je toekomstwensen t.a.v. de A.R.R. ? Ja, ik hoop dat er meer leden komen trainen en zag ook garne meer veteranen bij onze club.
Favoriete t.v. programma('s) : Ontdekkingsreizen in verre exotische landen.

Van welke muziek houd je ? Folk music (Ierland en Portugal)

Wat is je grootste wens ? Ik zou graag nog eens op een eigen stukje grond een huis bouwen naar eigen ontwerp (van hout) Zo ontwerp ik ook eigen meubels.

Wat is je lievelingsgerecht ? Gierst (wordt vooral in Afrika gegeten)
Lievelingsdrank ? Sinasappelsap van ver geplukte sinasappels.

Wat vindt je wederhelft van je sport ? Zij stimuleert mij geweldig en is mijn trouwste supporter. (Nellie jogg zelf ook veel - red.)

Hoe lang denk je met lopen door te gaan ? Planning tot mijn 75e jaar.
Grootste wens op sportgebied ? De marathon binnen de 3.30 uur.

Welke blessure vrees je het meest ? De achillespeesblessure, daar heb ik al erg veel problemen mee gehad en nog steeds.

Wat "laat" je beslist voor je sport ? T.V. kijken.

Aan wie heb je een hekel ? Aan mensen die de waarheid denken te kennen en er ook niet van afwijken.

Wat vind je van sportkeuring ? Erg belangrijk en zeker vanaf 40 jaar.
Ben je bijgelovig ? Nee, maar..... er zijn meer dingen dan die wij overzien.

Welke hardloopmedia lees je ? Clubkrant en ik koop met regelmaat "Runners".

Wat vind je van ons clubblad ? Redelijk, het kan beter. B.v. de opmaak kan smakelijker en er staan weinig artikelen in waar je wat mee kunt (maar ik ben er zelf mede schuldig aan !)

Die je rek- en strekoefeningen ? Ja, zeer consequent.

Welke stratenloop prefereer je ? Uiteraard "Wijk en Aalburg" met de finish nagenoeg voor de deur.

Wie is je naaste concurrent ? Frits Wyatt, maar hij gaat toch nog te hard voor mij.

Welke tijden acht je haalbaar op je favoriete afstanden? 15 km in 1.07 en de 10 EM onder de 1.12 uur.

Let je op je voeding ? Nu zit Rinus op zijn stokpaardje, hij kaner uren over vertellen, maar we houden het kort. Rinus doet af en toe een saptastenkuur (7 dagen), raakt dan al zijn slakken kwijt en ca 4 à 5 kg gewicht. Hij bakt z'n eigen brood en is "in" voor natuurvoeding. Rinus vindt dat de mensen het natuurvoedsel te veel bewerken (oa. voedsel in blik, potten etc.)

Goede voeding moet niet geraffineerd worden of iets dergelijks en zoveel mogelijk ecologisch zijn. Rinus zit op één lijn met Egbert Hooykaas.

Waarom doe je aan hardlopen ? Om een betere voeling met mijn lichaam te krijgen, het wijst me als het ware de weg voor mijn levenswijze.

Tot slot een korte reactie :

zweet - lekker dicht bij jezelf (het klinkt dichtertlijk !)

afzien - kan waarde hebben, kan goed zijn.

blessure - "bang".

huisarts - liever kwijt dan rijk.

bestuursfunctie - lopen blijft hoofdzaak.

COBI SCHEFFERS - Andel.

Leeftijd : 22 jaar . Gehuwd met Peter - Geen kinderen.

Beroep : medewerkster bij een juwelierszaak.

Lengte : 1.67 m. Gewicht : 51 kg. Doet sinds mei 1988 aan hardlopen.

Andere hobby's : cavia vertroetelen (arme Peter) en puzzelen.

Aantal trainingskilometers per week : 15 á 20.

Aantal wedstrijden per jaar : 11 met name de stratenloopwedstrijden.

Mooiste wedstrijd : Giessen. Beste prestatie : Wijk en Aalburg, 10 km in 43.34 ! en Giessen 5,2 km in 22.40 na een periode van langdurig sukkelen.

Let je op je gewicht ? Ja, ik zou graag wat ZWAARDER willen worden. Voor wie van de ARR heb je veel waardering ? Voor iedereen die zich voor de club inzet en voor die lopers die er altijd zijn zonder aanleg te hebben.

Heb je toekomstwensen t.a.v.A.R.R. ? Meer mensen voor een bestuursfunctie en voor de diverse commissies.

Favoriete t.v.programma's ? Pleidooi, Medisch Centrum West en Keek op de week.

Wat of wie vind je een interessante man ? Tom Cruise en Eddy van Boy Watch.

Van wat voor soort muziek houd je ? Popmuziek.

Waar of aan wie heb je een hekel ? Discriminatie en vandalisme/criminelen en de "slechte" voetbalsupporters.

Je grootste wens ? Gezond en gelukkig blijven.

Lievelingsgerecht ? Haché. Lievelingsdrank ? Vers geperst sinaas-appelsap.

Hoe staat Peter tegenover je sport ? Positief

Hoelang denk je nog door te gaan ? Heel lang !

Wat is je grootste wens op sportgebied ? 10 km onder 40 minuten.

Welke blessure vrees je het meest ? Liesblessure (oorsprong vanuit rug !)

Waar of aan wie heb je een hekel ? Aan vervelende klanten.

Wie is je trouwste supporter ? Peter en mijn vader komt altijd in Wijk en Aalburg kijken.

Ben je bijgelovig ? Ja, in die zin, dat ik altijd de weg die ik vooraf plan moet blijven volgen; als ik afwijk ben ik bang dat het misgaat.

Welke stratenloop vind je leuk ? Giessen.

Wie is je grootste concurrent ? Als ik goed kan trainen wil ik duelleren met Ella Naayen, het liefst op de 5 kilometer, want dat is mijn favoriete afstand.

Hoe denk je over de marathon ? Lijkt me best leuk op mijn 45 ste jaar.!

Let je op je voeding ? Ik probeer zoveel mogelijk vitaminerijk voedsel te nemen.

Wie wil je er persé nog een keer aflopen ? Annelies Klop

Waarom doe je aan hardlopen ? 't Is gezond, de wedstrijden zijn fijn.

Korte reactie :

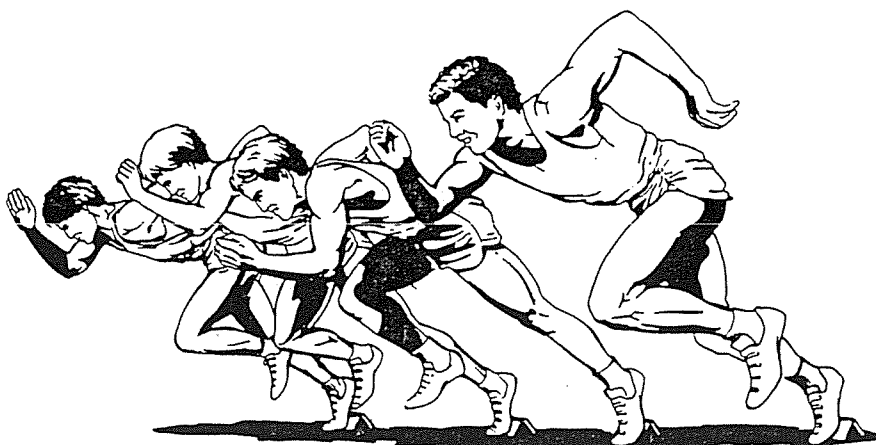
zweet - stinkt (alweer !)

afzien - vervelend.

blessure - strontvervelend

Huisarts - aardige man

bestuursfunctie - noodzakelijk.



BABYHUIS "LOTJE"



voor de mooiste babykamers, wiegen,
kinderwagens, buggy's, kinderstoelen
enz.

Wij hebben een schitterende collectie
doopjurken en -pakjes, en een grote
sortering babykleding.

Oude Kerkstraat 4a,
Wijk en Aalburg, tel. 04164-4057

WIJ STAAN OP DE BEDRIJVENDEURS

IN GIESSEN.

TOT ZIENS

CVA

Computer
Vereniging
Altena

Ook dit jaar zorgt de CVA voor
de automatisering van de Straten-
loop Cup 1993 van de Altena
Road Runners
Nieuwe leden aanmelden bij
P.U. Borsboom, tel. 01832-3354
of kom op zaterdag 10.00 uur
naar de buurtwerkruimte naast
ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131
fax : 04165 - 2266

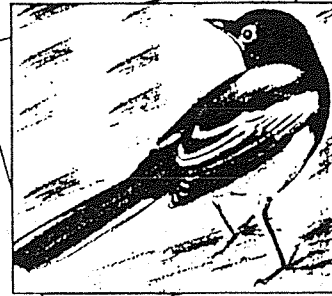


oerlemans
plastics BV

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

Producent van:

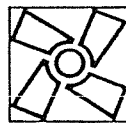
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m pallethoes.
- Folieën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

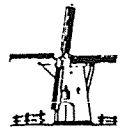
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



witte
molen

Witte Molen BV
Moleneind 2
4268 GD Meeuwen
Tel.: 04165-1433
Fax: 04165-1915



NOTULEN JAARVERGADERING 1993 D.D. 4 JANUARI 19931. Opening

De voorzitter heet alle aanwezigen van harte welkom op de Jaarvergadering 1993 en wenst iedereen een voorspoedig Nieuwjaar toe.

2. Notulen Jaarvergadering 1992 d.d. 13 januari 1992

De notulen worden gearresteerd.

3. Rondvraag I

Mevrouw Vos maakt gebruik van de rondvraag om de personen die als Technische Commissie de organisatie van de wedstrijden op zich namen, te bedanken voor hun inzet, middels een gegraveerd wijnglas.

Daar Frits Wyatt niet de gehele vergadering aanwezig kan zijn, wordt agendapunt 11 naar voren geschoven, zodat hij als direkt betrokkene, verslag uit kan brengen rond de accommodatieplannen:

11. Accommodatie

Rond de plannen van een eigen baanaccommodatie zijn gedurende de laatste jaren meerdere vergaderingen belegd, met ter zake kundige mensen, waaronder de heer Van Eeken, accommodatiedeskundige van de K.N.A.U., de heer Ariens namens de N.S.F. en de heer Korevaar van Van Wijgerden B.V.

Naar aanleiding van deze vergaderingen, in overleg met IJclub Sparta '82, is er een aanvraag met een kostenoverzicht aan Gemeente Woudrichem verzonden.

In deze aanvraag zijn twee plannen meegenomen:

1. Baan op dijk rond ijsbaan;
2. Baan naast ijsbaan.

De voorkeur gaat uit naar plan 2, omdat bij dit plan ook de benodigdheden voor de technische atletiekonderdelen kunnen worden aangebracht binnen de baan.

Tevens is er een kostenraming van de te realiseren kleedruimte en kantine ingediend.

We wachten nu op de reactie van de gemeente. Aan de hand van deze reactie zullen uiteindelijk besluiten worden genomen, die zullen leiden tot een officieel voorstel.

Het is de bedoeling dat de baanaccommodatie zoveel mogelijk door middel van eigen werkzaamheid wordt bereikt.

Op 20 maart a.s. zal er een sponsorloop worden georganiseerd, welke ten bate zal zijn van gedeeltelijk het Sophia-Kinderziekenhuis te Rotterdam en de ARR-baanaccommodatie.

John Redeker oppert dat het te lang gaat duren voordat de plannen werkelijkheid worden, daarom kan wellicht eerst gewerkt worden aan de accommodatie. Is het gezien ons ledenaantal wel reeel om zulke plannen te hebben? Probeer eerst het ledenaantal te vergroten!

Doch de vergadering is van mening dat het voor de vereniging juist nodig is, vooral voor de jeugd, om een eigen accommodatie te hebben, waardoor het ledenaantal zeker zal aantrekken, omdat we dan werkelijk wat te bieden hebben.

Het staat in ieder geval vast dat v.v. Giessen ons, binnen een periode van 1 tot 2 jaar, kwijt wil zijn; dus we moeten iets anders zoeken.

De plannen rond de uitbreiding van de L.A.S. te Andel zijn voor ons niet aantrekkelijk, omdat deze pas binnen een termijn van 5-10 jaar verwezenlijkt worden.

In het plan naar de gemeente toe is niet de aanschaf van het materieel meegenomen, terwijl dit toch een belangrijke en grote onkostenpost is.

Tijdens een mondeling onderhoud, dat de vereniging met de gemeente hoopt te hebben, zal dit punt alsnog aan de orde worden gesteld.

Het is nu zaak om een Accomodatiecommissie op te richten, die zich met de definitieve invulling van de plannen zal gaan bezighouden.

4. Jaarverslag 1992

Het Jaarverslag 1992 wordt door de Secretaris voorgelezen.

5. Financieel Jaarverslag 1992

De Kascommissie, bestaande uit Frans Baks en Aart Vos, brengt verslag uit:

Op 14 december jl. werd de financiële administratie door de Kascommissie ingezien, daarbij werd het Kas, Bank en Giro-boek sluitend bevonden. De commissie vindt het echter niet overzichtelijk dat naast de lopende rekening, nog een aantal andere rekeningen worden aangehouden, die niet in het Kasboek worden verantwoord. Daarnaast stelde zij vast dat er bij contante betaling aan de penningmeester, door de penningmeester geen kwitantie wordt verstrekt. Zij bevelen dit juist aan.

De voorzitter bedankt de Kascommissie voor hun werk en verleent de penningmeester decharge voor het gevoerde financiële beleid in 1992.

6. Begroting 1993

De uitgave naar de K.N.A.U. ten opzichte van vorig jaar is groter, omdat de subsidie voor beginnende verenigingen dit jaar komt te vervallen.

Het begrote bedrag voor het clubblad is ook teruggebracht ten opzichte van vorig jaar, omdat het voortaan de bedoeling is dat het clubblad middels advertenties zichzelf kostendekkend maakt.

Het vermelde tekort op de begroting vervalt, aangezien de post zaalhuur voor de jeugd, zowel onder de post 'huur' als onder de post 'jeugd' was opgevoerd.

De begroting wordt verder goedgekeurd, waarna de penningmeester wordt bedankt.

7. Vaststelling Kascommissie

Vooruitlopend op de nieuwe statuten wordt er een nieuwe Kascommissie gekozen, die voor een periode van drie jaar zitting neemt, te weten:

- Dirk Bouman.
- Frans Baks.
- Kees Oomen.
- Marjanne van Breugel (plaatsvervangend lid).

PAUZE

8. Verkiezing Bestuursleden

Voor de aftredende leden Mar Strik en Marjanne van Breugel, meldt enkel maar een lid zich aan, Lia Tritten. Zij wordt door de vergadering tot nieuw bestuurslid verkozen.

Naar het tweede ontbrekende bestuurslid zal het bestuur noodzakelijkerwijs, buiten deze Jaarvergadering verder zoeken.

9. Invulling Commissieleden

Stratenloopcommissie: deze commissie heeft geen nieuwe leden nodig.

Accomodatiecommissie: als leden worden benoemd, Mar Schefers, Jasper Oppeneer, Wim Kuiper en Frans Baks.

PR-commissie: deze commissie krijgt als taak het promoten van de naam Altena Road Runners in de breedste zin van het woord, met als hoofdactiviteit het binnenhalen van sponsorgelden.

Voor deze commissie meldt echter niemand zich aan.

Het bestuur zal zich hierover verder beraden.

Technische Commissie: Kees van Mourik meldt, dat hij zich wil terugtrekken uit deze commissie.

10. Wijziging verenigingsstatuten

In verband met de wijzigingen in het Burgerlijk Wetboek zijn we genoodzaakt om onze statuten aan te passen.
De aangepaste statuten, zoals deze gepubliceerd waren in het laatste clubblad, worden door de vergadering aangenomen.

12. Prijzengeld bij wedstrijden

Er wordt beslist dat de hoogte van het prijzengeld gelijk blijft, omdat er anders minder lopers op de wedstrijden afkomen. Zolang dit financieel haalbaar is, is dit geen probleem. Wel wordt gevraagd om meer aandacht te geven aan de lopers aan de 'onderkant', door de verhouding van inschrijfgeld ten opzichte van de herinnering passend te maken.

13. Aktviteiten 1993

1. Kraam Giessense Jaarmarkt:
Dit jaar met meer medewerking van de jeugdleden.
2. Statiegeldactie Jeugd:
In samenwerking met de Aktiviteitencommissie geld ophalen onder familieleden en leden ten bate van de jeugd.

14. Contributie

De standaard contributies blijven voor dit jaar gelijk ten opzichte van vorig jaar.

De mogelijkheid om voor f 15,00 per jaar ondersteunend lid te worden, wordt dit jaar ingevoerd. Het is de bedoeling dat deze leden op kosten van de vereniging bijvoorbeeld een jurycursus volgen, waarbij met name gedacht wordt aan ouders van onze jeugdleden. Wanneer men lid is, is men tevens gedekt onder de Aansprakelijkheidsverzekering van de K.N.A.U.
In 1994 wordt bekeken of dit principe naar verwachting werkt.

15. Attenties bij jubilea

Naast een attentie bij ziekte, zullen er geen attenties meer bij verdere jubilea worden uitgereikt

Als de jubilea bij de vereniging worden aangemeld, zal er wel via het clubblad kenbaarheid aan worden gegeven.

16. Rondvraag II

John Redeker vraagt of het mogelijk is dat de Technische Commissie de beschikking krijgt over een tijd klok en een startpistool.

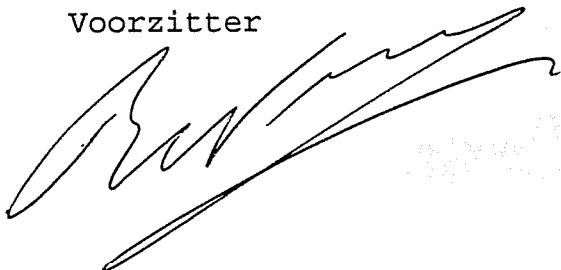
De voorzitter verzoekt de Technische Commissie hiertoe een begroting in te dienen bij het bestuur, aan de hand daarvan zal besloten worden.

17. Sluiting

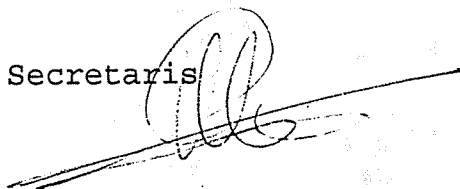
Nadat een ieder is bedankt voor zijn of haar inbreng, sluit de voorzitter de Jaarvergadering.

Voor akkoord getekend te Nieuwendijk, d.d. 11 januari 1993

Voorzitter



Secretaris



Estafetteploeg door Land van Heusden en Altena

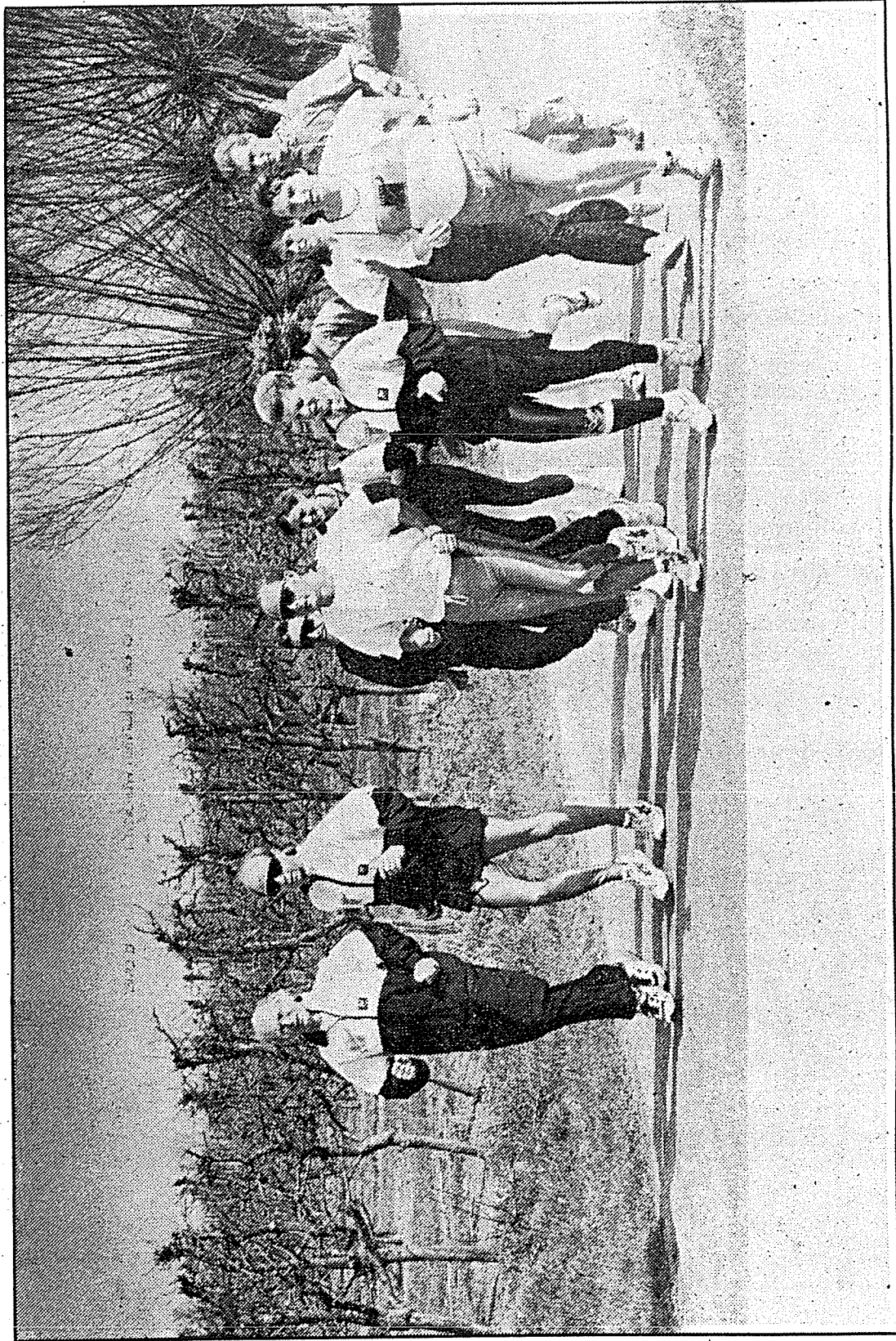
'Sportieve prestatie voor een goed doel'

Door Wil Smulders
ALMKERK - Meer dan 6300 gulden netto. Dat was de opbrengst van de sponsorloop die atletiekvereniging Altena Road Runners en de Rotary Club Woudrichem zaterdag hielden. Het bedrag komt ten goede aan de Stichting Stoommobiel in Andel en aan de aanleg van een atletiekbaan.

Alvorens de deelnemers aan de estafetteploeg vanaf cultureel centrum 't Verlaat door atleet Zeger de Ruijter op pad gestuurd werden, wenste Reino Nauta, voorzitter van de Altena Road Runners, de deelnemers een goede deelname. „Ik ben er trots op dat dit allemaal tot stand kan komen. Atletiek is in vele gevallen een individuele sport, maar hier wordt aangetoond dat er ook duidelijk een onderlinge samenhang is om dan gezamenlijk een sportieve prestatie te leveren die ook nog voor een goed doel bestemd is.”

In tegenstelling tot de lopers van wie er zo'n vijftig voor deelname hadden ingeschreven, trok het mooie weer ook ongeveer vijftig fietsers aan. Begeleid door een lange stoet van reclamewagens trok het gezelschap door het Land van Heusden en Altena. Hierbij zorgde tweewielershop Arie Straver uit Andel voor de ravittailering van de deelnemers. Van de deelnemers verdient Aart Scherff uit Waardhuizen een vermelding. Hij haalde voor zijn actie een bedrag van ruim vijfhonderd gulden op.

● Een aantal deelnemers aan de marathon door het Land van Heusden en Altena tijdens de zestig kilometer lange tocht.
 Foto Martin de Goede



BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

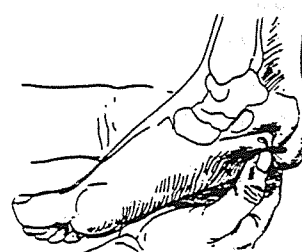
FASCITIS PLANTARIS

9-91 nr.10

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar een sterke peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt de blessure "fasciitis plantaris" genoemd. Bij hardlopen treedt deze fasciitis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk aan toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure.

In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen. De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt (zie tekening).

Als er geen tegenmaatregelen worden genomen zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen in het begin nog tijdens de warming-up, maar keren weer terug na afloop van de sportbeoefening. Als er toch doorgesport wordt, zullen de pijnklachten nog meer toenemen en zal hardlopen niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal maanden gaan duren.



OORZAKEN VAN DEZE BLESSURE

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelastingsblessure, wat een fasciitis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel na overbelasting slechts langzaam verloopt. Overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekkingsoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden. Bij het voorkomen van deze blessure zijn met name de rekkingsoefeningen voor de kuitspieren van belang.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen. Met name heuveltraining is berucht.
- Lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton.
- Dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen en/of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- Lichte standafwijkingen van de onderbenen of de voeten (b.v. holvoeten of juist knik-platvoeten).
- Een beenlengteverschil.
- Overgewicht; "te zwaar zijn".
- Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

HOE VOORKOM IK DEZE BLESSURE ?

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



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Wees voorzichtig met heuveltraining. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren.
4. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij de aanschaf van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Een goede sportspecialist kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren.
Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoen 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. Als er sprake is van een te hoog lichaamsvetpercentage, kan "afvallen" er zeker toe bijdragen dat deze overbelastingsblessure niet (zo snel) ontstaat.

WAT KAN IK DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) IS 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.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pijnlijke plek dan direct na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Dit kan b.v. door de hak op een coldpack of een plastic zak met kapotgeslagen ijsklontjes te laten rusten. Leg tussen de hak en de ijszak b.v. een theedoek om een huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Herhaal dit koelen 3-5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, blijft het nuttig de pijnlijke plek meerdere keren op de dag te koelen.
3. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.
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.). Deze kan dan beoordelen of b.v. fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

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

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

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

Bij het samenstellen van dit blessurebulletin werd gebruik gemaakt van de literatuurstudie van M.v.Drogenbroek.

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832-8022

- ★ Toer-, trim-, race- en ATB fietsen
- ★ Kinderfietsen
- ★ Aanbiedingen overjarige fietsen
- ★ Onderhoud, reparatie

EXTRAN

sportvoeding



dealer van:



BATAVUS

een geweldige gevoel

SPORTVERENIGINGEN!

Gaat U een tournooi organiseren?

Dan even voor:

- Bikers
- Prijzen
- Tassen
- Sportkleding
- Vanen
- of Linjes



bij **kv sport** informeren.

Showroom (op afspraak):
Buitenkade 15, Nieuwendijk
Telefoon: 01834 - 3681

Op industrieterrein:
"Vijf Eiken"
Mechelaarstr. 1, Oosterhout
Telefoon: 01620 - 35262

Privé telefoon: 01621 - 17555

Voor de ideale
combinatie in stof,
behang en verf

**VERF &
WAND**



Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN

**VERF &
WAND**

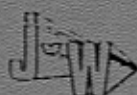
Burg. v.d. Schansstraat 39
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden
BV

GRONDWERKEN

WATER- en WEGENBOUW
TE VEEN (N.B.)



WIELSTRAAT 61 - 4264 AT VEEN
POSTBUS 30 - 4244 ZG VEEN



ALS JE JONG BENT, MAAK JE VAN JE VAKANTIE 24 UUR PER DAG FEEST

**IN RIMINI/CATTOLICA KOM JE TIJD
TEKORT, MAAR HOU JE GELD OVER**

Er zijn meer plekken op aarde waar strand, zee en onbegrensd plezier uitstekend samengaan. Maar wat er aan de Italiaanse, Adriatische kust te beleven valt, slaat werkelijk alles. Alad Reizen vond hier een camping die op je lijf geschreven is en heeft er een prettig prijskaartje aan gehangen. Je kampeert praktisch op het strand in Camping Club Conca d'Oro, het bruisende middelpunt van ongeëvenaard veel activiteiten. Daar moet je meer van weten! Daarom heeft Alad Reizen van deze vakantie een bijzondere folder gemaakt die je graag per omgaande wordt toegestuurd. Duur? Al voor 389,- zit je er 10 dagen middenin. Vul dus razendsnel de coupon in of bel even naar Alad Reizen. Telefoon 04164-2323.

**10 DAGEN CAMPING
CLUB CONCA D'ORO
RIMINI/CATTOLICA/
PORTOVERDE-ITALIA
VANAF**

389,-

Vetrek op 18 en 25 juni, 2, 9, 16, 23 en 30 juli, 6, 13, 20, en 27 augustus en 4 september. Vertenging tot 17 en 24 dagen mogelijk.

**WAT DENK JE
HIERVAN?**

Zeilbarbeque op de Adriatische Zee, gondelen in Venetië, safari door de Romagna-streek, paracade-vlucht, disco-stroopocht, surfen en zeilen, water-pretpark Aquafan, honderden disco's en café's, het mooiste strand van Europa en de leukste camping van Adriatico. Op reis met een luxe Alad-touringcar.



ALAD REIZEN
Oude Kerkstraat 4, 4261 BL Wijk en Aalburg
Telefonische informatie 04164-2323



DAAR WIL IK DIRECT ALLES VAN WETEN

Stuur mij zonder enige verplichting, per omgaande alle informatie over Camping Club Conca d'Oro.

Naam:

Straat:

Postcode/plaats:

In een gesloten enveloppe opsturen naar Alad Reizen, Oude Kerkstraat 4, 4261 BL Wijk en Aalburg. Je kunt ook bellen: 04164-2323. Net wat je wilt.