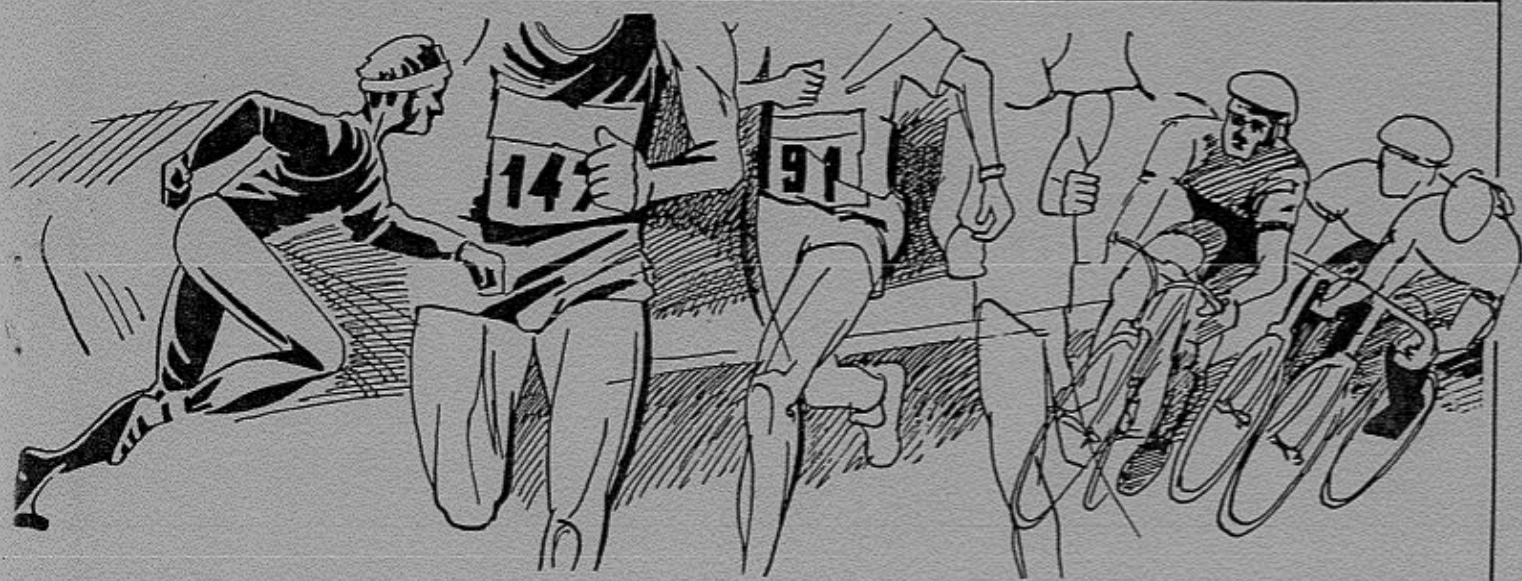


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"DE KNUST"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

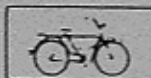
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



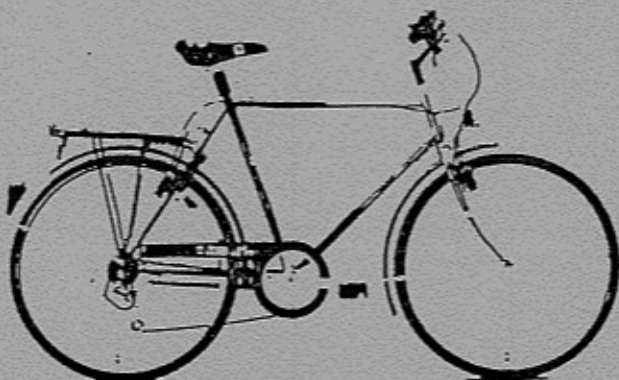
SWART

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. REDAKTIE

Ons clubblad.

In ons vorig clubblad stond 15 mei vermeld als datum waarvoor de copie ingeleverd moest worden. Slechts onzevaste medewerker Aart Vos voldeed aan ons verzoek en leverde tijdig zijn bijdrage (Mag ik even voorstellen) in. Na een aantal telefoontjes gepleegd te hebben is het toch nog gelukt ons blad weer "vol" te krijgen. Jammer is het dat er niet wat meer leden copie aanreiken, het is toch immers een clubblad.

Kopie voor het volgende nummer kunt U inleveren vòòr 25 juli (eerder mag ook !!!)

Stratenlopen.

Op het moment dat ik dit schrijf hebben we een drietal stratenlopen achter de rug. De deelname is uitstekend te noemen, evenals de organisatie.

Het starten gaat - dank zij Sjaak Geerts en rondemedewerker Giel de Wind - zoals het hoort, nl. iedereen achter de streep. (en dat is wel eens anders geweest !)

De uitslagenlijsten, verzorgd

door de Computer Vereniging Altena, zijn na de wedstrijd snel gereed.

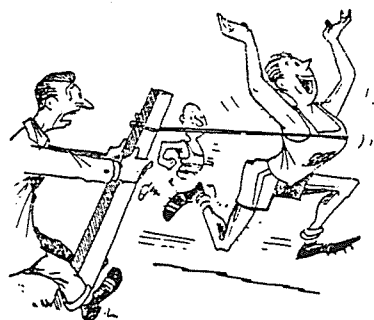
Goede resultaten zijn er te noemen van onze vereniging. Bij de veteranen 1 leidt Henk Westerlaken het klassement. Bij de senioren loopt Egbert Hooykaas sterk, maar ook Cor Oversteeg loopt bij de top-tien.

Ook Annelies Klop is na haar blessure weer op de weg terug. Veteraan Kees van Mourik is helaas geblesserd, waardoor hij zich niet met de top kan meten. Sterkte Kees !

Nieuwe opstapgroep.

Onlangs is er ook weer een nieuwe opstapgroep van start gegaan onder leiding van Jasper Oppeneer. Hopelijk kunnen we deze nieuwelingen binnenkort als echte leden inschrijven.

D. Bouman.



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
 POSTBUS 47
 4285 ZG WOUDRICHEM

Rabobank nr. 36.49.09.382

KNAU verenigingsnr. 363
 Kamer van Koophandel nr. V272250
 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

Bestuursvergaderingen.

Op onderstaande data komt het
 bestuur vande A.R.R. in verga-
 dering bijeen :

2 juni - 7 juli - 1 sept. -

6 okt. - 3 nov. - 1 dec. -

5 jan.'94.

de secretaris.

Trainingspakken.

Heeft U al een trainingspak
 met het logo van onze vereni-
 ging ?

Alle maten voorradig ! Uit
 voorraad leverbaar. Prijs f 180,-

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

DOE MEE AAN DE STRATENLOPEN, DEELNEMEN IS BELANGRIJKER DAN WINNEN.

Altana Road *Runners*

WEDSTRIJDEN

Prachtige prestatie.

Op 27 maart nam een A.R.R. estafette ploeg deel aan de Nederlandse kampioenschappen marathon estafette voor veteranen 1. Onze ploeg bestond uit HENK WESTERLAKEN, KEES VAN MOURIK, JASPER OPPENEER en ARIE KANT. Hun eindtijd was 2.22 uur, waarmee beslag gelegd werd op de eerste plaats, met maar liefst zes minuten voorsprong op de tweede ploeg.

BERGRACE BY NIGHT.

Op 26 maart j.l. vertrok een ARR ploeg van negen deelnemers richting Rhenen om deel te nemen aan de Bergrace by night. Om ongeveer negen uur arriveerden wij daar.

Bij de inschrijftafels begon het al behoorlijk druk te worden, maar wij hadden al vrij snel ons startnummer.

Daarna hebben we nog enige tijd in de warme hal gewacht voordat wij met de bus naar Wageningen werden gebracht.

We moesten toen nog anderhalf uur wachten voor wij van start konden gaan.

Het was erg koud, maar door muziek en zang konden wij ons toch nog een beetje vermaken.

Om elf uur begonnen wij ons

warm te lopen en om half 12 werden wij weggeschoten bij de laatste knal van het prachtige vuurwerk. Het duurde ongeveer tien minuten voordat wij een beetje uit de voeten konden. Na 1 uur en 12 minuten hadden wij allen de 11,6 km afgelegd. Na nog wat gedronken te hebben zijn we huiswaarts gegaan. Het was koud, maar wel gezellig. We moeten dit nog eens meer doen.

Uitslagen:

Dames.

1. E. Szydłowska (Polen)	42.43
Toos Kant	1.04.52
Gertie Nelis	1.12.04
Joke Rooster	1.12.04

Heren.

1. G. Tessema (Ethiopië)	33.45
Kees Kamerman	50.22
Freddy van Wendel de Joode	58.32
Jan Strik	59.29
Zweer Groeneveld	1.09.38
Mar Strik	1.11.12.

Zweer Groeneveld.



BERGtot BERGRACE.

Op zaterdag 15 mei was het zo-
ver. Na een aantal maanden van
voorbereiding door organisator
Zweer Groeneveld vertrokken we
met een goed gevulde bus rich-
ting Rhenen. In totaal 21 Alte-
na Road Runners en 3 gasten uit
's Gravemoer ^eblken bereid om
de strijd tegen de elementen
aan te gaan. Een aantal meege-
reisde supporters ging naar de
dierentuin. Na het verkrijgen
van de startnummers en het be-
kende Bergrace T-shirt trokken
we verder richting Wageningen.
Het was nog een beetje vroeg
om in te lopen, maar na een
half uurtje luiëren in de bus
kwam iedereen in actie.

Rek- en strek oefeningen, inlo-
pen, nog een laatste keer naar
de W.C. en dan naar de start
in het voetbalstadion "de Wage-
ningse berg". Eenmaal op het
veld zie ik toch wel iets heel
speciaals. Alle sporters, jong
en oud worden vanaf een podium
bezig gehouden met aerobic-
oefeningen. Zoiets moet je ge-
zien hebben: al die armen en
benen van duizenden mensen
gaan omhoog en omlaag op de
ma^tten van disco-muziek.

Dan met z'n allen naar de
start in een hoek van het veld,
nog een paar minuten wachten
voor het verlossende start-
schot valt.

Eerst een paar honderd meter

bergafwaarts over smalle wandel-
paden, dat gaat lekker hard of
je wilt of niet. Eenmaal beneden
gaat het over de dijk richting
Wageningen. De eerste drinkposten
hebben we dan gehad en dat was
maar goed, want het was knap dor-
stig weer.

Dan de dijk af door het winkelcen-
trum van Wageningen, lekker druk
en gezellig was het daar. Dan
gaan we Wageningen uit tussen de
fruitbomen door richting Rhenen.
In de verte zie je hem al liggen
"de Grebbeberg", mooi en hoog bo-
ven het landschap steekt hij uit.
onderaan gekomen hoor je de muziek
al bij de finish. Maar de laatste
kilometer is een echte beproëving,
tussen de bomen door worstelen we
ons een weg naar boven. Dan ben je
eindelijk bij de finish op de par-
keerplaats bij de diertuin en
daar is alle ellende snel vergeten.
In de fuik kost het wel een paar
seconde voor de str~~aa~~pjescode is
afgelezen, maar een kniesoor die
daar op let. Dan zoeken we alle
anderen van de club die zijn voor-
gegaan of nog binnen komen. Onder-
weg herken je bijna niemand, want
iedereen lijkt op elkaar met die
paarse shirtjes.

Even omkleden in de bus, uitlopen,
wat drinken of een ijsje en ieder-
een is weer fit (nou ja !)

Nog even met z'n allen langs de
kraampjes en dan de bus in.

lees verder op blz. 18

UITSLAGEN

27 mrt.	Egbert Hooykaas	Gorinchem	10 km	32.07	6e	
	Cor van Oversteeg			34.22		
	Tinus v.d.Heuvel	V1		34.32	6e	
	Aart Vos	V2		37.56	3e	
	Sander Hooykaas	V2		39.21	4e	
	Annelies Klop			39.29	5e	
	Gerry de Rooy	V2		41.15	5e	
	Dirk Bouman	V2		48.23		
	Arie van Rijswijk	V1		44.00		
3 april	Henk Westerlaken	V1	's Gravemoer	10 km	32.28	1e
	Jan Strik			37.57		
	Aart Vos	V2		38.45	1e	
	Annelies Klop			41.05	4e	
	Gerry de Rooy	V2		41.30		
	Zweer Groeneveld	V1		48.35		
	Dirk Bouman	V2		51.00		
	Arie van Rijswijk	V1		52.30		
	Egbert Hooykaas		halve mar.	1.11.47	2e	
	Kees van Mourik	V1		1.12.01	1e	
	Tinus v.d.Heuvel	V1		1.16.55	3e	
	Tonny van Geffen			1.24.23		
	Cor van Oversteeg			1.14.42		
	Sander Hooykaas	V2		1.28.45		
	Jan Vos	V1		1.36.20		
	Ella Naayen			1.41.20	4e	
4 april	Jaap Verhoef		Gorcum/J.v.A	halve mar.	1.33.45	
	Hans Janssen			1.36.05		
12 apr.	Jaap Verhoef		Barendrecht	halve mar.	1.35.57	
	Mark Roza			1.36.15		
	Hans Janssen			1.39.50		
17 apr.	Egbert Hooykaas		Dorst	10 EM	52.48	7e
	Cor van Oversteeg			56.07	25e	
	Kees Oomen			1.02.56		
	Tonny van Geffen			1.03.36		
	Tinus v.d.Heuvel	V1		56.49	11e	
	Jasper Oppeneer	V1		59.07		
	Arie Sterk	V1		1.04.46		
	Arie van Rijswijk	V1		1.12.45		
	Zweer Groeneveld	V1		1.21.		

	Aart Vos	V2			1.02.04	7e
	Sander Hooykaas	V2			1.05.13	
	Dirk Bouman	V2			1.22.14	
	Annelies Klop				1.06.55	2e
2 mei	Henk Westerlaken	V1	Breda	15 km	48.35	1e
	Cor van Oversteeg				51.38	
	Arie Kant	V1			57.35	
	Kees Kamerman	V1			59.00	
	Frits Wyatt	V1			1.08.35	
8 mei	Henk Westerlaken	V1	Papendrecht	15 km	49.39	4e
	Kees Oomen				59.37	
	Arie van Rijswijk	V1				
	Dirk Bouman	V2			1.12.56	
	Zweer Groeneveld	V1			1.17.01	
9 mei	Martin de Ruyter		Utrecht	Halve Nar.	1.50.33	
14 mei	Wim de Hoop		Brakel	5 km	19.15	
22 mei	Henk Westerlaken	V1	Merwedeloop	10 km	32.44	8e
	Jasper Oppeneer	V1			35.48	
	Kees Oomen				38.43	
	Mark Roza				39.00	
	Wim de Hoop				39.23	
	Sander Hooykaas	V2			40.29	
	Annelies Klop				41.07	5e
	Jaap Verhoeff				41.34	
	Martin de Ruyter				44.40	
	Ella Naayen				44.49	
	Rinus Verhoeven	V2			45.46	
	Dirk Bouman	V2			47.50	
	Arie van Rijswijk	V1			49.11	
	Zweer Groeneveld	V1			51.22	
18 april	Kees Kamerman	V1	Rotterdam	Marathon	3.11.10	
	Hans Janssen				3.58.00	
	Arie Kant	V1	Utrecht	Marathon	3.27.00	



Jeugdpagina WEDSTRIJDEN

Junioren

Er zijn in de afgelopen weken alweer een aantal wedstrijden bezocht door jeugdleden. Er wordt hier natuurlijk gedoeld op baanwedstrijden, niet op de stratenlopen.

Onze pupillen doen dit jaar mee aan een competitie in de regio Dordrecht. De competitie bestaat uit een viertal wedstrijden. Aan deze competitiewedstrijden wordt deelgenomen door de pupillen van Spirit (Oud Beijerland), Hercules (Dordrecht), Parthenon (Dordrecht), A.V.Sliedrecht, A.V.Papendrecht, A.A.A.(Alblasserdam), Typhoon (Gorinchem) en A.R.R.

Tijdens elke wedstrijd wordt er meegedaan aan een driekamp en de 1000 mtr. De punten die hiermee verdiend worden, worden telkens in een algemeen klassement ingevoegd. Naar aanleiding van het eindklassement worden er prijzen uitgereikt aan de besten van elke leeftijdscategorie. Tot nu toe hebben we aan twee wedstrijden deelgenomen. Het is heel leuk om mee te doen. Telkens ontmoet je dezelfde mensen en ook de kinderen gaan elkaar (her)kennen. Er heerst altijd een gezellige sfeer. De pogingen om ook de junioren C en D aan de competitie in de regio Dordrecht mee te laten doen, liepen op niets uit. Het volgende seizoen zullen ze toch in distrikt zuid mee moeten doen.

KEN JE DEZE AL?

Een jongetje staat bij de roltrap. Vraagt een voorbijganger: "Wat sta jij hier toch te doen?" Jongetje: "Ik ben mijn kauwgom op de roltrap verloren en nou wacht ik tot hij weer voorbij komt."

Vier junioren zijn zaterdag 8 mei naar Sliedrecht geweest. Het was ook voor hen weer de eerste keer en wat onwennig. Marc Elshout en Peter Sietsema waren voor het speerwerpen gekomen. Ze wierpen resp. 20,32 mtr. en 19,38 mtr. Voor Peter betekende dat toch een verbetering van 50 cm. precies. Annemiek Strik wierp de speer 10,56 mtr. ver. Daniëlle de Wind had gekozen voor discus en 100 mtr. sprint. Zij liet 15,80 mtr. en 15.7 sec. voor zich noteren.

Pupillen

Uitslagen competitiewedstrijden.

HERCULES DORDRECHT

PUP B Paskal Rooster 40mtr. 7.8 sec., ver. 2.97mtr., kogel 4,92mtr., 1km.4.17.7 min. Jelle Visser 40mtr.7.5 sec, ver.3.06mtr, kogel 5.95mtr, 1km.4.04.2min. Stefan Huisinga 40mtr.8.6 sec, ver.1.81mtr, kogel 4.64mtr, 1km.4.39.6min.

PUP A1 Gijsbert v Rijswijk 60mtr.11.1sec, bal.13.6mtr, hoog.85cm, 1km.4.48.6min Jaco Booi 60mtr.11.4sec, bal.15.4mtr, hoog.90cm, 1km 4.13.3min Ritesh Colijn 60mtr.13.2sec, bal.15.46mtr

PUP A2 Bas de Boer 60mtr. 10.7sec, hoog.80cm, bal. 16.38mtr, 1km.4.02.5min. Pim Verschuren 60mtr.10.8sec, hoog.130cm, bal.22.20mtr, 1km.4.03.6min. Fabian Langenhorst 60mtr.10.2sec, hoog.100cm, bal.22.34mtr, 1km.4.08.5min.

Jeugdpagina WEDSTRIJDEN

vervolg

pupillen

Uitslagen competitie-
wedstrijd Spirit Oud Beij-
erland

PUP B

40mtr.

Paskal Rooster 8.0sec Stefan
Huisinga 8.3sec Jelle Visser
7.4sec

hoogspringen

Paskal Rooster 85cm Stefan
Huisinga 70cm Jelle Visser
100cm

Balwerpen

Paskal Rooster 18,70mtr Ste-
fan Huisinga 18,64mtr Jelle
Visser 20,42mtr

1000mtr

Paskal Rooster 4.22.5min.
Stefan Huisinga 4.23.9min.

PUP A1

60mtr.

Jaco Booij 11.6sec Ritesh
Colijn 13.3sec Gijsbert v
Rijswijk 11.7sec.

verspringen

Jaco Booij 2,85mtr Ritesh
Colijn 2,24mtr Gijsbert v
Rijswijk 2,80mtr

kogelstoten

Jaco Booij 5.64mtr Ritesh
Colijn 2,90mtr Gijsbert v
Rijswijk 4,76mtr

1000mtr

Jaco Booij 4.24.2min
Ritesh Colijn 5.05.3min
Gijsb v Rijswijk 4.58.4min

PUP A2

60mtr.

Bas de Boer 11.0sec Fabian
Langenhorst 11.1sec Pim Ver-
schuren 11.1sec

verspringen

Bas de Boer 3,00mtr Fabian
Langenhorst 3,27mtr Pim Ver-
schuren 3,40mtr

kogelstoten

Bas de Boer 4,30mtr Fabian
Langenhorst 5,15mtr Pim Ver-
schuren 6,42mtr

1000mtr.

Bas de Boer 3.57.9min.
Fab. Langenhorst 4.40.7min.
Pim Verschuren 4.06.3min.

VERJAARDAGEN

Peter Sietsema	2 Juni
Daniëlle de Wind	8 Juni
Jan Willem Hordijk	23 Juni
Yda Pruysen	6 Juli
Pim Verschuren	7 Juli
Alexander v Ginneken	14 Juli
Jaco Booij	21 Juli

VAN HARTE GEFELICITEERD!!!!

OPROEP JUNIOREN

Er zijn maar weinig junioren
die zich opgeven voor de
wedstrijden. Dat vinden we
erg jammer! Het wedstrijd-
programma heb je gekregen.
Ook op de trainingen wordt
je eraan herinnerd.

GEEF JE OP BIJ DE TRAINER!
GA MEE NAAR DE WEDSTRIJDEN!

JEUGDPAGINA

TRAININGEN

Na de winterperiode is de jeugdgroep in twee delen opgesplitst. Groep één bevat de kinderen in de leeftijd van zeven tot en met elf jaar. De andere groep bestaat uit de jongeren vanaf twaalf jaar. De trainingstijden zijn daarom ook aangepast. De trainingstijden zijn als volgt:

Pupillen

Dinsdag 17.45 uur tot 18.30 uur. Woensdag 16.00 uur tot 16.45 uur.

Juniores

Dinsdag 18.30 uur tot 19.30 uur. Donderdag 18.00 uur tot 19.00 uur.

OPROEP

Sinds de zomer periode worden de trainingen door de jeugd niet meer regelmatig bezocht. Dit komt natuurlijk de continuïteit niet ten goede. Daarom zeg ik nogmaals: Kom zo vaak mogelijk trainen, daar leer je het meest en pas dan haal je goede resultaten.

FLESSENAKTIE

In maart van dit jaar is er door de jeugdcommissie een statiegeldactie gehouden. Er is in een periode van die weken twee keer flessen opgehaald bij leden van Altena Road Runners. Enkele jeugdeden hebben in hun enthousiastme grote aantallen flessen verzameld. Ook bij volwassen leden werden we soms verrast met een grote hoeveelheid flessen of gewoon een geldbedrag. Al met al kunnen we zeggen dat de actie een onverwacht succes geworden is.

De totale actie heeft ongeveer een bedrag van fl.630,- opgebracht.

Het actiecomité heeft beloofd het jeugdlid dat het meeste geld aan statiegeld verzameld heeft te belonen voor de inzet.

Boven aan de lijst is geeindigd Jaco Booij met als goede tweede en derde Mark Elshout en Bas de Boer.

Natuurlijk zullen zij snel hun beloning ontvangen. Van

de opbrengst zal een bedrag apart gezet worden om te sparen voor een hoogspringkussen en van het resterende bedrag zal er in ieder geval twee wedstrijdstartblokken gekocht worden. De jeugdcommissie is natuurlijk heel erg blij met de mogelijkheid die deze extra financiële bijdrage hen biedt.

Heel erg dankbaar zijn we voor de hulp die we van diverse mensen mochten krijgen. Zonder de inzet van de mensen, die hun vrije tijd ervoor over hadden, was de actie natuurlijk niet gelukt. Dus:

Dick Booij, Hans Jansen, Han Timmermans, Zweer Groeneveld Eric van Mersbergen, Ton van Geffen, Ton Naaijen en Aart Vrijkorte en niet te vergeten al die bezorgers van de aktiebrieven:

Bij deze allemaal

HARTELIJK

BEDANKT!

Wedstrijdencyclus om Land van Heusden en Altena Cup 1993 gestart

'We hebben de uitslag al na vijf minuten'

Door Wil Smulders

WOUDRICHEM - „Dit jaar hebben we twee nieuwe elementen bij onze serie van stratenlopen. De eerste is dat er dit jaar ook geestelijk gehandicapten meedoen. Verder maken de leden van de Woudrichemse videoclub opnamen van alle wedstrijden. Daar maken ze een vijf kwartier durende band van. Die vertonen wij op 'de avond dat wij de winnaars van de verschillende klassementen huldigen.” Dat zegt Frans Baks (33), voorzitter van de stratenloopcommissie van atletiekvereniging ARR. (Altena Road Runners).

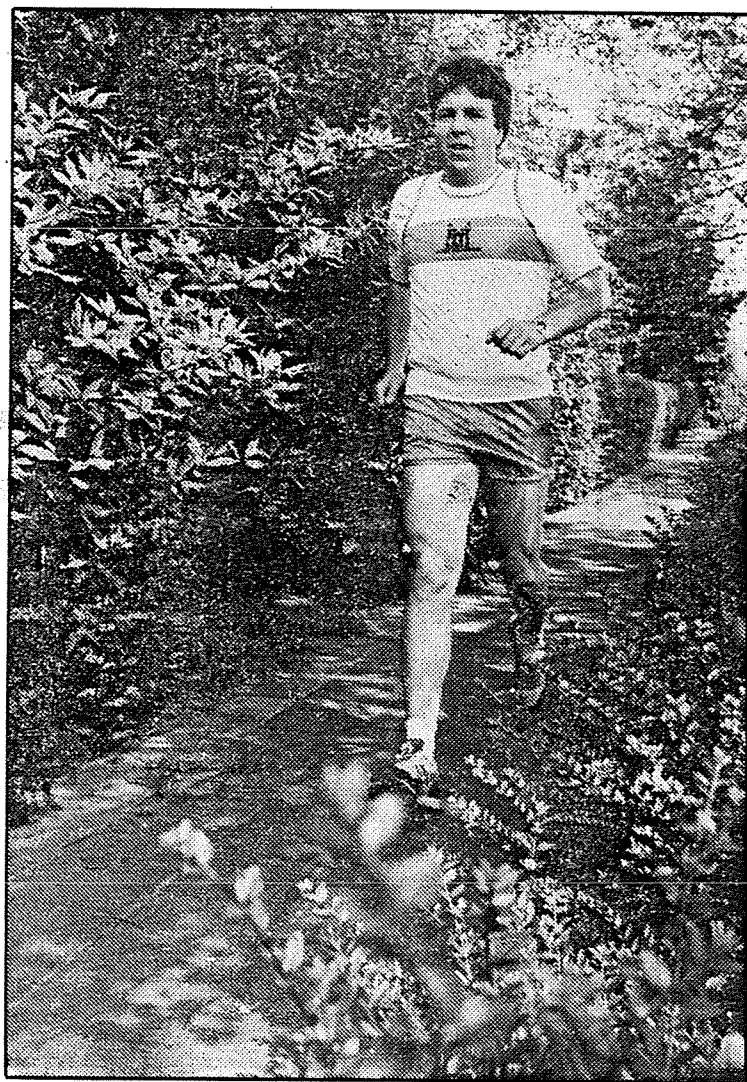
Met de wedstrijd die woensdag in Rijswijk gehouden werd, ging de serie hardloopwedstrijden van start voor de Land van Heusden en Altena Cup 1993. De laatste wedstrijd heeft plaats in Meeuwen op zaterdag 18 september. „De wedstrijden worden georganiseerd door verenigingen en comités in de verschillende plaatsen”, vervolgt Baks.

Het is voor de negende achtereenvolgende keer dat de serie stratenloopwedstrijden in het Land van Heusden en Altena gehouden wordt. Begonnen de organisatoren in 1985 met een tiental lopers, dit jaar bedraagt het aantal deelnemers meer dan tweehonderd. Die zijn verdeeld in een tiental groepen: jeugd,

recreanten, echte wedstrijdlopers en veteranen. Een groep die dit jaar voor het eerst meedoet, is die van de verstandelijk gehandicapten. „Overwogen wordt om de beste lopers met een van de wedstrijdgroepen te laten meedoen.”

De hele serie omvat elf wedstrijden. Om in het eindklassement te worden opgenomen, moeten de atleten aan minstens acht wedstrijden meedoen. De verzorging van de uitslagen, de berekening van de tussenstanden en het eindklassement gebeurt door de leden van de Computer Vereniging Altena (CVA). Meteen nadat de loper de eindstreep gepasseerd is, zetten de leden van de computerclub zijn deelnemersnummer in hun draagbare computers. Baks: „Als de laatste loper binnen is, hebben we binnen vijf minuten een uitslag.”

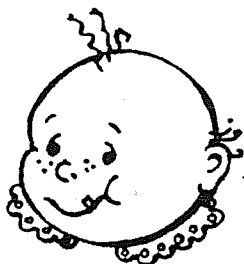
De stratenlopen zijn de laatste jaren zo gegroeid, dat het Baks geen tijd meer kan vrijmaken of zelf ook nog mee te doen. En dat terwijl hij een fanatiek loper is. „Geen snelle jongen, maar een diesel die als hij eenmaal op gang is, altijd maar doorgaat”, zegt hij. Dat blijkt ook uit de wedstrijden die hij gelopen heeft. „Ik heb twee marathons gelopen. Dat gebeurde in Etten-Leur en in het Westland.” Het langste duurloopevenement waar de Woudrichemer ooit aan meedeed, was de wedstrijd rond het IJsselmeer. „Dat is een wedstrijd van 389 kilometer. Omdat er in estafettevorm gelopen wordt, zocht ik contact met wat andere lopers. Toen we die dag met acht lopers in Medemblik startten, werden we ondersteund door twee fysiotherapeuten en vijf begeleiders. We legden de 389 kilometer af in iets meer dan een etmaal, wat een gemiddelde betekende van ongeveer 14,6 kilometer per uur.”



Frans Baks in training.

Altena Road Runners

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

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

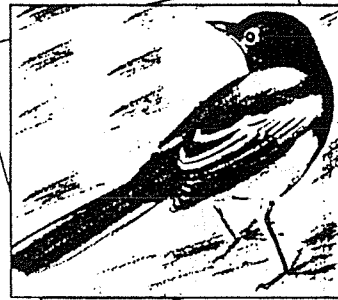


oerlemans
plastics BV

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

Producent van:

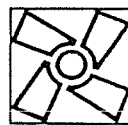
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Folieën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

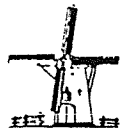
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



witte
molen

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



Vlijmen, 1993, MGP.

A.R.R. contra DAK.

Het was warm in april met 25 graden en ik ging met drie dames lopen in Rijswijk. In een tent moesten we inschrijven en omkleden. De eerste, die ik tegen het lijf liep, was iemand van A.R.R.: Dirk Bouman. Meteen herinnerde hij me aan Jacob van Rijswijk. Deze twee sympatieke mannen zijn onafscheidelijke vrienden. Bij bijna alle wedstrijden zie je ze. Voor liefhebbers van het hardloper zijn ze net zo belangrijk als de caciatori di premi (=premiejagers). Toen liep ik met mijn drie dames door het dorp en voelde me als een sjeik in een harem. Terug in de tent zag ik Henk Westerlaken, de kersverse Nederlandse kampioen bij de run-bike-run. Zo'n atleet bewonder ik zeer, want zijn sportiviteit kent geen grenzen. Aan de start van de stratenloop stonden 130 atleten, die als een raket binnen enkele seconden verdwenen. Op het eind van de wedstrijd discussieerden we over de gelopen afstand, want iedereen liep supertijden. Enkele lopers hoorde ik zeggen: "Ze hebben het parcours gemeten met een duimstok!" Hierop viel ik in en zei: "Hier wordt gemeten als in de middeleeuwen, met passen!" Toen zag ik Dirk en Jacob lopen. Het resultaat was 1-0 voor A.R.R. contra DAK.

Namens DAK: Saluti da Marco Panico

e Martien van Weert (M&M).

TRAININGSSCHEMA'S HALVE MARATHON

DOOR HANS VAN HOLLAND

Om te weten te komen welk trainingsschema u moet kiezen, moet u weten wat u ongeveer waard bent op de halve marathon. Er wordt vanuit gegaan dat u al eens een 10 kilometer-wedstrijd heeft gelopen. Zo niet, doe dat dan eerst.

Op de 'Tabel halve marathontijd' kunt u dan vinden welk schema u moet gaan volgen. Stel, dat u die 10 kilometer-wedstrijd in ongeveer 48 minuten aflegt, u kunt dan het schema gaan volgen van '-1.45 uur'.

Testloop

Het verdient aanbeveling om gedurende de tijd dat u het trainingsschema volgt, één of twee test-wedstrijden te doen. Die moet u dan pakken in de 'derde', 'zesde' en/of 'negende' week. Wedstrijden over 10 kilometer (in de derde of zesde week) en over 15 kilometer (in de negende week) zijn ideaal. U kunt zien of u vorderingen maakt (goed voor het zelfvertrouwen). Bovendien wordt de 'trainingskleur' doorbroken, wat alleen maar verfrissend kan werken.

Bij het trainingsschema

Tel 12 weken terug vanaf de wedstrijddag, daar begint het schema. In de schema's staat de zuivere looptijd vermeld. '1.00' betekent 60 minuten zuivere looptijd, dus buiten de warming up en de cooling down. Het tempo dat in de duurlopen gelopen wordt, moet 'lekker' zijn.

Alles moet ontspannen gaan. Hardlopen is een sport van souplesse. U mag tijdens een training nooit spanning op uw spieren voelen. De spieren van zowel uw benen als van uw armen, nek, schouders, handen, enz. moeten volledig ontspannen zijn. Bij de een is dat bij 10 kilometer per uur en bij de ander bij 14 kilometer per uur.

Het tempo waarin de duurlopen gelopen worden, wordt mede bepaald door de fitheid van het lijf. Als u het de vorige avond erg laat heeft gemaakt, moet u het in de training altijd een beetje rustiger aan doen. Dat is dan vaak al zwaar genoeg...

Loop op gevoel.

Verklaring van de tekens bij de trainingsschema's

A: Duurlooptraining 1: tot maximaal anderhalf uur. Hartslagfrequentie (hsf): 190 minus leeftijd minus 10 (voor een 45-jarige ligt de hsf op 135).

B: Duurlooptraining 2: tot maximaal anderhalf uur. Hsf: 190 minus leeftijd.

C: Duurlooptraining 3: tot maximaal 45 minuten. Hsf: 190 minus leeftijd plus 10.

D: Kwaliteitstraining: intervaltraining, minutenloop, of vaartspel met versnellingslooppes*1, coördinatielooppes*2, loopscholings-technieken*3 en SRV-oefeningen (Soepelheids-oefeningen, Rek-oefeningen en Versterkende oefeningen). Bij deze training gaat het niet om het aantal kilometers dat u loopt (de kwantiteit), maar om de kwaliteit van die kilometers. Als voorbeeld geven we hier de minutenloop.

De minutenloop is een prima vervanging voor de intervaltraining als er niet beschikt wordt over een precies afgemeten parcours. Na een warming up gaat u op de klok versnellen. U loopt bijvoorbeeld 10 x 2 minuten met 2 minuten actieve 'dribbelpauze' daartussen. Of u loopt 4 x 5 minuten met 5 minuten pauze daartussen. Of 7 x 3/3 of 5 x 4/4. Door de pauzes te verkorten, wordt de training verzwaard. U loopt hierbij dus strikt op de klok: er wordt begonnen aan de versnelling als de klok dat aangeeft, ook al staat u net onderaan een heuvel. Alhoewel, bij het bereiken van een autoweg verdient het toch aanbeveling even in te houden... Minutenlopen doet u gedurende zo'n 30 tot 45 minuten, inclusief de pauzes en exclusief de warming up en cooling down. Let op: het tempo van de laatste versnelling moet precies gelijk zijn aan dat van de eerste. De hsf ligt maximaal op 205 minus leeftijd, met een marge van 5 slagen naar boven (dus voor een 40-jarige ligt de hsf tussen de 165 en 170).

E: Tempoduurloop: een tempoloop van een flink aantal minuten met ruime pauzes. Bijv.: na een goede warming up doet u 3 x 10 minuten met 10 minuten pauze. Of 2 x 20 minuten met 20 minuten pauze. Of 1 x 30-45 minuten. Zie voor de hsf bij 'D', bij de minutenloop. De pauzeduur is niet precies van belang, als hij maar zo langdurig is, dat er een volledig herstel plaatsvindt (de hsf daalt tot ver onder de 120), zodat de volgende versnelling weer met dezelfde intensiteit gelopen kan worden. Zorg voor een goede cooling down.

F: In de derde, zesde en/of negende week doet u een testwedstrijd (zie bij 'Testloop'). Loop die wedstrijd op zaterdag. Loop goed in vóór de wedstrijd, doe wat oefeningen en besluit het inlopen met een drietal versnellingslooppes. Het laatste versnellingslooppje heeft u zo'n ca. 10 minuten vóór de start gemaakt. Tot de start blijft u gewoon wat in beweging. Loop zondags wat uit tot maximaal 60 minuten (tijdens uitlopen hsf 190 minus leeftijd minus 20/10).

G, H en J zijn de 'halve marathon-specifieke trainingen'. 'G' en 'A' lijken sterk op elkaar. De tijdsduur van 'A' is echter tot maximaal 1,5 uur en die van 'G' tot 3,5 uur (bij de marathontraining).

G: Een lange, rustige duurloop, waarbij het tempo van begin tot einde gelijk blijft. Door deze trainingsvorm wordt de hart/long-functie goed getraind, zodat u 'de afstand in de benen krijgt' en wordt ook de vetverbranding gestimuleerd. Dat wil zeggen, dat het lichaam bij meer dan normale inspanning toch nog de ruim voorradige vetten als brandstof gebruikt i.p.v. de beperkt aanwezige koolhydraten. Die kunt u op het einde nog dubbel en dwars nodig hebben om uw tempo te blijven handhaven. Hsf 190 minus leeftijd minus 10.

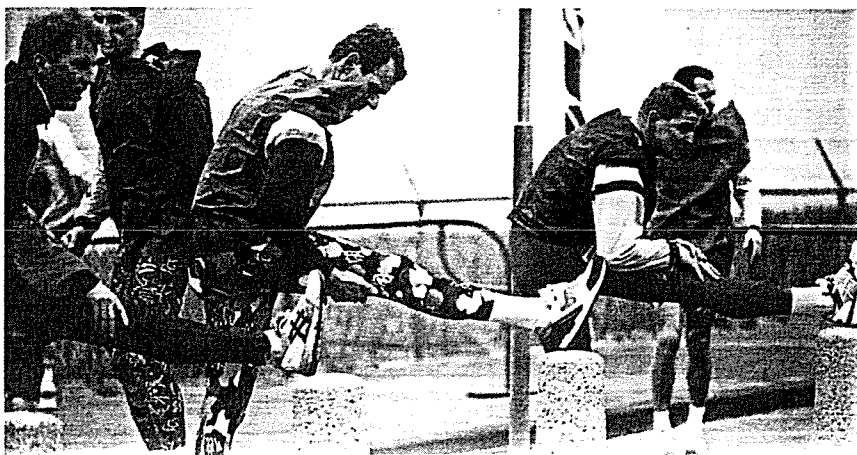


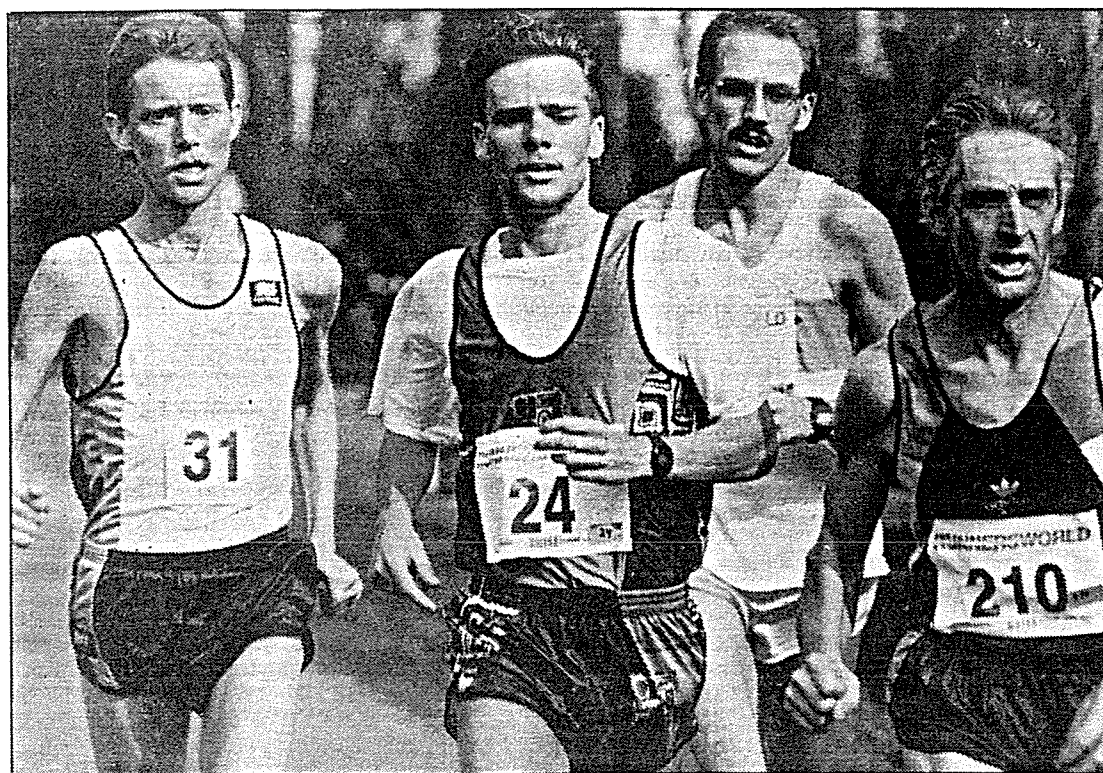
H: Een lange duurloop, waarbij het tempo gedurende de eerste helft lager ligt dan in de tweede helft. Naarmate de vermoeidheid van het lichaam toeneemt, neemt ook de snelheid toe. Dat gaat dus dubbelhard. Het lichaam staat gedurende het tweede gedeelte van de training onder veel grotere spanning dan in het eerste gedeelte. U leert hierdoor o.a. vermoeidheid te accepteren om zodoende ook in het laatste gedeelte van de wedstrijd uw tempo vast te kunnen houden. Hsf tussen 190 minus leeftijd minus 10 en 190 minus leeftijd.

J: Een lange duurloop, waarbij het tempo gedurende de eerste helft bewust hoger ligt dan in de tweede helft. De eerste ronde loopt u bijvoorbeeld in 60 minuten en de tweede, zelfde, ronde in 65 minuten. Hiermee bootst u ook een wedstrijd na, waarin het tempo vaak vanaf het begin wat hoger is. Om de training niet té zwaar te maken, gaat u halverwege bewust iets minderen (ook als u ietsje mindert, zal uw hsf gedurende de gehele trainingstijd toch op een hoog niveau blijven: daarmee bootst u de wedstrijd-situatie goed na, zonder de extreme vermoeidheid, die bij een wedstrijd hoort). Hsf tussen 190 minus leeftijd en 190 minus leeftijd minus 10.

V: De laatste week: rustig en ontspannen loslopen. Er staan hier twee programma's gepubliceerd. Eén voor het geval de wedstrijd op zondag wordt gehouden en één voor het geval dat zaterdag de wedstrijddag is. Besluit het lopen de dag vóór de wedstrijd met drie versnellingslooppes.

W: De Wedstrijd: Loop goed in vóór de wedstrijd, doe wat oefeningen en besluit het inlopen met een drietal versnellingslooppes. Het laatste versnellingslooppje heeft u zo'n ca. 10 minuten vóór de start gemaakt. Tot de start blijft u gewoon wat in beweging. Succes.





TIPS TRAINING

• Loop in een voorbereiding naar een belangrijke wedstrijd altijd een paar test-wedstrijden over andere afstanden. Als u voor een 10 kilometer aan het trainen bent, loop dan eens een wedstrijd over 5 kilometer en een over 15 kilometer. Een marathonloper moet in zijn voorbereidingsperiode eens een halve marathon lopen en een 25 kilometer-wedstrijd en een halve marathonloper een 10 en 15 kilometer. Zo'n test-wedstrijd geeft dan een indicatie over de vorm van dat moment.

• Verhoog het aantal trainingskilometers nooit te abrupt. Bouw alles heel geleidelijk op. Het lichaam moet de tijd krijgen te wennen aan de toegenomen belasting.

• Doe Rek-oefeningen bij elke training. Rek-oefeningen werken blessure-preventief. Als de spieren in het lichaam op lengte zijn, bent u beter in staat om hard te lopen. Bovendien wordt het herstel, na afloop, bevorderd als u rek-oefeningen doet.

• De spieren in het menselijk lichaam worden beschermd door 'een beveiligingsdienst', die rek-reflex heet. Wanneer de spiervezels tijdens een rek-oefening te ver worden uitgerekt, wordt er via een zenuwbaan een seintje gegeven aan de spier, dat deze zich moet samentrekken om scheuring te voorkomen. Dat té ver rekken kan gebeuren, doordat de spier té hard gerekt wordt of doordat er verend gerekt wordt. Als op een dergelijke manier gerekt wordt, dan gebeurt het tegenovergestelde van wat met de rek-oefeningen beoogd wordt: i.p.v. langer te worden, trekt de spier zich automatisch, als een reflex, samen en wordt hij dus korter. Rustig rekken dus.

• Kopgroep 's Gravemoer met Egbert Hooykaas & Kees v Mourik

TRAININGSSCHEMA HALVE MARATON

-2.00 uur	WEEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12(V)
MA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DI	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0.20
WO	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0.30
DO	A 0.30	A 0.30	x	A 0.30	A 0.30	x	A 0.30	A 0.30	x	A 0.30	A 0.30	x	x
VR	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0.20
ZA	G 1.20	G 1.30	G 1.30(F)	G 1.30	G 1.40	G 1.40(F)	G 1.40	G 1.50	G 1.50(F)	G 1.50	G 2.00	0.20	W
ZO	A 0.40	A 0.50	A 0.50	A 0.50	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.10	A 1.10	A 1.10	A 1.00	W	
-1.45 uur	WEEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12(V)
MA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DI	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0.20
WO	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0.30
DO	A 1.00	A 1.00	x	A 1.00	A 1.00	x	A 1.00	A 1.00	x	A 1.00	A 1.00	x	x
VR	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0.20
ZA	G 1.20	G 1.30	G 1.30(F)	G 1.30	G 1.40	G 1.40(F)	G 1.40	G 1.50	G 1.50(F)	G 1.50	G 2.00	0.20	W
ZO	A 0.40	A 0.50	A 0.50	A 0.50	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.10	A 1.10	A 1.10	A 1.00	W	
-1.35 uur	WEEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12(V)
MA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DI	A 0.45	A 0.45	D	A 0.45	B 0.30	D	A 0.45	B 0.30	D	A 0.45	B 0.30	x	0.20
WO	D	D	x	D	D	x	D	D	x	D	D	0.30	x
DO	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	x	x
VR	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0.20
ZA	G 1.20	G 1.30	G 1.30(F)	G 1.30	G 1.40	H 1.40(F)	G 1.40	J 1.50	H 1.50(F)	G 1.50	G 2.00	0.20	W
ZO	A 0.40	A 0.50	A 0.50	A 0.50	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.10	A 1.10	A 1.10	A 1.00	W	
-1.25 uur	WEEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12(V)
MA	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x
DI	A 1.00	B 1.00	D	B 1.00	C 0.30	D	B 1.00	C 0.35	D	B 1.00	C 0.40	x	0.20
WO	D	D	x	D	D	x	D	D	x	x	D	0.30	x
DO	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	A 1.00	x	x
VR	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0.20
ZA	G 1.20	G 1.30	G 1.30(F)	G 1.30	J 1.40	H 1.40(F)	G 1.40	J 1.50	H 1.50(F)	G 1.50	H 2.00	0.20	W
ZO	A 0.40	A 0.50	A 0.50	A 0.50	A 1.00	A 1.00	A 1.00	B 1.10	A 1.10	B 1.10	A 1.00	W	
-1.15 uur	WEEK	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12(V)
MA	x	E 0.30	x	x	E 0.30	x	x	E 0.30	x	x	E 0.30	x	x
DI	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	A 1.30	x	0.20
WO	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	D	0.30	x
DO	B 1.00	C 0.35	B 1.00	B 1.00	C 0.40	B 1.00	C 0.40	C 0.40	B 1.00	C 0.40	B 1.00	x	x
VR	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	x	0.20
ZA	G 1.20	J 1.30	H 1.30(F)	G 1.30	J 1.40	H 1.40(F)	G 1.40	J 1.50	H 1.50(F)	G 1.50	H 2.00	0.20	W
ZO	B 0.40	B 0.50	A 0.50	B 0.50	B 1.00	A 1.00	B 1.00	B 1.10	A 1.10	B 1.10	B 1.00	W	

artikel uit Runnersworld.

VOOR
MODE- en
SPORTSCHOENEN
NAAR



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 1313

J. VAN TILBORG SLAGERIJEN

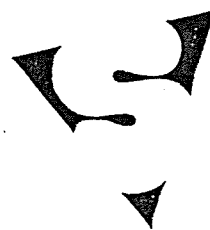
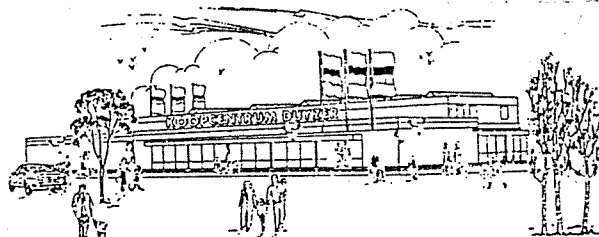
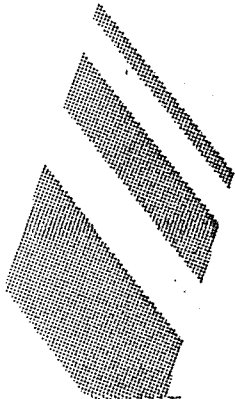
Kwaliteitszaak in vlees
en fijne vleeswaren.
Alles voor uw diepvries.
Verzorging van barbecue-, fondue-
en gourmetschalen.

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



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

DE HOEVE



EUROSUPER

LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

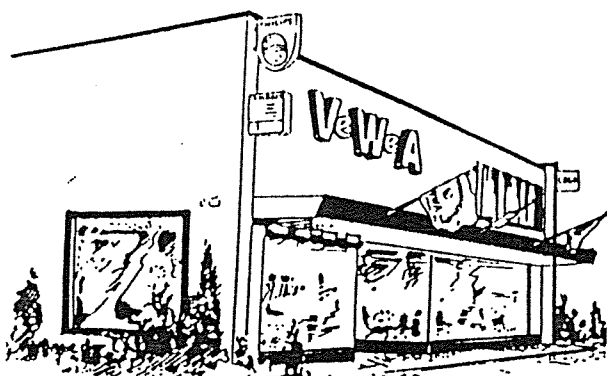
1e Het grootste assortiment van de streek
Levensmiddelen, huishoudtextiel, brood en bakkerij van de ambachtelijke bakker, vers vlees van onze huisdier-
kuchter, de lekkerste worstwaren, groente en fruit, kaasboulons, droomsterk, eidebusen, kaaswafels,
jars- en zardewers, soepsoep, bloemen en planten, foto's, kleine alden, slagerij, geneesmiddelen enz. enz.

*2e Tegen de laagst mogelijke prijzen, scherpe restanten en nog
meer voordeel!*

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!!



Handelsonderneming Van der Velden

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

Bij Van der Velden
slaagt u 'vast en zeker'

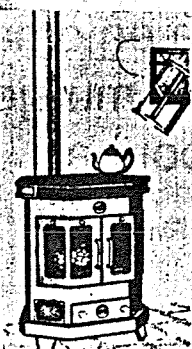
GROTE COLLECTIE INBOUWHAARDEN EN KACHELS

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



MAG IK EVEN VOORSTELLEN.TONNY VAN GEFFEN (Sen.)

Burg.staat : gehuwd (5 jaar) , geen kinderen.

Beroep : grondwerker (in opleiding voor waterbouwkundige). Leeftijd : 28 jaar; lengte 1.85 m gewicht 75 kg.

Doet sinds één jaar intensief aan hardlopen, daarvoor actief voetballer (5 jaar in het eerste elftal van Sparta '30 te Andel)

Hobby's : o.a. vissen. Tonny traint zo'n 50 à 60 km per week en loopt tussen de 15 tot 20 wedstrijden per jaar.

Zijn mooiste wedstrijd was de halve marathon van Linschoten. Tijd. 1.26 u op een zwaar parcours. Tonny traint meestal alleen, maar als hij tijd heeft traint hij ook met de club.

Let je op je gewicht/hartslag enz. ? Ja regelmatig controle, vooral op mijn gewicht.

Voor wie van de ARR heb je veel bewondering ? Voor iedereen die de hardloofsport serieus beoefent.

Favoriete t.v.programma's : Sportprogramma's en Vrienden voor het leven.

Wie vind je een interessante vrouw ? Spontaan antwoord "de buurvrouw".

Van wat voor soort muziek houd je ? Van klassiek tot disco.

Wie zijn je loopvrienden ? Egbert Hooykaas en Aart Vrijkorte.

Wat is je grootste wens ? Zelf met m'n eigen handen een eigen huis bouwen.

Lieveelingsgerecht/drank : bami en sinasappelsap.

Wat vindt je vrouw van je sport ? Ze staat er helemaal achter, "als ik maar van huis ben".

Hoelang denk je nog met hardlopen door te gaan ? Nog heel lang !

Wat is je grootste wens op sportgebied ? Om over 2 à 3 jaar bij de top-tien van het stratenloopcircuit te zitten (M.i. is dit zeker haalbaar, was in Sleeuwijk ruim vier minuten sneller dan vorig jaar, en wat goed is komt snel red.)

Welke blessure vrees je ? Enkel- en knieblessures.

Wat laat je zeker voor je sport ? Veel eten en alcohol.

Waar of aan wie heb je een hekel ? Aan mensen die liegen en oneerlijk zijn.

Wie is je trouwste supporter ? Mijn vrouw, ze gaat dikwijls mee.

Hoe laat ga je naar bed en sta je op ? Ik ga om ca 10.00 naar bed en sta om kwart voor vijf op (i.v.m. pendelen naar het werk)



Wat vind je van sportkeuring ? Een heel goede zaak en zeker voor sporters op leeftijd.

Doe je rek./strek- en krachtoefeningen ? Wel rek-/strek- geen krachtoef.

Wat vind je van ons clubblad, zag gaarne een puzzel of i.d. opgenomen.

Wat vind je de mooiste stratenloop ? Giessen en Meeuwen.

Welke tijd acht je haalbaar op je favoriete afstand? Binnen een jaar de 15 km onder de 55 minuten.

Hoe denk je over de marathon ? Ik denk dat het ontzettend zwaar is, maar ik hoop hem ooit zeker mee te maken .

Tonny let zeker op zijn voeding : niet te veel, niet te vet.

Tot slot : Zweet : lekker huisarts : prima vent.

afzien : kan beter bestuursfunctie : nu nog

blessure :gevoelig. niet (eerst mijn studie)

TINUS VAN DEN HEUVEL - Veteraan 1.

Burg.staat : gehuwd (22 jaar) Volgens Tinus zelf heeft hij drie kinderen, maar zijn vrouw corrigeert hem door te zeggen dat het er vier zijn. Ja, zegt Tinus, "maar er is een tweeling bij". We houden het dus op vier t.w. een tweeling, twee jongens van 9, een jongen van 17 en een meisje van 20.

Beroep : ambtenaar op het gemeentehuis.

Leeftijd : 46 jaar, lengte 1.74 m, gewicht 68 kg.

Beoefend sinds 1987 de hardloopsport serieus; heeft 10 jaar in het le elftal van Kozakken Boys gespeeld als rechtsbuiten (toen nog onbetaald !) Doet ook af en toe aan "racefietsen" (ik houd het op wielrennen) en schaatsen. Verdere hobby's : naar muziek luisteren en tuinieren. Taint 65 à 70 km per week (incl.de wedstrijden) en neemt aan zo'n 25 wedstrijden per jaar deel.

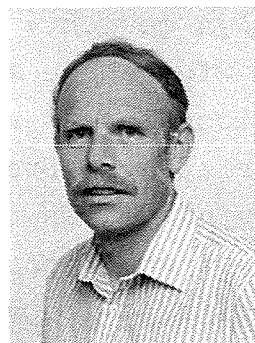
Wat was je mooiste wedstrijd ? Mijn eerste en tot nu toe enige marathon in Etten-leur (bij slecht weer) in 2.56 uur.

Gebruik je trainingsschema's ? Niet echt meer, als ik vervoer heb ga ik op dinsdag naar de club voor snelheidstraining.

Voor wie van de ARR heb je veel waardering ? Voor bestuursleden en leden van diverse commissies die zich voor de club inzetten en verder voor onze "topper" Henk Westerlaken.

Wat zijn je toekomstwensen t.a.v. ARR ? Een eigen baan met accommodatie en dat er meer leden aan wedstrijden deelnemen.

Wat zijn je favoriete t.v.programma's ? Studio Sport en grote Sportevenementen zoals de Tour de France, WK voetbal enz.



Van wat voor soort muziek houd je ? Muziek uit de jaren '50 en '60, Elvis, Cliff Richard enz.

Wat is je grootste wens ? De lotto winnen, dan stoppen met werken, veel tranen en mijn vrouw verwennen.

Wat vindtje vrouw van je sport ? Ze juicht het toe, maar gaat te weinig mee.

Hoelang denk je nog met hadlopen door te gaan ? Zolang ik er plezier aan beleef en het vol kan houden.

Je grootste wens op sportgebied ? Ik hoop nog eens Kees van Mourik bij te houden of er bij in de buurt te blijven.

Welke blessure vrees je het meest ? Iedere blessure waardoor ik word uitgeschakeld, maar ik ben gelukkig niet blessure gevoelig.

Hoe laat ga je naar bed en sta je op ? Ga tegen elf uur naar bed en sta om zeven uur op .(en dat voor een gemeenteambtenaar!)

Wat vind je van sportkeuring ? Wel goed als het vakkundig gebeurt.

Welke hardloopmedia lees je ? Clubkrant, HLK/Duursport en soms "Runners".

Wat vind je van ons clubblad ? Wel goed, lekker leesbaar!

Wie is je grootste concurrent ? Arie Kant (als hij in vorm is), Jasper Oppeneer (als hij "diep" wil gaan en straks Cor van Oversteeg, die binnenkort 40 jaar wordt.

Welke tijd acht je haalbaar op je favoriete afstand ? Mijn favoriete afstanden zijn vanaf 15 km t/m halve marathon die ik in 1.15 uur moet kunnen volbrengen.

Hoe denk je over de marathon ? Er gaat veel trainingsarbeid in zitten en brengt veel risico mee, toch wil ik er nog eens een lopen.

Tot slot 1 : Waarom doe je aan hardlopen ? Ik wil niet dik worden (heb zittend werk), wil fit en gezond blijven en hardlopen is goed voor je lichaam (en geest Tinus !)

Tot slot 2 : Frits Wyatt moet actief blijven voor onze vereniging.

Tot slot 3 : zweet : zeer veel (en dat als ambtenaar)

blessure : nog geen (afkloppen)

afzien : heb ik een hekel aan, maar 't moet wel.

huisarts : ken ik alleen van naam.

bestuursfunctie : nog te actiek bezig met hardlopen.

GERTIE NELIS (dame).

Sinds 16 jaar gehuwd , twee kinderen: jongen van 15 en meisje van 13.

Beroep : commerciële medewerkster (advertentie verkoop "VT-wonen")

Leeftijd 35 jaar - Lengte 1.63 m - gewicht 68 kg.

Beoefent het hardlopen sinds twee jaar.

Altena Road Runners



Hobby's : muziek (bespeelt zelf alt-saxofoon)
en breien.

Traint gemiddeld 20 à 25 km per week en neemt aan
zo'n 10 tot 12 wedstrijden per jaar deel.

Mooiste wedstrijd : Berg tot Berg Race bij Night.

Gertie traint meestal op de weg, alleen of met
Joke Rooster.

Let je op je gewicht ? Ja, maar het valt niet mee.

Voor wie van de ARR heb je veel bewondering ? Voor de trainers die
zich belangeloos voor de club inzetten.

Toekomstwensen t.a.v. de ARR ? Dat we een grote vereniging mogen wor-
den waar gezelligheid hoog in het vaandel staat.

Wat zijn je favoriete T.V.programma's ? Medische programma's.

Van wat voor soort muziek houd je ? Rock 'n Roll en Jazz Oude S^tijl.

Gertie danst graag Rock 'n Roll, maar echtgenoot Jan wil meestal niet.

Wat is je grootste vijand ? "Water", mijn trommelvliezen zijn kapot,
dus bij water denk ik aan mijn oren.

Wat is je grootste wens ? Gezond en gelukkig te blijven .

Lievelingsgerecht/drank : Indisch eten en Martini.

Wat vindt je man van je sport ? Staat er achter, hij doet hetzelfde ook,
zij het op een laag pitje.

Hoelang denk je nog door te gaan ? Zo lang ik het nog kan.

Wat is je grootste wens op sportgebied ? Het volbrengen van een halve
marathon. Een hele lijkt me helemaal geweldig, maar dat zit er niet in.

Welke blessure vrees je ? Ik ken er geen.

Waar heb je een hekel aan ? Aan "beterweters".

Wie is je trouwste supporter ? Medeloopster Joke Rooster.

Wat vind je van sportkeuring ? Heel goed.

Doe je rek- en strekoefeningen ? Altijd, zowel vòòr als nà de wedstrijd.

Wat vind je van ons clubblad ? Leuk en het wordt steeds beter.

Welke stratenloop prefereer je ? Ik vind ze allemaal leuk en goed geor-
ganiseerd.

Wie is je grootste concurrente ? Joke Rooster.

Welke tijd acht je haalbaar op je favoriete afstand ? De tien km in
50 minuten.

Wie wil je er lersé nog een keer aflopen ? Marjan van de Ven.

Waarom doe je aan hardlopen ? Omdat ik het leuk en ontspannen vind.

Wil je verder nog iets kwijt ? Ja, ik zou graag zien dat sommige men-
sen meer waardering hadden voor het bestuur en zelf ook eens de handen
uitstaken.

Tot slot : zweet - kan ik moeilijk
afzien - dat is erg
blessure - ken ik niet.

huisarts - leuke vent
(jonge gast)
bestuursfunctie - leuk.

HAN TIMMERMANS - Werkendam - Veteraan 3.

Gehuwd : twee dochters van 29 en 33 jaar.

Beroep : runt samen met zijn echtgenote een gezellige sportwinkel.

Leeftijd 62 jaar - lengte 1.76 m - gewicht 68 kg.

Beoefende vroeger ook het hardlopen (mil.dienst)

echter op een laag pitje - sinds 4 jaar bij de ARR.

Heeft bij Kozakken Boys gevoetbald in het eerste elftal als rechtsbuiten en verder tafeltenniscompetitie gespeeld. Is thans nog NSF recreatiesportleider waardoor hij wekelijks nog zo'n twintigtal dames afmat !

Gem. aantal trainingskilometers per week 20 en neemt aan ongeveer 10 wedstrijden per jaar deel.

Mooiste wedstrijd in Roosendaal : 10 km in 49 minuten.

Waar train je het liefst ? Op donderdagavond bij de club.

Let je op je gewicht en hartslag ? Mijn gewicht is al jaren hetzelfde en af en toe train ik met een hartslagmeter.

Voor wie van de ARR heb je veel waardering ? Voor de trainers.

Wat zijn je toekomstwensen t.a.v. de ARR ? Een leuk clubgebouw in het Almbos, meer is toch niet haalbaar.

Wat zijn je favoriete T.V.programma's ? Alle sportprogramma's kijk ik af tot 's avonds 12 uur toe. Verder natuurfilms en Vrienden voor het leven.

Van wat voor muziek houd je ? Lichte klassieke muziek kan ik waarderen.

Wat vindt je echtgenote van het hardlopen ? Ze vindt het prima, ik moet echter wel alleen, want ze heeft haar eigen hobby's.

Wat is je grootste wens ? Gezond blijven en tot mijn 75ste jaar te kunnen lopen.

En op sportgebied ? Nog eens proberen een halve marathon te lopen.

Welke blessure vrees je ? Een liesblessure (Daar had ik in Rijswijk ook last van)

Wat laat je zeker voor je sport ? Roken en alcohol.

Waar heb je een hekel aan ? Aan roddelpraat.

Welke sportmedia lees je ? HLK/Duursport en ons eigen clubblad.

Wat vind je van ons clubblad ? Het wordt steeds beter.

Doe je rek-/strek oefeningen ? Ja, mede gezien mijn leeftijd noodzakelijk,



dus iedere avond.

Wie is je grootste concurrent ? Onze voorzitter Nauta.

Welke tijd acht 'je haalbaar op je favoriete afstand ? 5 km in 25 minuten !

Hoe denk je over de marathon ? Voor mij te ver.

Waarom doe je aan hardlopen ? Het is goed voor de conditie en ik hoop er gezond bij te blijven.

Tot slot : zweet - voelt lekker aan.

afzien - moet op zijn tijd.

blessure + niet gevoelig.

huisarts - zie ik nooit

bestuursfunctie - te

druk met onze sportwinkel (en die 20 dames)

vervolg blz. 4

Op de terugreis is iedereen wel wat stil.

Allemaal moe denk ik, op zijn of haar manier.

Eenmaal in Giessen uitgestapt kijk je toch terug op een leuke dag.

Tot volgend jaar maar weer hoop ik. En als het kan dan met twee of drie bussen, want de mensen die nu geen tijd, geen zin of iets anders hadden moeten volgend jaar toch zeker meegaan. Of heeft iemand soms nog een beter idee ?

met vriendelijke groet

Marius Naayen.

RUN-BIKE -RUN.

Ons lid Henk Westerlaken heeft tijdens de Nederlandse Kampioenschappen Run-Bike-Run in Venraay de titel in de categorie veteranen 1 weten te behalen. Een schitterende prestatie !!! Hij legde de 14 km lopen, 64 km fietsen en weer 7 km lopen af in een tijd van 2.51.31 uur. Hij bleef daarmee nummer twee Gerard Cornelisse uit Oss ruim 6 minuten voor.

Sleeuwijker Dick Benschop behaalde de titel in de categorie 50 plus. Zijn tijd bedroeg 3.05.00.

red.

MIGRAINE EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

Van de Nederlandse bevolking heeft naar schatting 10% regelmatig last van hoofdpijn. Hoofdpijn kan variëren van een lichte spanningshoofdpijn tot een zware migraine-aanval en vormt voor veel mensen een belasting in het dagelijks leven. Personen die veel last ondervinden van hoofdpijn zijn daardoor misschien geneigd om niet (of minder) aan sport te doen uit angst dat zij hiermee hun hoofdpijn opwekken of verergeren. En dat is jammer, want sport en hoofdpijn kunnen bij veel hoofdpijnpatiënten best samen gaan!

Hoofdpijn komt in verschillende vormen voor. De meest voorkomende soorten hoofdpijn zijn spanningshoofdpijn en migraine(-achtige vormen van hoofdpijn).

Spanningshoofdpijn is een niet kloppende hoofdpijn die vaak wordt beschreven met een "bandgevoel" rond het hoofd. Ze treedt vooral op als gevolg van stress. Mensen met spanningshoofdpijn hoeven zich niet druk te maken. Wanneer zij een sport beoefenen waarbij zij zich lekker voelen, is dat voor hen zelfs vaak voordelig. Sport is bij uitstek een manier om plezier te beleven en te ontspannen. Sport kan bovendien een (goede) manier zijn om negatieve gevoelens af te reageren.

Migraine(-achtige hoofdpijn) is wel kloppend van aard en komt vaak in 'aanvallen' op. Deze vorm van hoofdpijn kan enkele uren tot dagen aanhouden. Hierbij kunnen misselijkheid en braakneigingen optreden. De oorzaak van migraine is onbekend, maar dikwijls komt de aandoening ook bij andere familieleden voor. Waardoor de aanvallen veroorzaakt worden hoeft niet altijd duidelijk te zijn.



MIGRAINE EN SPORTBEOEFENING

Migraine komt vooral in de leeftijdscategorie van 20-40 jaar voor, een leeftijd dus waarop veel sport beoefend wordt. Toch is er niet zoveel bekend over migraine en sportbeoefening. In het algemeen is er niets op tegen dat mensen met migraine aan sport doen. Bij de meesten leidt sporten niet tot migraine-aanvallen. Bij sommigen kan echter de spanning bij een wedstrijd een aanval uitlokken, terwijl anderen juist tijdens de ontspanning na de wedstrijd een aanval krijgen. Het is echter ook bekend dat door een goed gedoseerde duurtraining juist de frequentie en de ernst van de migraineaanvallen vermindert. In het algemeen is sport voor migrainepatiënten niet gecontraïndiceerd: Zij hoeven geen specifieke medicatie te gebruiken om aanvallen te voorkomen bij het beoefenen van sport.

INVLOED VAN SPORTBEOEFENING OP MIGRAINE

Er worden meerdere vormen van migraine-achtige hoofdpijn bij of in aansluiting aan sport onderscheiden. De belangrijkste is "spanningshoofdpijn". Deze vorm van migraine-achtige hoofdpijn treedt op bij zeer intensieve (anaërobe) inspanning en bij uitputting. Berucht is de hoofdpijn na het lopen van een 400m! Onmiddellijk na de wedstrijd treden er bij deze vorm van hoofdpijn lichtflitsen op, binnen een paar minuten gevolgd door hyperventilatie, misselijkheid, braken en bonzende hoofdpijn. De totale duur van deze hoofdpijn is meestal zo'n een half uur.



Een goede trainingstoestand en een goede warming-up kunnen in het algemeen deze hoofdpijn voorkomen. Dat geldt niet alleen voor de lange sprint, maar ook voor de duurtraining. Een regelmatig en goed gedoseerd duurtrainingsschema kan uiteindelijk de frequentie en de ernst van de migraine-aanvallen verminderen!

Daarnaast is er een vorm van migraine-achtige hoofdpijn die ontstaat ten gevolge van persen (Valsalva-manoeuvre) met een verhoging van de bloeddruk. In de atletiek-situatie komt dit met name voor bij de krachttraining. Het hanteren van een goede techniek en van een gewicht dat niet al te zwaar is, is belangrijk om deze vorm van hoofdpijn te voorkomen.

Deze migraine-achtige vormen van hoofdpijn ontstaan eerder als er koolhydraat-depletie (= tekort) tijdens de sportbeoefening optreedt. Deze koolhydraat-depletie treedt op als er te weinig meelspijzen voor (en tijdens de duur-)sportbeoefening wordt gegeten. Het is dus zaak om geen maaltijden over te slaan en tijdens intensieve duur-sportbeoefening voldoende koolhydraatrijke drank te drinken. Daarnaast is bekend dat deze vormen van hoofdpijn eerder optreden op grote hoogten, doordat er dan minder zuurstof voorradig is. Wat dat betreft was de plaats van de Olympische Spelen van 1968 niet zo gelukkig: Mexico City op 2300 meter hoogte!



MEDICATIE BIJ MIGRAINE

De medicatie bij migraine en migraineachtige hoofdpijn kan erop gericht zijn om de aanvallen te voorkomen en om de ernst en de pijn van de aanval te verminderen. Het voert te ver om daar in dit clubbladartikel verder op in te gaan. Hier is wel van belang dat er voor migraine vaak medicijnen worden voorgeschreven die op de doping-lijst van de IAAF voorkomen. Het gebruik van deze medicamenten is dus niet toegestaan aan atleten die deelnemen aan wedstrijden waar doping-controles gehouden worden. Zo worden bij migraine(-achtige hoofdpijnen) vaak "bèta-blokkers" (b.v. Inderal, Propanolol of Selokeen) voorgeschreven, wat echter op de "verboden medicijnen-lijst van de IAAF" staat. Ook in veel combinatie-preparaten zit coffeïne, dat als doping wordt beschouwd als de concentratie in de urine te hoog is!

SAMENVATTING

Niet alle migraine-patiënten reageren op dezelfde manier op inspanning. Bij sommigen speelt sport geen rol als uitlokkende factor. Bij anderen kan wel een aanval tijdens of na de (wedstrijd-)sportbeoefening optreden. Bekend is dat zeer intensieve (anaërobe) inspanning en uitputting migraine-achtige hoofdpijn kunnen opwekken, evenals grote krachtsinspanningen en een glycogeen-tekort. Daarentegen is ook bekend dat een regelmatig en goed gedoseerd duurtrainingsschema uiteindelijk de frequentie en de ernst van de migraine-aanvallen kan verminderen!

Sommige medicijnen die voorgeschreven worden bij migraine komen op de doping-lijst van de IAAF voor en mogen dus niet gebruikt worden door atleten die deelnemen aan wedstrijden waar een doping-controle wordt gehouden.

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:

- Bekers
- 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**

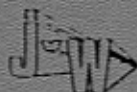
Burg. v.d. Schansstraat 39
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

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, paraculture-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.



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

ALAD REIZEN



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.