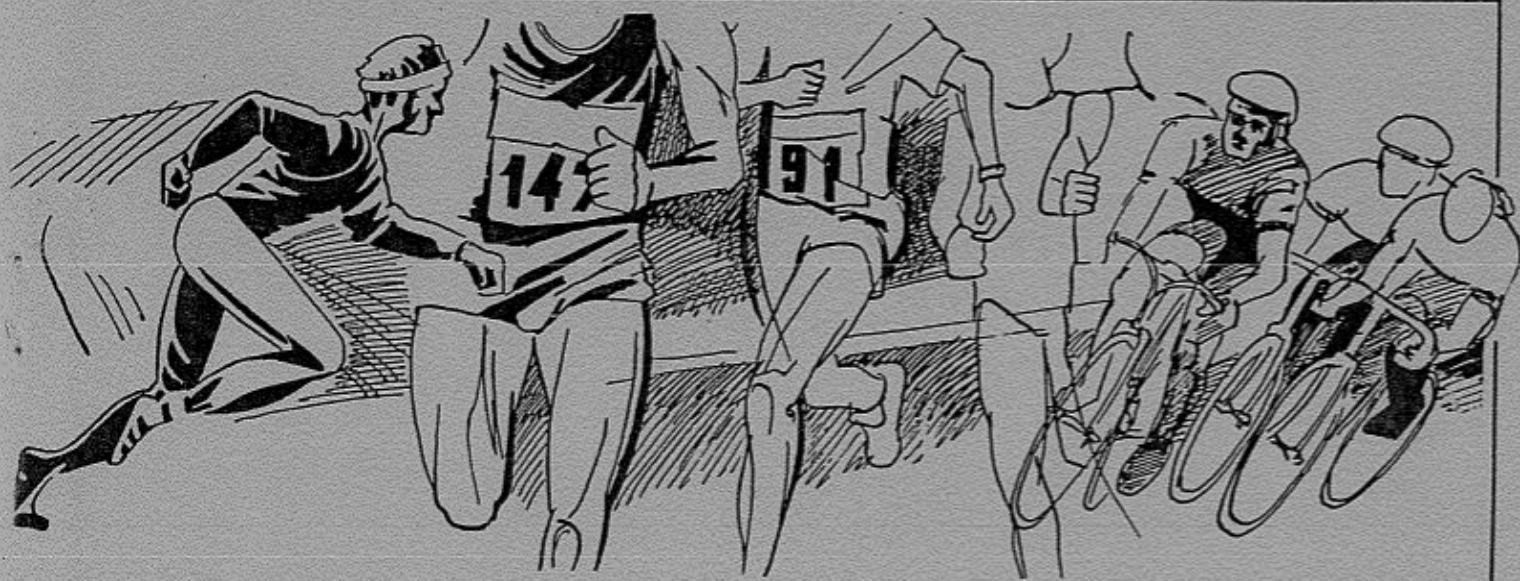


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

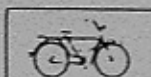
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



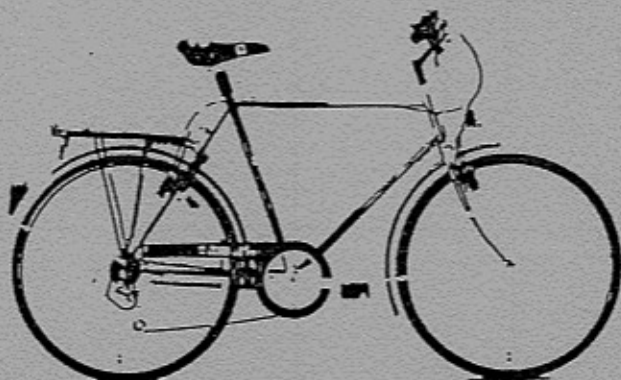
SWART

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

Het stratenloopgebeuren is weer afgesloten met de professioneel georganiseerde 2e wegwedstrijd van Meeuwen (15km) Bij ideaal weer en een mooi parcours werd hier tevens het clubkampioenschap verlopen en mocht ik de prijzen uitreiken, die de wedstrijdsecretaris met veel zorg had uitgezocht. Alle winnaars nogmaals gefeliciteerd.

Ook de Ronde van Giessen was een gezellig (kermis)gebeuren met veel publieke belangstelling.

Ik denk te mogen zeggen dat de strijd om de "Land van Heusden en Altena Rabo-Nieuwsblad cup 1993 zeer succesvol was met veel deelnemers en toeschouwers, een promotie voor het hardlopen dankzij de stratenloopcommissie en de inzet van zeer velen.

Ik hoop iedereen te zien op de prijsuitreiking op 15 oktober te Giessen.

Voor de winterperiode hebben we van Kolbach Bloemen B.V. toestemming gekregen om hun parkeerterrein te gebruiken voor de trainingen op dinsdag en donderdagavond. De eerste ervaringen hier zijn zeer po-

sitief, prima licht en een parcours van 400 meter.

Ik wil ook langs deze weg nogmaals mijn dank uitspreken voor de bereidwilligheid van Kolbach Bloemen B.V. en hoop dat alle leden dit honoreren door beplantingen en andere eigendommen te ontzien.

En nu maar trainen, iedereen veel loopplezier toegewenst.

Reino Nauta.

TRIMLOOPSERIE ALMBOS GIESSEN.

In het komende winterseizoen zullen weer 5 trimlopen gehouden worden op de volgende data :

2 oktober '93
4 december '93
22 januari '94
19 februari '94
19 maart '94.

Starttijd : 11.00 uur.

Deelnemers die driemaal hebben deelgenomen ontvangen een leuke herinnering.

LOOP MEE - LOOP MEE !!!!!!!!!

Copie volgende nummer
inleveren bij de redactie
vòòr 20 december .

ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS KNAU verenigingsnr. 363
 POSTBUS 47 Kamer van Koophandel nr. V 272250
 4285 ZG WOUDRICHEM Rabobank nr.36.4909.382 Postbank 4984294

BESTUUR.

Voorzitter	Reino Nauta	tel. 01832-3314
Secretaris	Sylvia Kuypers	tel. 01832-1812
Penningmeester	Gertie Nelis	tel. 01833-3395
Wedstrijdsecretaris	Marius Naayen	tel. 01832-2883
Ledenadministratie	Dinie van Eeten	tel. 01832-1616
Technische commissie	Kees Kamerman	tel. 01832-2760
Jeugdcommissie	Coby Scheffers	tel. 01832-3024
Activiteitencommissie	Zweer Groeneveld	tel. 04165-2183
Trainingsbeg.commissie	Rinus Verhoeven	tel. 04164-1709

TRAINERS.

Wedstrijdgroep/gevorderden	Jasper Oppeneer	tel. 01832-2792
Recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 04164-1709
Opstapgroep/beginners	Jasper Oppeneer	tel. 01832-2792
Jeugd	Wim Kuypers	tel. 01832-1812
Reservetrainers	Aart Vrijkorte	tel. 01832-3218
	Kees van Mourik	tel. 01832-1826
Wedstrijdsecretariaat jeugd	Wim Kuypers	tel. 01832-1812

CLUBBLADREDAKTIE

?

Wim Kuypers	tel. 01832-1812
John Redeker	tel. 04165-1258

Bestuursvergaderingen

Op onderstaande data komt het bestuur van de A.R.R. in vergadering bijeen : 6 okt. - 3 nov. - 1 dec. - 5 jan.'94.

de secretaris.

Trainingspakken.

Heeft U al een trainingspak met het logo van onze vereniging ? Alle maten voorradig ! Uit voorraad leverbaar. Prijs f 180,- Heeft U interesse, neem dan kontakt op met John Redeker. (Tel. 04165- 1258)

Altana Road Runners

MEDEDELINGEN.

Inmiddels zijn de trimlopen in het Almbos ook weer begonnen en ik wil toch met name de recreanten binnen de vereniging oproepen om ook eens mee te komen lopen. Er is altijd wel een afstand die u past.

De trainingen worden nu bij Intratuin (Kolbach) in Rijswijk gehouden en worden best wel druk bezocht.

Verder is er nog te melden, dat het bestuur bij de KNAU heeft aangevraagd om voortaan bij district west II te horen, dit was eerst district Zuid. De hoofdrede was dat de wedstrijden in Zuid bijna allemaal op zondag worden gehouden en dat is in West II meestal op zaterdag. Dus hopen wij dat er nog meer leden aan de competities e.d. mee gaan doen, zoals onder meer de Zuiderster loopserie en de districts indoor kampioenschappen in de Houtrusthallen in Den Haag op 11 december 1993.

Dan nog even iets heel anders. In juni werden we toch wel opgeschrikt door de ziekte van Wim de Hoop. Nu gaat gelukkig alles weer heel goed met hem en we hebben hem alweer een paar keer gesignaleerd op de training. Wim hopenlijk ben je weer snel helemaal de oude.

Ook Joost van Hensbergen en John Redeker zijn weer op de goede weg nahele lange blessures.

m.v.g. Marius Naayen.

KLUBKAMPIOENSCHAP A.R.R.

Tijdens de 2e ABM-loop te Meeuwen werd er tevens gelopen om het clubkampioenschap. Het weer werkte uitstekend mee, zodat het voor atleten en toeschouwers een leuk spektakel werd. Na afloop reikte voorzitter Reino Nauta de prijzen uit.

Uitslag. Afstand : 15 km.

Senioren.

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. Peter van Maastricht | 52.53 |
| 2. Tonny van Geffen | 56.55 |
| 3. Aart Vrijkorte | 58.06 |

Veteranen 1.

- | | |
|--------------------------|-------|
| 1. Henk Westerlaken | 48.53 |
| 2. Kees van Mourik | 51.58 |
| 3. Corstiaan v Oversteeg | 52.56 |

Veteranen 2.

- | | |
|------------------|---------|
| 1. Aart Vos | 58.23 |
| 2. Ad v.d. Pluym | 1.08.33 |
| 3. Dirk Bouman | 1.15.30 |

Veteranen 3.

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Sander Hooykaas | 1.02.01 |
|--------------------|---------|

Dames.

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. Ella Naayen | 1.08.06 |
| 2. Hetty van Leeuwen | 1.13.06 |
| 3. Lia Tritten | 1.16.29 |

Dames veteranen.

- | | |
|-----------------|---------|
| 1. Toos Kant | 1.18.45 |
| 2. Gertie Nelis | 1.29.08 |
| 3. Joke Rooster | 1.30.40 |

het meedenken.

Marius Naayen.

PS. Zie uitslagen.

LAND VAN HEUSDEN EN ALTENARABO-NIEUWSBLAD CUP 1993.

De stratenloopcup 1993 is weer voorbij en we mogen terugzien op een hele mooie reeks wedstrijden met af en toe best wel eens een schoonheidsfoutje, maar over het algemeen was iedereen toch best tevreden. Hopelijk wordt het volgend jaar nog mooier en drukker. Er zullen dan waarschijnlijk wel wat kleine veranderingen doorgevoerd worden, maar daar horen jullie t.z.t. wel meer over. Wel wil ik even terugkomen op het schrijven van Tinus v.d. Heuvel in het vorige clubblad. Zoals de indeling van de diverse categorieën gebeurt nl. sen.-m 40 - m 50 - m 60 - dames - dames 35, zo is het bij alle wedstrijden in het hele land. Alleen in de heel grote wedstrijden (zoals Pickwick Run Classics en Nationale Kampioenschappen) zijn nog aparte categorieën voor vet.45 - vet 55-dames vet.40 en vet.45. Ik denk dat wij daar toch wel een beetje te klein voor zijn ondanks de cijfers die Tinus in zijn stukje aanvoert. Tinus in ieder geval bedankt voor

Van de activiteitencommissie.

Namens de activiteitencommissie wil ik iedereen heel hartelijk bedanken voor hun medewerking op de Giessense markt. Ik ben blij dat er altijd nog dames en heren zijn die mij bij willen staan. Ook nieuwe leden hebben al verschillende uurtjes opgeofferd. Heel hartelijk dank !!!

Nu dit weer voorbij is proberen wij het volgende voor elkaar te krijgen.

Er is mij gevraagd of het mogelijk is om op zaterdag 11 december a.s. gezamenlijk met AV TYPHOON uit Gorinchem naar de Houtrusthallen in Den Haag te gaan. Het is ook de bedoeling dat de jeugd meegaat. Het lijkt ons best een aardig idee ook eens op een binnenbaan te presteren. Ik hoop dat veel leden zich voor deze dag aanmelden.

Wij willen voor de Kerst ook nog een loop houden bij de Witte Molen. Deze loop is bestemd voor leden van de Altena Road Runners en werknemers van de Witte Molen. U hoort hier nog meer over.

Zweer Groeneveld.

UITSLAGEN

?	Kees Oomen	V1	Zaltbommel	11,9 km	45.58	3e
?	Otto van Breugel		Dodewaard	10 km	37.59	
	Peter van Maastricht				34.45	
18 aug.	Mark Roza		Hank	7,5 km	26.32	
	Otto van Breugel				27.49	
	Marius Kraay				28.16	
	Jaap Verhoef				29.31	
	Piet Muilwijk				29.37	
	Aart Muilwijk				29.39	
	Sjaak Baelde				30.07	
	Piet van Tilburg				32.25	
	Henk Westerlaken	V1			23.39	4e
	Cor van Oversteeg	V1			25.50	
	Kees Oomen	V1			28.32	
	Gerry de Rooy	V1			30.08	
	Mar Scheffers	V1			32.00	
	Arie van Rijswijk	V1			33.30	
	Ella Naayen	D			32.56	
	Aart Vos	V2			28.15	4e
	Sander Hooykaas	V2			30.07	
	Rinus Verhoeven	V2			32.54	
	Dirk Bouman	V2			35.31	
?	Cor van Oversteeg	V1	Wolphaartsdijk	15 km	55.02	
	Otto van Breugel				1.00.30	
28 aug.	Cor van Oversteeg	V1	Benschop	10 km	34.22	3e
	Aart Vos	V2			37.52	2e
	Rinus Verhoeven	V2			46.50	
	Dirk Bouman	V2			46.50	
	Arie van Rijswijk	V1		15 km	1.18.22	
4 sept.	Peter van Maastricht		Wagenberg	10 km	34.37	
	Tonny van Geffen				36.20	
	Otto van Breugel				37.14	
	Kees Oomen	V1			38.45	
	Zweer Groeneveld	V1			52.42	
25 sept.	Cor van Oversteeg	V1	Zevenbergen	25 km	1.31.07	
	Ella Naayen				1.57.18	



---01 Jeugd t/m 12 -----			
	Naam	Punten	Wedstrijden
1	Gestel, Sjef Van	198	9
2	Rozenbrand, Arnoud	186	8
3	Graaf, Christian De	167	10
4	Naayen, Harm	150	10
5	Boer, De Bas	134	10
6	Verzeyl, Dennis	130	7
7	Verschuren, Pim	116	9
8	Booy, Jacco	94	10
9	Rooster, Pascal	77	8
10	Huizinga, Stefan	48	8
11	Gabriel, P.	39	7
12	Rijswijk, Gijsbert Van	34	9

---02 Jeugd 13-16 -----			
	Naam	Punten	Wedstrijden
1	Strik, Jan	198	10
2	Roza, Mark	184	10
3	Grandia, Suriya	169	8
4	Ginneken, Alexander Van	145	8
5	Elshout, M.	140	8
6	Verbeek, J	129	8

---03 Senioren -----			
	Naam	Punten	Wedstrijden
1	Doeser, Michel	183	10
2	Heteren, Jan Van	178	10
3	Hooykaas, Egbert	169	10
4	Chabot, Chris	158	8
5	Schilders, Hans	136	10
6	Nieuwenhuizen, Leo	127	10
7	Heuvel, Goof Van Den	122	11
8	Oversteeg, Corstiaan Van	113	11
9	Heeren, A Van	87	9
10	Wilgen, Arie Van	73	8
11	Mast, V/d E.	62	8
12	Maastricht Van P	61	8
13	Wiel, M.H. V/d	61	9
14	Hollander, Jos Den	46	11
15	Tukker, Klaas	43	9
16	Heijmans, H.	39	9
17	Geffen, Tonny Van	21	11
18	Vrijkorte, G.M.M.	6	10
19	Oomen, Kees	5	10
20	Velthoven, Harrie Van	3	10
21	Verbeek, J.	2	9
22	Linden, M.P V/d	0	8
	Bergeijk, Sjaak Van	0	8
	Groenenberg, A.	0	8
	Hartman L.	0	8
	Bos, Marcel	0	8

---03 Senioren

	Naam	Punten	Wedstrijden
27	Doesburg, J. Van	0	9
28	Boer, Hans	0	10
	Stelt, L. Van De	0	10
	Verhoeff, Jaap	0	10
	Ruyter, M. De	0	10
	Viveen, A.J.	0	10

---04 Veteranen I

	Naam	Punten	Wedstrijden
1	Westerlaken, Henk	200	10
2	Beurden, Mari Van	182	9
3	Heuvel, Tinus V/d	165	10
4	Koning, Piet De	146	10
5	Oppeneer, J.J.	139	9
6	Kruis, Rob	129	9
7	Wal, Karel De	121	10
8	Baardwijk, T. Van	96	8
9	Baks Teus	86	9
10	Schipperen, A.J.A.	80	8
11	Bax, Gerrit	79	10
12	Velthoven, Jos Van	78	8
13	Sterk, Arie	68	8
14	Rooy, G. De	48	10
15	Bouman, Bert	30	8
16	Heesbeen, F.W.	23	10
17	Dekkers, Kees	9	9
18	Markesteijn, C.	6	9
19	Doesburg, T. Van	0	8
	Wyatt F.N.	0	8
	Luttmer, G.H.	0	8
	Steenbergen, W. Van	0	8
23	Rijswijk, A. Van	0	9
	Groeneveld, Z.	0	9
	Keinemans, G.	0	9

---05 Vet II

	Naam	Punten	Wedstrijden
1	Rosenbrand, P.M.	194	10
2	Verzijl, Dirk	183	9
3	Dal, V.J.	162	9
4	Pluijn, Frans Van Der	151	9
5	Vos, Aart	148	8
6	Pechtold, Mari	141	10
7	Hooikaas, Sander	140	10
8	Heuvel, Peter V/d	132	10
9	Panico, Marco	106	9
10	Damen, Piet	105	9
11	Pluim, A.C. V/d	102	9
12	Bos, Cor	81	8
13	Bouman, Dirk	80	11
14	Rijswijk, J Van	62	9

---06 VET III

Naam	Punten	Wedstrijden
1 Gerwen, C. Van	200	9

---07 Dames

Naam	Punten	Wedstrijden
1 Herijgers-kamphorst, K.	186	8
2 Klerks, Rika	180	10
3 Klop, Annelies	175	9
4 Dalen, Jeanette Van	169	11
5 Naayen, Ella	149	10
6 Van Weelden, Heidi	135	9
7 Klerks, Thea	129	9
8 Pullen, E.	123	10
9 Leeuwen, Hetty Van	118	9
10 Scheffers, C.	107	8
11 Tritten, Lia	102	8

---08 Dames Vet

Naam	Punten	Wedstrijden
1 Baardwijk, Corry Van	198	10
2 Romijn, Pia	186	10
3 Kant, Toos	144	8
4 Nelis, Gertie	123	9
5 Rooster, Joke	123	10

GEZOCHTGEZOCHTGEZOCHTGEZOCHT

enthousiast
REDAKTEUR

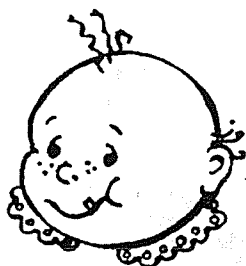
die ons clubblad inhoudelijk vorm kan geven, redactionele stukjes kan schrijven, een neus heeft voor onderwerpen of artikelen en in ieder geval een actief inzamelaar wil zijn van de door anderen gemaakte schrijfselen.

DISTRIBUTEUR

die het clubblad wil nieten en er voor wil zorgdragen, dat de bezorgers hun aantal bladen in ontvangst krijgen.

Wilt U zich met Uw reactie richten tot het bestuur.

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

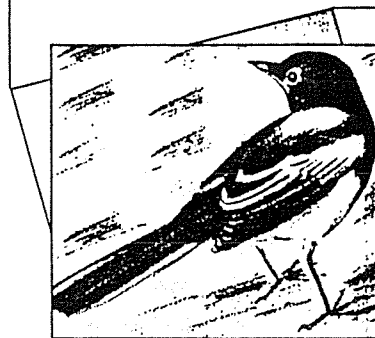


oerlemans
plastics BV

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

Producent van:

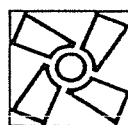
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m pallethoes.
- Folieën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

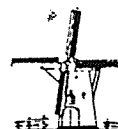
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



witte
molen

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



Laatste nieuws.

Mooie prestatie van Ella Naayen.

Tijdens de marathon van Eindhoven leverde Ella een mooie prestatie door te finishen in 3.38.45.

Corstiaan van Oversteeg liep in Dordrecht een 30 kilometer loop. Zijn tijd bedroeg 1.50.42. Hij was hiermede 6e veteraan.

Aart Vos liep in Bergen op Zoom 10 km en finishte in 37.16 waarmee hij tweede veteraan 2 werd.

LEASE PLAN HOLLAND TRIATHLON.

4 september 1993.

Eindelijk was het dan zover, na maanden van trainen en afzien naderde 4 september. De dag van mijn 2e hele triathlon.

Op 3 september gingen we (Jolanda en ik) de tassen halen om de wisselpullen in te doen. Toen dat geregeld was als een speer naar het strand om mijn fiets in te leveren.

Dit gaf gelijk het eerste probleem; ik zag een auto niet aankomen en remde te laat, zodat hij gelijk bovenop ons knalde. Ik kwam vrij hard met mijn schouder tegen de ruit (eerste en vrij zwak excuus) maar verder gelukkig alleen blikshade. Toen we twee uur later toch mijn fiets hadden ingeleverd, gingen we naar ons slaapadres in Zeewolde, om om zes uur weer terug te gaan voor de briefing. Het zag er niet goed uit, de watertemperatuur was 16,2 graden, precies warm genoeg om de zwemafstand niet in te korten (helaas); verder was de weersverwachting niet egr gunstig, veel regen en windkraht 6.

Dus met een vreemd gevoel (ze noemen dat wedstrijdspanning geloof ik) terug naar Zeewolde en om elf uur naar bed.

Na een goede nachtrust op naar Almere (waar ik zowaar de start

kon zien !!)

Als je dan vijf minuten voor de start tussen al die atleten staat, voel je je echt onzeker, vooral als er dan omgeroepen wordt dat je niet mocht inzwemen, omdat het onderkoelingsgevaar wel heel erg groot was. Iedereen staat vol spanning te staren en dan 5, 4, 3, 2, 1, GO !!

Alles begint te rennen en plonst als gekken te water en na 10 minuten zwemmen (lees : vechten) bereik ik het 500 meter punt.

Het tempo was goed en bleef goed tot 3000 meter en toen gebeurde het : "onderkoeling". De laatste 800 meter waren echt verschrikkelijk koud.

Mijn vingertoppen begonnen echt blauw te worden, toen bereikte ik gelukkig de kant in 93 min. Lekker warm douchen (bijna 5 minuten) en omkleden. Wat normaal 3 à 4 minuten kost, duurde nu 15 minuten, zo koud waren mijn handen.

Toen op de fiets, waar ik na 45 kilometer eindelijk weer wat warm werd. Het weer was prima, maar het begon wel hard te waaien. Het was een kwestie van doorfietsen en proberen niet te gek moe binnen te komen, dat lukte redelijk. Toen ik na 180 km binnenkwam wisselde ik vrij

snel en al na vijf minuten begon ik aan de marathon. Ik hoopte de eerste 20 km te kunnen lopen zonder te wandelen. John (Redeker) stond mij met zijn fiets op te wachten en de eerste 10 km liep ik in 49 min. maar ik kreeg zere bovenbenen wat mij opbrak. Na het 13 km punt (65 min.) moest ik wandelen, ik was kapot. Na aanmoedigingen van Jaap (Verhoef), Gert en John bereikte ik het keerpunt (27 km) Toen de laatste 15 km recht tegen de wind in.

Ik vroeg vertwijfeld aan John waar ik aan begonnen was, maar John wees in de verte "daar is Almere al". (Ik zag niets, maar oké) Telkens na 1100 of 1200 meter hardlopen 800 á 900 meter wandelen en toen EINDELIJK ALMERE.

Iedereen begon de klappen en te joelen en met mijn allerlaatste krachten zet ik nog eenmaal aan, de laatste bocht en toen zag ik het doek FINISH (wat is dat toch een fijn woord) Met de allerlaatste aanzet kom ik over de streep waar ik met slappe benen wordt opgevangen. Mijn tijd viel me echt niet tegen 13 uur 25 min., want onderweg dacht ik dat ik het niet zou halen.

Na even glazig voor mij uitgekoken te hebben, ging ik op

zoek naar Jolanda. Eerst maar even wat drinken en eten en daarna lekker onder de douche.

Jolanda dumpte mij daarna in een frietzaak, terwijl zij de auto ging halen. Wat smaken een paar kroketten en pilsjes dan lekker!!

Toen weer naar huis waar ik genoot van een goede nachtrust.

Op zondag draaide ik de triathlon nog eens terug en kwam tot de conclusie dat onderkoeling als een rode draad door de dag liep en dat ik blij mocht zijn met mijn tijd.

John bedankt voor het fietsen, Jaap bedankt voor het vele meetrainen, Jolanda bedankt voor alle panekoecken en Ella - ik heb je dan wel niet gezien - maar toch bedankt dat je er was.

Hans Janssen.

Hans, wij vinden het een
F A N T A S T I S C H E
P R E S T A T I E !!!!!!!!!!!!!!!

redactie.

EUROPEES KAMP.RUN-BIKE-RUN.

In het Duitse Konislutten werd het Europees kampioenschap Run-Bike-Run gehouden (14 km lopen-60 km wielrennen - 7 km lopen) Henk Westerlaken werd in de categorie 40+ achtste in een tijd van 3.04.57. Henk liep sterk, maar verloor helaas vele minuten bij het fietsen.

JEUGDPAGINA

ZOMERCOMPETITIE

Gedurende de zomer hebben, zoals velen wel weten, de pupillen meegedaan aan een competitie. Ze hebben deelgenomen aan een viertal wedstrijden op de baan. Twee in Dordrecht, één in Oud Beijerland en één in Gorinchem. Het was voor het eerst dat we met leden van onze vereniging aan een echte competitie meededen. De jeugdleden zijn zowiezo de leden van onze vereniging die het meest aan baanatletiek doen. Er mag geloof ik gezegd zijn dat deze wedstrijden naar tevredenheid verlopen zijn. De kinderen hebben er met veel plezier aan meegedaan. Vooral tussen de verschillende onderdelen door hebben ze meeste lol.

Ook over hun prestaties zullen de meesten wel tevreden zijn. De een na de andere heeft dit jaar zijn/haar records op verschillende onderdelen verbeterd. Vanzelfsprekend zijn er daardoor ook nieuwe clubrecords gevestigd. Om u een idee te geven, komt hier een greep uit de recordlijst:

pupillen b:

hoogspringen Jelle Visser 1.05 mtr.

balwerpen Jelle Visser 26.82 mtr.

pupillen a1:

balwerpen Jaco Booi 17.40 mtr.

60 mtr Jaco Booi 10.4 sec.

pupillen a2:

hoogspringen Pim Verschuren 1.30 mtr.

verspringen Fabian Langenhorst
3.55 mtr.

60 mtr Bas de Boer 9.7 sec.

1000 mtr Bas de Boer 3.36.6 min.

Er moet met nadruk bij gezegd worden dat er nog meer clubrecords gesneuveld zijn!! Vermelding van alle clubrecords komt op een ander plaats, op een andere tijd in dit clubblad.

Omdat deze reeks wedstrijden een succes bij onze jeugdleden bleek te zijn, zijn we van mening dat dit zeker in het wedstrijdprogramma van volgend jaar opgenomen zal worden.

VERJAARDAGEN

Fabian Langenhorst 16 oktober

Ritesh Colijn 19 oktober

Marc Elshout 26 oktober

Gijsbert v Rijswijk 10 december

EEN IEDER VAN HARTE GEFELICITEERD!!!

LEDEN KOMEN, LEDEN GAAN.

Helaas hebben we de opzegging van het lidmaatschap van twee jeugdleden aan moeten nemen.

Wim Swart uit Wijk en Aalburg heeft om medische redenen de sport in het algemeen vaarwel moeten zeggen.

Arjan van Dalen uit Andel heeft het zo druk met verschillende sporten dat het beter is als hij de atletiek voorlopig vaarwel zegt.

Natuurlijk spijt het ons allen dat we deze jongens niet meer op onze trainingen zullen ontmoeten. We wensen hen nogmaals bij deze het beste, en misschien wel tot ziens.

We hebben ook een nieuw lid in mogen schrijven. Arjan Bazuin uit Woudrichem is onze gelederen komen versterken.

Hem wensen wij hartelijk welkom.

TRAININGSTIJDEN

De winterperiode is weer aangebroken. De baanwedstrijden zijn gestreden. De zaaltrainingen zijn inmiddels weer van start gegaan. En daardoor hebben we de trainingstijden weer moeten aanpassen, omdat we maar op bepaalde tijden in de zaal terecht konden. Sinds de zomer van dit jaar trainen de junioren en de pupillen gescheiden. Omdat deze aanpak ons heel erg bevalt, hebben we voor deze winter ook in de zaal een aparte junioren- en een pupillentraining geregeld. De training van de pupillen op het veld vervalft tijdens de winter. De training van de junioren op het veld in Andel blijft gewoon doorgaan. Deze training zal gedurende de winter niet alleen technische training zijn, maar ook looptraining.

De trainingstijden voor deze winter zijn:

PUPILLEN Dinsdagen 18.00 uur - 18.45 uur
Sportzaal "De Jager" te giessen

JUNIOREN Dinsdagen 17.00 uur - 18.00 uur
Don.dagen 18.30 uur - 19.30 uur

WEDSTRIJDPROGRAMMA

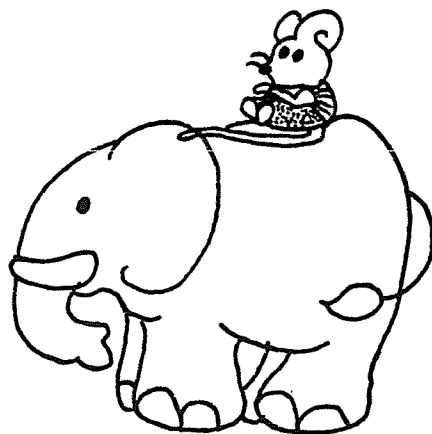
Ook deze winter blijven we niet stil zitten. We hebben een aantal "vaste wedstrijden" op het programma staan. Omdat 's winters de baanwedstrijden stilliggen, ligt het accent in deze periode op loopwedstrijden; met name de crosswedstrijden. Voor de pupillen en junioren wordt er een crosscompetitie georganiseerd in de regio Dordrecht. Wij willen daaraan meedoen. Het zijn vier wedstrijden en ze worden op verschillende locaties gehouden. Verder hebben we twee indoorwedstrijden; één in Den Haag en één in Eersel. Dat zijn wel baanwedstrijden, maar dan binnen. Deze zes wedstrijden beschouwen we als onze "vaste" wedstrijden. Natuurlijk zijn er nog meer wedstrijden in de regio en kunt U zich daarvoor opgeven via de jeugdwedstrijdsecretaris.

WIST U DAT.....

- Bas, Pim en Fabian tegenwoordig bij de junioren meetrainen?
- De jeugdcommissie een eigen logo heeft.
- De verlotingen bij de stratenlopen zo'n teshonderd gulden hebben opgeleverd?
- Dat met dat geld voor nieuw trainingsmateriaal gespaard wordt?
- Dat de trainer dit jaar al drie keer voor bijscholing is weg geweest?
- Pim Verschuren de laatste keer mee mocht omdat het over hoogspringen ging?
- De trainer 30 september jarig was en niet getraakteerd heeft?

ZOEK DE DIERENAMEN.

TOE LA
RINOHC
EKEA
PKPS
N

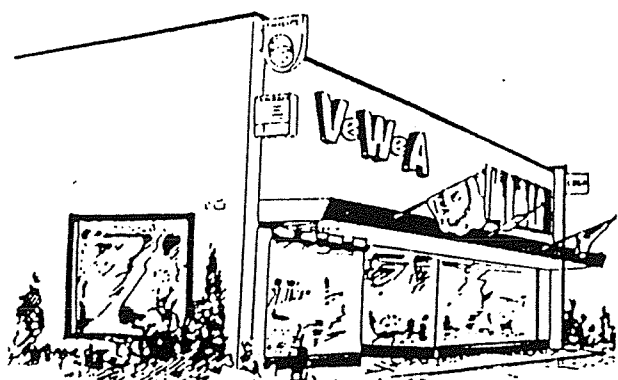


DIPLOMA UITREIKING

Ieder zomerseizoen wordt afgesloten met de uitreiking van een diploma, waarop de beste prestaties van het seizoen vermeld staan. Dat gebeurt op een speciale avond waarop de ouders en de kinderen uitgenodigd worden.

Zo'n avond is natuurlijk ook geschikt om met elkaar eens van gedachten te wisselen over van alles waar we mee te maken krijgen in de jeugdathletiek. Je kunt contacten leggen, ouders onderling. Misschien zijn er foto's gemaakt bij wedstrijden; die zouden eventueel bekeken en nabesteld kunnen worden. En er kunnen afspraken gemaakt worden over wie er rijdt naar training of wedstrijd. En dat alles onder het genot van een bak koffie of een glaasje fris.

Dinsdag 26 oktober willen we U - ouders van jeugdleden - uitnodigen om rond 19.15 uur in "De Jager" deze "diploma-uitreiking bij te wonen, luister bij te zetten.



Handelsonderneming **Van der Velden**

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

Bij Van der Velden
slaagt u 'vast en zeker'

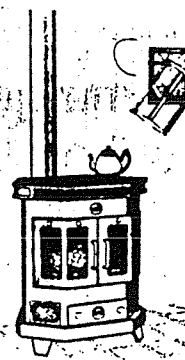
GROTE COLLECTIE INBOUWHAARDEN EN KACHELS

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

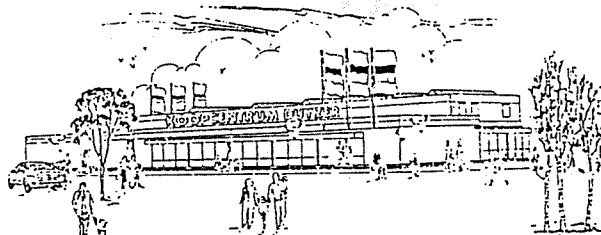
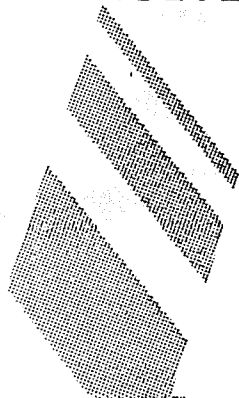
Kwaliteitszaak in vlees
en fijne vleeswaren.
Alles voor uw diepvries.
Verzorging van barbecue-, fondue-
en gourmetschalen.

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



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 baksel van de ambachtelijke bakker, vers vlees van onze kwaliteits-
kruisiger, de leukste meubelen, groente en fruit, laatste auto's, sportkleding, speelgoed, huishoudtextiel,
tuin- en gereedschap, sieraden, bloemen en planten, foto's, audio, video, elektronica enz. enz.

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

3e Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.

4e Ruime parkeergelegenheid, gezelligheid, sfeer en service zijn
helemaal gratis!!!

U bent van harte welkom.
de deur gaat voor U open!!

MAG IK EVEN VOORSTELLEN ?

JAN VOS - Genderen - Vet 1.
44 jaar.

Jan is gehuwd en heeft twee kinderen, een meisje van 20 en een zoon van 16 jaar.

De zoon is evenals vader een fervent sporter met als specialiteit voetbal ; thans bij de A jeugd van GDC, maar voorheen reeds opgenomen bij de jeugd van RKC Waalwijk.

Jan is van beroep produktie-medewerker bij Oerlemans Plastics in Genderen en werkt in de ploegendienst. Hij werkt al gedurende 29 jaar bij dit bedrijf.

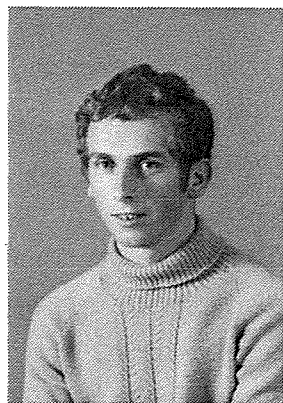
Naast zijn hobby als hardlopen is Jan sinds kort scheidsrechter en gaat junioren voetbal leiden. Vroeger was hij zelf een gerespecteerd voetballer en kwam ongeveer 15 jaar voor het eerste elftal uit van toen S.D.O. en later G.D.C.

Maar door een ernstig auto ongeluk (zware nekblessure) is hij met voetbal moeten stoppen. Doet thans nog af en toe aan zaalvoetbal.

Van 1987 doet hij aan hardlopen en liep toen ook zijn eerste wedstrijd als senior in Sleeuwijk (44.55) Dat hij zeker energiek aanpakt blijkt wel uit zijn tijd van 1988 in Sleeuwijk t.w. ruim 34 minuten; dus in één jaar 10 minuten sneller.

Jan traint altijd alleen (i.v.m.

ploegendienst)
Doet vnl duurlopen en af en toe een interval. Hij komt gemiddeld op zo'n 50 km per week.



Zijn favoriete afstanden zijn 10 EM en een halve marathon. Zijn beste halve marathontijd was in 1989 in Etten Leur in 1.31.15. Een prima prestatie zette hij neer in de marathon van Rotterdam (3.27.26)

Zelf denkt hij zijn niveau niet meet te kunnen verbeteren.

I.v.m. het fungeren als scheidsrechter zal hij zeker minder wedstrijden gaan lopen en dit komt zijn hardloopprestaties niet ten goede.

Toch wil Jan binnenkort nog een halve marathon in Eindhoven lopen in 1 uur 35. Als het goed weer is mag ook zijn vrouw mee !

De mooiste wedstrijd die hij gelopen heeft was de halve marathon van Egmond aan Zee. Een schitterend parcours, maar wel zwaar. Een bestuursfunctie bij de ARR ziet Janniet zitten :
a. Geen tijd en b. heeft hij een hekel aan vergaderen.

Tot slot : Met hardlopen wil Jan nog lang blijven doorgaan. Goed voor de conditie, lichaamsgewicht en lichaam en geest.

REINO NAUTA - ANDEL - MAASDIJK.

Leeftijd 59 jaar, wordt in aug. '94 vet.3 (dus 60 jaar)

Gehuwd en drie kinderen, alle jongens van resp. 33, 31 en 24 jaar.

Zoals de naam reeds doet vermoeden is Nauta een noorderling van geboorte, t.w. Groningen. Hij heeft daar ook op de HTS electrotechniek gestudeerd en is afgestudeerd.

Na zijn militaire dienst verhuisde hij naar Eindhoven waar zijn werkgever Philips werd. Heeft aldaar 32 jaar volgemaakt en zit thans in de VUT. Zijn werkzaamheden bij Philips brachten veel verre reizen mee en waren zeer onregelmatig. Voor de kenners : de werkzaamheden betroffen promoten van de electronen microscop en al wat daar mee samen hangt.

In Groningen opgegroeid temidden van weilanden en water o.a. Paterwoldsemeer, deden hem van Eindhoven verhuizen naar Andel (meer ruimte, meer water)

Zo woont hij nu aan de Maasdijk met uitzicht op het water en een eigen aanlegsteiger. Hieruit verklaart men ook zijn hobby's : zeilen en surfen en zo is hij thans ook een grote zeilboot aan het opknappen.

Trouwens met heel veel sporten heeft hij zich bezig gehouden, t.w. intensief badminton, nu

tennis, schaatsen (voornamelijk toertochten), ook wat gevoetbald dus kortom all-round.

Eenmaal in Andel woonachtig heeft vooral Frits Wyatt geprobeerd hem over te halen om te komen hardlopen bij de A.R.R. Dit is hem uiteindelijk gelukt en mogelijk is daaruit ook het voorzitterschap ontstaan van onze vereniging, maar daar komen we straks nog even op terug. Ook al is hij thans VUT'er toch komt hij vaak tijd te kort.

Zo moet hij zijn huis opknappen, een zeilboot restaureren, maar houdt ook erg van "uitgaan" naar theater en concerten en dan met name klassieke muziek en ballet.

Op dinsdag- en donderdagavond probeert hij trouw de trainingen bij Jasper te volgen en dit voornamelijk om de lichaamsoefeningen en looptechniek te beoefenen, want hij vindt dat hij een duurloop zelf alleen ook wel kan doen. En dat doet hij dan ook meestal op zondagmorgen, zo'n 10 tot 15 km naar Loevestein. Trainen aan de hand van schema's ziet hij voor zichzelf niet meer zitten.

Zijn beste tijd heeft hij recentelijk gelopen te Meeuwen 15 km in 1.20 !

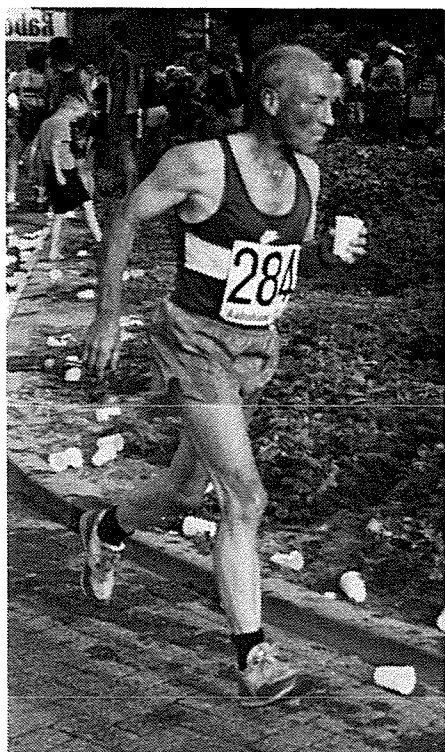
Naast een stuk of acht stratenlopen doet hij 's winters af en

toe ook nog wat crosswedstrijden.

Jammer vindt hij van het stratenloopcircuit dat er zo weinig recreatieve lopers meedoen. Zo zouden de organisatoren meer moeten doen om juist ook die categorie aan de start te krijgen en uiteindelijk als lid van de A.R.R. binnen te halen. Zijn voorzitterschap bij onze vereniging bevalt hem prima. Het liefst laat hij het werk door andere mensen doen en om goed te delegeren is een kunst. Een voorzitter moet de vereniging naar buiten uitdragen vindt hij. Echter gemotiveerde bestuursleden vinden en houden valt niet mee en dus is meewerken (soms als secretaris) een vaststaand gebeuren. Als het over toekomstwensen van de A.R.R. gaat, komt auto-

matisch de accommodatie aan de orde. Echter hier wil hij niet te veel in dit verslag over naar buiten treden, daar dit mogelijk de vooruitgang zou kunnen belemmeren. Maar er wordt nog steeds aan gewerkt. Zijn echtgenote staat volledig achter hem wat de sport betreft. Daar ze echter zelf erg druk wordt bezig gehouden kan ze niet veel naar de wedstrijden gaan kijken, maar ze leeft wel mee.

Tot slot : Ik wil nog jaren doorgaan met hardlopen en hoop nog lang zo'n 200 meter per minuut te kunnen lopen. Wat ik erg goed kan is luisteren naar mijn lichaam en de training verstandig aanpakken. Een ding wil ik nog kwijt : Mijn oprechte waardering voor onze trainers !!



SJAAK BAELE - Werkendam.

gehuwd met Brigitte (zie elders) leeftijd 37 jaar.

beroep : eigenaar/houder van een vakensvermeerderingsbedrijf/annex akkerbouwbedrijf. Nader te specificeren in ca. 150 zeugen plus de daarbijbehorende biggetjes en 24 ha akkerland.

Een uitgebreid artikel in het Nieuwsblad over het echtpaar Baelde en hun met name "varkensvermeerderingsbedrijf" was voor de schrijver dezes aanleiding

tot het opnemen van dit echtpaar in "Mag ik even voorstellen".



In het betreffende artikel maakten

Sjaak en Brigitte

een geweldige reclame voor onze vereniging A.R.R. Immers zij schreven daar: Na de beslommingen van ons bedrijf kunnen we ons heerlijk uitleven op de looptrainingen bij de Altena Road Runners (op dinsdag- en donderdagavond)

Sjaak heeft geen echte hobby's, doch beroepsmatig houdt hij zich veel bezig met technische werkzaamheden op zijn eigen bedrijf en ook ten behoeve daarvan.

Volgens Sjaak gaat er op zo'n bedrijfnogal eens iets kapot, dus dan wordt het verplicht sleutelen en kan hij dus het nuttige met het aangename verenigen! Zijn favoriete loopafstanden zijn 5 km of halve marathon. Derhalve is Giessen voor hem een pracht wedstrijd. Zo ook de halve marathon van Breda (Singelloop) waar hij een tijd van 1.40 uur heeft gerealiseerd.

Om indruk te krijgen van Sjaak zijn niveau hier nog wat tijden. De laatste 15 km van Meeuwen in 1.07 (vorig jaar 1.04) en in het Almbos heeft hij op dezelfde afstand al eens 1.01 gelopen.

Uit bovenstaande valt af te leiden dat zijn prestaties zijn teruggelopen. Maar Sjaak aanhorende zegt hij : "Ik kom terug."

Ondanks zijn drukke werkzaamheden op het bedrijf kan hij toch nog aan 8 stratenloopcupwedstrijden deelnemen en dat terwijl hij zaterdag nooit loopt. Aan andere sporten heeft Sjaak nooit gedaan. Voor hem is het hardlopen eigenlijk begonnen tijdens een van de voormalige Biesboschlopen, door een geintje, pilsje en Bert Vermeulen is hij de hardloopsport binnengewandeld.

Nu traint hij met veel plezier in de groep bij Jasper. Er wordt serieus getraind, met gezelligheid en ongeacht het niveau. Derhalve heeft hij ook veel lof voor Jasper. Met een lengte van 1.90 m en een gewicht van 89 kg is hij best aan de zware kant. Maar hij komt terug, dus zal hij harder moeten trainen en dan komt het "afvallen" vanzelf.

Tot slot : Sjaak hoopt nog heel lang door te gaan en ook de zaken wat intensiever aan te pakken in de toekomst. Succes Sjaak !!

BRIGITTE BAELE

Gehuwd met Sjaak, dus een hardlopend echtpaar.

Brigitte is 32 jaar. Van beroep is ze peuterzaalleidster (gedurende 3 dagen per week) De overige 2 dagen werkt ze als huisvrouw en ver-

zorgt de administratie van hun eigen bedrijf en steekt ook zeker de handen uit de mouwen om Sjaak tijdens de drukke periodes in het bedrijf te assisteren.

Als ik haar bel komt ze net terug van een training van 14 km. Sinds kort heeft ze de training behoorlijk opgevoerd tot zo'n 4 à 5 keer per week. De trainingen bestaan uit 2 avonden clubtraining bij Jasper en 3 duurlopen. Haar weektotaal komt zo uit op een 40 à 50 km en dat is zeker niet slecht. Voorheen trainde ze 2 keer per week, maar omdat ze onder andere meer wilde afvallen is ze meer gaan trainen (gewicht nu 66 kg bij een lengte van 1.60) Dus er mogen zeker nog wat kilo's af.

Ze gaat het liefst (tijdens de 3 duurlopen) alleen trainen en niet met Sjaak. Omdat Sjaak nogal lange passen neemt, vindt ze dat niet prettig lopen.

Als hobby's heeft ze het verzorgen en opfokken van schapen en dan vooral die kleine lammetjes die soms nog met de fles gevoerd moeten worden. Verder wat breien en dan schiet er niet veel vrije tijd meer over. Zo komt er ook van T.V-kijken weinig terecht, al pleegt ze wel regelmatig "Goede tijden, slechte tijden" te volgen.

Overigens een toepasselijke woordspeling voor hun varkensvermeerderingsbedrijf.



Ook heeft ze vroeger nog wat geturnd.

Wat wedstrijden betreft, dat zijn er niet veel. Een paar stratenloopwedstrijden en de Singelloop in Breda (halve marathon die ze eens in 1.56 gelopen heeft). Maar dat zal zeker sneller worden. Evenals onze voorzitter vindt Brigitte dat er te weinig recreanten in de Stratenloopcupwedstrijden van start gaa.

Een happening vond ze de 20 km van Brussel, een massaal loop-spektakel waar ze intens van heeft genoten.

Van blessures heeft ze tot nu toe niet veel last gehad, wel eens wat klachten aan scheenen en kuitbeen.

De trainingen op de club bij Jasper vindt ze hardstikke leuk. Een hele leuke trainingsgroep en nu ook op een fijn parcours bij Intratuin. Veel lof voor Jasper die iedereen stimuleert. Van het bestuur vindt ze dat ze het goed doen en een atletiekbaan vindt ze persoonlijk niet echt nodig.

Op mijn vraag : Hoelang denk je nog door te gaan, antwoordt

ze kort en krachtig : "Zolang
het nog kan en de gezondheid
het toelaat.

Tijdens het lopen kun je zo heerlijk
de zorgen en rompslomp van het be-
drijf vergeten.

Giessen, 23 sept '93

Bedankt voor de overheerlijke fruitmand,
welke onlangs voor de voordeur was neergezet.
Geen kaartje met naam van de gulle gever,
ook geen 'loslopende' Roadrunner (M/V)
in de achtertuin welke tijdens mijn afwezigheid
nog wat 'trainingsachterstand' trachtte in
te halen.

Voorzichtig navragen bij familie, vrienden,

kennissen alsook bij de plaatselijke supermarkt
bracht geen duidelijkheid.

Het fruit smaakte erinmiddels niet minder om!
Enkele dagen later bracht Marius Naayen
(van onze snelle Ella) uitkomst.

"De fruitmand was gegeven door A.R.R."

Nogmaals dank.

Met vriendelijke groeten

Wim de Hoop

Inleiding

Het is wetenschappelijk bewezen dat uitdroging (een verlies dan meer dan 2 procent van het lichaamsgewicht aan vocht) een duidelijke vermindering van het prestatie-vermogen veroorzaakt.

Daarnaast is bekend een koolhydraat-tekort eveneens een vermindering van de sportprestatie kan opleveren. Bij een (duur-)inspanning leveren koolhydraten namelijk "snelle energie". Als er geen koolhydraten voorradig zijn, heeft het lichaam alleen nog de beschikking over een "langzame" energie-bron in de vorm van de verbranding van vet(-zuren). Dat betekent echter wel dat de intensiteit van de sportbeoefening omlaag zal gaan.

Wat zijn eigenlijk koolhydraten? Koolhydraten zijn een onderdeel van onze voeding. Ze zitten vooral in meelspijzen, maar zijn er ook in een oplosbare vorm (b.v. glucose of sacharose). In de spier en de lever worden deze koolhydraten omgezet in glycogeen. De grootte van glycogeen-reserves wordt beïnvloed door de omvang en intensiteit van inspanning die geleverd werd in de voorafgaande 2-3 dagen en de koolhydraat-rijkheid van de voeding. Als de reserves van (spier- en lever-)glycogeen goed aangevuld zijn, kan daaruit voldoende energie geleverd worden voor zo'n 90 minuten inspanning tijdens een intensieve duurloop of wedstrijdloop. Aanvulling van koolhydraten tijdens een langer durende, intensieve inspanning kan dus een voordeel opleveren.

Of een tekort aan vocht, dan wel een tekort aan koolhydraten de beperkende factor vormt voor de sportprestatie, is afhankelijk van vele omstandigheden. Dat hangt ondermeer af van het type, intensiteit en duur van de inspanning, de fysiologische (lichamelijke) reactie van de sporter en van het klimaat. Helaas is het dus niet zo dat één drank en één patroon van inname ideaal is voor alle sporters onder alle omstandigheden. Iedere sporter zal voor zichzelf moeten ontdekken welke drank en in welke hoeveelheid voor hem of haar het beste voldoet in de verschillende omstandigheden. Dit zal dus tijdens de trainingen geoefend moeten worden!

Als (heel) algemene richtlijn kan worden gegeven:

- Drink zo'n $\frac{1}{2}$ - $\frac{3}{4}$ uur voor aanvang van de duurinspanning ongeveer 500 ml.
- Drink ieder kwartier of om de 5 kilometer 150-200 ml.
- Zorg ervoor dat de drank die je drinkt koel is (zo'n 12-15 graden celcius).

Samenstelling sportdrank

Het is bekend dat een toename van de suikerconcentratie in een oplossing de maagontlediging, ook tijdens sportbeoefening, vertraagt. Pas nadat de drank de maag heeft gepaseerd, kan absorptie van vocht en van de meeste nutrien-ten in de darm plaatsvinden.

Als er rekening mee gehouden moet worden dat vochtverlies de belangrijkste factor zal zijn die tot een prestatie vermindering leidt, is het aan te raden een minder geconcentreerde koolhydraat-drink te nemen. Als het daarentegen aannemelijk is dat een tekort aan koolhydraten de prestatieverminderende factor zal kunnen zijn, zal de drank juist meer koolhydraten moeten bevatten.

De concentratie van de sportdrank wordt uitgedrukt in "osmolariteit". Deze "deeltjesdichtheid" wordt bepaald door de concentratie en soort van koolhydraten en zouten. Als de gedronken drank net zoveel deeltjes bevat als bloed, noemt men de drank "iso-toon". Een drank die minder deeltjes bevat wordt "hypotoon" genoemd, terwijl een drank die (veel) meer opgeloste deeltjes bevat, "hyper-toon" genoemd wordt.



Vaak komen tijdens duursport gebrek aan koolhydraten en vochttekort allebei voor. Maar zelfs wanneer er alleen een behoefte aan vocht is, is het verstandig een (hypo-tone) drank te nemen die wat koolhydraten en zouten bevat, omdat er bewezen is dat dit de opname van vocht in de darm versnelt.

Maag- en darmklachten

Je hoort vaak sporters zeggen dat ze door drinken tijdens inspanning maag- en darmklachten krijgen. Uit onderzoek is echter gebleken dat maag- en darmklachten juist vaker optreden bij sporters die te weinig gedronken hebben en dus uitgedroogd zijn. Naar alle waarschijnlijkheid zijn deze sporters al uitgedroogd voordat zij met drinken beginnen. Het is bekend dat juist in een uitgedroogde toestand de normale spijsvertering en maagontlediging verstoren kunnen raken en tot maag- en darmstoornissen aanleiding kunnen geven. Juist doordat de maagontlediging tijdens uitdroging vertraagd is, blijft de drank langer in de maag en zal daar aanleiding kunnen geven tot "klotsen" en een vol gevoel. Als er eenmaal sprake is van uitdroging is het zeer moeilijk om tijdens de inspanning nog voldoende vocht binnen te krijgen om deze toestand weer ongedaan te krijgen.

Maag- en darmklachten worden niet altijd door uitdroging veroorzaakt. Deze klachten kunnen bijvoorbeeld ook ontstaan door het drinken van sterk hypertone drank.

Kan er teveel gedronken worden?

Vaak lukt het niet helemaal om het vochttekort aan te vullen. Dat is ook niet erg als het vochtverlies beperkt blijft tot minder dan 2 procent van het lichaamsgewicht.

Als er alleen water gedronken wordt, kan het bij zeer lange duurinspanning wel voorkomen, dat het lichaam te weinig zouten binnen krijgt met het drinken. De sportvoedingsdranken die in de handel zijn, bevatten allen voldoende zouten.

Conclusie

- * Een drank waar een weinig koolhydraten en zouten in opgelost zijn, verbeterd de vochtopname in de darmen.
- * Een drank waar teveel (sterk hypertoon) koolhydraten en zouten in zijn opgelost, kan maag- en darmstoornissen veroorzaken.
- * Afhankelijk van zweetverliezen en de intensiteit en duur van inspanning kan het nemen van sportvoedingsdranken (direct voor en) tijdens de inspanning de prestatie verbeteren.

DE ZUIDERSTER-LOOPSERIE

Sinds april 1993 is er een kontakt tussen de ZuiderSter, Radio Rijnmond en Wegener Huis aan Huisbladen en een tiental atletiekverenigingen in de regio WestII van de KNAU. Doel was het opzetten van een overkoepelend klassement over een serie van wegwedstrijden teneinde de loopsport breder in de belangstelling te brengen en daarnaast om op het gebied van de wegatletiek een soort van competitie te verkrijgen. Een sportieve competitie als stimulans voor de atleten om betere prestaties te leveren.

Een loopserie bovendien die aantrekkingskracht heeft voor lopers, publiek en media. Het is gericht op de in regio WestII wonende of sportende lopers die in nationale circuits niet aan bod komen qua publiciteit en klassementen alsook voor de wedstrijdloper met mindere capaciteiten. Tot op de laatste plaats is er kans op een prijs ! Bijzondere aspecten zijn namelijk dat vanaf plaats 120 iedere 20e finisher in het eindklassement een prijs verdient.

Nieuw is voorts het verenigingsklassement voor de beste 8 lopers respectievelijk de 4 beste loopsters per vereniging. Aan het eind van de serie blijkt welke atletiekvereniging in het district WestII als beste naar voren komt.

Voor de overkoepelende eindklassementen van deze wedstrijden heeft de ZuiderSter een aanzienlijk geldprijzenbedrag beschikbaar gesteld. Hierbij blijven de verenigingen zelf verantwoordelijk voor de ingebrachte loop in de serie en keren hun reguliere prijzen uit.

Begin september zal er een stichting worden opgericht waarin naast de ZuiderSter, Radio Rijnmond en Wegener Huis aan Huisbladen ook de atletiekverenigingen zullen participeren in het bestuur. Publicitair zal er voor ondersteuning worden zorggedragen door Wegener Huis aan Huisbladen en Radio Rijnmond. Op deze wijze zal een breder veld aan lopers uit de regio naar de wedstrijden worden gestimuleerd, waarbij niet alleen gedacht wordt aan KNAU WESTII wedstrijdlopers, maar ook aan recreatieve lopers. Mogelijk dat ook voor deze groep nog voor een specifieke herinnering wordt gezorgd.

De in deze loopserie opgenomen wedstrijden zijn:

datum	organiserende vereniging	naam loop	afstand
16 okt. 1993	AV SLIEDRECHT	Baggermolenloop	10 EM
30 okt. 1993	FORTUNA VLAARDINGEN	Geul-Techniekloop	15 KM
20 nov. 1993	PAC	10 Engelse Mijlen	10 EM
5 dec. 1993	VOORNE	3e Winterloop	10 EM
8 jan. 1994	SPIRIT	Polderloop	10 KM
13 feb. 1994	AV GOUDA	Groenhovenplusloop	1/2 marathon
5 mrt. 1994	AV PARTHENON	Ames Drechtstedenloop	20 KM
26 mrt. 1994	TYPHOON	Intervamloop	10 KM
4 apr. 1994	CAV ENERGIE	Oude Maasloop	1/2 marathon
7 mei 1994	ARSV PAPENDRECHT	12e Intern.Lenteloop	15 KM
29 mei 1994	PAC	de ZuiderSterLoop	10 EM

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**

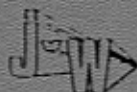
Burg. v.d. Schansstraat 39
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

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. Vertrek 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.