

ALTENA
Road
RUNNERS



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 47
4285 ZG WOUDRICHEM

KNAU verenigingsnummer 383
Kamer van koophandel nr V272250
Rabobank nr. 36.49.09.382
postbank nr. 4984294

BESTUUR

voorzitter	Hans Verbeek	tel. 04164 - 2838
secretaris	Sylvia Kuypers	geen telefoon
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 04164 - 1363
ledenadministratie	Gertie Nelis	tel. 04164 - 1363
technische commissie	Sander Hooykaas	tel. 04187 - 1396
jeugdcommissie		tel.
aktiviteitencom.	Zweer Groeneveld	tel. 04165 - 2183
train.begel.com.	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1709
clubbladredactie	Brigitte Baelde	tel. 01835 - 4036
algemeen lid	Mar Strik	tel. 01832 - 3284
algemeen lid	John Redeker	tel. 04165 - 1258

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uit-wedstrijden	Wim Kuypers	geen telefoon
thuis-wedstrijden	Mar Strik	tel. 01832 - 3284
Giro Wedstrijdsecre.	6882256 t.n.v.	
	Wim Kuypers	
	o.v.v. wedstrijd en categorie	

TRAINERS

wedstrijdgroep	Jasper Oppeneer	tel. 01832 - 2792
recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1709
opstapgroep	Frits Wyatt	tel. 01832 - 1681
pupillen/ junioren	Wim Kuypers	geen telefoon
reservetrainer	Aart Vrijkorte	tel. 01832 - 3218

TRAININGSTIJDEN

wedstrijdgroep	dinsdag en donderdag	19.30 tot ± 21.00 uur
recreanten	dinsdag en donderdag	20.00 tot ± 21.00 uur
opstapgroep	dinsdag en donderdag	20.00 tot ± 21.00 uur
pupillen (zomer)	dinsdag en donderdag	17.45 tot 18.30 uur
pupillen (winter)	dinsdagavond (zaal)	18.00 tot 19.00 uur
junioren (zomer)	dinsdag en donderdag	18.30 tot 19.30 uur
junioren (winter)	dinsdagavond (zaal)	17.00 tot 18.00 uur
	donderdagavond (veld)	18.30 tot 19.30 uur

CONTRIBUTIES

PER JAAR

volw. zonder licentie	f 100,=
volw. met licentie	f 142,50
jeugd met licentie	f 50,=
ondersteunende leden	f 15,=
rustende leden	f 25,=

Beste mensen,

Het afgelopen nummer van het clubblad was in een nieuw jasje gestoken. De meeste reacties die we kregen waren positief. Het ziet er dus naar uit dat dit jaar ons clubblad er zo uit zal blijven zien.

Aangenaam verrast waren we, toen het stratenloopboekje van dit jaar door de brievenbus gleed. De omslag van het boekje had ongeveer de zelfde vormgeving als de omslag die wij voor het clubblad voor ogen hebben: een grote afbeelding op de onderste helft van het vlak; een balk/lijn in de lengte langs de linkerkant. Het logo/beeldmerk bovenin. Het enige verschil is dat het stratenloopboekje ook die titel draagt. Het clubblad heeft geen titel of naam. We vinden het leuk om ons clubblad een duidelijk herkenbaar jasje te geven. (We hopen dan wel dat de stratenloopcommissie hun boekje volgend jaar weer hetzelfde uiterlijk zal geven) Zo werken we langzaam aan onze "huisstijl".

De oplettende lezer zal het wel begrepen hebben. We missen nog wat aan dit blad.

Er moet een naam komen voor op de voorzijde. We schrijven dan ook een prijsvraag uit onder onze leden.

Wie weet er een originele naam voor ons clubblad?

We zullen de leukste inzending belonen met een originele verrassing. Je kunt je inzet opsturen naar of inleveren bij één der redactieleden.

Verder wil ik nog even aandacht vragen voor het tijdstip van inlevering van de kopij. De laatste keer deden we een oproep om op tijd de kopij in te leveren. We begingen zelf de fout om een verkeerde datum te vermelden. Zodoende kwam de meeste kopij nogal verlaat bij de redactie aan.

Deze editie is daardoor wel wat later dan bedoeld.

WE BIEDEN JULLIE
BIJ DEZE
ONZE EXCUSES AAN !!!!!

We zullen erop toezien dat zo'n fout niet meer gemaakt wordt. Ondanks dat moeten we toegeven dat deze keer veel schreven is voor in het clubblad. Het is daardoor een lekker leesstuk geworden voor op een mooie lente avond in de tuinstoel. veel plezier ermee.

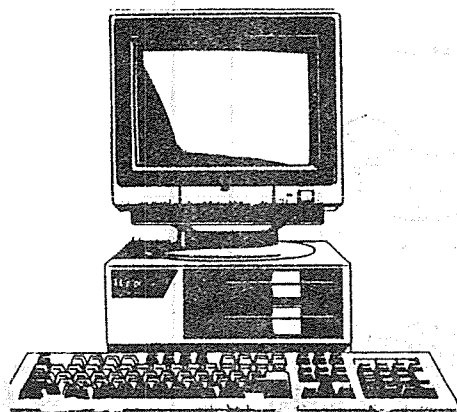
Groetjes, Wim.

FELICITATIES

Ton Naaijen	4 mei
Toos Kant	6 mei
Jan Strik	7 mei
Kees Schep	9 mei
Henk v. Unen	10 mei
Jan Nelis	12 mei
M. v. Vught	16 mei
D. v. Arkel	17 mei
Dick Booijs	24 mei
Gerrie de Rooij	28 mei
A. Elshout	28 mei
A. v. Breugel	29 mei

Bram d. Hollander	1 juni
Cor v. Oversteeg	3 juni
Daniëlle d. Wind	8 juni
R. Pruijsen	11 juni
Mar Scheffers	17 juni
E. Bax	22 juni
Jan-W. Hordijk	23 juni
J. Vos	26 juni

We wensen alle jarige jobben en jobina's een hele prettige dag toe en natuurlijk een voorspoedig volgend levensjaar.



Kopijdatum voor het volgende clubblad is 16 juni.

Voor de ideale
combinatie in stof,
behang en verf



Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN

**VERF &
WAND**

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

SLAGERIJ J. v. TILBORG-MEERMARKT

Burg. v.d. Schansstraat 18, Andel tel. 1390

Voor al uw boodschappen en specialiteiten:

* Vlees en vleeswaren

* Brood en gebak

* Groente

* Kaas

* Melk

**Mée
MéerM
MéerMarkt**

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

**Wie niet
adverteert**

.....

**wordt
vergeten.**

VERSLAG VAN DE BESTUURSVERGADERING. 22 FEBRUARI 1995

Voorstel van Giel de Wind
aangaande de tijd klok.
Hij krijgt van het be-
stuur groen licht.

Commissies

Voorgesteld wordt om alle
commissies bijelkaar te
roepen. Dit gebeurt zo
snel mogelijk. (is reeds
gebeurd)

Stratenloopcommissie

De boekjes zijn klaar en
worden uitgedeeld.

Technische commissie

De data van de trimlopen
worden doorgegeven aan
Runners en Duursport.
Voor "de ronde van Gies-
sen" gaat Marius Naaijen
op sponsors uit en in mei
worden er folders ver-
spreid. Voor de straten-
loop van Meeuwen zijn 25
mensen nodig. John Rede-
ker informeert of deze
mensen uit de vereniging
kunnen komen of uit een
andere vereniging. De
muziekvereniging vraagt
f 500,- voor hun medewer-
king. John krijgt qua
financiën carte blanche.
Op 16 december wordt de
cross/veldloop weer geor-
ganiseerd. (de competi-
tiewedstrijd voor de pu-
pillen en junioren wordt
ook op die dag in het
Almbos gelopen.)

Activiteitencommissie

Zweer vertelt dat ze twee
maal naar de Drunense
duinen willen. Ook wil de
commissie een feestavond
organiseren. Hierbij
wordt gedacht aan de
Biesbosch met een eigen
bijdrage van f 25,- p.p.
Er wordt echter geopperd
om ergens gezamenlijk te
barbecuen, want met de

andere activiteiten gaat
men in groepjes uiteen en
eigenlijk is het wel zo
leuk om samen iets te
doen.

Er is dit jaar ook weer
een kraam op de Giessense
markt. Er zijn ideeën om
worst te verkopen en en-
veloppen te trekken.
24 juni hebben we een
gezamenlijk uitstapje
naar de Wolloop in Ede,
samen met de jeugd.

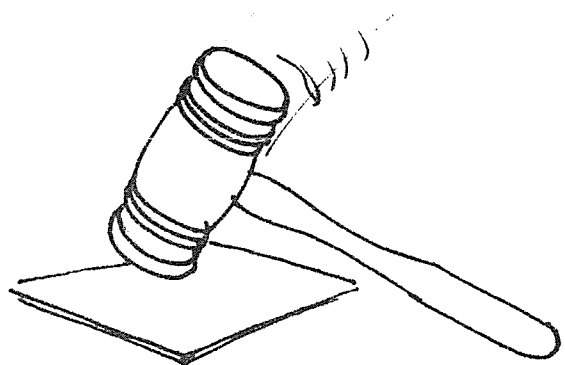
Jeugdcommissie

Hier zijn nog steeds te
weinig leden!

Accommodatie

Er ligt terrein in Andel.
De locatie wordt niet
ideaal gevonden en het
Almbos wordt als ideaal
gemeld. Maar dit kan he-
laas niet. We dienen een
aanvraag in voor een ge-
sprek met de gemeente.
Hans, Mar en Sander gaan
daar praten.
Het kwartet maken gaat
waarschijnlijk door.

De volgende vergadering
wordt op 10 april gehou-
den.



BABYHUIS "LOTJE"



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

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

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

WIJ STAAN OP DE BEDRIJVENDEURS

IN GIESSEN.

TOT ZIENS

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854



J. ZONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

- * Nieuwbouw
- * Verbouwingen
- * Reparatie
- * Mechanische Timmerwerken
- * Alle voorkomende renovatie werkzaamheden

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 siertuin met alle soorten sierstraatwerk)

Perzikstraat 16, Wijk en Aalburg
Telefoon 04164-2921 b.g.g. 04165-1936

dagelijks geopend van: 7.30 tot 17.30 uur
zaterdags: 8.30 tot 12.00 uur

STRATENLOOPCOMMISSIE

Nieuws vanuit de stratenloopcommissie aan alle leden en belanghebbenden.

Vanuit de stratenloopcommissie is het idee geboren om over te gaan tot de aankoop van een eigen tijdsklok.

De hiervoor benodigde gelden willen we inzamelen door middel van zogenaamde renteloze certificaten.

Een ieder die hierin wil participeren, kan overgaan tot aankoop van één of meerdere certificaten.

Ons voorstel is om 100 stuks van deze renteloze certificaten uit te dragen, tegen een bedrag van f 50,- per eenheid.

Elk jaar verplicht de stratenloopcommissie zich om 10 procent van het totaal aantal certificaten te doen uitloten door bijvoorbeeld gesloten couverts.

Dit zal jaarlijks geschieden op de slotavond die gehouden wordt aan het einde van het stratenloopcircuit.

Bij de uitloting ontvangt u de volle waarde van het certificaat terug.

De gelden die hiervoor nodig zijn zullen worden gedekt door:

- A. Bestuursgarantie
- B. Verhuur tijdsklok aan derde
- C. Verloting
- D. Diverse akties
- E. Eventuele sponsoring

Een ieder die hieraan wil deelnemen kan contact opnemen met één van de hieronderstaande commissieleden.

Frans Baks	01833-2707
Gertie Nelis	04164-1363
Annelies Klop	04187-2848
Tonny v Geffen	04164-3587
Marius Kraay	01832-1620
Giel de Wind	01832-2862

Bij hen kunt u één of meerder certificaten aankopen.

Help deze mensen.

Zij dragen zorg voor uw sportieve mogelijkheden binnen onze vereniging.

Laat blijken dat u deze extra service tijdens de wedstrijden en/of trimlopen waardeert.

Namens de stratenloopcommissie,
met vriendelijke groet,
Giel de Wind.

ACTIVITEIT

Beste Clubgenoten,
Op Zaterdag 24 juni hebben wij weer ons jaarlijks uitstapje. Dit jaar gaan we naar de Wolloop te Ede-Wageningen. De te lopen afstanden zijn 11, 16 of 21,4 km. Aanvang 14.00 uur.

Het is de bedoeling dat we gezamenlijk om 11 uur vanaf de sporthal de jager te Giessen vertrekken.

U kunt er een gezellig dagje voor het hele gezin van maken. Er is een jaarmarkt, een zwembad bij het parcours of u kunt een wandeling over de hei maken.

Als u mee gaat, wilt u



P.S.

De klok is reeds gekocht en is diverse malen al te zien geweest bij de stratenlopen.

We feliciteren de commissie met zo'n goed plan en met het bezit van dit apparaat.

COMMISSIE

wilt u zich dan snel opgeven bij:
Zweer Groeneveld.
De kosten zijn nog niet bekend, maar die hoort u zo snel mogelijk.

Groetjes van de Activiteitencommissie.

P.S.

De jeugd van ARR kampeert van vrijdag tot zaterdag in Ede en loopt 's morgens. 's Middags is het de bedoeling dat ze gezamenlijk met ons terug rijden.

Voor Uw dagelijks
vers brood en
gebak.
Naar Uw



Ambachtelijke bakker
L.A.G. van den Oudenrijn
Hoek 4 Dussen (telefoon 04169-1308)

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden B.V.

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

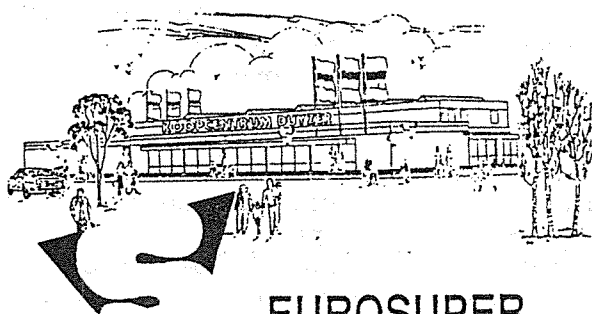
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

Wielstraat 61 - 4264 AT Veen
Postbus 30 - 4264 ZG Veen

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

**LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER**
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

1. Het grootste assortiment van de streek.
2. Tegen de laagst mogelijke prijzen, scherpe reclames, nog meer voordeel!
3. Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.
4. Ruime parkeergelegenheid, gezelligheid, sfeer en service zijn helemaal gratis!!!

VOOR

MODE- en

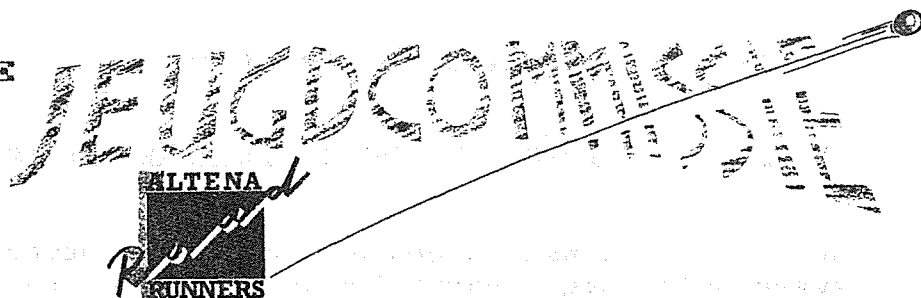
SPORTSCHOENEN

NAAR

 **Homborg**
SCHOENEN

Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

Telefoon 04164 - 1313



Verslag van de oudercontactavond op dinsdag 28 maart 1995 in "de Jager" te Giessen.

Aanwezig waren:

Hans Verbeek: voorzitter.
Dick Booij : comm.lid.
Lia v Tilburg: comm.lid.
Wim Kuypers : comm.lid.
mw. Rooster
dhr. Van Tilburg
mw Van Tilburg
dhr. Olthof
mw. Dammers
mw. Booij
dhr. De Wind
mw. Verschuren

Hans verbeek heet iedereen welkom. Hij schetst het belang van een jeugdafdeling binnen een vereniging en vertelt dat de jeugdcommissie de enige commissie binnen de vereniging is die nog niet voltallig is. Hij stelt de vraag of er iemand is, die zitting wil nemen in de jeugdcommissie bij de aanwezige ouders. Eén naam wordt genoemd. Deze persoon zal benaderd worden om zo af en toe hand en span-diensten te verlenen. Tevens wordt er op aangedrongen om een jurycursus te volgen om een beter inzicht in de spelregels van de atletiek te krijgen. Mocht er genoeg animo voor zijn, dan kan die jurycursus bij ons (ARR) georganiseerd worden. Er wordt in de loop van het jaar bij u gepolst.

Wim Kuypers neemt het verdere verloop van de "vergadering" in handen.

De jeugdcommissie heeft een wedstrijdkalender samengesteld voor de pupillen, één voor de junioren CD en één voor de junioren B. Er staan wedstrijden op waar we als groep naar toe gaan. Deze zijn gemarkeerd met een blokje. De overige wedstrijden op de lijst kunnen op individuele basis bezocht worden. Let wel op de inschrijvingsdata!!

Er zijn mensen die altijd rijden als de groep jongeren naar een wedstrijd gaan. Het kost deze mensen best veel benzinekosten en vrije tijd. Het voorstel om alle kinderen, die meerijden, voor het vervoer een rijksdaalder te laten betalen wordt unaniem aangenomen. Zodra aangenomen kan worden dat dit verslag door iedereen gelezen kan zijn, wordt dit systeem in werking gesteld. (na half mei)

Op vrijdag 23 en zaterdag 24 juni organiseert de jeugdcommissie een uitstapje. Het ligt in de bedoeling om vrijdagmiddag te vertrekken naar een camping bij Ede en te overnachten in een grote tent. 's Zaterdags doen we mee aan de Wolloop en gaan we zwemmen in Ede. De rest van de tijd vullen we met spelen, puzzeltochten e.d. De kosten per persoon zijn f 25,-- Als begeleiding kunnen mee: mw. Rooster, mw. Van Tilburg, mw. Booij onder voorbehoud: dhr. Olthof, dhr./mw. Verschuren. De definitieve ploeg wordt later samengesteld.

3 april 1995/WK

VAN DE TRAINERSGROEP

MINDER VERSTORING DOOR KORTER EN VAKER TRAINEN.

Moet de training van een atleet wel gebaseerd blijven op het principe van zware belasting, herstel en overcompensatie? Jan Heusinkveld presenteert een aantal stellingen die radicaal ingaan tegen die traditionele trainingsleer. Zijn principe is: zorg door korter en vaker trainen voor minder verstoring van je lichaam, verklein de kans op blessures en verbeter desondanks je prestaties.

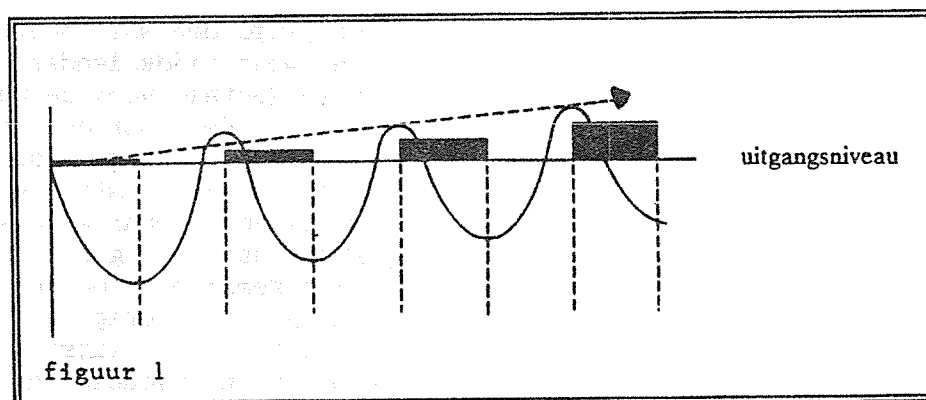
Alle trainen draait om het principe van overcompensatie: het lichaam wordt door trainen moe, het lichaam vindt dat niet fijn en neemt maatregelen om de volgende keer minder snel moe te zijn. Het lichaam wordt dan iets sterker en als je op het moment dat dat optreedt de volgende training doet ga je van top naar top en wordt je alsmäär beter. Zie fig. 1. En toch: toch doe je niets met dat principe. Ik stel dat je niet één zo'n lijn moet tekenen maar wel vijf of tien of vijftien of nog meer. En dat alles voor één atleet na één training. Op zich nog niet zo'n ramp, maar die lijnen hebben elk een ander patroon en een verschillende duur. Sommige lijnen hebben een duur van een aantal minuten, andere een aantal uren, weer andere een klein of groter aantal dagen. Het is eigenlijk onmogelijk om het overcompensatie-principe goed toe te passen. Dat is de eerste reden om eens goed na te denken over een verandering in de trainingsaanpak.

Voorbeelden

Wat gebeurt er zoal bij looptraining? Eerst de brandstof in de spieren. De wederopbouw van de creatine fosfaat (een klein beetje brandstof dat korte tijd veel energie geeft) na een inspanning gaat in drie tot vijf minuten. Wil je overcompensatie bereiken, dan duurt dat wat langer, stel twintig tot dertig minuten. De tweede brandstof, de glycogeenvoorraden, raken met name uitgeput door snelle duurlopen. Het duurt wel twee tot drie dagen voor die voorraad weer is aangevuld en tot overcompensatie heeft geleid. Als laatste de afbraak van lactaat (of melkzuur), het bijproduct van lopen in een zo hoog tempo dat de zuurstoftoevoer niet

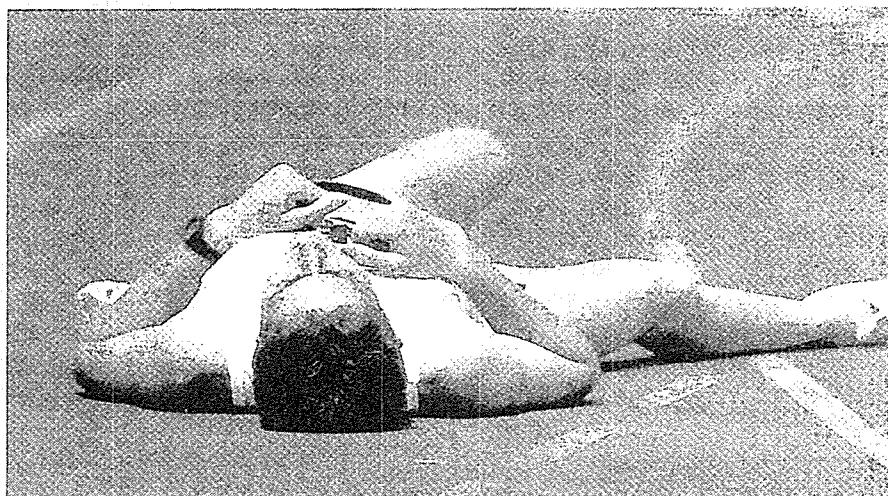
voldoende is om de benodigde energie aan te maken. Lactaat heeft een halfwaarde tijd van vijftien tot twintig minuten, dus is het na twee tot drie uur opgeruimd.

Na de drie brandstofvoorbeelden over naar de **hormoonhuishouding**. Hormonen zorgen voor een goed verloop van zo ongeveer alle lichaamsprocessen. Het zijn er alleen erg veel en ze reageren allemaal verschillend op een verstoring die door een langdurige, zware inspanning wordt veroorzaakt. Ik zal er twee noemen. De eerste is catecholamine. De heropbouw ervan duurt tot wel drie dagen. De tweede is cortisol, de heropbouw daarvan kan wel vijf tot zeven dagen duren.



Tekening ontleend aan Cursusboek trainer loopgroepen, KNAU.

Dan de electrolyten e.d. Dat betreft stoffen die vooral bij het zweten weglekken. Sommige ervan worden weer snel aangevuld (bijvoorbeeld kalium), bij andere duurt het dagen (bijvoorbeeld magnesium na een lange duurloop). Voor bijvoorbeeld ijzer geldt, dat aanvulling op korte termijn niet echt helpt. Een groot nadeel van een daling van het magnesium is ook nog, dat de celwanden grotere lekkages gaan vertonen.



"....er zijn voorbeelden van atleten, die niet meer dan twee keer per dag een half uur liepen (en dan ook nog: meestal rustig) en op die basis de wereldtop op de steeple bereikten...."

Daardoor treden onder meer grotere verliezen aan enzymen op: die lekken dan uit de spier naar het bloed. Vervolgens iets over die enzymen. Dat zijn stoffen, die nodig zijn bij de energiestofwisseling. Er zijn enzymen voor de aerobe stofwisseling, er zijn (andere) enzymen voor de anaerobe stofwisseling. Voor beide geldt, dat ze door training verbruikt worden, kapot gaan, en door de spiercelwanden

weglekken. Hoe langer je loopt, des te meer aerobe enzymen verdwijnen, hoe sneller je loopt des te meer anaerobe enzymen verdwijnen. Herstel of overcompensatie kan wel tot 4 dagen tijd vergen.

Tot slot de invloed op de structuur van spieren, botten en pezen. Als wij ons beperken tot de spieren: spieren en ook de al genoemde spiercelwanden gaan min of meer kapot

als ze lang en/of intensief belast worden. Een vaak gebruikte term daarvoor is "micro-trauma". Bij het lopen vormt de bij elke landing onvermijdelijk optredende schok een extra belastende factor. Twee tot drie dagen voor herstel en overcompensatie is wel het minste, waar je na een lange en/of zware training op moet rekenen. Er is ook nog zoiets als het interne milieu, de vochtbalans in het

lichaam. Dat raakt ook verstoord door training, en dan met name door de totale duur van de training en dat is de oorzaak van het algemene gevoel van vermoeidheid dat een atleet na een training kan hebben. Maar niet alleen dat: een verstoring van de vochtbalans versterkt eerder genoemde processen als het kapotgaan van spiercellen. Door zware trainingen ontstaan ook ontstekingsreacties. Die moeten eerst worden opgeruimd (witte bloedlichaampjes e.d.) voordat het lichaam aan het herstel kan beginnen. Tot zover de opsomming, die overigens lang niet alles omvat en heel erg aan de oppervlakte blijft. Maar duidelijk is dat er heel wat gebeurt in het lichaam. Het beeld van afbraak en opbouw is complex, de duur van de herstelprocessen verschilt sterk.

Lang niet alles is nodig voor de wedstrijdafstand

Nemen wij als voorbeeld een 1500m loper. Je moet je afvragen, of die alles wat hiervoor genoemd is, wel nodig heeft. Moet je zulke grote verstoringen wel laten gebeuren, als die in de wedstrijd helemaal niet optreden? Ben je dan wel in de goede richting bezig?

In het volgende clubblad plaatst Heusinkveld vier stellingen gebaseerd op deze gedachte.

Naar een artikel in A.B.

De nieuwe wedstrijden van dit seizoen

Tijdens de oudercontactavond heeft de jeugdcommissie de wedstrijdkalender voor de verschillende categorieën uitgedeeld. We krijgen steeds meer met verschillende leeftijdsgroepen te maken in de jeugdafdeling. De wedstrijden vallen voor deze verschillende groepen niet meer samen. De consequentie is dat we niet meer gezamenlijk naar diverse wedstrijden kunnen gaan. Hoe ouder de jeugdleden worden hoe zelfstandiger ze hun sport zullen moeten gaan bedrijven. Daarom heeft de wedstrijdsecretaris drie verschillende kalenders in elkaar gezet met wedstrijden die zoveel mogelijk met groepen tezamen bezocht kunnen worden. Met name pupillen en junioren CD kunnen vaak tezamen naar wedstrijden toe. Voor de B junioren wordt dat al moeilijker.

Foto's: P. van der Meer



Opvallend is overigens wel dat junioren naarmate ze ouder worden, minder vaak wedstrijden gaan bezoeken. Misschien komt dat juist omdat ze dat vaak alleen moeten doen. Toch moeten ze dat vaker doen. Wedstrijden zijn de beste trainingen! Vooral de onderdelen die wij minder goed kunnen trainen, zoals de springnummers moeten groeien in het wedstrijdseizoen. Vaak doen is dan de remedie.

De wedstrijdkalender ziet er beknopt zo uit:

Pupillen

20 mei	Oud Beijerland
10 juni	Gorinchem
24 juni	uitstapje
26 augustus	Sliedrecht
16 september	Gorinchem
23 September	Schoonhoven

Junioren CD

25 mei	Lisse
25 mei	Gorinchem
3 juni	Vught
8 juni	Sliedrecht
14 juni	Oud Beijerland
14 juni	Oudenbosch
22 juni	Dordrecht
22 juni	Alblasserdam
24 juni	uitstapje
19 augustus	Vught
26 augustus	Sliedrecht
2 september	Oud Beijerland
6 september	Uden
16 september	Gorinchem
23 september	Schoonhoven
13 oktober	Tilburg
21 oktober	Roermond

Junioren B

25 mei	Gorinchem
31 mei	Barendrecht
3 juni	Vught
8 juni	Sliedrecht
14 juni	Oud Beijerland
14 juni	Oudenbosch
18 juni	Gorinchem
22 juni	Alblasserdam
24 juni	uitstapje



JEUGDPAGINA

Vervolg wedstrijdkalender
Junioren B

19 augustus	Vught
26 augustus	Sliedrecht
1 september	Gorinchem
2 september	Dordrecht
6 september	Dordrecht
13 september	Tilburg
21 oktober	Roermond

De wedstrijden die gemarkeerd zijn met een blokje zijn de wedstrijden waar we met twee of meer groepen naar toe gaan. Let wel op dat je op tijd inschrijft voor de wedstrijden.

vergoedingen voor degene die rijden naar wedstrijden.

Zoals in het verslag van de oudercontactavond staat te lezen, hebben we een systeem ingevoerd, waarmee we de mensen die ons naar de wedstrijden brengen een vergoeding geven voor de kosten. Het systeem houdt in dat ieder kind dat meerijdt een rijksdaalder betaalt. Alle inleg wordt verdeeld onder de chauffeurs. Voor verdere uitleg verwijzen we naar het verslag van de oudercontactavond elders in het clubblad.

Gebrekkige motoriek schooljeugd.

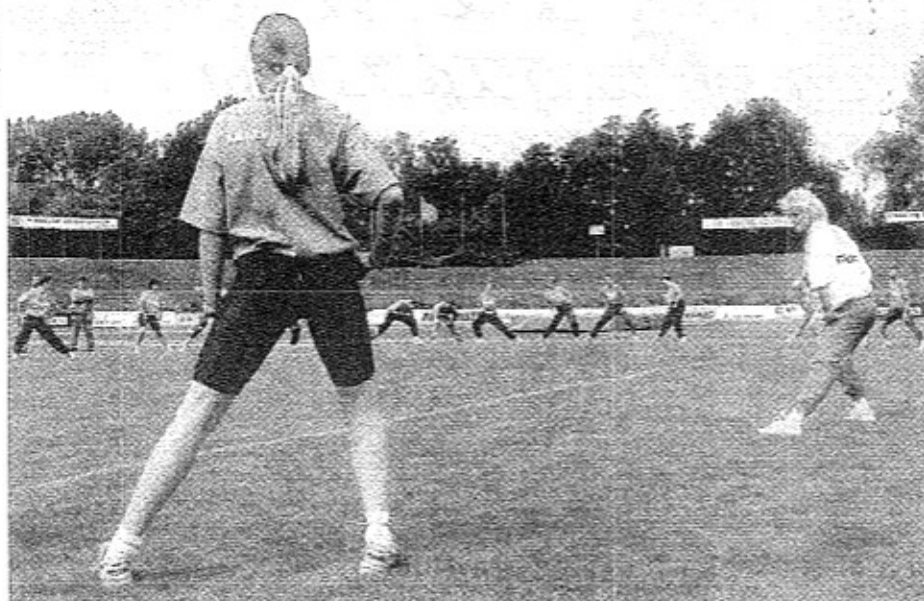
Erica Terpstra, staatssecretaris van VWS, bepleit uitbreiding van de sportbeoefening op scholen en in verenigingen. Ze komt binnenkort met een actieplan. Mevrouw Terpstra was begin dit jaar op de Olympische tentoonstelling in Amsterdam en vertelde geschrokken te zijn

van een rapport over gebrekkige motoriek van de jongste schooljeugd. "Ik ben me rot geschrokken van het onlangs uitgekomen rapport waaruit blijkt dat een op de vier scholieren kampt met een motorische handicap. Ik ga bekijken hoe we actie kunnen voeren om de jeugd weer aan het sporten te krijgen. Want in de jeugd leg je de basis voor levenslang bewegen", aldus de staatssecretaris. Haar actieplan, dat ze samen met staatssecretaris Netelenbos van Onderwijs gaat opstellen, is er op gericht jongeren meer aan sport te laten doen, zowel op scholen als in verenigingen. Volgens onderzoekers is een op de vier kinderen motorisch onderontwikkeld. Dat heeft niet alleen mevrouw Terpstra aan het denken gezet. Ook scholen gaan zich bezig houden met de vraag of er meer tijd aan sport besteed moet gaan worden. Dat zal niet zomaar gerealiseerd

worden. Financiën en les-schema's zijn niet flexibel. Maar we zijn al blij dat de signalen opgepikt worden. In Amsterdam hebben sportverenigingen en -instellingen zelfs iets bedacht. Men laat kinderen vrijblijvend kennismaken met verschillende sporten, in de hoop dat ze daar zoveel plezier in krijgen dat ze aan sport blijven doen. Het mes snijdt dan aan twee kanten. De jeugd wordt in beweging gezet en de sportclubs verzekeren zich van nieuwe leden. Misschien ook een idee voor creatieve mensen binnen onze vereniging ideeën naar voren te brengen. Ook bij ons snijdt het mes dan aan twee kanten: men helpt hiermee de jeugdcommissie, en wat het belangrijkste is, men helpt kinderen hun motoriek te bevorderen.

Hans Verbeek

Foto: Job Baarsma



Warming-up met een 'Amazing lady': Ellen van Langen geeft onderricht aan jonge hardlopers

JEUGDPAGINA

Een aantal jongeren hebben gehoor gegeven aan onze oproep om wat te schrijven voor ons clubblad. We zijn daar natuurlijk ontzettend blij mee. De stukjes zijn zo leuk dat we ze zo origineel mogelijk willen plaatsen. Op deze twee pagina's staan ze afgedrukt. We hopen dat dit een aanzet is en anderen ook in de pen of potlood zullen klimmen.

HOOGSPRINGEN

is
mijn favoriete onderdeel.

Hoi, ik ben PIM Verschuren
Ik ben 12 jaar en zit in de categorie Junioren D 2e jaars. Ik zit ongeveer 3 jaar bij de Altena Road Runners en ik vind het nog steeds heel leuk.

Mijn favoriete onderdeel

is hoogspringen. Maar kogelstoten vind ik ook heel leuk.

Op zondag 12 maart heb ik meegedaan aan een wedstrijd in Den Haag. Het was een nationale indoor wedstrijd D-spelen in de Houtrusthal. Ik was er samen met mijn ouders naar toe gegaan. De limiet om mee te mogen doen was 1.40 meter. Mij record is 1,45 meter. die hoogte heb ik al eens gesprongen in Eersel. Ik begon te springen toen de lat op 1.30 meter lag. deze hoogte haalde ik in een keer. Vervolgens ging ik in 1 keer over 1.35 en 1.40 meter.
Het werd toen wel spannend. Vele springers lagen er toen al uit.
De 1.45 meter haalde ik in de 3e sprong. Daar was ik wel blij mee. Maar de 1.50 meter is voor mij nog net even te hoog.

Na de 3e sprong was voor mij de wedstrijd ook voorbij.
Voor mij was het wel een hele belevenis om het een keer mee te maken. Het was een hele mooie baan. Heel veel jongens waren ouder dan mij dus sprongen ook iets hoger.
In de einduitslag werd ik 6e. De winnaar sprong 1.65 meter.
Misschien ga ik ook nog wel eens zo hoog springen.
Voor mij was het wel een hele toffe dag. Doeiiii.

Pim.

UITSLAGEN

EERSEL 04-03-95
Indoorwedstrijd

C pupillen

Melvin v Tilburg

40 mtr. 7.3 sec.

hoogspringen 0,80 mtr.

kogelstoten 4,90 mtr.

B pupillen

Gerwin v Drunen

40 mtr. 7.5 sec.

hoogspringen 0,85 mtr.

kogelstoten 4,55 mtr.

A pupillen

Frank d Boer

40 mtr. 7.6 sec.

hoogspringen 0,95 mtr.

kogelstoten 6,40 mtr.

Jacco v Drunen

40 mtr. 7.3 sec.

hoogspringen 1,00 mtr.

kogelstoten 4,45 mtr.

Xander Slump

40 mtr. 8.1 sec.

kogelstoten 4,25 mtr.

Yvonne Colijn

40 mtr. 7,4 sec.

hoogspringen 1,00 mtr.

kogelstoten 3,38 mtr.

Michaëla de Wind

40 mtr. 6.8 sec.

hoogspringen 1,10 mtr.

kogelstoten 3,61 mtr.

ik heet corona boks
ik ben twee en een half jaar
en ik woon in
en ik heb ook een zus
van drie jaar
ze bidden nog alle
we hebben hardge lopen
in het almbos
de winter serie
we vonden het leuk

JEUGDPAGINA

Vervolg uitslagen

D jongens

Bas de Boer

40 mtr. 6.6 sec.
hoogspringen 1,00 mtr.
kogelstoten 5,56 mtr.

Fabian Langenhorst

40 mtr. 6.7 sec.
hoogspringen 1,30 mtr.
kogelstoten 7,16 mtr.

Pim Verschuren

40 mtr. 7.1 sec.
hoogspringen 1,40 mtr.
kogelstoten 7,25 mtr.

SLIEDRECHT 24-04-95

C pupillen

Melvin v Tilborg

40 mtr. 7.60 sec.
hoogspringen 0,80 mtr.
kogelstoten 5,87 mtr.
1000 mtr. 4.26.6 min.

B pupillen

Bert Booi

hoogspringen 0,75 mtr.
kogelstoten 3,20 mtr.
1000 mtr. 5.04.3 min.

A1 pupillen

Bastiaan Besemer

60 mtr. 11.00 sec.
verspringen 3,32 mtr.
kogelstoten 4,42 mtr.
1000 mtr. 4.08.0 min.

Frank de Boer

60 mtr. 11.50 sec.
verspringen 2,95 mtr.
kogelstoten 5,62 mtr.
1000 mtr. 4.28.5 min.

A2 pupillen

Martijn v Tilburg

60 mtr. 12.19 sec.
verspringen 3,05 mtr.
kogelstoten 4,68 mtr.
1000 mtr. 4.36.6 min.

A2 pupillen meisjes

Michaëla de Wind

60 mtr. 11.30 sec.
verspringen 3,52 mtr.
kogelstoten 4,26 mtr.
1000 mtr. 5.09.3 min.

Yvonne Colijn

60 mtr. 11.90 sec.
verspringen 3,07 mtr.
kogelstoten 3,55 mtr.
1000 mtr. 4.30.3 min.

D jongens

Pim Verschuren

80 mtr. 13.50 sec.
hoogspringen 1,45 mtr.
discuswerpen 13,32 mtr.

Bas de Boer

80 mtr. 13.60 sec.
hoogspringen 1,00 mtr.
discuswerpen 12,38 mtr.
1000 mtr. 3.52.8 min.

Fabian Langenhorst

80 mtr. 12.9 sec.
hoogspringen 1,20 mtr.
discuswerpen 14,18 mtr.
1000 mtr. 3.57.9 min.

Jaco Booi

80 mtr. 14.2 sec.
hoogspringen 1,15 mtr.
discuswerpen 10,98 mtr.
1000 mtr. 4.06.6 min.

B jongens

Menno Dammers

100 mtr. 13.7 sec.
verspringen 4,78 mtr.
speerwerpen 30,94 mtr.

GORINCHEM

08-04-95

C pupillen

Melvin v Tilborg

1e

40 mtr. 7.3 sec.
verspringen 2,77 mtr.
balwerpen 23,98 mtr.
1000 mtr. 4.18.3 min.

B pupillen

Gerwin van Drunen

2e

40 mtr. 7.3 sec.
verspringen 2,96 mtr.
kogelstoten 4,46 mtr.
1000 mtr. 4.22.8 min.

Gerben Olthof

4e

40 mtr. 7.4 sec.
verspringen 2,87 mtr.
kogelstoten 3,91 mtr.
1000 mtr. 4.56.6 mtr.

Killo allemaal.

Ik ben melvin van tilborg ik ben 7 jaar

Ik vind hartlopen heel erg leuk.

In het begin kon ik nog geen kilometer lopen

Dan moest ik wel vier keer rusten

Ik vind het trainen in de gymzaal leuk.

Maar buiten trainen vind ik leuker.

*Ik vind wim leef word wim roekt mij als ik
krijgt ben.*

De straatlopen vind ik het aller leukste.

Mama en papa gaan altijd mee.

*Mijn zusje shirley wil ook aan hardlopen
maar ze is pas 3.*

Ik wil net zo hard als wim lopen.

JEUGDPAGINA

VERVOLG UITSLAGEN

GORINCHEM 08-04-95

A pupillen

Jelle Visser	5e
60 mtr.	10.0 sec.
hoogspringen	1,25 mtr.
balwerpen	32,48 mtr.
1000 mtr.	4.08.7 min.
Bastiaan Besemer	10e
60 mtr.	9.8 sec.
hoogspringen	0,95 mtr.
balwerpen	25,08 mtr.
1000 mtr.	4.05.8 min.
Pascal Rooster	11e
60 mtr.	10.2 sec.
hoogspringen	1,05 mtr.
balwerpen	23,92 mtr.
1000 mtr.	4.00.6 min.
Jacco van Drunen	13e
60 mtr.	10.4 sec.
hoogspringen	0,95 mtr.
balwerpen	14.06 mtr.
1000 mtr.	4.12.3 min.

Frank de Boer

	14e
60 mtr.	11.2 sec.
hoogspringen	0,95 mtr.
balwerpen	19,70 mtr.
1000 mtr.	4.30.5 min.
Xander Slump	15e
60 mtr.	11.8 sec.
hoogspringen	1,00 mtr.
balwerpen	11,56 mtr.
1000 mtr.	4.54.6 min.

D jongens

Pim Verschuren	2x1e
Hoogspringen	1,45 mtr.
Kogelstoten	7,42 mtr.
Bas de Boer	3e
1000 mtr.	3.37.7 min.

ALBLASSERDAM 15-04-95

B pupillen

Bert Booij	
40 mtr.	8.5 sec.
Balwerpen	11,16 mtr.
verspringen	2,59 mtr.
1000 mtr.	4.48.4 min.

D jongens

Jaco Booij	
80 mtr.	13.4 sec.
speerwerpen	12.08 mtr.
verspringen	3,13 mtr.
1000 mtr.	4.07.4 min.

PUPILLENCOMPETITIE

AFDELING DORDRECHT

22-04-95

C pupillen

Melvin van Tilborg

40 mtr.	7.7 sec.
verspringen	2,74 mtr.
balwerpen	18,86 mtr.
1000 mtr.	4.27.3 min.

B pupillen

Gerben Olthof

40 mtr.	7.3 sec.
verspringen	2,90 mtr.
kogelstoten	3,95 mtr.
1000 mtr.	4.22.5 min.

Bert Booij

40 mtr.	8.3 sec.
verspringen	2,35 mtr.
kogelstoten	3,68 mtr.
1000 mtr.	5.06.5 min.

A pupillen 1e jaars

Frank de Boer

60 mtr.	11.1 sec.
hoogspringen	1,00 mtr.
balwerpen	19,34 mtr.
1000 mtr.	4.38.2 min.

Jacco v Drunen

60 mtr.	11.2 sec.
hoogspringen	0,80 mtr.
balwerpen	14,18 mtr.
1000 mtr.	niet gelopen

A pupillen 2e jaars

Jelle Visser

60 mtr.	10.0 sec.
hoogspringen	1,00 mtr.
balwerpen	33,40 mtr.
1000 mtr.	4.15.4 min.

Pascal Rooster

60 mtr.	10.2 sec.
hoogspringen	1,00 mtr.
balwerpen	22,68 mtr.
1000 mtr.	4.19.0 min.

Martijn van Tilburg

60 mtr.	11.1 sec.
hoogspringen	0,85 mtr.
balwerpen	24,12 mtr.
1000 mtr.	4.24.2 min.

Michaëla de Wind

60 mtr.	10.1 sec.
hoogspringen	1,05 mtr.
balwerpen	11,94 mtr.

Yvonne Colijn

60 mtr.	10.7 sec.
hoogspringen	1,00 mtr.
balwerpen	7,86 mtr.
1000 mtr.	4.19.2 min.



JEUGDPAGINA

UITSTAPJE JEUGD

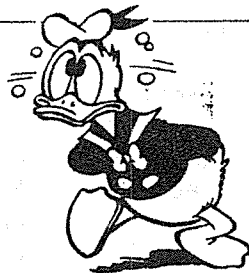
Op 23 juni gaan we met z'n allen gezellig een nachtje er op uit. Alles is in kannen en kruiken. We vertrekken vrijdagmiddag al. Om 16.30 uur starten we in Giessen bij de voetbalvereniging. Het is de bedoeling dat een aantal ouders ons naar de camping rijden. Vijf van hen blijven als leiding achter. Zo hebben we de hele avond over om het een ander te ondernemen. We overnachten op de Camping "de Dikkenberg" in Bennekom.

Het adres is: Panoramaweg 27 en het telefoonnummer 08389-14627. We overnachten in een grote tent. Gewoon met z'n allen bij elkaar, ook de leiding. Natuurlijk moet je wel wat spullen meenemen, want we kunnen niet voor alles zorgen. Zorg dat je trainingskleding bij je hebt, zwemkleding, handdoek, toiletspullen, bord, bestek, beker, slaapzak, luchtbed/matrasje. Mocht het koud en/of nat weer worden zorg dan voor warme en regenkleding.

Voor de rest is alles verzorgd. Je hoeft dus geen koffers chips en jarrycans cola en een enorme dikke portemonnaie mee te nemen. Wel moet je een flinke portie energie, goed humeur en verdraagzaamheid mee nemen. Zo zullen we een geweldig avontuur beleven. Dus heb je je inschrijfformulier al ingeleverd?

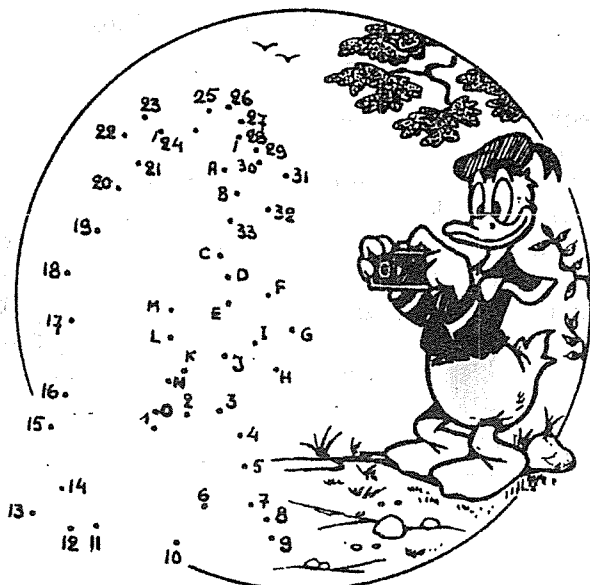
LACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENL

Tijdens het spreekuur van de huisarts komt er een meisje binnen. De arts zegt: "Wat kan ik voor u doen?" Zegt het meisje nogal verlegen dat ze een slecht geheugen heeft. "Wat heeft u?" vraagt de arts. "Uh,.....ik weet het niet meer, dokter."



Klik!

Donald heeft zojuist 'n foto gemaakt. Maar van wie? Of van wat? Als je eerst de punten bij de cijfers in de juiste volgorde met elkaar verbindt, en daarna hetzelfde doet met de letters, kom je daar snel achter!

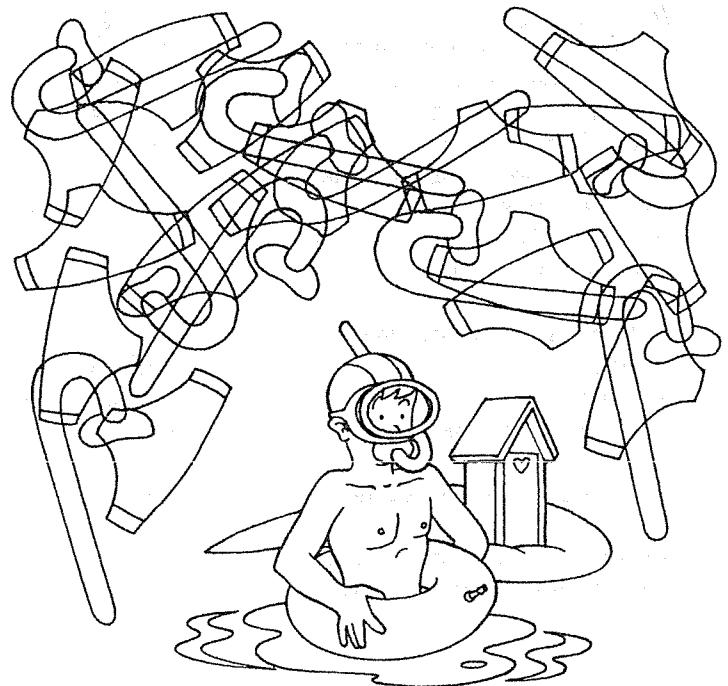


DOEN HOOR!



PUZZEL HOEKJE

HOEVEEL SNORKELS EN ZWEMBROEKEN TEL JIJ?



MAG IK EVEN VOORSTELLEN . .

Marion Krijger

Deze aflevering van "Mag ik even voorstellen" gaat over de atleet die vorig jaar de beste nieuwkomer was in de stratenlooptop van onze vereniging. Hij won hiermee een gratis lidmaatschap van de ARR en dat was best een goede reden om eens nader kennis met hem te maken.

Naam : Toon Viveen
Geboren : 28-12-1953
te Woudrichem
Getrouwd: met Nel
al 19 jaar
Kinderen: een jongen van
16 en een
meisje van 12
Beroep : werkt bij een
aannemingsbe-
drijf

Hoe lang loop je al?
Dit wordt mijn derde
jaar.

*Wat vindt je ervan dat je
het lidmaatschap gekregen
hebt?*
Dat vind ik echt heel
leuk. Ik had het niet ver-
wacht.

Bezoek je de trainingen?
Ja, regelmatig.

Hoe vind je die?
Prima. Rinus let overal
op! Ik heb het echt heel
erg naar mijn zin. Ik zou
eigenlijk wel bij de wed-
strijdsgroep willen, maar
die beginnen zo vroeg.
Dan heb ik net mijn eten
door mijn keel.

*Heb je veel over voor je
sport?*
Ja, heel veel. Ik wil over-
al zo goed mogelijk in
zijn of worden. Dat had
ik altijd met voetballen
en nu is dat met lopen
eigenlijk net zo. Daarom
ga ik heel graag naar de
trainingen.

*Wat vindt je vrouw van
het hardlopen?*
Hartstikke leuk, ze heeft
een paar jaar geleden op
de opstapgroep gezeten
bij Frits, maar door een
blessure gaat dat niet
meer. Maar ze gaat regel-
matig mee om te kijken.

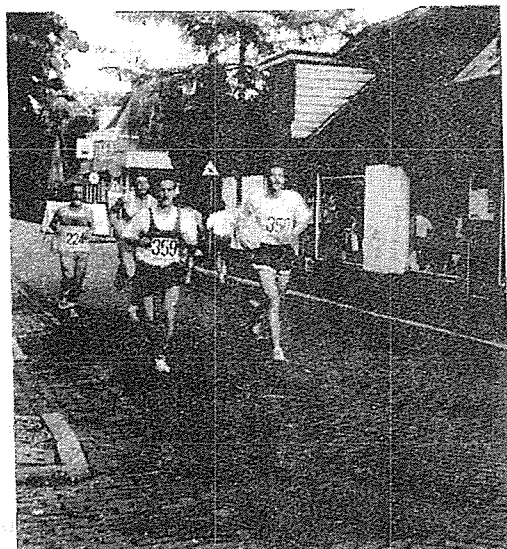
*Ga je, nu je een licentie
hebt, ook naar andere
wedstrijden?*
Dat wil ik wel gaan doen,
ja. Mijn doel is eigen-
lijk om als ik er echt
lichamelijk aan toe ben,
een halve marathon te
lopen. Maar daar begin ik
nog niet aan zolang ik
nog niet zeker weet of ik
zo'n eind wel aan kan.

*Welke stratenlopen vind
je leuk?*

Alle lopen die een beetje
afwisselend parcours heb-
ben, zoals: Woudrichem,
Sleeuwijk, Wijk en Aal-
burg en Meeuwen. Ik heb
een beetje een hekel aan
vierkantjes lopen zoals
Nieuwendijk, Werkendam en
een beetje Giessen, maar
die wordt weer leuk door
al die mensen langs de
kant.

*Heb je nog andere
hobby's?*

Voetballen doe ik af en
toe nog wel eens en ik
ben trainer bij de pupil-
len, dat vind ik nog
steeds geweldig om te
doen. En surfen maar bui-
ten de vakanties komt er
weinig van.



Wat is je P.R. op de
10km?

38.40

En op de 15km?

63 minuten. En daar hoop
ik mede dankzij de ARR
nog een aantal minuten
vanaf te lopen.

Laat je er iets voor om
dit te bereiken?

Nee, ik eet normaal. Al-
leen voor een wedstrijd
kijk ik wel een beetje
uit. Ik drink graag op
zijn tijd een pilsje en
roken heb ik nog nooit
gedaan.

Wat vind je van ons club-
blad?

Dat vind ik prima, er
staan leuke artikelen in
over gezondheid en bles-
sures en zo.

Wel zou ik het leuk vin-
den als er meer mensen
eens een verslagje van
een wedstrijd zouden
schrijven. Bijvoorbeeld
als je je eerste halve of
hele marathon loopt, wat
je belevenissen zijn on-
derweg etc.

Lees je ook sportlectuur?
Ja, Runners.

Heb je bij de club nog
iemand waar je bewonde-
ring voor hebt?

Ja, Henk Westerlaken, ik
ken hem al jaren. Hij
heeft al zoveel gewonnen
en het blijft toch een
gewone jongen zonder kap-
sones. Dat vind ik echt
een kanjer.

Wil je tot slot nog iets
kwijt?

Iedereen die loopt, of
het nou snel of langzaam
is, is een winnaar. De
verliezers staan langs de
kant!!

Toon, bedankt voor dit
gesprek, hopelijk blijf
je nog lang bij de ARR-
familie.

FELICITATIES

Onze trainer van de recreatielopers
Rinus Verhoeven

is geslaagd voor zijn opleiding TRAINER LOOPGROEPEN.
Vanzelfsprekend feliciteren we hem met het behalen van dit diploma.

We hopen nog lang van zijn diensten gebruik te mogen maken.
EN DAT ZIJN TRAININGEN NOG EFFECTIEVER ZULLEN WORDEN
MAAR VOORAL GEZELLIG ZULLEN BLIJVEN.

LEUKE TEKST

Teamwerk

Er waren eens drie mensen
Ze heten: iedereen, iemand
en niemand.

Op een dag moest er een
belangrijke opdracht wor-
den vervuld en iedereen
werd gevraagd dit te
doen.

Iedereen was er zeker van
dat iemand dit zou doen.

Iedereen kon het, maar
niemand deed het.

Hierdoor werd iemand
boos, omdat het de taak
van iedereen was.

Iedereen dacht dat iemand
het zou kunnen doen. Maar
niemand realiseerde zich
dat iedereen het niet
wilde doen. Aan het einde
beschuldigde iedereen
iemand, toen niemand deed
wat iedereen had kunnen
doen.

ADVERTENTIE

Te koop

glazen vitrine
met schuifdeur.
als prijzenkast
geheel demontabel

afmetingen:

180 hoog

50 breed

50 diep

te bevragen bij:

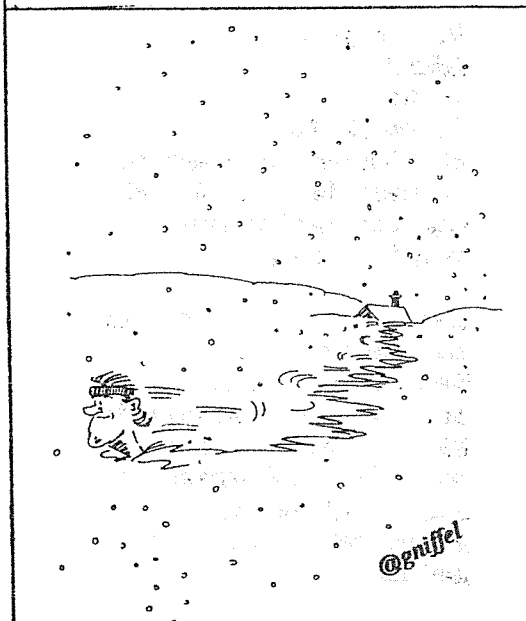
Asrt Vos

tel: 04162 - 3607

Sterrestraat 11

5256 EL Heusden

,uitloper(tje),



,cooling-down,

MCD
OOO

GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**

"EFFE KENNE DOORDRAFE"

Op het moment dat ik de pen ter hand neem, draait het stratenloopcircuit al weer op volle toeren. De wedstrijden van Nieuwendijk en Rijswijk zijn inmiddels weer perfect verlopen dankzij de ijverige inzet van enkele plaatselijke atleten uit onze vereniging, die dit evenement weer prima hadden voorbereid.

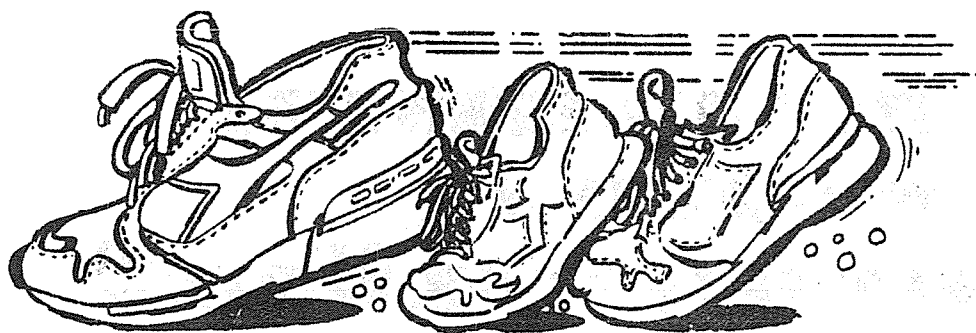
Verbaast en teleurgesteld was iedereen, die op 20 april het artikel las wat voorop het Nieuwsblad van Heusden en Altena verscheen. Afwijzing van het verzoek door de gemeente Woudrichem voor medewerking tot het realiseren van een eigen onderkomen voor de Altena Road Runners in Andel. Hopelijk put de commissie die zich hiervoor sterk maakt opnieuw weer gezonde agressie om bij de gemeente Woudrichem opnieuw aan te kloppen, waarvoor zij deze taak op zich hebben genomen.

Op zaterdag 16 maart j.l. is de laatste trimloop in het almbos gelopen. Dit seizoen viel het deelnemersaantal toch wel tegen. Zij die aan drie van de vijf trimlopen hadden deelgenomen ontvingen weer een waardevolle herinnering. Dit maal in de vorm van een originele base-ball pet in de clubkleuren van de A.R.R.

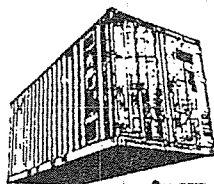
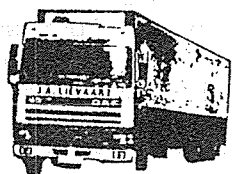
Niet minder trots voelde de stratenloopcommissie zich toen in Nieuwendijk tijdens de wedstrijd de langgekoesterde droom uitkwam. De eigen digitale tijd klok verscheen ten tonele. Een kostbaar bezit. Dankzij het vertrouwen van het bestuur kon deze worden aangeschaft. Dank zijn we bij deze ook verschuldigd aan de firma Han Timmermans sport uit Werkendam, die hierin zijn medewerking heeft verleend.

Eveneens voelde de stratenloopcommissie zich gesterkt door de vele schouderklopjes omtrent de nieuwe opzet van de stratenlooppromotieboekje. Helaas moeten wij zeggen dat toch teveel van onze leden geen gehoor hebben gegeven aan de oproep om te komen poseren voor de foto die op de omslag van het boekje is afgedrukt.

Al met al, positief en negatief nieuws uit een vereniging die zich momenteel toch leuk manifesteert.



**TRANSPORTBEDRIJF
J.A. LIEVAART
CONTAINER TRADING**



in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

**TIMMERMANS
SPORT**

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



**KIJK DE ADVERTENTIES
NOG EENS NA,
ER IS VAST IETS VOOR U BIJ!!**

WEDSTRIJDVERSLAGEN

INTERVAM LOOP TYPHOON

Zaterdagmorgen 25 maart stonden ruim 400 mannelijke en vrouwelijke atleten klaar voor de 10 km lange intervam loop in Gorinchem. Sinds deze wedstrijd deel uitmaakt van de Zuidersterloopserie is hij ook uitgegroeid tot één van de betere wedstrijden in onze regio. Gelukkig dat we ook aardig wat Altena Road Runners konden begroeten bij onze buurvereniging. Er stond deze zaterdag een bijzonder krachtige westenwind, vrij ongunstig in de polder tussen Schelluinen en Giessenburg. Als microfonist was ik in de gelukkige omstandigheid dat ik de wedstrijd vanuit de geluidswagen kon zien. De eerste 5 km een vrij grote groep waarin niemand echt kopwerk wilde doen vanwege de tegenwind. Toen men echter na 5 km de wind in de rug kreeg, kreeg je meteen een ander beeld. De winnaar van twee keer Meeuwen Rachid Ben Menziane ging aan kop sleuren waarna er meteen al een behoorlijk aantal afvielen. Na 6 km nam de bekende Michel de Maat het tempo over wat een kilometertijd tussen 6 en 7 opleverde van 2.50 min. Na 7,5 km keek de verbaasde De Maat achterom en zag alleen de typhoner Martin Lauret nog achter zich. Zijn verbazing werd nog groter toen Lauret een demarrage plaatste die zelfs hij niet kon volgen. Zo kreeg de wedstrijd dezelfde winnaar als het jaar daarvoor in een tijd van 31.07 min. Van onze vereniging kwam Jenette van Dalen fraai

op het erepodium met een tweede plaats in 39.21 min. Moeder Jopie werd zevende bij de dames veteranen in 50.45 min. Eveneens een zevende plaats voor Peter van den Heuvel in 40.14 min. en broer Tinus werd vierde in 34.12 min. Peter bij de veteranen 2 en Tinus bij de veteranen 1. Andere tijden van onze vereniging waren: Corstiaan van Oversteeg 35.07 min., Klaas Tukker 38.17 min., Kees Kamerman 38.38 min., Kees Oomen 39.41 min., Tonnie Viveen 40.50 min., Aart Muilwijk 40.50 min., Arie Sterk 41.26 min., Gerrie de Rooij 41.53 min., R. Pruysen 43.05 min., Zweer Groeneveld 48.56 min. en Dirk Bouman 50.45 min. Natuurlijk kwamen er ook nog een aantal prestatielopers aan de start waarvan we jammergenoeg geen tijden hebben, maar allen wisten keurig de finish te bereiken.

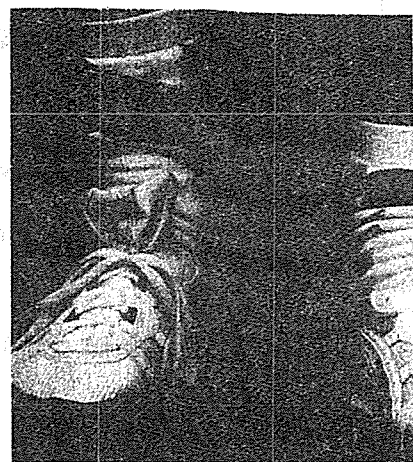
Hans Verbeek.

Ames Drechtstedenloop Dordrecht

Zaterdag 4 maart organiseerde A.V. Parthenon de achtste loop uit de Zuiderster loopserie. De eerste vijf kilometer waren erg zwaar, want er moest in een flinke sneeuwbuï gelopen worden. Later toen de buï weggetrokken was werd het weer wat vriendelijker en begon zelfs de zon te schijnen. Ella Naaijen werd eerste in de categorie dames 35. Zij liep een prima tijd van 1.31.44. Jenette van Dalen liep met een persoon-

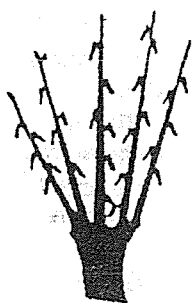
lijk record van 1.21.43 naar een vierde plaats bij de vrouwen senioren. Corstiaan van Oversteeg liep twee minuten sneller dan een week eerder in Sliedrecht. Met zijn tijd van 1.10.43 was hij slechts achtste bij de mannen 40. Na deze wedstrijd staan alleen deze drie ARR-leden nog in het klassement. Corstiaan derde bij de mannen 40; Jenette vierde bij de dames en Ella tweede bij de dames 35. De overige deelnemers waren: Kees Oomen 1.31.45; Zweer Groeneveld 10 km 49.03; Dirk Bouman 10 km 52.19.

Marius.



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 - steengriil

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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

Drie Zalmen 1A - 4284 EN Rijswijk NB - 01832-1324

suurp

Uw interieur is onze zorg

**Woning - en
Projektinrichters**

CVA Computer
Vereniging
Altena

Ook dit jaar zorgt de CVA voor
de automatisering van de Straten-
loopCup 1994 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

ATTENTIEATTENTIEATTENTIE

EEN ACTIVITEIT VAN ONZE VERENIGING

Vrijdag vroeg rinkelt de telefoon. Onze trouwe medewerker van de technische commissie herinnert mij aan de geplande trimloop van zaterdagmorgen en vroeg of ik kon komen helpen het parcours uit te zetten. "Verdorie daar had ik niet aan gedacht". "Wilde ik morgen net uitslapen, winkelen, nietsdoen. Wat nu....., gauw een smoes verzinnen. Afpoeieren die kerel. Hij lost zijn problemen zelf maar op. Ben je een beetje gek, zal daar voor het plezier van een aantal trimmers een parcours uit gaan zetten".

Later hoorde ik dat het hem niet gelukt was om iemand anders te vinden. Hij had wel vijftien personen gebeld, de gek. Nou ja, zijn pakkie an. Ik ben die middag lekker wezen trainen voor de marathon. Ten slotte ben ik toch hardloper, niet soms?

Boven staande lijkt een bizarre anekdote, toch is het een denkwijze die regelmatig voorkomt en waarmee mensen die activiteiten organiseren, geconfronteerd worden. Laat diegene die deze denkwijze bij zichzelf herkent zich realiseren dat onze inspanning alleen maar mogelijk is door de inspanning van vele.

TE HUUR

COMPLEET WEDSTRIJDPAKKET

Bestaande uit:
DIGITALE TIJDKLOK
STARTPISTOOL
LAATSTE-RONDE-BEL
RONDENTELLER
BORSTNUMMERS 1 T/M 500
START- EN FINISHDOEK
± 250 ROUTEPIJLTJES
LIJSTEN VOOR TIJD EN PLAATSNUMMER

Prijs op aanvraag
tel: 01832 - 2862

A.V. Altena Road Runners

BLDEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
BRANDERHORST

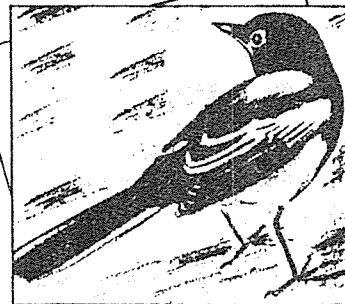
GroenRijk Branderhorst

C. Branderhorststraat 11-13

4266 EK Eethen

tel: 04165 - 1112

telefax: 04165 - 2675

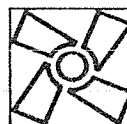


Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:

Konstante Topkwaliteit!



**witte
molen**

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



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131

fax : 04165 - 2266

WEDSTRIJDUITSLAGEN

SPIRIDONCROSS 29 jan. Rijen

11080 mtr.
v1 C. v Oversteeg 39.33

GROENHOVENPLUSL. 12 febr. Gouda

½ mar.
v1 C. v Oversteeg 1.16.38
d J. v Dalen 1.26.53
v1 P. Muilwijk 1.36.26
dv E. Naaijen 1.42.18

ZE AMES DRECHTSTEDENLOOP Dordrecht 4 maart

20 km.
v1 C. v Oversteeg 1.10.43
d J. v Dalen 1.21.43
dv E. Naaijen 1.31.44
v1 K. Oomen 1.31.45

INT. WESTLAND MARATHON Maassluis

marathon
s H. Verschoor 3.47.27
s R. Pruysen 4.06.28

INTERVAMLOOP 25 maart. Gorinchem

10 km.
v1 T. vd Heuvel 34.12
v1 C. v. Oversteeg 35.07
s K. Tukker 38.17
v1 K. Kamerman 38.38
d J. v Dalen 39.21
v1 K. Oomen 39.41
v2 P. vd Heuvel 40.14
v1 T. Viveen 40.50
s A. Muilwijk 40.59
v1 A. Sterk 41.26
v2 G. d Rooy 41.53
s R. Pruysen 43.05
v1 Z. Groeneveld 48.56
v2 D. Bouman 50.45
dv J. v Dalen 50.45

STRATENLOOP 1 april 's Gravenmoer

10 km.
d J. v Dalen 39.52
dv J. v Dalen 50.19
s K. Tukker 38.24
v1 T. vd Heuvel 34.14
v1 K. Oomen 40.04
v2 P. vd Heuvel 40.21
v2 D. d Rooy 42.10
v2 Z. Groeneveld 50.12
v2 D. Bouman 50.13

VENNENLOOP 9 april Taxandria

15 km.
v1 C. v Oversteeg 52.30

STRATENLOOP 21 april Nieuwendijk

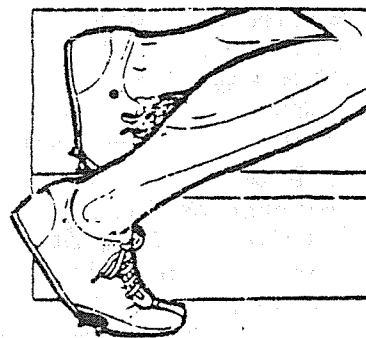
7500 mtr.
v1 H. Westerlaken 24.32
v1 T. vd Heuvel 25.18
v1 C. v Oversteeg 25.47
s W. Kuypers 26.10
s K. Tukker 26.46
v1 K. Kamerman 27.48
v1 K. Oomen 29.09
d J. v Dalen 29.11
v1 J. v Hensbergen 29.48
s A. Muilwijk 29.50
r A. Vrijkorte 29.51
v1 A. Sterk 29.58
s A. Koch 30.00
v1 T. Viveen 30.21
v2 G. de Rooy 30.36
v1 M. Scheffers 30.43
v1 P. Muilwijk 30.44
r G. Engelen 30.51
s J. Verhoef 31.38
s R. Pruysen 32.14
v1 F. v Wendel d J. 32.38
d A. Klop 32.41
D1 E. Naaijen 33.30
v1 J. Vos 34.07
r S. Baeldee 35.42
v2 M. Verhoeven 35.46
v2 F. Wyatt 36.34
v1 Z. Groeneveld 37.01
v2 D. Bouman 37.02
dv J. v Dalen 37.08
r L. Tritten 37.50
r L. v Tilborg 44.13
r A. d Bok 47.44

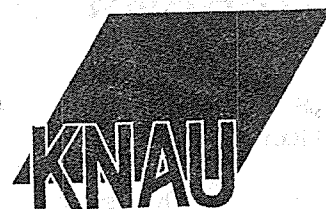
BAANWEDSTRIJD 25 april Sliedrecht

100 mtr.
s W. Kuypers 14.3 sec.
verspringen
s W. Kuypers 4.60 mtr.
speerwerpen
s W. Kuypers 31.86 mtr.

13e LENTELOOP 13 mei Papendrecht

15 km.
v1 C. v Oversteeg 56.30
d J. v Dalen 1.00.21
v1 P. Muilwijk 1.03.20
v1 K. Oomen 1.10.53
dv E. Naaijen 1.10.53
dv J. v Dalen 1.16.48
v1 Z. Groeneveld 1.18.30





INLEIDING

Trainen in water (Aqua joggen) wordt steeds populairder; niet alleen als aangepaste training bij een blessure, maar ook als aanvullende trainingsvorm. Aqua Joggen heeft echter wel een paar nadelen. Zo zal er eerst een gordel (wetbelt) of vest (wetvest) met een stabiel drijfvermogen aangeschaft moeten worden om stabiel verticaal te kunnen blijven drijven. Ook heeft Aqua Joggen het nadeel dat de loopcoördinatie in het water anders is dan "op het droge". Dat wordt in de eerste plaats veroorzaakt doordat er bij "drijvend hardlopen" geen grondcontact is. Dat kan echter gedeeltelijk opgevangen worden door wel met bodemcontact te lopen, waardoor de voetafwikkeling en afzet hetzelfde blijft. Daarnaast is de weerstand in het water hoger, waardoor je meer kracht moet zetten dan bij "gewoon" lopen. Dat betekent dat Aqua Joggen in feite een specifieke vorm van krachttraining is voor de hardloophbeweging.

Uit onderzoek is gebleken dat bij inspanning met gelijke intensiteit de hartslag in het water ongeveer tien tot twintig slagen per minuut lager is dan op het land. Dit wordt veroorzaakt door het feit dat lichaamstemperatuur in het water minder oploopt dan op het droge en door het feit dat het aderlijk bloed door de waterdruk van buitenaf gemakkelijker terugstroomt naar het hart. Dat laatste verklaart ook waarom het in het water nog belangrijker is om het programma af te sluiten met een cooling down. Als je het water uitgaat als de bloedsomloop nog niet tot rust is gekomen, valt plotseling de tegendruk weg. Hierdoor blijft er tijdelijk teveel bloed in de bloedvaten van de benen achter, waardoor de hersenen tijdelijk bloed tekort krijgen en duizeligheid kan ontstaan.

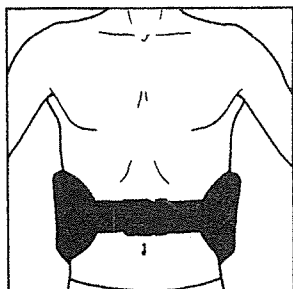
TOEPASSING DOOR DE BEGINNENDE SPORTER

Bij de hardlooptraining wordt het bewegingsapparaat (botten, spieren en pezen) zwaar belast, met name bij de landing en de afzet. Het duurt vele maanden voordat het bewegingsapparaat zich hieraan aangepast heeft. Daarnaast zijn beginnende hardlopers vaak te dik en willen ze door de hardlooptraining afvallen. Deze beginners hebben echter een verhoogd risico op een overbelastingsblessure door de hoge schokbelasting bij het hardlopen. Voor de te dikke beginner is het dus verstandig om de training voor het hardlopen langzaam op te bouwen en af te wisselen met minder

schokbelastende sporten zoals Aqua Joggen. De training voor de beginner dient opgebouwd te worden van veel water - weinig land naar veel land - weinig water training. Voor een beginnende sporter is het belangrijk om eerst een paar keer instructie te krijgen in de techniek van het Aqua Joggen. Er moet even de tijd voor genomen worden om de balans te ontwikkelen en vanuit een juiste lichaamshouding de coördinatie, het uithoudingsvermogen en de kracht te kunnen trainen. Begin met een aantal eenvoudige trainingsvormen zoals die op de volgende pagina staan aangegeven.

TOEPASSING DOOR DE GEVORDERDE SPORTER

De lange-afstandsatleet heeft de neiging om net iets meer te trainen dan het lichaam aankan. Een dag rust komt vaak (onterecht) niet in het trainingsschema voor. Door de grote schokbelasting en onvoldoende rust dreigen overbelastingsblessures op te treden, wat uiteindelijk de remmende factor zal zijn om meer, vaker of intensiever te gaan trainen. Door de training aan te vullen met een trainingsvorm met een minder hoge schokbelasting, kan de totale trainingsbelasting omhoog gebracht worden. Daarnaast kan het Aqua Joggen gezien worden als een vorm van specifieke



krachttraining of als afwisseling op de "gewone" looptraining.

TOEPASSING BIJ BLESSURES

Als er toch een overbelastingsblessure is ontstaan, wordt het herstel van de blessure vaak bemoeilijkt doordat de atleet de training niet wil onderbreken. Aqua Joggen is dan een goede alternatieve trainingsvorm. Deze trainingsvorm kan goed toegepast worden bij bijvoorbeeld een ontsteking van de aanhechting van de peesplaat onder de voet, bij achillespeesontsteking, bij een scheenbeenirritatie, bij een vermoeidheidsbreukje of in de herstelfase na een enkelverzwikking of knieverdraaiing. Helaas is het zo, dat deze vorm van trainen niet voor iedere blessure geschikt is. Zo worden bijvoorbeeld de heupbuigers en de hamstringen wel zwaar belast bij Aqua Joggen, zodat deze trainingsvorm minder geschikt is bij een blessure in de genoemde spieren of hun aanhechtingen. In de loop van het herstel van de blessure, is het verstandig om de oefeningen eerst helemaal "drijvend", dus zonder grondcontact, uit te voeren. Zogauw als herstel van de blessure het toelaat, kan er grondcontact gezocht worden door hard te lopen met het water tot aan de borst, gevolgd door hardlopen in steeds ondieper water. Hierbij krijgt het bewegingsappa-

raat geleidelijk aan de kans weer aan de schokbelasting te wennen.

TRAININGSOPBOUW IN HET WATER.

Ook de training die in het water uitgevoerd wordt, dient voorafgegaan te worden door een warming-up. Deze kan vergelijkbaar worden opgebouwd met die op het droge. Na inlopen, volgen rek oefeningen in of buiten het water, gevolgd door enkele loopscholingsoefeningen en "versnellingslopen". Daarna kan een programma gevolgd worden, wat in principe de zelfde opbouw heeft als de training op het land. Doordat er geen schokken opgevangen hoeven te worden, wordt het bewegingsapparaat minder belast, waardoor er in het water meer kwaliteit en tempo-trainingen afgewerkt kunnen worden. Als de trainingsbelasting wordt gedoseerd op geleide van de hartfrequentie, moet er rekening mee gehouden worden dat de hartfrequentie in het water 10 tot 20 slagen lager ligt, dan bij dezelfde trainingsbelasting op het "droge". In het water kunnen zowel de maximale zuurstofopname als de lactaatvorming goed getraind worden. Na afloop van de watertraining is het belangrijk een cooling-down uit te voeren om de bloedsomloop langzaam tot rust te laten komen. Hierdoor kan duizeligheid voorkomen worden als bij de beëindiging van de training het water verlaten wordt.

LOOPVORMEN.

In het water kan de "gewone" loopbeweging zoveel mogelijk nagebootst worden. De verschillende

loopvormen en oefeningen kunnen als volgt worden uitgevoerd:

1. **"Wennen"** Wen eerst aan het water door te zoeken naar een juiste lichaamshouding. Let erop "recht-op" te blijven drijven en geef niet toe aan de neiging om voorover te gaan hangen, zodat de voorwaartse snelheid groter wordt. De "gewone" loopbeweging kan gevarieerd worden met een hogere knie-inzet en een accent op de achterwaartse beenzwaai.
2. **Loopbeweging** Als de loopbeweging eenmaal goed beheerst wordt, kan de beweging uitgevoerd worden in diverse snelheden.
3. **Trippling** Voer de trippings uit als op het land, waarbij de voeten gestrekt en gebogen worden en de knieën licht gebogen worden gehouden.
4. **Skipping** Bij deze kniehefloop kunnen de impulsen op diverse momenten van de op- en achterwaartse beweging afgewisseld worden. Leg bijvoorbeeld alleen het accent op respectievelijk rechts of links heffen.
5. **Pendelpas** Voer de knie-inzet uit als bij de skippings, maar laat daarna de voet uitpendelen en maak een grijpende beweging naar beneden-achterwaarts. Pas hierbij op voor het overstrekken van het kniegewricht. Ook hier kan afgewisseld worden met het geven van een accent op de inzet van respectievelijk het rechter- en linkerbeen.
6. **Complete looptraining** Als bovenstaande oefeningen goed beheerst worden, kan de "gewone" looptraining in het water uitgevoerd worden.

"GEKNIPT VOOR ONS"

Kranteknipsels over onze leden, vereniging of sport, uit diverse dag-/weekbladen en andere tijdschriften.

ik ben 41 jaar. Sinds 1989 is mijn hobby hardlopen en sindsdien ben ik dus lid van een atletiekvereniging. Ik liep ongeveer 40 tot 70km in de week voordat ik ziek werd. Mijn beste prestaties waren: 10km 37:36, 15km 57:54 en 21,1km 1u26:08.

In december 1993 ben ik ziek geworden. Dat begon met buikgriep, een ernstige vorm van diarree, met veel bloedverlies bij de ontlasting. Ik ben in het ziekenhuis opgenomen, waar na enkele dagen Colitis Ulcerosa geconstateerd werd. De behandeling bestond uit 3 weken sondevoeding, Salofalk Klysma's en Dipentum 250mg (4 tabletten per dag), die ik nog elke dag gebruik.

Colitis Ulcerosa is een chronische, vaak terugkerende ontsteking van de oppervlakkige slijmvlieslaag en beperkt zich tot in de dikke darm. De ontsteking begint altijd in de endeldarm.

Na een herstelperiode van ongeveer 3 tot 4 maanden ben ik weer begonnen met werken en hardlopen. Ik ben wel voorzichtig begonnen omdat de oorzaak vrijwel onbekend is en ook die vage klachten aanhouden, nl. buikpijn, chronische diarree, perianale klachten en ook wel gewrichtsklachten van knie, ellebogen en rug. Nu loop ik weer korte wedstrijden en train ik ongeveer 30 tot 50km per week. Alleen moet ik ervoor zorgen dat ik niet oververmoeid word.

Mijn vraag is: zijn lange wedstrijden, een hele of een halve marathon, lopen wel goed voor mensen met een darmziekte? Graag wil in contact komen met mensen die ervaring hebben met hardlopen en die ook de ziekte Colitis Ulcerosa hebben. Mijn adres: Veldstraat 30, 4261 TB Wijk en Aalburg

Kees Oomen, Wijk en Aalburg

Colitis Ulcerosa is een ontsteking (itis) van de dikke darm (colon)

 DUURSPOORT

waarbij vaak zweren (ulcera) voorkomen. De ontstekings-verschijnselen beginnen meestal in het laagste gedeelte van de dikke darm (endeldarm) en nemen naar boven toe af. De ontsteking uit zich in diarree, die gemengd is met bloed, slijm en pus. Deze diarree ontstaat doordat het zieke gedeelte van de darm minder goed water en natrium uit de ontlasting opneemt, terwijl kalium juist meer uitgescheiden wordt. Het is niet duidelijk waardoor de ziekte ontstaat. Soms wordt 'stress', een auto-immuunreactie of een (koemelk)-voedselallergie als achterliggende oorzaken vermoed. Zeker is dat echter niet. In ieder geval lijdt iemand die Colitis Ulcerosa (een chronische diarree) heeft, daar psychisch onder. Het vermoeden dat er bij Colitis Ulcerosa sprake is van een auto-immuunziekte, wordt gevoed doordat er bij Colitis Ulcerosa afweerstoffen tegen dikke darmweefsel worden aangetroffen en doordat de ziekte in combinatie voorkomt met aandoeningen van andere organen, zoals van de gewrichten en van de huid en ogen.

De klachten bij Colitis Ulcerosa kunnen nogal wisselend zijn. Deze verschijnselen kunnen bestaan uit diarree, eventueel vermengd met bloed, slijm en pus, vermagering, bloedarmoede, koorts en vermoeidheid. Ook kunnen oogontstekingen en gewrichtspijnen optreden. Uiteindelijk kan de dikke darm veranderen in een starre buis die eigenlijk niets meer doet, maar op sommige plaatsen (te) zwak geworden is. Hierdoor ontstaan eerder uitstulpingen in de dikke darm (poliepen), maar is ook de kans op kapot gaan van de wand groter. Hierdoor kunnen abscessen of fistels (buisvormige zweren die naar buiten toe doorbreken) ontstaan, maar ook (eventueel levensgevaarlijke) infecties in de buikholte. Als de ziekte lang bestaat, neemt de kans op darmkanker toe!

Als de ziekte is vastgesteld, zal de behandeling in eerste instantie gericht zijn op rust voor de dikke darm. In de acute fase kan voedselonthouding noodzakelijk zijn. Vaak wordt dan wel sondevoeding gegeven om de patiënt te voeden en om gelijktijdig de zout- en waterhuishouding te herstellen. Soms is het bloedverlies dermate groot, dat bloedtransfusie en/of extra ijzer toegediend dient te worden met injecties. Daarbij is het belangrijk dat de ontstekings-verschijnselen on-

derdrukt worden. In de acute fase kunnen klysma's gegeven worden, waarbij medicijnen (bijvoorbeeld Salofalk) direct in de darmholte worden ingebracht. Soms zijn antibiotica nodig om de ontstekings-verschijnselen tegen te gaan. In acute 'noodgevallen' kunnen ook andere ontstekings-remmende medicijnen (bijvoorbeeld corticosteroiden) gegeven worden of moet zelfs besloten worden om de dikke darm operatief te verwijderen.

In een rustiger fase kunnen de medicijnen (bijvoorbeeld Dipentum-tabletten) geslikt worden. Met een uitgekiend samengesteld dieet zal de kans op diarree zo klein mogelijk gehouden kunnen worden. Ook bij chronische vormen met ernstige complicaties moet soms besloten worden de dikke darm operatief te verwijderen.

Het is heel moeilijk om het beloop van de ziekte bij een individuele patiënt met Colitis Ulcerosa te voorspellen. Hierbij is vooral de uitbreiding van de ziekte van belang. Als alleen de endeldarm (rectum) is aangedaan, is het beloop van de ziekte in het algemeen goedaardiger.

Er is weinig onderzoek gedaan naar Colitis Ulcerosa en sportbeoefening. Als er sprake is van een beperkte ontsteking die goed te behandelen is met medicijnen, zijn er weinig beperkingen met betrekking tot hervatting van de sportbeoefening. Hierbij moet er wel op gelet worden dat het bloedverlies met de ontlasting beperkt blijft, anders is het verstandiger om een sportbeoefening uit te zoeken, waarbij de darmen niet op een neer schokken, zoals bij hardlopen het geval is. In dat geval is het verstandiger om te gaan fietsen of zwemmen. In het algemeen geldt dat het verstandig is om niet oververmoeid te raken en om veel bloot te staan aan 'emotionele stress', aangezien het bekend is dat hierdoor meer klachten ontstaan. Hardlopen kan echter een prima manier zijn om beter in conditie te komen en de 'stress van je af te lopen'!

Nog even een andere opmerking die alleen voor die hardlopers van belang zijn die deelnemen aan (inter)nationale wedstrijden. Meestal zijn de medicijnen die bij Colitis Ulcerosa worden voorgeschreven (5-aminosalicylzuur-derivaten, zoals Salofalk en Dipentum) toegestaan volgens het dopingreglement van de

Kranteknipsels over onze leden, vereniging of sport, uit diverse dag-/weekbladen en andere tijdschriften.

KNAU/IAAF. Het gebruik van corticosteroiden is echter niet toegestaan volgens het dopingreglement van de KNAU/IAAF, hoewel het gebruik van corticosteroiden in dit geval zeker niet prestatie-bevorderend zal werken! Het is echter de vraag of hardlopen terwijl je corticosteroiden moet gebruiken, wel zo verstandig is.

Het antwoord op de vraag of het lopen van een halve of hele marathon wel goed is voor mensen met Colitis Ulcerosa is dus afhankelijk van het feit of er bij (de opbouw van) de training (meer) klachten ontstaan m.b.t. de darmen of gewrichten. Als dit het geval is, is het verstandig de omvang van de training terug te brengen. Begin eerst voorzichtig met de training voor de halve marathon en kijk hoe dat gaat. Of het trainen voor en lopen van een hele marathon wel zo verstandig is, is inderdaad de vraag. Bijna altijd gaat het lopen van een hele marathon gepaard met sterke vermoeidheid of zelfs uitputting, wat waarschijnlijk negatieve gevolgen heeft voor het verloop van de darmziekte.

Gezien het feit dat Colitis Ulcerosa een 'ziekte voor het leven is', waarbij psychische problemen kunnen ontstaan, met name ten gevolge van de gevolgen van chronische diarree, kan ik de oproep van de vragensteller om in contact te komen met andere mensen die hardlopen en ook de ziekte Colitis Ulcerosa hebben, alleen maar ondersteunen. (Els Stoik)

Jenette van Dalen wint stratenloop

WERKENDAM – Bij de tien kilometer stratenloop door 's Gravenmoer is door leden van de Altena Road Runners goed gepresteerd. Jenette van Dalen werd winnaars bij de vrouwen. Zij finishte in 39'41.

Tinus van den Heuvel liep met een tijd van 34'14 één van zijn snelste tien kilometers ooit. De tijd was goed voor een derde plaats in de categorie Veteranen-I en een elfde in het totaal-klassament. Bij de Veteranen-II snelde Peter van den Heuvel naar een tweede tijd in 40'21. Mar Scheffers liep 40'17, Kees Oomen 39'51 en Klaas Tukker komt met 38'14 op toeren voor de komende wedstrijden van het regionale stratenloop-circuit.

Henk Westerlaken en Dik Benschop halen zilver op NK

RIJSWIJK – Henk Westerlaken uit Rijswijk heeft bij de Nederlandse kampioenschappen run-bike-run beslag gelegd op een eervolle tweede plaats. Op het parcours in Venray kwam Westerlaken uit in de klasse 40-plussers en legde de zeven kilometer lopen, dertig kilometer fietsen en 3500 meter lopen af in een tijd van 1 uur, 24 minuten en negen seconden. Na vier keer Nederlands kampioen te zijn geweest, moest Westerlaken het deze keer afleggen tegen de vier jaar jongere Rien van Kessel. Bij de 50-plussers legde Dik Benschop uit Sleetwijk eveneens beslag op een tweede plaats in 1.32'45.

WEDSTRIJDKALENDER

01 juni - 10 juli

PUPILLEN/JUNIOREN

datum wedstrijd/
prestatie-loop
categorie

soort en plaats/ inschrijving

03 juni W jun BCD

Baanwedstrijd Vught. 80-80h-ver-hoog-speer. Voorinschr.
100-110h-ver-kogel-discus.

08 juni W jun BCD

Baanwedstrijd Sliedrecht. ver-hoog. Voorinschr. 6 juni.

10 juni W pup

Pupillencompetitie Gorinchem. Voorinschr.

14 juni W jun BCD

Baanwedstrijd Oud Beijerland. ver-hoog. na-inschr.

14 juni W jun ABCD

Baanwedstrijd Oudenbosch. werpdriekamp. na-inschr.

21 juni W jun CD

Baanwedstrijd Dordrecht. 80-1000-hoog-kogel-speer.
voorinschr. 14 juni.

22 juni W jun BCD

Baanwedstrijd Alblasserdam. 80-1000-discus-ver
100-1500-kogel-hoog.
na-inschr.

24 juni W pup/jun ABCD

Uitstapje naar Bennekom en deelname aan Wolloop Ede.

01 juli W jun B

Meerkamp Schoonhoven. Voorinschrijving 21 juni.

STRATENLOPEN

01 juni W/P sen/vet/
pup/jun

Stratenloop Andel. Pup. 1,1 km. Jun CD. 1,75 km.
Sen. 10 km. Na-inschr.

08 juni W/P sen/vet/
pup/jun

Stratenloop Woudrichem. pup. 1 km. Jun. CD 3 km.
Sen. 8 km. Na-inschr.

15 juni W/P sen/vet
pup/jun

Stratenloop Werkendam. Pup. 1,1 km. Jun. CD 2,2 km.
Sen. 6,6 km. Na-inschr.

22 juni W/P sen/vet
pup/jun

Hardlooprondje Wijk en Aalburg. Pup. 1,1 km. Jun. 2,2 km.
Sen. 7,5 km. Na-inschr.

SENIOREN/VETERANEN

datum Wedstrijd/
Prestatie-loop
categorie

Soort en Plaats/ inschrijving

04 juni W/P sen/vet

"Kop van Zuid" Rotterdam. 10km.+ 5km. Na-inschr.

08 juni W sen/vet

Baanwedstrijd Sliedrecht. kogel-discus-speer.
na-inschr. tot 18.30 uur.

09 juni W sen/vet

Baanwedstrijd Energie Barendrecht. 2e wedstr.
M/L Competitie. 3000 mtr. Na-inschr. tot 18.30 uur.

10 juni W/P sen/vet

"TA vd Bergloop" halve marathon. Oud Beijerland.
Voorinschrijving 3 juni.

16 juni W sen/jun AB

Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. 100-400-1500-kogel-
discus-5000 na-inschrijving tot ½ uur voor aanvang.

17 juni W/P sen vet

"6e Vedekaloop" Parthenon Dordrecht. 15 km.
Voorinschr. 12 juni.

22 juni W sen/vet/jun

Baanwedstrijd Alblasserdam. heren 100-ver-speer-1500
dames 100-ver-discus-800

30 juni W sen/vet

Baanwedstrijd Energie Barendrecht. 10 km. Na-inschr.

01 juli W/P sen/vet

"28e 10 EM wegwedstrijd" Gorinchem. Na-inschrijving.

01/

02 juli W sen/vet/jun

Meerkamp. baanwedstrijd Schoonhoven. heren 10-kamp.
dames 7-kamp, veteranen 5-kamp, Junioren B 9-kamp
voorinschrijving 21 juni.

Vugterstraat 5
5211 EW Den Bosch
Telefoon 073 - (6)144475
Fax 073 - (6)891082
Banknr. 481 05 16 43
Gironr. 109 10 55
K.v.K. nr. 26796

Stadhuisplein 341
5038 TH Tilburg
Telefoon 013 - (5)354693
Fax 013 - (5)442171
Banknr. 481 05 16 43
Gironr. 109 10 55
K.v.K. nr. 26796

Uitnodiging

Datum: December '94

Beste sport(st)er,

RUNNERSWORLD DEN BOSCH/TILBURG IS VANAF 1 JANUARI 1995:



Een andere naam en andere kleuren, dat is zeker even wennen. Maar.... we zijn best trots op ons nieuwe exterieur.

Graag willen we u laten zien hoe mooi **RUNNING CENTER** geworden is. Dan bemerkt u gelijk dat u bij ons steeds het vertrouwde advies krijgt met de bijbehorende service.

De kwaliteit en de functionaliteit van het assortiment sportschoenen, sportkleding en accessoires zijn onveranderd. **RUNNING CENTER** zet 1995 in op het hoogste niveau. Net als u nemen we geen genoegen met minder.

Komt u voor 31 januari onze nieuwe **RUNNING CENTER** outfit bewonderen, dan zorgen wij voor een functioneel kadootje.....

Wij wensen u een sportief en gezond 1995 toe en zullen u ook de komende jaren graag weer van dienst zijn.

Met sportieve groet...

RUNNING CENTER INTERNATIONAL

Achterstraat 43
1811 LH **Alkmaar**
Tel. 072 - (5)11 13 27
Fax 072 - (5)11 13 27

Overtoom 345 - 351
1054 JM **Amsterdam**
Tel. 020 - 6167272
Fax 020 - 6125580

Weverstraat 4
6811 EL **Arnhem**
Tel./fax 085 - 436946
Na 10-10-'95: 026 - 4436946

Vugterstraat 5
5211 EW **Den Bosch**
Tel. 073 - (6)14 44 75
Fax 073 - (6)89 10 82

Lardinoisstraat 9
5611 ZZ **Eindhoven**
Tel. 040 - (2)44 89 07
Fax 040 - (2)45 33 58

De Heurne 49
7511 GZ **Enschede**
Tel. 053 - (4)30 84 89
Fax 053 - (4)30 84 89

's Gravelandseweg 14A
1211 BS **Hilversum**
Tel. 035 - (6)24 36 39
Fax 035 - (6)23 08 00

Nieuwestad 26
8911CS **Leeuwarden**
Tel. 058 - (2)12 39 57
Fax 058 - (2)12 39 57

Stadhuisplein 341
5038 TH **Tilburg**
Tel. 013 - (5)35 46 93
Fax 013 - (5)44 21 71

Mariastraat 10
3511 LP **Utrecht**
Tel. 030 - (2)36 86 86
Fax 030 - (2)30 21 57

Koningsplein 7
8011 TD **Zwolle**
Tel. 038 - (4)21 05 17
Fax 038 - (4)22 29 95