

ALTENA
Road
RUNNERS



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 47
4285 ZG WOUDRICHEM

KNAU verenigingsnummer 363
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. 04164 - 2965
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,=

Op het moment dat deze krant verschijnt, is voor velen de vakantieperiode alweer aangebroken. Velen zullen het de komende weken wat rustiger aan gaan doen om straks bijvoorbeeld in het tweede deel van de stratenloopcompetitie weer fris aan de start te verschijnen.

En zo vlak voor de vakantie wordt het voor mij alweer tijd om voorzichtig de balans op te gaan maken over het eerste half jaar van 1995. Ten eerste moet mij van het hart dat bij sommigen nog steeds een negatieve tendens te bespeuren valt. Geheel ten onrechte vind ik, gezien het werk dat door heel veel mensen de afgelopen maanden verricht is.

Allereerst het werk van de verschillende commissies, voor het eerst mogen we melden dat er een aantal nieuwe leden bij zijn in de Jeugdcommissie, waar we bijzonder blij mee zijn.

De stratenloopcommissie mag weer blij zijn gezien de opkomst in de diverse lopen die al geweest zijn.

En de commissie die de ronde van Meeuwen aan het voorbereiden is draait alweer op volle toeren, en als straks de grote dag is aangebroken zal ons verzoek om hulp hopelijk niet tevergeefs zijn.

Waar het op het sportieve vlak goed gaat, is dat echter niet het geval op politiek "niveau", waar naar ons idee toch langzamerhand eens een

beslissing zou moeten vallen over een eventuele accommodatie. Nog steeds staat de gewentelijke ondoortastendheid ons in de weg iets voor ons zelf te krijgen, wat de zondige bevorderlijkheid voor gezelligheid en verenigingsgevoel zou bevorderen. Heel erg in onze schik zijn we met de grote beginnersgroep die wekelijks weer onder de deskundige leiding van Frits Wyatt hun trainingen volbrengen en natuurlijk wil ik die 25 nieuwe leden hartelijk welkom heten bij de Altena Road Runners.

Tot slot wil ik iedereen nog een zeer prettige vakantieperiode toewensen.

Hans Verbeek.



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
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

SLAGKRIJ J. v. TILBORG-MEERMARKT

Burg. v.d. Schansstraat 15 Andel tel. 1372

Wij hebben contactlappen en specialisatiefilters

1. V. van de L. (Kees) van

1. S. van de L. (Sjoerd)

1. B. van de L. (Bert)

1. J. van de L. (Jan)

1. M. van de L. (Mees)

**Méeé
MeérM
MeérMarkt**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

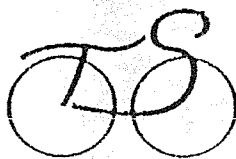
ARIE STRAVER

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**

.....

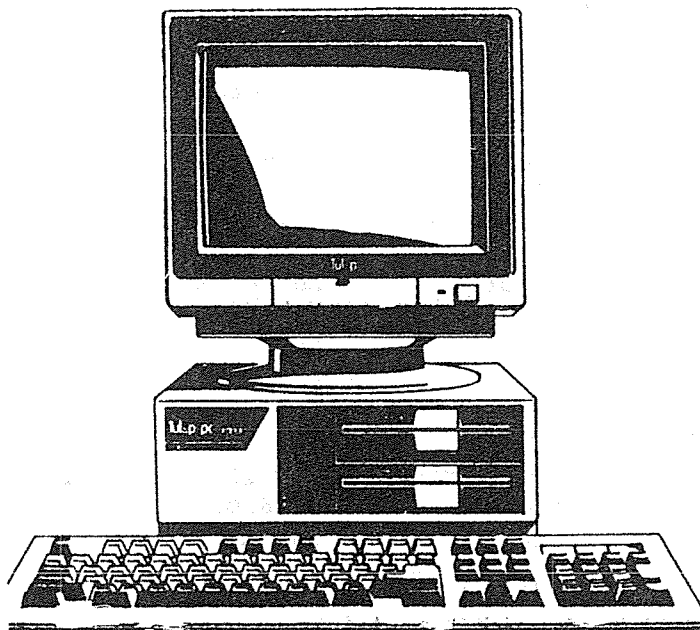
**wordt
vergeten.**

VAN DE REDACTIE

Dit is weer het laatste clubblad voor de vakantie.

De laatste tijd zijn we best tevreden over de ingezonden stukken, maar graag zouden we wat meer wedstrijdverslagen zien. Helaas heb ik van de activiteitencommissie vernomen dat er erg weinig belangstelling was voor het dagje uit; in dit geval naar de wolloop in Ede op 24 juni j.l. Hierdoor hebben we dit helaas niet in groepsverband door kunnen laten gaan. Er zal waarschijnlijk het volgende jaar ook geen vervolg op komen. Verder wil ik iedereen een fijne, zonnige en sportieve vakantie wensen.

Groetjes, Brigitte.



Kopijdatum: de kopijdatum voor het volgende clubblad is 15 augustus.

FELICITATIES

Kees Oomen	6 juli	Jaco Booij	21 juli	C. Boer	24 aug.
J. Pruysen	6 juni	A. Groeneveld	25 juli	Melvin v. Tilborg	28 aug.
Pim Verschuren	7 juni	Frans Baks	27 juli	Lia v. Tilborg	28 aug.
Tinus vd Heuvel	8 juli	Reino Nauta	13 aug.	Mark Roza	29 aug.
Mar Strik	9 juli	Sander Hooijkaas	14 aug.	Gerben Olthof	31 aug.
Gertie Nelis	10 juli	Joke Rooster	15 aug.		
Marius Naaijen	12 juni	Menno Dammers	16 aug.		
Alex v Ginneken	14 juni	Jaap Verhoef	20 aug.		
Lia Tritten	16 juli	Brigitte Baelde	23 aug.		

Het feit dat niet iedereen met de voornaam vernoemd wordt heeft geen andere reden dan dat we niet iedereen van naam kennen.

Allen een prettige verjaardag toegewenst!

JURYCURSUS

In de tweede helft van dit jaar hopen we een behoorlijk aantal personen op de jurycursus te krijgen die vermoedelijk in Gorinchem bij Typhoon zal plaats vinden. Een aantal personen heeft al blijk gegeven mee te willen doen. Vooral voor ouders van onze jeugdleden is dit een goede mogelijkheid kennis te nemen van de atletieksport. En natuurlijk is het heel leuk samen met je kinderen actief bezig te zijn op de baan. De cursus gaat vijf avonden duren en is geheel kosteloos, bovendien ontvang je zo een gastlidmaatschap van onze vereniging.

Informatie is verkrijgbaar bij ons jurycontactpersoon Hans Verbeek, tel: 04164-2838.

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

08 mei 1995

Ingekomen:

Brief van Giessense jaarmarkt. Er waren vorig jaar enkele problemen die we dit jaar zullen vermijden.

Wedstrijdsecretariaat:

Hoeveel mensen willen een jurycursus doen? Als er genoeg animo voor is kunnen we zelf een cursus aanvragen. Alle commissies zullen informeren. Is er een wapenvergunning nodig voor onze starter? Deze is voor ons startpistool niet nodig.

Jeugdcommissie:

Problemen met de schenking zijn bij de kamer van koophandel opgelost. De verlotingen voor Giesen en Woudrichem moeten nog geregeld worden.

Regio:

De regio vraagt een contactpersoon voor juryzaken. Deze contactpersoon zal Hans Verbeek worden. De regio vraagt of wij dit jaar op 16 december de 2e crosscompetitiewedstrijd voor de jeugd willen organiseren. Dat willen we graag doen.

De winterkalender is binnen.

Bij de stratenlopen zijn wat fouten gemaakt, deze zullen zo spoedig mogelijk opgelost worden.

Aktie:

Er is een nieuwe postbus aangevraagd in Andel z.s.m.

Stratenloopcommissie:

De Klok is aangeschaft en in gebruik.

Uitslagenlijsten van de stratenlopen zijn opgestuurd.

Trainerscommissie:

Er is een brief gekomen over een cursus assistent-trainer in vier zaterdagen. Rinus vraagt gegadigden.

Accommodatie:

De grond in Andel is helaas afgeketst. Deze kon niet vrijgemaakt worden. Wat verder? Hans zal weer een brief sturen naar de gemeente over het verdere verloop en vragen naar andere mogelijkheden.

Sluiting vergadering
20.45 uur!!!

Volgende vergadering :
10 juni 20.00 uur
bij Zweer Groeneveld.

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Geachte clubvrienden,
Namens de activiteitencommissie willen wij toch wel een paar belangrijke mededelingen tot jullie richten. Wij als commissie zetten ons het hele jaar voor onze vereniging in, om het zo gezellig mogelijk te maken, door verschillende activiteiten te organiseren om zo onze vereniging in stand te houden, opdat wij als leden goede contacten met elkaar krijgen. Zo hadden wij dit jaar ook weer een mooie loop georganiseerd om gezamenlijk met een bus een zaterdag op reis te gaan. Maar daar was helaas weinig interesse. Het zou toch leuk geweest

zijn als wij met jullie daar naar toe hadden gekund en zo leer je mekaar ook beter kennen. Wij vinden het jammer dat wij er verschillende uren tijd insteken om onze vereniging een warm hart proberen toe te dragen, maar dat met een ledenaantal van 130 personen en maar één tiende deel is die voor onze activiteiten belangstelling hebben. Wij hadden graag gezien dat de belangstelling groot was geweest en dat er een bus te weinig was geweest. Wij willen wel bedanken diegenen die wel mee zijn geweest en hopen dat jullie het fijn hebben gevonden.

JEUGDCOMMISSIE

Met enige blijdschap, mag ik wel zeggen, hebben we twee nieuwe leden mogen verwelkomen in de commissie. Mevr. Annemiek Slump en Mevr. Lia van Tilborg zijn de gelederen komen versterken. Met groot enthousiasme zullen zij net als de andere twee de belangen van onze jeugd behartigen.

Het weekend van 23 juni zijn een groot aantal jeugdleden wezen kamperen in Bennekom. Het was de eerste keer dat de commissie zoiets op poten heeft gezet. Naar verluidt is het een geslaagde gebeurtenis geweest. Volgend jaar zal zeker weer zoiets georganiseerd worden.

Ter financiële ondersteuning heeft de commissie een verloting gehouden tijdens de stratenloop van Woudrichem. De opbrengst was f 235,- (bestemd voor groter trainingsmateriaal)

UIT DE REGIO DORDRECHT

Zoals elders in dit blad te lezen staat, wordt in het najaar jurycursus functie 6 gehouden. De plaats is nog onbekend.

Op 2, 9 en 16 mei was er een starterscursus in Sliedrecht. Alle deelnemers zijn geslaagd.

Hans Verbeek, ons wel bekend, heeft te kennen gegeven meer in de regio te willen speakeren.

Er zijn weer een aantal atleten aangedragen voor de bemoedigingsprijzen van de regio. De uitslag wordt spoedig verwacht.

17 juni is de 4 afdelingenwedstrijd in Zoetermeer geweest. De "afdeling" Dordrecht streed met een ploeg tegen drie andere "afdelingen". Deze ploeg bestond uit geselecteerde atleten/tjes van verschillende vere-

nigingen. Ook van Altena Road Runners waren twee atleten geselecteerd.

Op 9 december a.s. is de indoorwedstrijd in de Houtrusthal in Den Haag er weer. De te lopen afstanden voor senioren en veteranen zijn: 1500 mtr. en 800 mtr. Het zijn open wedstrijden, dus niet te laat inschrijven!

Volgende keer meer!

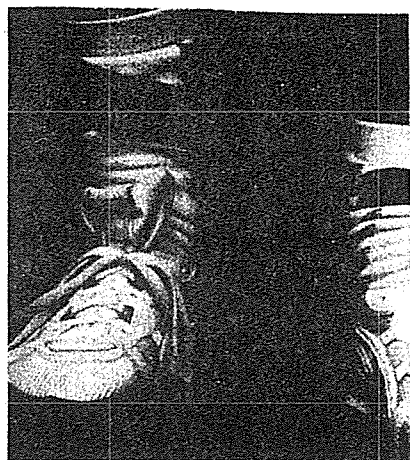
NOG MEER ACTIVITEITENCOMMISSIE

Op 2 september aanstaande is er zoals jullie weten een hardloophwedstrijd in Meeuwen.

Deze loop is geheel in handen van de A.R.R. Onze organisator John Redeker heeft de activiteitencommissie gevraagd om voor de vrijdagavond ofwel de gehele zaterdag voor assistentie te verlenen door leden van onze club. Wij vragen nu dringend: Laat ons niet in de kou staan en help ons zowel vrijdagavond met het opbouwen van het parcours, de beveiliging tijdens het lopen en het afbreken van het parcours.

Voor hen die zich beschikbaar stellen, zit er na afloop van de wedstrijd een gezellige

avond aan vast, welke op dezelfde avond wordt gehouden, om 20.00 uur bij ons in Meeuwen (gratis). Ook voor onze leden die niet op zaterdag mee kunnen helpen, maar toch van deze gelegenheid gebruik willen maken, kunnen tegen een bepaald bedrag op deze avond aanwezig zijn. Wij hopen dat dit wel een succes wordt en dat jullie spontaan mee willen werken aan dit loopgebeuren in Meeuwen.



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. ZIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

- * Nieuwbouw
- * Verbouwingen
- * Reparatie
- * Machinale 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

WITTE MOLENLOOP

Zaterdag 2 september staat Meeuwen weer een dag lang op zijn kop. Die dag wordt de vierde Witte Molenloop gehouden, een officiële KNAU-wedstrijd over 15 km en prestatie-lopen over 5, 10 en 15 km. Voor de eerste keer draagt de wedstrijd een toepasselijke naam. Voorheen was dit de ABM-loop, dit wordt nu de Witte Molenloop. Met dit jaar als hoofdsponsor bouwbedrijf Boele & Van Eesteren. In korte tijd heeft de wedstrijd van Meeuwen naam en faam opgebouwd in en ver buiten de regio. Organisator John Redeker heeft inmiddels vele nationale en internationale lopers weten te strikken. Dat is uniek voor het land van Heusden en Altena. Zaterdag 2 september staan zij massaal aan de start. Zij komen vooral af op de perfecte organisatie die de Witte Molenloop te bieden heeft.

Voor een relatief gering inschrijfgeld krijgen de deelnemers veel terug. Voor iedereen is er een toepasselijk t-shirt, alsmede een lot voor de loterij waarmee vele prijzen te winnen zijn. Tevens ontvangt iedere deelnemer een uitslagenlijst. Niet voor niets liepen vorig jaar ruim driehonderd lopers mee. Dit gebeurde onder zeer extreme weersomstandigheden. Veel regen en harde wind. Dit jaar wordt op minimaal 25% meer deelnemers gerekend. De starttijden zijn:
Jeugd 14.15 uur
Wheelers 14.55 uur
KNAU-wedstrijd en prestatie-
tieloo 15.00 uur
Er kan worden ingeschreven in café Meeuwen aan de Dorpsstraat waar ook de finish plaatsvindt.

Bijgaande foto
Regio atleet
veteraan Henk Westerlaken
uit Rijswijk.
Die dit jaar ook weer aan
de start verschijnt.



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

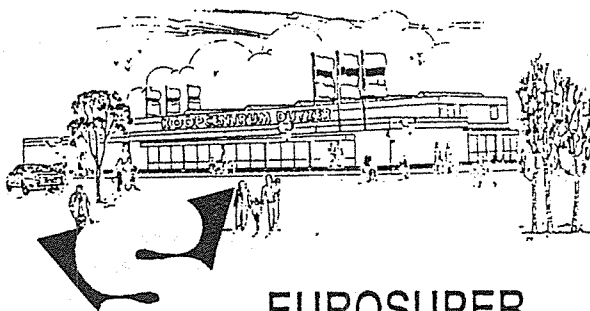
en

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

VAN DE TRAINERSGROEP

Vervolg op het artikel waar we vorig clubblad mee begonnen zijn. Het was een artikel dat ik met belangstelling gelezen had in de AW. van november vorig jaar. Auteur Jan Eusinkveld haalt met zijn stelling nogal wat overhoop. Het is ontstaan uit nadenken over de training van midden en lange afstand maar is even zo goed bruikbaar voor alle andere atletieknnummers. Zijn stelling is: Door korter en vaker te trainen zorg je voor minder verstoring van je lichaam, verklein je de kans op blessures en verbeter je desondanks je prestaties.

Stelling 1: Vrijwel niets van alle genoemde zaken heb je nodig voor zo'n 1500 meter zelf. De glycogeen-uitputting treedt niet op bij een 1500 m loop, bijna alles op het gebied van de hormoonhuishouding is voor de 1500 m van ondergeschikt belang, al die elektrolyten met hun verschillende overcompensatieduur spelen bij de 1500m geen enkele rol. Enzymen en spierceldestructie spelen wel een nadrukkelijke rol, maar lang niet in die mate als bij veel trainingen het geval is. Het interne milieu raakt niet of nauwelijks verstoord, ontstekingsreacties treden niet op of zijn veel minder erg. Alle reden dus om eens goed na te denken over een verandering in de trainingsaanpak: ben je niet met veel dingen bezig, die je voor je wedstrijd doel weinig of niet nodig hebt.

Een tegenwerping: het is misschien niet direct nodig voor de vier minuten van de 1500m zelf, maar misschien wel voor de training zelf. Als je sneller herstelt, kun je meer training aan en wordt je daardoor ook op de 1500m beter.

Stelling 2: Je hebt niet minder lang last van de trainingen, omdat je die trainingen telkens aanpast aan je mogelijkheden

en dan toch telkens weer een lange hersteltijd nodig hebt. Ter illustratie twee uitspraken van trainers van vaderlandse toppers: "De ene helft is geblesseerd, de andere helft net niet", en: "Een topper voelt zich altijd gammel". Je loopt dan misschien een betere 1500m, maar de training is wel erg inefficiënt.

WANNEER TREDEN AL DIE NARE ZAKEN OP. Hier kom ik tot de kern van de zaak. Bij Bijna alle genoemde verstoringen is het de factor tijd, die de zaken verergert. Een duurloop van 30 tot 45 minuten heeft weinig gevolgen je bent daarvan snel herstelt. Maar ook veel 5km-lopers doen duurlopen tot wel anderhalf/twee uur. Een snelle duurloop van 10 tot twintig minuten maakt niet veel stuk, maar veel lopers doen er twee of drie in een training. De eerste vier lopen van 8 x 300m in 800m-tempo veroorzaken niet veel schade, maar de atleet moet er zonnodig acht of meer doen. Een baantraining duurt daardoor los van warming-up en cooling-down, toch al gauw een vol uur of meer.

OMVANG VAN ANAEROBE- EN KRACHTTRAINING. Anaerobe training betekent intensieve interval, tempo- of herhalingslopen. Bij dit soort trainingen lijkt

het devies te zijn: hoe meer hoe beter: 6 x 400m of 8 x 300m in 800m-tempo zijn een voorbeeld ervan. Ik kan niet bewijzen, dat dat niet nodig is, maar dat komt omdat niemand weet hoeveel dan wel nodig is. Misschien is de helft, dus 3 x 400m of 4 x 300m wel voldoende. Voor krachttraining geldt hetzelfde.

HERSTELTRAININGEN EN AFWISSELEND TRAINEN. Voor ik over de nieuwe aanpak kom te spreken eerst nog iets over de hersteltraining. Eigenlijk bestaat die niet echt, zeker niet voor de loper. Ik heb er in de duizenden artikelen die ik heb gelezen niets over gevonden. Het enige positieve effect van een hersteltraining is dat de resynthese (wederopbouw) van catecholamine door rustige inspanning op 50-60% van je VO2max sneller kan gebeuren. Verder rechtvaardigt niets die trainingen, zeker niet als je na een zware training goed uitloopt.

VAN DE TRAINERSGROEP

Stelling 3: Als je echt wilt herstellen, zou je beter kunnen rusten en massage kunnen nemen (en dat laatste dan vooral voor gewrichten, pezen, banden en dergelijke) dan lopen. Verder is het niet waar, dat je zonder problemen de ene dag duurtraining en de andere dag intervaltraining kunt doen, omdat er twee verschillende energie-systemen en/of spiervezels belast zouden worden.

Nee: energie-systemen en gebruik van spiervezels zijn niet helemaal te scheiden. Je gebruikt bijvoorbeeld altijd je zgn. slow-twitch vezels, ook bij intervaltraining. En je gebruikt je fast-twitch niet alleen bij intervaltrainingen, je gebruikt ze ook als de duurloop snel is, of wel langzaam is, maar wat langer duurt. Maar: veel erger is, dat je bij elke soort training toch altijd dezelfde benen moet gebruiken, dus dezelfde botten, gewrichten, pezen, banden, kapsels en dergelijke. En dat is dubbel erg omdat die veel minder doorbloed zijn en dus veel minder goed en snel herstellen.

DE NIEUWE AANPAK: MIDDEN EN LANGE AFSTAND

De nieuwe aanpak gaat ervan uit, dat voor de midden- en lange afstand loopnummers kortere trainingen uiteindelijk veel effectiever zijn.

Stelling 4: per training de helft minder trainen betekent a) veel minder verstorende factoren en b) veel korter herstel (bijvoorbeeld 3 uur).

Dit is geen bewijs uit wetenschappelijk onderzoek, maar een stelling, die wetenschappelijk onderzoek behoeft en waarvan de betekenis in de praktijk zal moeten blijken. Maar omdat hiermee herstel en overcompensatie veel korter duren, voor veel minder zaken gelden en dus ook veel dichterbij elkaar komen te liggen, kun je veel vaker per dag trainen. De nieuwe aanpak gaat dan naar 4 trainingen per dag, bijvoorbeeld om 8 uur, 12 uur, 16 uur en 20 uur. Elke training duurt veel korter, de kerntraining is de helft of minder van wat normaal gedacht wordt. Ook hoeft je niet elke keer een uitgebreide warm-up te doen: de warmte blijft a.h.w. in de spieren zitten. Ik denk, dat het volgende waar is:

- een duurloop van maximaal 45m is voldoende prikkel voor het aerobe systeem;
 - een training later op die dag van één snelle duurloop van 12-15 minuten is voldoende om de laktaatdrempel te verschuiven;
 - een training van 8 x 400m in 5km wedstrijdtempo is voldoende voor de VO2max-ontwikkeling;
 - een training van 4 x 300m in 800m tempo met 8 minuten pauze is voldoende om de anaerobe capaciteit te trainen.
- Alleen als je voornaamste wedstrijdafstand langer is dan 5km, moet je zo nu

en dan óók langere trainingen doen. En op zo'n dag train je dan niet 4 keer, maar minder.

EEN PAAR PRAKTJKVOORBEELDEN

Voorbeelden vormen nooit een wetenschappelijk bewijs. Maar ze kunnen wel aantonen dat het bovenstaande niet helemaal luchtfietserij is. 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. Of van een atleet, die één keer per dag een half uur loopt en een persoonlijk record op de 15km heeft, dat relatief beter is dan zijn p.r.'s op de 3, 5 en 10km. Op wereldrecordniveau is de vergelijking tussen de Engelsman Moorcroft en de Kenianen een goede illustratie. Kenianen trainen én lang én hard én 3 keer per dag. En daar zit geen hersteltraining bij. De meest getalenteerden lopen de 5000m in iets boven de 13 minuten.

Moorcroft liep in 1982 een wereldrecord met 13.00.41, maar hij trainde veel minder, zowel in omvang als in intensiteit; hij trainde (maar!) 2 keer per dag, meestal een duurloop, meestal (maar!) 8-11 kilometer, tempo meestal (maar!) "steady", wij zouden zeggen "pittig". Daarnaast niet vaker dan eens per 4-5 dagen op de baan tempo-werk, met keuze uit drie alternatieven: 8 x 300m (voor een 5km loper niet veel) met een pauze

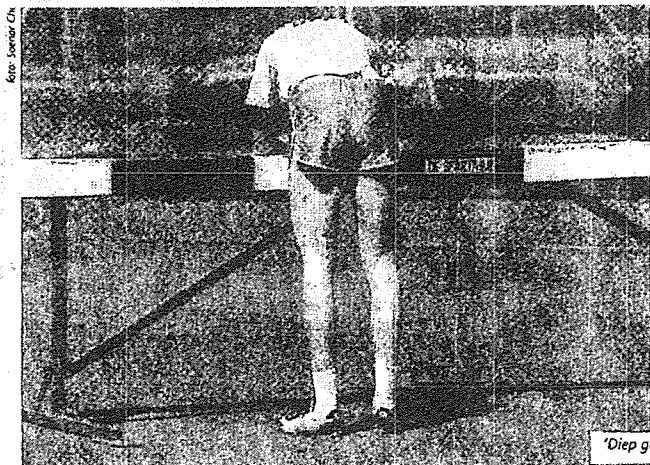
van 3 minuten, of 4 x 600m, pauze 5 minuten of 4 x 1000m, pauze 6 minuten. Uiteraard was Mooncroft een groot talent, maar dat zijn de beste Kenianen ook.

minder ballast), de kans op blessures verkleint en dat je er minder "gammel" door voelt en sneller vooruit gaat. Daarnaast zijn er nog andere voordelen. Je hoeft per

of twee keer, vaker niet. Voor de training oude stijl is dat veel te weinig en: "je gaat toch niet voor een of twee keer zo'n stuk helemaal naar een bospad ver van huis"!

ZWEMMEN, ROEIEN, SCHAATSEN

Wedstrijdzwemmen duurt een halve tot 15 minuten, wedstrijdroeien duur 5 à 7 minuten, lange baan schaatsen duurt driekwart tot 15 minuten. Dat zijn allemaal bandbreedtes die zich erg goed lenen voor de nieuwe aanpak. En daar komt nog een argument bij. Bij de meeste atletieknummers moeten de benen telkens het lichaamsgewicht opvangen. En de schok, die dat met zich meebrengt, is een van de voornaamste oorzaken voor spierceldestructie en dat vergt relatief de meeste hersteltijd, ook bij de nieuwe aanpak (maar: je kunt daar wel wat aan doen). Deze nadelen heb je bij de in deze paragraaf genoemde sporten niet. Dus, bij zwemmen, roeien en schaatsen is de nieuwe aanpak nog beter toepasbaar. En voor zwemmen en schaatsen houden de zegeningen daarmee nog niet op. De desbetreffende wedstrijdnummers zijn namelijk minder specifiek dan loopnummers met een vergelijkbare tijdsduur. En dat wil zeggen dat je door een aangepaste voorbereiding zowel op de kortere als op de langere nummers goed kunt presteren, uiteraard binnen het kader van je aanleg.



'Diep gaan' tijdens de training: waarom eigenlijk?

DE KORTE AFSTANDEN, DE SPRING- EN WERPNUMMERS

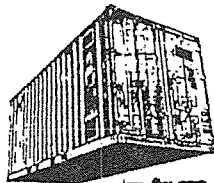
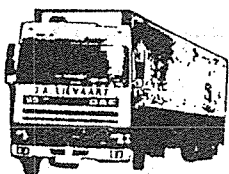
Als voor de midden- en lange afstand de trainingsduur al beperkt kan worden, geldt dat zeker voor de hierboven genoemde nummers. Hier komt er nog een neuro-biologisch aspect bij: hoe vaker per dag je de wedstrijd beweging oefent, hoe beter het is. Een training, die bestaat uit 5 x 50 meter supra maximaal (bijvoorbeeld licht-heuvel-af) is een meer dan voldoende prikkel voor één training. Later of eerder op diezelfde dag kun je dan nog andere trainingen doen. Voor krachttraining, voor spring- en werptraining kun je dezelfde principes gebruiken. De nieuwe aanpak is voor de zeven- en tienkamp ideaal.

VOORDELEN

De al genoemde voordelen zijn dat deze aanpak de totale training efficiënter maakt (er is veel

training maar een doel na te streven en kunt dat doel volledig zijn werking laten doen. Als je bijvoorbeeld hordentraining doet, moet je die training volledig laten uitwerken, met name neuro-biologisch. Je moet dan niet in diezelfde training direct na die hordentraining nog even 3 x 300m tempo doen en daarbij flink verzuren. Je verstoort daardoor de doorwerking van die hordentraining, die zet zich nu niet maximaal vast in het geheugen en dat is jammer, want: wij bewegen met het brein. Een ander voordeel: je kunt als trainer veel nauwkeuriger de juiste trainingsmiddelen kiezen en gebruiken. Weer een voorbeeld: voor een middenafstandloper is het onder meer neuro-biologisch nuttig om ongeveer de wedstrijd afstand in ongeveer het wedstrijdtempo te lopen. Je kunt dat bijvoorbeeld doen door een lang stuk vals plat naar beneden te lopen. Dat doe je dan een

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

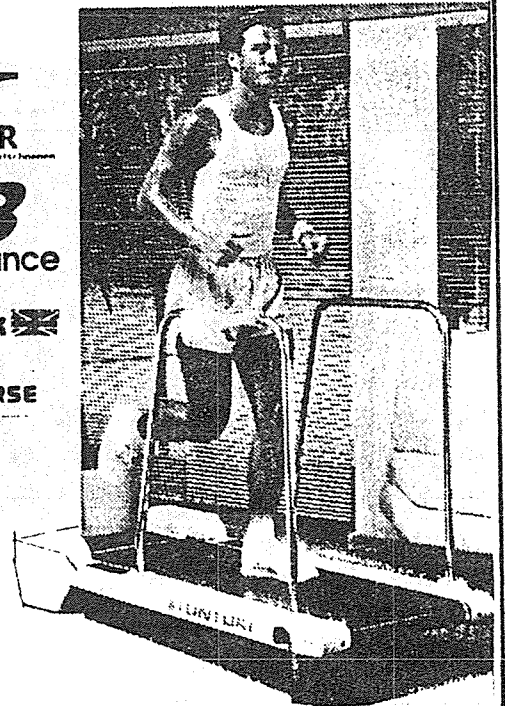


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

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!!**

"EFFE KENNEN DOORDRAFE"

Ditmaal willen wij voor een keer via bovengenoemde aanhef een andere kreet laten horen. Maar al te vaak zien we namen verschijnen die vertrouwd zijn geraakt met balpen of computer. Voor hen is er dus volop waardering voor hun inzet.

Ruim 130 leden, waarvan u er een bent, schrijft nooit iets voor het clubblad. Doordat wij nog steeds geen eigen onderkomen bezitten, is ons clubblad het enige orgaan binnen de vereniging om contact met elkaar te kunnen hebben.

Het behoeft toch geen opgave te zijn om eenmaal per $\pm$ zes weken iets leuks aan te bieden wat geschikt is voor dit clubblad.

Hieronder dragen wij graag enige suggesties aan.

De keuze is aan u.

- * uitslagen van door jullie gelopen wedstrijden.
- * kort verslag van een loopevenement wat je hebt bezocht.
- * Foto's van sportende leden.
- * Info's over wedstrijden die u als leuk hebt ervaren.
- * Persoonlijke records over diverse afstanden.
- * Tips naar andere leden als u naar een bepaalde wedstrijd gaat, zodat andere leden met u mee kunnen gaan.
- * Verder zijn onderwerpen over loopsport welkom.
- * Kranteknipsels over leden uit diverse bladen.
- * Ook zijn we op zoek naar leuke cartoons uit de atletiekwereld.
- * Puzzels, strips, leuke anekdotes.
- * Of een rubriekje zoals "wist u dat..."

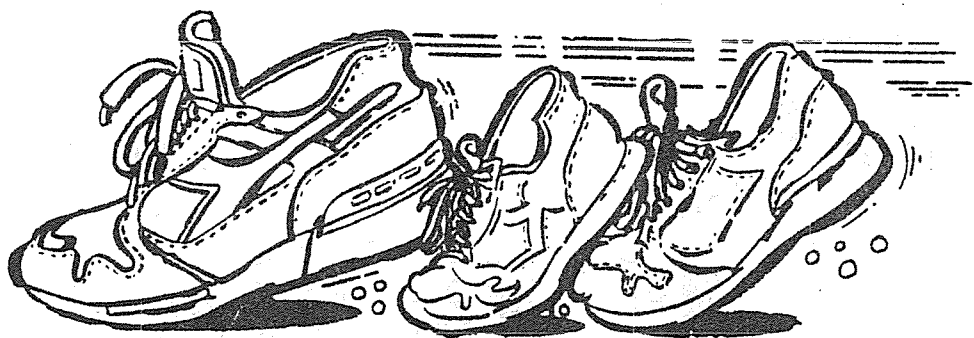
- * Tekeningen e.d. door onze jeugdleden.
- * Of zoek jij iets voor een verzameling, wil je ruilen of iets te koop aanbieden.
- * Misschien wilt u uw mening weleens kwijt.
- * Of wil die ondernemer bij u in de buurt wel een poosje adverteren in ons clubblad.
- * Kortom er is ruimte voldoende om invulling te geven aan een blad waarmee onze vereniging zich kan profileren.

Voor een clubblad geldt maar een motto:

Kopij hoort erbij van jou, van jullie en van mij.

P.S. Voor het geval u het nog niet wist, de redactie heeft jouw bijdrage gemist.

Met vriendelijke groet,
G. de W.



JEUGDPAGINA

De competitie 1994

De competitie voor onze pupillen-jeugd is weer achter de rug. Zaterdag 24 juni werd alweer de vierde wedstrijd afgewerkt. Helaas konden wij er niet bij zijn, vanwege het kampweekend in Bennekom.

De twee wedstrijden ervoor kenmerkten zich door het slechte weer. Die in Gorinchem was helemaal bar. Omdat je bij zo'n wedstrijd toch een hele dag op het veld/de baan staat, is het weer een belangrijke factor in het al dan niet slagen van zo'n dag.

Van onze vereniging hebben twaalf atleetjes meegedaan aan deze wedstrijd. Allen hebben goede wedstrijden achter de rug. Er zijn een aantal clubrecords verbroken en ook persoonlijke prestaties werden verbeterd.

Voor een aantal "nieuwe" leden was het een ervaring op zich met deze wedstrijden mee te doen.

Van anderen vond ik het teleurstellend dat ze of niet meededen met de competitie of gewoon niet meededen, ook al hadden ze zich wel opgegeven. Leuk vond ik de vooruitgang van het enigste meisje van ons; Yvonne. Zij groeide in de drie wedstrijden op alle fronten. "Wim, ik heb een nieuw record voor...", zei ze dan met een blij

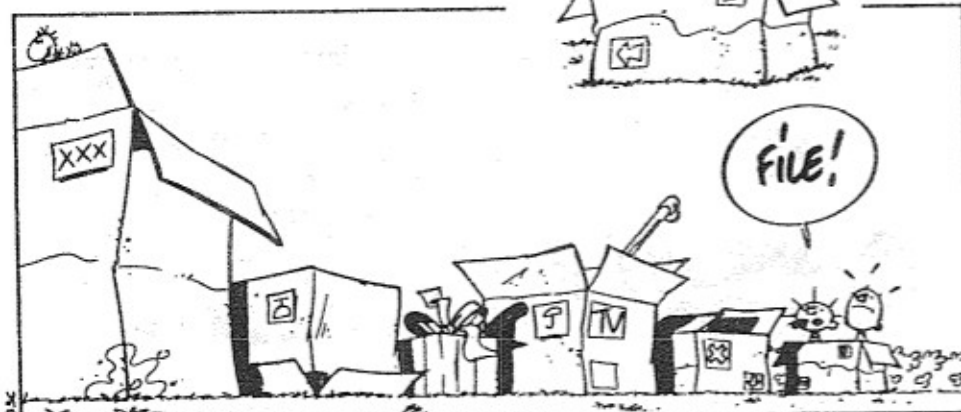
gezicht. Leuke dingen zijn dat. Het is ook best moedig om als enigste meisje telkens weer mee te gaan.

Pascal liep in Oud Beijerland de sterren van de hemel, maar ging toch weer te snel van start. Hij had wellicht nog sneller kunnen lopen aan het eind.

Ook Gerben verbeterde z'n records flink en Jelle begint weer als vanouds bij de eerste vijf te horen. Ook anderen hebben goed gepresteerd hoor! Ik kan natuurlijk niet alles gezien hebben, en ook niet alles hier opschrijven. Kijk maar naar de uitslagen verderop in het clubblad.

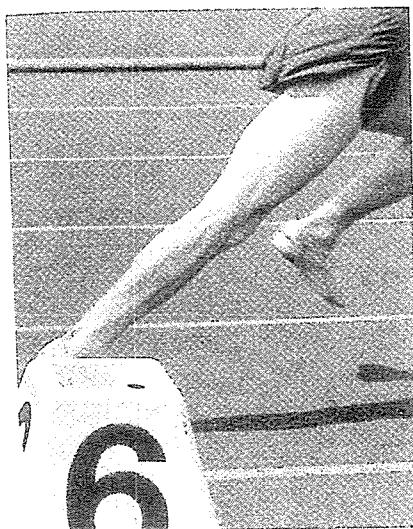
4-afdelingenwedstrijd

Op 17 juni zijn twee atleten van Altena Road Runners geselecteerd voor de wedstrijd waarin vier regio's uit de districten Zuid en West II elkaar bestreden om de jaarlijkse wisselbeker.



JEUGDPAGINA

Pim Verschuren voor de junioren D en Melvin van Tilburg voor de pupillen C werden gevraagd de regio te vertegenwoordigen. Het is natuurlijk een hele eer als de regio vindt dat je één van de beste atleten bent van jouw categorie en je daarom voor zo'n wedstrijd vraagt. Zaterdag 17 juni was het zover. Het was zeer koud en af en toe regende het. Dat mocht de pret niet drukken, want er heerst toch een speciale sfeer op zo'n belangrijke wedstrijd. Na het ophalen van de startnummers en het drinken van een bak koffie (de begeleiders natuurlijk!) gingen we ons opmaken voor de eerste onderdelen. Pim mocht aantreden bij de hoogspringmat. Voor dat onderdeel was hij gevraagd. Samen met twee andere atleten uit de regio moest hij gaan springen. Door de lage temperatuur en de regen presteerden alle atleten hier onder hun kunnen. De twee ploeggenoten van Pim faalden al op zeer lage hoogte, 120 en 125 cm. Pim was de enige die bij zijn eigen record in de buurt kwam. Hij sprong, zij het met moeite, 140 cm. Toch waren we een beetje teleurgesteld. Twee weken eerder, bij een wedstrijd in Slie-drecht, was hij heel dicht bij de 150 cm., die hij telkens met zijn benen eraf tikte, terwijl hij al met zijn romp de lat gepasseerd was. Het zit er dus wel aan te komen dat hij die hoogte zal bedwingen. Maar ja, alles moet mee zitten.



Melvin mocht uitkomen op de driekamp. (hij vond het wel jammer dat hij geen 1000 mtr. hoefde te lopen). Melvin zit al een poosje in een "prestatiecrisis" Hij presteert een beetje onder zijn kunnen. Elke atleet heeft dat wel eens. Kinderen wanneer ze bijvoorbeeld een lengte-groei-periode doormaken. Toch mocht hij hier aan deze wedstrijd deelnemen. Bij de nummers balwerpen en verspringen kwam hij redelijk goed uit de verf met 21,94 mtr. voor de bal en 2,59 mtr. bij het verspringen. Bij de sprint beleefde hij weer eens zo'n gelukkig moment als je jezelf verbeterd. Onder wat gunstige omstandigheden (rugwind) liep hij maar liefst vier tienden van zijn persoonlijk record af. Als tweede beste van onze regio (pupillen C) eindigde hij als zevende in het eind-klassement.
Heel goed Melvin!
Pim eindigde met zijn sprong op een heel mooie vierde plaats.
Proficiat Pim!

LIJFPROEF!!!

Beste kinderen!! Vorige keer stonden van die leuke stukjes van jullie in het clubblad. Wij zouden het echt hartstikke leuk vinden als jullie vaker voor dit clubblad zouden schrijven of tekenen.

Kom op, lever wat in bij je trainer, dan komt het wel op de goede plek.

Ook de ouders mogen wel wat schrijven hoor!
Of je kind eraan zetten mag ook!

KAMPWEEKEND BENNEKOM

In het weekend van 23 en 24 juni zijn wij met z'n achttien wezen kamperen met een hele grote tent. Het is een bere-gezellige gebeurtenis geworden. Met weinig slaap, grote ballonnen, tanks, water en nog veel meer.
Wie schrijft er wat over voor de volgende keer?

JEUGDPAGINA

uitslagen

pupillencompetitie
Spirit O. Beijerl.

PUPILLEN C

Melvin v Tilborg

40 mtr. 7.9 sec.
balwerpen 20,94 mtr.
verspringen 2,50 mtr.
1000 mtr. 5.00.1 min.

PUPILLEN B

Gerben Olthoff

40 mtr. 7.3 sec.
balwerpen 19,30 mtr.
hoogspringen 0,95 mtr.
1000 mtr. 4.29.7 min.

Bert Booijs

40 mtr. 8.7 sec.
balwerpen 11,98 mtr.
hoogspringen 0,80 mtr.
1000 mtr. 5.12.6 min.

PUPILLEN A1

Frank de Boer

60 mtr. 11.7 sec.
kogelstoten 5,48 mtr.
verspringen 3,16 mtr.
1000 mtr. 4.37.2 min.

Jacco v Drunen

60 mtr. 11.4 sec.
kogelstoten 4,03 mtr.
verspringen 2,93 mtr.
1000 mtr. 4.24.3 min.

PUPILLEN A2

Yvonne Colijn

60 mtr. 10.7 sec.
kogelstoten 4,25 mtr.
verspringen 3,26 mtr.
1000 mtr. 4.15.4 min.

Jelle Visser

60 mtr. 10.3 sec.
kogelstoten 8,02 mtr.
verspringen 3.73 mtr.
1000 mtr. 4.24.1 min.

Pascal Rooster

60 mtr. 10.2 sec.
kogelstoten 5.92 mtr.
verspringen 3.36 mtr.
1000 mtr. 4.49.2 min.

Martijn v Tilburg

60 mtr. 11.6 sec.
kogelstoten 4,77 mtr.
verspringen 2,57 mtr.
1000 mtr. 4.33.8 min.

Pupillencompetitie
Papendrecht te
Gorinchem

PUPILLEN C

Melvin v Tilborg

40 mtr. 7.7 sec.
balwerpen 18.20 mtr.
verspringen 2,78 mtr.
1000 mtr. 4.17.5 min.

PUPILLEN B

Gerben Olthoff

40 mtr. 7.1 sec.
kogelstoten 4,56 mtr.
verspringen 2,92 mtr.
1000 mtr. 4.20.8 min.

Bert Booijs

40 mtr. 8.6 sec.
kogelstoten 3,14 mtr.
verspringen 2,24 mtr.
1000 mtr. 5.15.1 min.

PUPILLEN A1

Frank de Boer

60 mtr. 11.0 sec.
balwerpen 17,42 mtr.
hoogspringen 0,90 mtr.
1000 mtr. 4.26.7 min.

PUPILLEN A2

Yvonne Colijn

60 mtr. 10.3 sec.
balwerpen 9,78 mtr.
hoogspringen 1,00 mtr.
1000 mtr. 4.16.6 min.

Jelle Visser

60 mtr. 10.2 sec.
balwerpen 30,52 mtr.
hoogspringen 1.15 mtr.
1000 mtr. 4.13.8 min.

Pascal Rooster

60 mtr. 10.5 sec.
Balwerpen 20,64 mtr.
hoogspringen 1.00 mtr.
1000 mtr. 3.50.2 min.

Tussenstand
pupillencompetitie
na 3 wedstrijden

PUPILLEN C

Melvin v Tilborg

1e wedstr. 634 pnt.
2e wedstr. 585 pnt.
3e wedstr. 635 pnt.
5e plaats 1854 pnt.

PUPILLEN B

Gerben Olthoff

1e wedstr. 705 pnt.
2e wedstr. 755 pnt.
3e wedstr. 793 pnt.
9e plaats 2253 pnt.

Bert Booijs

1e wedstr. 407 pnt.
2e wedstr. 305 pnt.
3e wedstr. 298 pnt.
27e plaats 1010 pnt.

PUPILLEN A1

Frank de Boer

1e wedstr. 0 pnt.
2e wedstr. 160 pnt.
3e wedstr. 199 pnt.
22e plaats 359 pnt.

Jacco v Drunen

1e wedstr. 409 pnt.
2e wedstr. 538 pnt.
3e wedstr. 0 pnt.
29e plaats 947 pnt.

PUPILLEN A2

Yvonne Colijn

1e wedstr. 495 pnt.
2e wedstr. 704 pnt.
3e wedstr. 589 pnt.
19e plaats 1788 pnt.

Jelle Visser

1e wedstr. 966 pnt.
2e wedstr. 1085 pnt.
3e wedstr. 1015 pnt.
6e plaats 3066 pnt.

Pascal Rooster

1e wedstr. 809 pnt.
2e wedstr. 904 pnt.
3e wedstr. 740 pnt.
16e plaats 2453 pnt.

Martijn v Tilburg

1e wedstr. 602 pnt.
2e wedstr. 497 pnt.
3e wedstr. 0 pnt.
32e plaats 1099 pnt.

JEUGDPAGINA

UITSLAGEN
PUPILLENCOMPETITIE
1000 mtr.
na 3 wedstrijden.

PUPILLEN C
Melvin v Tilborg
5e plaats
517 pnt.

PUPILLEN B
Gerben Olthof
9e plaats
627 pnt.
Bert Booij
29e plaats
151 pnt.

PUPILLEN A1
Frank de Boer
22e plaats
359 pnt.
Jacco v Drunen
26e plaats
209 pnt.
Bastiaan Besemer
28e plaats
156 pnt.

PUPILLEN A2
Yvonne Colijn
11e plaats
714 pnt.
Pascal Rooster
8e plaats
963 pnt.
Jelle Visser
16e plaats
707 pnt.
Martijn v Tilburg
26e plaats
381 pnt.

VAKANTIE

In de weken van 9 juli tot aan 13 augustus gaan de trainingen van de pupillen en de junioren niet door.

Op dinsdag 16 augustus beginnen de trainingen weer op de gewone aanvangstijden.

We wensen iedereen een prettige vakantie en een behouden terugkomst!

Sliedrecht 6 mei
instuifwedstrijd

PUPILLEN C
Melvin v Tilborg
40 mtr. 8.0 sec.
verspringen 2,57 mtr.
balwerpen 16,94 mtr.
1000 mtr. 4.37.2 min.

PUPILLEN B
Gerben Olthof
40 mtr. 7.6 sec.
verspringen 3,02 mtr.
kogelstoten 4,34 mtr.
1000 mtr. 4.32.8 min.
Bert Booij
40 mtr. 8.6 sec.
verspringen 2,33 mtr.
kogelstoten 2,96 mtr.
1000 mtr. 5.28.4 min.

PUPILLEN A1
Frank de Boer
60 mtr. 11.4 sec.
hoogspringen 0,95 mtr.
kogelstoten 6,59 mtr.
1000 mtr. 4.27.0 min.
Xander Slump
60 mtr. 12.3 sec.
hoogspringen 0,90 mtr.
kogelstoten 3,50 mtr.
1000 mtr. 4.48.3 min.

PUPILLEN A2
Jelle Visser
60 mtr. 9.9 sec.
hoogspringen 1,20 mtr.
kogelstoten 8,71 mtr.
1000 mtr. 4.07.9 min.
Pascal Rooster
60 mtr. 10.4 sec.
hoogspringen 1,05 mtr.
kogelstoten 6,45 mtr.
1000 mtr. 3.53.3 min.

JUNIOREN D
Jaco Booij
80 mtr. 12.9 sec.
speerwerpen 9,66 mtr.
1000 mtr. 3.55.4 min.
Bas de Boer
80 mtr. 12.4 sec.
verspringen 3,12 mtr.
speerwerpen 13,20 mtr.

Sliedrecht 8 juni
instuifwedstrijd

JUNIOREN D
Pim Verschuren 2e plaats
Spring-tweekamp
hoogspringen 1,45 mtr.
verspringen 3,66 mtr.

4 Afdelingen-
wedstrijd 17 juni
Zoetermeer

PUPILLEN C
Melvin v Tilborg
40 mtr. 6.9 sec.
verspringen 2,59 mtr.
balwerpen 21,94 mtr.

JUNIOREN D
Pim Verschuren
hoogspringen 1,40 mtr.

Baanwedstrijd
21 juni Dordrecht

JUNIOREN D
80 mtr. 12.45 sec.
1000 mtr. 3.31.06 min.

INSCHRIJFGELDEN

Nog een aantal jeugdleden zijn inschrijfgelden schuldig aan de wedstrijdsecretaris. De ouders van deze leden kunnen het geld over de giro aan het wedstrijdsecretariaat terugbetalen. (inschrijfgelden worden altijd voorgesloten door de vereniging.)

Het giro-nummer is 6882256 tnv. W. Kuypers o.v.v. de betreffende wedstrijd.

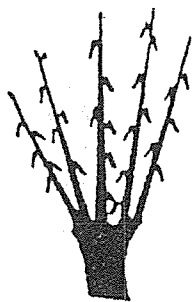
De wedstrijden die we al gehad hebben zijn:

Sliedrecht f 6,-
Gorinchem f 5,-
Sliedrecht f 5,-
Competitie f 10,-
Nat.D spelen f 10,-

Graag de verschuldigde inschrijfgelden voldoen! Bij voorbaat dank.

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

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

SWAART

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.

WEDSTRIJDVERSLAGEN / -UITSLAGEN

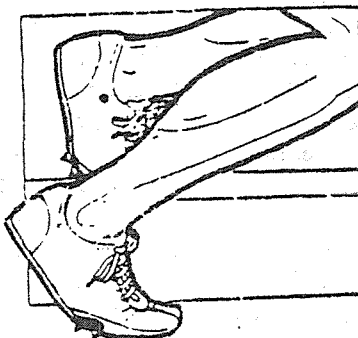
ZUIDERSTERLOOPSERIE

juni 1995

M. Naaijen

Dinsdag 6 juni was in Capelle aan de IJssel de prijsuitreiking van de Zuidersterloopserie. In deze serie werden de acht beste wedstrijden meegerekend van de dertien die afgelopen winter werden georganiseerd. Het klassement is alleen voor atleten van het district West II van de KNAU. Bij de heren ging de overwinning naar Michel de Maat van Fortuna Vlaardingen. Barbara Kamp van PAC Rotterdam was veruit de sterkste bij de dames. Van Altena Road Runners kwamen drie leden in het klassement voor.

Een tweede plaats was er voor Ella Naaijen bij de dames veteranen 35, Corstiaan van Oversteeg werd derde bij de heren veteranen 40 en Jenette van Dalen werd vierde bij de dames senioren.



6e HAAGSE BEEMDENLOOP

7 mei

10000 mtr.

d B. Baelde 1.02.31

BFI GOLDEN TENLOOP

21 mei

10000 mtr.

dv E. Naaijen 44.45

DUAL MEET

23 mei

DAK-ARR

800 mtr.

r W. vd Looy 2.51

5000 mtr.

s	W. Kuypers	16.56
s	K. Tukker	17.25
s	T. v Geffen	18.43
r	J. Schouten	20.16
r	W. vd Looy	20.30
s	J. Verhoef	20.44
d	J. v Dalen	19.15
r	H. v Leeuwen	24.18
r	A. Groeneveld	25.32
r	J. Rooster	27.58
r	J. v Dalen	25.30
v1	T. vd Heuvel	16.58
v1	C. v Oversteeg	17.29
v1	K. Oomen	19.28
v1	A. Kant	19.52
r	F. v Dalen	21.14
?	? Groeneveld	25.13
v2	D. Bouman	26.01

15 KM VAN GILZE

10 juni

15000 mtr.

v1 C. v Oversteeg 53.48

MCD

GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

DE ADVERTEERDERS

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Meeste pilletjes beloven te veel en bevatten soms "doping"

VOEDINGSSUPPLEMENTEN: ALGEMEEN

Het beoefenen van (top-)sport stelt hoge eisen aan de sporter. Eisen waarvan hij of zij vaak denkt extra ondersteuning in de vorm van voedingssupplementen nodig te hebben. Zo is het bekend dat drie van de vier individuele topsporters voedingssupplementen gebruiken. Vaak betreft dit het gebruik van extra ijzer of extra koolhydraten, waar met name de vrouwelijke duursporters een verhoogde behoefte aan hebben. Ook vitamines worden vaak extra geslikt, omdat er van uitgegaan wordt dat er onvoldoende vitamines in de voeding zitten. Hoewel vitaminetekorten in het algemeen bij een goede samenstelling van de voeding niet aangetroffen worden, kan het geen kwaad om een laaggedoseerde vitamine B-complex-tabletje of multivitamine-tabletje te slikken (bij de drogist te koop voor ± f 0.25 per stuk). In eerdere clubbladartikelen is al ingegaan op de zin en onzin van het gebruik van hoog gedoseerde vitamine-preparaten, van Co-enzym Q-10 en van Creatine.

Er komen steeds nieuwe voedingssupplementen op de markt. Onder invloed van de huidige gezondheidsrage worden steeds meer "natuurlijke" (kruiden-) produkten op de markt gebracht, waarvan de meest geweldige werkingen worden beschreven. Zo zou onder andere een grote vitaliteit, een goede gezondheid, een verlies van overtollig vet, een beter herstel na een zware sportprestatie, een beter humeur en een grotere alertheid/ concentratie het resultaat zijn als je biergist, spirulina, kelp, lecithine, knoflook, ginseng of andere kruidenpreparaten slikt. In dit artikel heb ik het onderzoek dat de Consumentengids van 1993 gepubliceerd stond samengevat, aangevuld met voor sporters belangrijke informatie (zonder dat ik pretendeer volledig te zijn!). Volgens de Consumentenbond zijn veel van de voedingssupplementen helemaal niet zo rijk aan waardevolle stoffen als de fabrikanten beweren.

Bovendien zijn er voor de meeste claims geen bewijzen te vinden.

Zij concludeert, nadat zij ruim tweehonderd metingen heeft verricht en ettelijke kilo's literatuur heeft gelezen en vergeleken, dat de fabrikanten de heilzame werkingen van hun produkt dikwijls niet hard kunnen maken, de samenstelling van hun "pilletje" vaak fraaiier voorstellen dan zij is en dat de etiketten van veel produkten suggestief en misleidend zijn. Voor sporters is het daarnaast van belang om te weten of er in de genoemde voedingssupplementen geen stoffen zitten die in strijd zijn met de VVK van de KNAU / IAAF.

BIERGIST EN SPIRULINA

Biergist is een gistsoort die van nature rijk is aan vitamine B. Vaak bevatten de produkten minder dan de 10% van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH) van B1, B2 en B6 zoals die voor vrouwen geldt. In alle biergistpreparaten zit

ijzer, maar de hoeveelheden zijn laag.

Spirulina is een eiwitrijke alg die in tropische wateren groeit. Sluitende bewijzen dat spirulina prestatieverhogend werkt, heeft de consumentenbond niet kunnen vinden. In spirulina zit van nature een grote hoeveelheid betacaroteen, een pro-vitamine die in het lichaam kan worden omgezet in vitamine A. Dat is ondermeer belangrijk voor ons afweer systeem en een gezonde huid. Vitamine A is een van de weinige vitaminen waarvan we in Nederland vaak net iets te weinig binnen krijgen. Niet in alle spirulinapreparaten zit echter evenveel betacaroteen. Spirulina wordt ook vaak aanbevolen in verband met het hoge eiwitgehalte. Met een portie vlees of zuivel krijgt je echter veel meer eiwit binnen dan met enkele spirulinapilletjes en bovendien teren de meeste mensen in Nederland voldoende en misschien zelfs iets te veel eiwit.



KELP

Kelp wordt net als spirulina van algen gemaakt. Het wordt door een aantal fabrikanten gepresenteerd als hulpmiddel bij het afslanken.

Dat is niet verwonderlijk, want kelp bevat van nature veel jodium en dat kan in grote hoeveelheden gewichtsverlies veroorzaken, omdat veel jodium de schildklier harder laat werken. Maar dit gewichtsverlies moet gezien worden als een ongewenste bijwerking van te veel jodiumgebruik en niet als een prettige bijkomstigheid. Bovendien kan te veel jodium leiden tot hartklachten en tot ernstige complicaties bij mensen met schildklierklachten.

LECITHINE

Lecithine is een vetsoort waarvan we dagelijks zo'n 3 tot 5 gram gebruiken. De fabrikanten van lecithine benadrukken maar al te graag hoe onmisbaar deze stof is. Dat het lichaam hem zelf maakt, "vergeten" echter steevast te melden. Alle lecithinepreparaten bevatten de stof choline; de preparaten in korreltjesvorm overigens aanmerkelijk meer dan capsules. In de praktijk schijnt deze stof bij oudere mensen soms het leer- en concentratievermogen te verbeteren, maar hoe dat precies werkt is niet duidelijk. Afdoende bewijs voor deze werking is er niet.

KNOFLOOK

Knoflook zou helpen bij het "ouder worden, jong blijven". Daar zit een kern van waarheid in, Maar niet meer dan dat. Uit onderzoek van de Consumentenbond blijkt inderdaad dat knoflook het cholesterolgehalte kan verlagen, maar het is alleen aangetoond voor ongerijpte knoflook in poedervorm. Voor andere claims heeft de Consumentenbond geen wetenschappelijke bewijzen gevonden, hoewel deskundigen vermoeden, maar niet meer dan dat, dat knoflook de bloeddoorstroming verbetert. De aanbevolen dosering bevat bij de meeste preparaten te weinig werkzame stoffen om zeker te zijn van effect. Knoflookpreparaten kunnen incidenteel bijwerkingen veroorzaken, zoals misselijkheid, overgeven en diarree, terwijl de knoflookgeur vaak uitermate hinderlijk is. Soms treedt overgevoeligheid voor knoflook op.

GINSENG EN (ANDERE) CHINESE (KRUIDEN-)PREPARATEN.

Ginseng is een kruid dat in Zuidoost-Azië al eeuwenlang wordt gebruikt als versterkend middel. Menige fabrikant schermst met de claim dat wetenschappelijk is aangetoond dat ginseng de geestelijke en lichamelijke prestaties verbetert. Vast staat inderdaad dat ginsenosiden, de groep werkzame stoffen in ginseng, een stimulerend effect kunnen hebben bij oudere mensen als zij een dagelijkse dosis van tenminste 7 mg ginseng gebruiken.

Voor sporters is het echter belangrijk om te we-

ten dat vele Chinese kruiden efedrine en aanverwante stoffen bevatten die op de dopinglijst staan van de KNAU / IAAF. Eén van de bekendste Chinese kruiden waarvan bekend is dat er efedrine in zit is Ma Huang. Niet altijd staat op het etiket (in een voor de atleet begrijpelijke taal) wat er in het preparaat zit, zodat de atleet zonder dat hij dat zich realiseert "doping" gebruikt, waarop bij gebruik tijdens een wedstrijd een schorsing van 3 maanden staat.

CONCLUSIE

Van de meeste voedings-supplementen is weinig heil te verwachten. Om een tekort aan B-vitaminen of ijzer aan te vullen, hebben preparaten evenmin zin want deze stoffen zitten er meestal in zeer lage hoeveelheden in. Knoflook- en ginsengpreparaten kunnen bij sommige (oudere) mensen wel werkzaam zijn. De meeste bevatten echter weinig werkzame stof. Wees gewaarschuwd over middelen waarin efedrine en aanverwante stoffen kunnen zitten. Deze stoffen worden tijdens een wedstrijd als doping beschouwd.

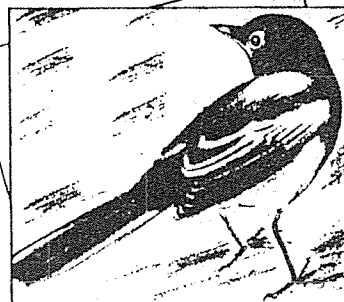
Els Stolk, KNAU.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
• BRANDERHORST •

GroenRijk Branderhorst

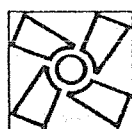
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

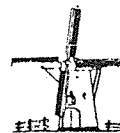
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



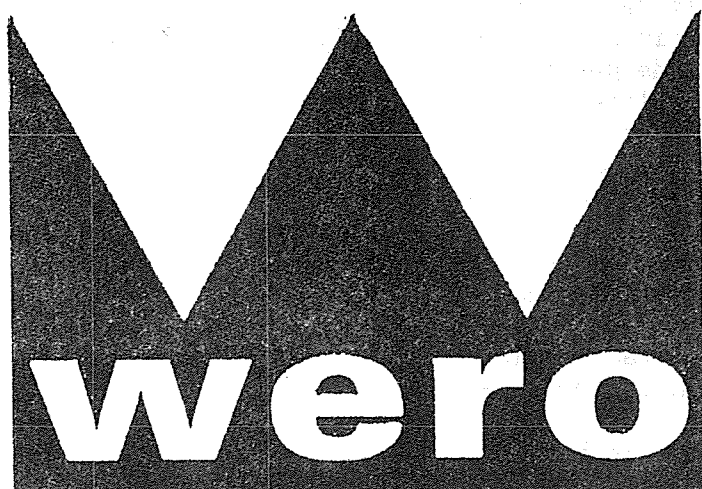
**witte
molen**

Witte Molen BV
Moleneind 2
4268 GD Meeuwen
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

"GEKNIPT VOOR ONS"

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

WERKENDAM

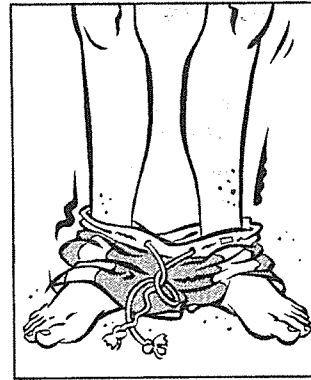
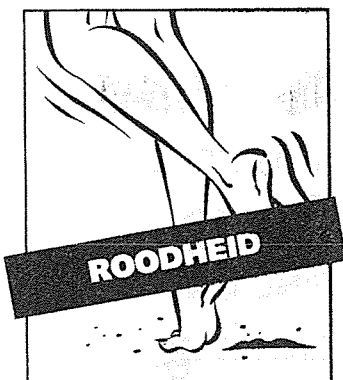
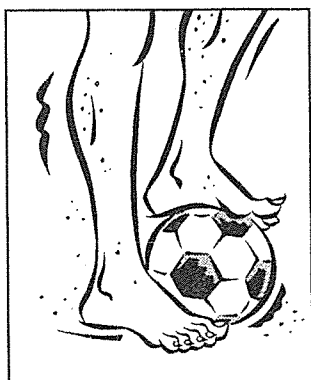
Tinus van den Heuvel grijpt net naast de overwinning

Slechts vier seconden kwam Tinus van den Heuvel te kort om zich winnaar te kunnen noemen bij de Veteranen 45-50 jaar tijdens de 10 kilometer lange hardlooptocht van Hardinxveld. Met zijn tijd van 34.40 pakte hij de tweede prijs in zijn leeftijdscategorie. Klaas Tukker finishte in 37.39 als 19e senior. Bij de veteranen 50-plus een 11e plaats voor Peter van den Heuvel in 41.04. Ondanks het vrij zware parcours en de stevige wind realiseerde Rolf Pruijsen een persoonlijk record: 42.49. Mar Scheffers, die ziek is geweest, kwam niet verder dan 44.24. De tijden van de overige streeklopers van de Altena Road Runners voor zover bekend: Henk Westerland 33.07 (3e veteraan 40-45); Cor van Oversteeg 36.15; Kees Oomen 40.20; Otto van Breugel 40.50; Tonny van Geffen 40.50; Piet Muilwijk 41.33; Aart Vrijkorte 42.16; Ella Naayen 45.32 (1e veterane 35-plus); Rinus Verhoeven 45.52; Zweer Groeneveld 48.34; Jopie van Daalen 50.15 (2e veterane 45-plus).

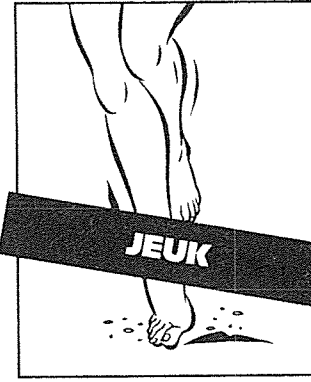
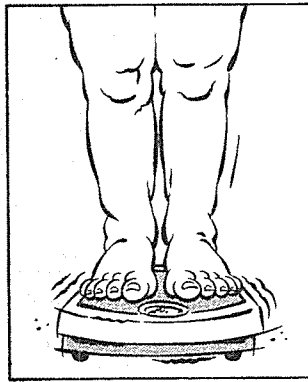
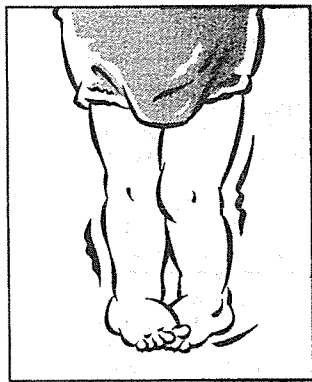
ARR komt goed voor de dag in loopserie

GIESSEN - Drie leden van Altena Road Runners hebben van zich doen spreken in de wedstrijden van de ZuiderSter Loopserie. Deze reeks kenmerkt zich door het sterke deelnemersveld met atleten uit regio West II van de KNAU.

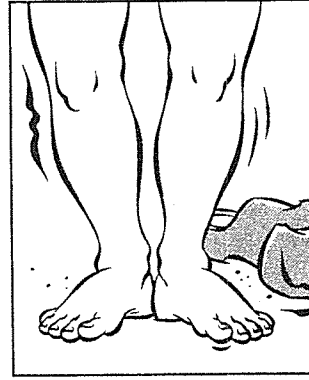
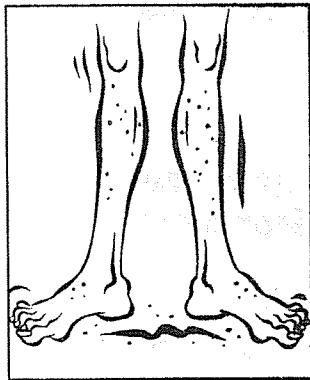
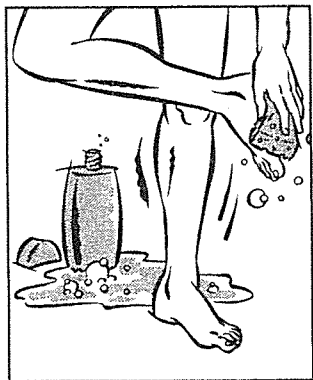
Jenette van Dalen viel op met een vierde plaats in het vrouwenklassement na dertien wedstrijden. De acht beste resultaten tellen mee. Barbara Kamp (PAC, Rotterdam) was veruit de sterkste. Bij de mannen-senioren ging de eindzege naar Michel de Maat van Fortuna Vlaardingen. In de categorie veteranen II bereikte Ella Naayen een keurige tweede plaats bij de vrouwen en legde Corstiaan van Oversteeg bij de mannen beslag op de derde eindklassering.



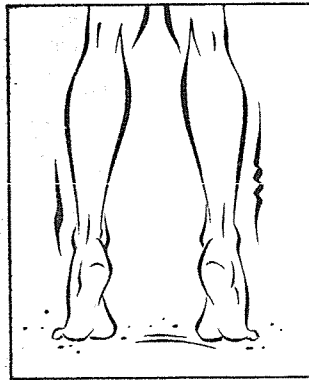
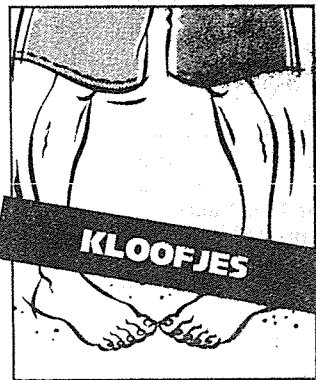
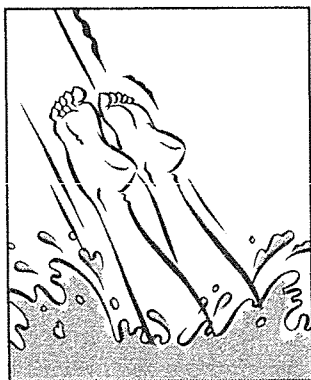
VOETSCHIMMEL BEGINT BIJNA ALTIJD TUSSEN DE KLEINE TEEN EN DIE ERNAAST. JE MERKT ER NIET



VEEL VAN, TOTDAT HET DOORGAAT TUSSEN DE ANDERE TENEN OF DE REST VAN DE HUID. SOMS JEUKT HET



OF BEGINNEN DE VOETEN ONAANGENAAM TE RUKEN. EN UITEINDELIJK KUNNEN ER PIJNLIJKE

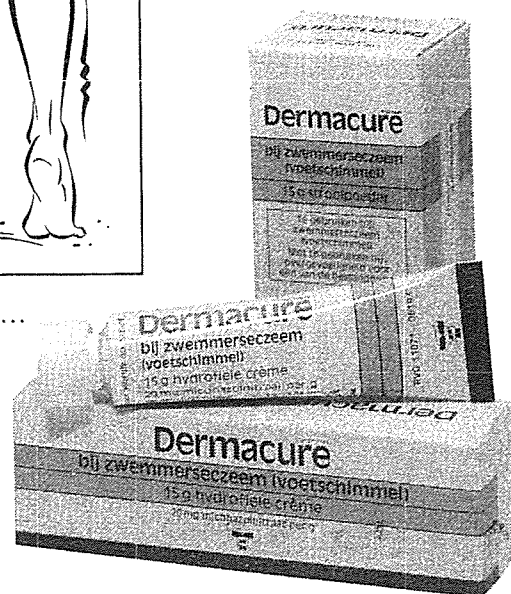


Uitsluitend verkrijgbaar
bij drogist en apotheek.

KLOOFJES VERSCHIJNEN. MAAR ER IS BESLIST WAT AAN TE DOEN...

1 op de 3 Nederlanders heeft last van voetschimmel, soms
zonder dat zelf te merken.
Alleen Dermacure doodt de schimmel die de klachten
veroorzaakt.

**Dermacure® geneest voetschimmel,
snel en doeltreffend.**



WEDSTRIJDKALENDER

10 juli - 10 september

PUPILLEN/JUNIOREN

datum Wedstrijd/
Prestatieloop
categorie

soort en plaats/ inschrijving

19 aug	W jun BCD	Baanwedstrijd Prins Hendrik Vught. voor-na-inschr. CD: 80-80h-1000-ver-kogel-discus B : 110h-100-800-hoog-kogel-speer
26 aug	W pup/jun ABCD	Baanwedstrijd Sliedrecht CD: 80-hoog-kogel-1000 B : 100-ver-speer-800
2 sept	W jun BCD	Baanwedstrijd Spirit Oud Beijerland CD: 80-ver-hoog-speer B : 100-ver-kogel-discus
6 sept	W jun CD	Baanwedstrijd Uden 80-ver-hoog-kogel
6 sept	W jun AB	Baanwedstrijd Parthenon/Hercules Dordrecht 60/100-1mijl-speer-hoog
16 sept	W pup/jun ABCD	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. CD: 80-80h-ver-discus-kogel-speer
23 sept	W pup/jun CD	Baanwedstrijd Schoonhoven. CD: 80-ver-discus-1000

SENIOREN/VETERANEN

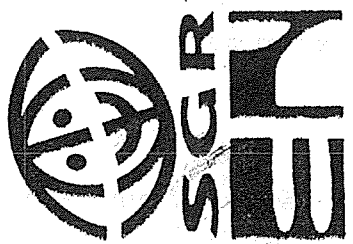
datum Wedstrijd/
Prestatieloop
Categorie

Soort en Plaats/ inschrijving

15 jul	W sen/vet/jun AB	Baanwedstrijd Energie Barendrecht. na-inschr. Sen/Vet: 200-1EM.-kogel-ver Jun: 200-ver-kogel
18 aug	W sen/vet	Baanwedstrijd Energie Barendrecht. na-inschr. 5000 mtr.
24 aug	W/P sen/vet/jun AB	Stratenloop Genderen. na-inschr. 7,5 km. 19.45 uur.
25 aug	W/P sen/vet	Wegwedstrijd AV Spirit Oud Beijerland. Halve Marathon. voor-inschr. 18 augustus.
26 aug	W sen/jun AB	Baanwedstrijd AV Sliedrecht voor-inschr. 19 aug. Sen: 100-ver-kogel-bijnr. 800 JAB: 100-ver-speer-bijnr. 800
30 aug	W sen/jun AB	Wegwedstrijd Avanti Schoonhoven. na-inschr. Uurloop + 15 km. 19.00 uur
01 sept	W sen/vet	Baanwedstrijd Energie Barendrecht. na-inschr. 3000 mtr. 19.00 uur
01 sept	W sen/jun AB	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. na-inschr. Sen: 100/200(2 kamp)-800-ver/HSS(2 kamp)-3000 Jun: 100/200(2 kamp)-800-ver-HSS(2 kamp) 3000 km. 20.45 uur.
02 sept	W/P sen/vet/jun AB	4e ABM. Loop Meeuwen. na-inschr. 15 km. 14.15 uur.
06 sept	W sen/vet/jun AB	Baanwedstrijd Hercules/Parthenon voor-inschr. 31 aug. 60/100(sprintmeerk.)-1mijl-speer-hoog sen/vet: 3 mijl 19.00 uur.
06 sept	W sen/jun AB	Baanwedstrijd Avanti Schoonhoven na-inschr. heren: 3000-speer/discus/kogel Dames: 3000-ver/hoog 19.00 uur.



Reis idee van



ALAD REINEN

Oude Kerkstraat 4 4261 BL Wijk en Aalburg tel. 04164-2323 fax. 3331

Door goed verzorgde vakanties!