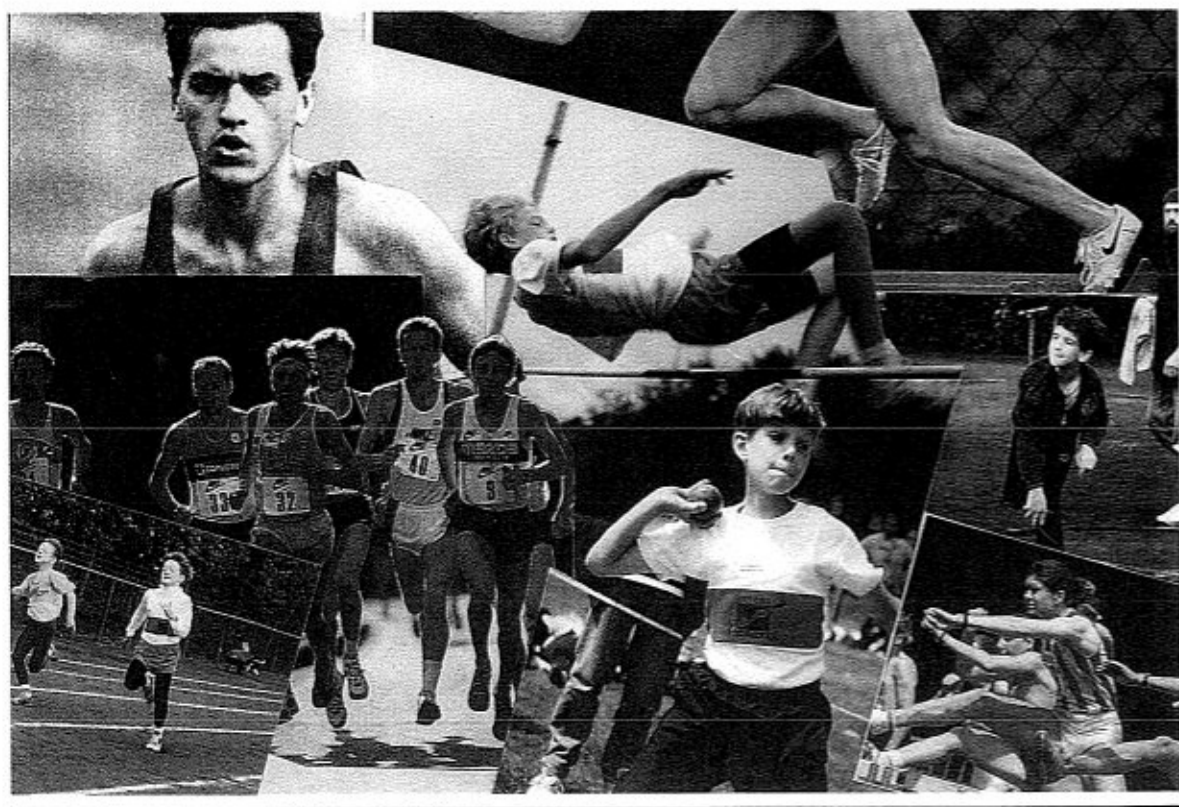




Doorloper



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS

POSTBUS 3

4280 CA ANDEL

KNAU verenigingsnummer 263
Kamer van koophandel nr V272250
Rabobank nr. 36.49.09.382
postbank nr. 4984294

BESTUUR

voorzitter	Hans Verbeek	tel. 0416 692838
secretaris	Sylvia Kuypers	geen telefoon
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 0416 691363
stratenloopcommissie	Gertie Nelis	tel. 0416 691363
ledenadministratie	Jaap Verhoeff	tel. 0183 304126
technische commissie	Sander Hooykaas	tel. 0418 671396
jeugdcommissie		
aktiviteitencom.	Zweer Groeneveld	tel. 0416 352183
trainerscommissie	Rinus Verhoeven	tel. 0416 691709
clubbladredactie	Jaap Verhoeff	tel. 0183 304126
algemeen lid	Mar Strik	tel. 0183 443284

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uit-wedstrijden	Wim Kuypers	geen telefoon
thuis-wedstrijden	Mar Strik	tel. 0183 443284
Giro Wedstrijdsecr.	6882256 t.n.v.	
	Wim Kuypers	
	o.v.v. wedstrijd en categorie	

TRAINERS

wedstrijdgroep	Jasper Oppeneer	tel. 0416 692965
recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 0416 691709
opstapgroep	Frits Wyatt	tel. 0183 441681
pupillen/ junioren	Wim Kuypers	geen telefoon
reservetrainer	Aart Vrijkorte	tel. 0183 443218

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, =

VAN DE VOORZITTER

Als ik voor de eerste keer tijdens mijn voorzitterschap wordt opgebeld door onze clubbladredactie dat mijn gebruikelijke verhaaltje nog niet is ingeleverd (schaamte), realiseer ik me, dat de vakantie er echt weer opzit. Hopelijk heeft iedereen weer voldoende energie opgedaan om zich weer met frisse moed te gaan inzetten voor zijn of haar werk en zeker niet te vergeten onze Altena Road Runners. Voor mij persoonlijk geldt gelukkig ook weer het eerste, doordat ik nog vrij onverwacht deze week een prachtige baan aangeboden kreeg, zodat ik ook weer na 11 onzekere maanden meetel.

Dat betekent wel, dat ik minder tijd krijg voor onze vereniging, niet meer overdag naar het gemeentehuis of andere dingen waar men zo aan gewend was geraakt, want Hans was er immers overdag. Maar ik ben er vast van overtuigd, dat anderen dit weer zullen doen. Intussen zijn we ook alweer volop bezig met de voorbereidingen voor o.a. de Witte Molenloop en de ronde van Giessen. Deze twee wedstrijden, die elk jaar het hoogtepunt zijn van ons stratenloopseizoen, staan ook nu weer volop in de belangstelling.

De jaarmarkt, waar wij natuurlijk weer zullen staan, en de gemeentedag op 21 september zullen ook weer de nodige inzet vragen. Daarnaast gaan onze jeugdleden ook nog eens een kampweekeinde naar de Drunen-se duinen: in het weekeinde van 20/22 september.



Jullie merken zo, dat onze vereniging nog steeds volop leeft, en met elkaar kunnen we er voor zorgen, dat het zo blijft met die in de vakantie verkregen energie.

Hans Verbeek.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF



GroenRijk Branderhorst

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



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkoopbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als een vogel
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



**witte
molen**

Witte Molen BV
Alphard 2
426A CE Eethen
Tel. 04165 1423
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

VAN DE REDACTIE

Wat hebben we zoal te bieden?

'Van de voorzitter' heb je natuurlijk al gelezen.

Wie wordt er deze keer een jaartje ouder?

Deel 3 en tevens slot van 'De vrouw achter de sportman'.
Jolanda bedankt.

Jacco van Drunen in Oostenrijk.
Een ingewikkeld verhaal over streeftijden.

En nog veel meer

Kopij zouden we graag van meerdere personen krijgen.

We plaatsen echt alles, nou ja ... het moet natuurlijk wel opbouwend en niet te grof zijn.

Iedereen mag wat insturen, dit blad is van ons allemaal.

Misschien is een vaste rubriek wel wat voor jou; een kookrubriek, of een filmrubriek, alles mag.

JV



LEDENADMINISTRATIE

We raken helaas een aantal zeer gewaardeerde leden kwijt.

Willem van de Looy en Brigitte Wind verhuizen naar Denemarken, veel succes daar.

Jan Groeneveld gaat voor minstens 1 jaar naar München en wordt dus voorlopig geen trainer bij ons.

Ieder die zijn lidmaatschap voor volgend jaar wil wijzigen, wordt vriendelijk verzocht dit al in november door te geven. Mocht er onverhoopt iemand zijn lidmaatschap willen opzeggen, doe dit dan ook voor december. Opzeggingen kunnen namelijk bij de KNAU slechts tot 4 december verwerkt worden, anders betalen we toch voor een heel jaar contributie aan de KNAU voor een lid.

Jaap Verhoeff,
tel 0183-304126

KOPIJDATUM VOOR HET VOLGENDE CLUBBLAD IS 6 OKTOBER 1996

FELICITATIES

Dirk Bouman	3 sept.
John Redeker	7 sept.
Leen van Anrooy	10 sept.
Martijn van Tilburg	10 sept.
Gert Engelen	11 sept.
Ben Treffers	11 sept.
Marjan vd Steenhoven	13 sept.
Eric van Mersbergen	15 sept.
Bart Smitsman	15 sept.
Annelies Klop	18 sept.
Kees Kooijman	18 sept.
Joost v Hensbergen	19 sept.
Andries van Klij	23 sept.
Hans Janssen	29 sept.
Wim Kuypers	30 sept.

Jos Andeweg	4 okt.
Bert Vermeulen	7 okt.
Hetty van Leeuwen	9 okt.
Tonny van Geffen	10 okt.
Bert Booi	13 okt.
Frits Wyatt	13 okt.
Peter van den Heuvel	15 okt.
Henk Westerlaken	17 okt.
Aart Vrijkorte	18 okt.
Rinus Verhoeven	24 okt.
Gerwin van Drunen	30 okt.

Allen een prettige verjaardag gewenst.



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 BV

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

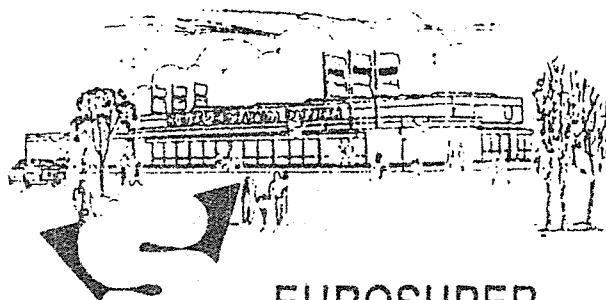
en

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. Iegen de laagst mogelijke prijzen, scherpe reclame, 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



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

Telefoon 04184 - 1313

NIEUWSFLITSEN

van onze leden

Tijdens een fietstocht in België komen Rinus Verhoeven en zijn vrouw een trimloop op het spoor. Natuurlijk kon Rinus de verleiding niet weerstaan om aan deze wedstrijd mee te doen. Even daarvoor had hij echter veel Belse frites genuttigd. Dit brak hem na drie kwartier lelijk op. Maag- en darmkrampen waren het gevolg. Dat zelfs onze trainer dit kan overkomen! Laat het ons een les zijn.

Zoals elders in dit blad reeds vermeld, heeft Hans Janssen voor de derde maal de triatlon van Almere volbracht. Ondanks dat hij bijna 5 uur na de winnaar binnenkwam, mag zijn tijd van 12 uur en 55 minuten er zeker zijn. Een PR met 28 minuten is niet niks. Hans... namens de redactie van harte gefeliciteerd met deze voor de ARR en Woudrichem en omstreken unieke prestatie.

Na een 2e en 3e plaats heeft Jenette van Dalen nu een overwinning behaald in een triatlon olympische afstand (1,5/40/10). De SPC-Triatlon van Rosmalen schreef ze op haar naam in de tijd van 2:11:26.

*Dankbaar en blij geven wij u kennis van de geboorte
van onze dochter en ons zusje*

JOHANNA MAAIKE

*Wij noemen haar **Janneke***

Jannle, Joop, Arian, Toine en Rob Schouten

3 juli 1996

Hoofdgraaf 26 - 4281 NP Andel



Halb Allenraal;

Juchezt Marleen en ben 8 jaar
en hebben bericht voor jullie Lilaar
8aug is de blijde dag
dat ik bij mijn zusje wonen mag
hief en leed met Beertina delen,
samen naar school en samen spelen
Sjoak en Beigille zijn ook erg blij
want ze hebben er een dochter bij!

Sjoak, Beigille
Beertina en Marleen

Bandyk 56
4251 mg Werlendam

Groetjes

Marleen v Houten

**VERE-
WAND**

Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN

VERE & WAND

Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

Page 2, 5th paragraph 12. Date: Feb. 1968

1. *Phragmites australis* (Poiteau & Beauv.) Trin. ex Steud.
 2. *Phragmites australis* (Poiteau & Beauv.) Trin. ex Steud.
 3. *Phragmites australis* (Poiteau & Beauv.) Trin. ex Steud.
 4. *Phragmites australis* (Poiteau & Beauv.) Trin. ex Steud.
 5. *Phragmites australis* (Poiteau & Beauv.) Trin. ex Steud.
 6. *Phragmites australis* (Poiteau & Beauv.) Trin. ex Steud.

Méé MéérMa MéérMarkt

ARIE STRAVER

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

EXTREM



COOPER
CYCLEFIT
meetsystem

BATAVUS

BATAVUS
ten gevolgde geverd.

Wie niet adverteert

***wordt
vergeten.***

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

Er wordt wat vergadert door het bestuur, nu was het weer op 3 juli. Wat is er zoal besproken?

Jan Groeneveld gaat voor zijn werk naar München en kan dus voorlopig geen training geven bij ons.

Het spreekuur van de fysiotherapeut moet nog meer gepromoot worden.

De landelijke gemeentedag staat in het teken van sport en recreatie en wordt gehouden op zaterdag 21 september. Hieraan wil de ARR graag meedoen. De bedoeling is in het gemeentehuis te Woudrichem een stand te bemannen met informatie over onze club, promotie materiaal van de KNAU, videobanden te tonen, enz.

Als je ideeën hebt of mee wilt doen, horen we dat graag.

De indeling van trainingsgroepen zal herzien moeten worden. Jasper heeft er te weinig en Rinus te veel, daar komen dan straks ook nog de 'opstappers' bij.

We zoeken nog steeds iemand die het contact tussen de jeugdcommissie en het bestuur wil onderhouden.

Jaap gaat er op uit om nieuwe plaatjes van de adverteerders te krijgen.

BERICHTEN VAN DE KNAU

Cursusplanning

Hieronder treft u een overzicht aan van de "korte" cursussen die in het najaar zullen starten. Een inschrijving is voorlopig en wordt pas definitief op de eerste cursusdag. Per cursus kunnen maximaal 25 personen deelnemen.

Assistent Recreatieve loopgroepen
Baarn november
Den Haag november
Gemert november
Hoofddorp september/okt.

Assistent Jeugdathletieklerder
Best november
Castricum oktober/nov.
Goes november
Gouda november
Heerde september/okt.
Oosterhout september/okt.
Schoonhoven september/okt.

Inschrijfkarten en infofolders zijn vrijblijvend aan te vragen bij de KNAU, afd. opleidingen tel. 030-6032420.

Avondcursus Trainer loopgroepen te Dordrecht
In één van onze vorige Nieuwsbrieven is reeds melding gemaakt van de start van een cursus op woensdagavond te Geldrop. Gezien de overweldigende belangstelling voor deze cursus is besloten om nog een cursus in de avonden te organiseren en wel in Dordrecht

op de maandagavond.
De start was vermoedelijk al op 2 september.

PUBLIKATIES

ATFS Athletics 1996
Het internationale jaarboek van de atletiek is vanaf heden weer beschikbaar. U vindt hierin alle internationale ranglijsten van 1995 en de ranglijsten aller tijden. Deze uitgave kent ook uitgebreide gegevens over topatleten en verslagen en overzichten van de belangrijkste wedstrijden en gebeurtenissen van het afgelopen jaar. Het boekje is te bestellen door overmaking van f 54,50 op Postbanknummer 4132662 t.n.v. KNAU bestellingen te Nieuwegein o.v.v. ATFS Athletics 1996
U krijgt dit ruim 600 pagina's dikke jaarboek dan zo spoedig mogelijk toegezonden.

Het trimloopboekje 1996-1997 verschijnt half augustus. Het boekje bevat in chronologische volgorde alle lopen, halve marathons en marathons die vanaf 1 sept tot en met 31 augustus 1997 in Nederland worden georganiseerd, plus een interessant artikel over het project "loopsport" van de KNAU. Daarnaast vindt u in het Trimloopboekje een complete lijst van alle atletiekverenigingen en alle SMA's in Nederland. Dit alles maakt het Trimloopboekje tot een onmisbare uitgave voor iedere recreatie- en wedstrijdloper.

De verkoopprijs van het Trimloopboekje is f 9,90. Inclusief administratiekosten en verzendkosten kost het f 12,50. Bij afname van 10 of meer exemplaren kost het slechts f 6,95 inclusief. Bij afname van 100 of meer f 6, =.
Bestellen door overmaking bedrag op Postbanknummer 4132662 t.n.v. KNAU bestellingen te Nieuwegein.

JEUGDPAGINA

Het naseizoen is al begonnen. September is een volle maand met stratenlopen in Meeuwen en Giessen, wedstrijden in Gorinchem, het kamp in het weekend van 21 sept. en de clubkampioenschappen in het weekend van 28 september. Er is veel te doen dus zo aan het eind van het seizoen. Hopelijk brengt het op de valreep nog aardige prestaties op.

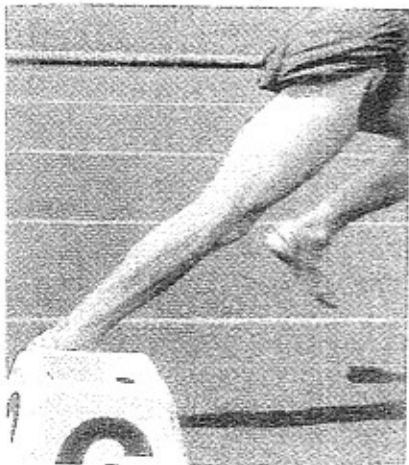
KAMP

We gaan met z'n allen op kamp. Vorig jaar zijn we naar een camping geweest. De twee dagen zijn toen goed bevallen. Daarom gaan we dit jaar weer. We gaan vrijdag 20 september weg en komen zondag 22 sept. weer terug. We verblijven op een boerderij in Giersbergen, lekker dichtbij de Drunense Duinen.

We hopen dat het weer gezellig wordt. In het volgende clubblad zullen we er verslag van doen.

TRAININGEN

Vanaf 1 oktober trainen we weer in de zaal. De tijden vind je voorin het clubblad terug. Voor de pupillen A 2e jaars houdt het in, dat zij vanaf die datum met de junioren mee gaan trainen. Dus let goed op: deze atleetjes gaan dus na september bij de junioren trainen!!



DE GROETJES

VAN

JACCO

VAN

DRUNEN



Die IAU Europa-Cup-Läufe '96



ORF
STEIERMARK



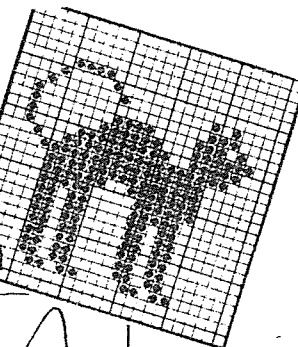
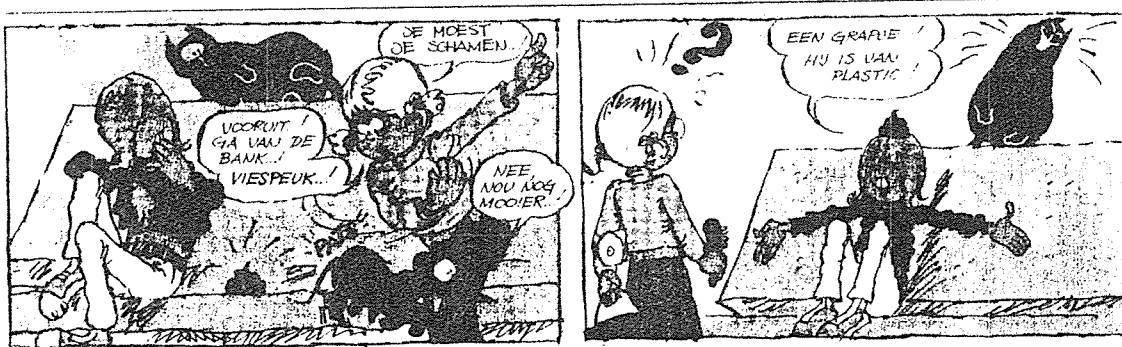
Hallo, ik ben
Jacco van Drunen.

Ik woon in Rijswijk en ik ben 11 jaar. Sinds 4 jaar ben ik lid van ARR. Van de zomer zijn wij bijna 3 weken in Oostenrijk op vakantie geweest. Vlakbij onze camping, in het plaatsje Wörschach werd er een 24-uursloop gehouden.

De avond voor de 24-uursloop was er een 7 kilometerloop voor jong en oud. Iedereen kon meedoen. Voor de eerste keer heb ik daar ook de 7 kilometer gelopen. Mijn tijd was 34.22 min. en met deze tijd won ik de TWEEDE prijs. Ik heb daar mijn eerste beker gewonnen, hij is wel 30 cm lang en ik ben daar erg blij mee. Ik heb daar natuurlijk in mijn ARR-pakje gelopen. Bij de prijsuitreiking

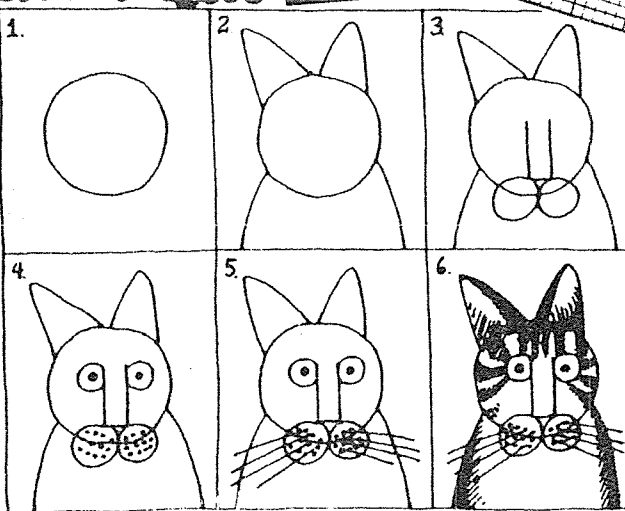
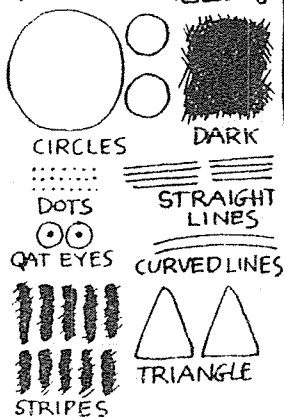
werd ik op het podium geroepen als Jacob van Drunen aus der Nierlande von Altena Road Runners. De volgende dag was er nog een kinderloop. Daar heb ik weer meegelopen met mijn broertje Gerwin. Mijn broertje en ik hadden geen prijs, maar iedereen kreeg een mooie medaille en een oorkonde. Daarna begon de 24-uursloop. Daar deden meer dan 400 lopers en loopsters aan mee. De winnaar bij de mannen was Urban Kropfisch uit Oostenrijk met een afstand van 258,251 km. Bij de vrouwen was de winnares Helga Backhaus uit Duitsland, met een afstand van 228,102 km. Deze afstand was een officieel nieuw wereldrecord. Totaal waren er ongeveer 30.000 toeschouwers. Het waren hele leuke dagen in Wörschach, in de vakantie.

DE GROETJES VAN JACCO
VAN DRUNEN



How to draw a Cat

HERE'S WHAT YOU'LL NEED!



De dichter verbaast
zich over de verschillende
verschijningsvormen van de kat.

DE KAT

Kende God mijn poes uit het hoofd
voordat hij besloot haar te scheppen?
Indien ja, hoe dan wel, als de kleine
zo kwetsbare anderhalf ons
warm electrisch met spier gevuld bont,
als de kwaje meid
met de poot om de stoelpoot
de kattedekop scheef daarachter,
als de kleine hete heks,
het sluipend monster,
de slapende of zich uittrekkende kat
die ontwaakt en mij ziet en gaat spinnen?
Welk beeld ging dit tijgerminiatur,
dat God zag en hij zag het was goed, vooraf,
hebt u nog een werktekening God, van mijn kat
of is zij een woord, zomaar een experiment?

JEUGD EN SPORTBEOEFENING

INLEIDING

Lichamelijke activiteit is zeer belangrijk voor de groei en lichamelijke ontwikkeling van kinderen. Het draagt bij aan de gezondheid en het verbetert de lenigheid, de balans, de coördinatie, de kracht, de reactietijd en het zelfvertrouwen. De trainingen moeten dan wel afgestemd worden op de belastbaarheid van kinderen en het feit dat zij met name

in de puberteit gevoeliger zijn voor het oplopen van blessures. Helaas blijkt uit de praktijk dat kinderen te vaak nog getraind worden op een wijze die bestemd is voor volwassenen en ook aan wedstrijden deelnemen die voor volwassenen zijn bedoeld. Denk hierbij maar aan het lopen van een marathon door kinderen! Kinderen die voor een marathon getraind worden, lopen een verhoogd risico op uiteenlopende algemene sportmedische problemen en blessures, maar ook op een "burn out" syndroom, waarvan de symptomen kunnen bestaan uit abnormale vermoeidheid, depressieve gevoelens, niet goed kunnen slapen, eetlust-/gewichtsverlies en een verhoogde kans op het oplopen van blessures. Dit dreigt vooral voor die kinderen, waarbij de ouders teveel verwachten en "eisen" van het kind. De (meelopende) vader als trainers is wat dit betreft berucht! Deze kinderen stoppen vaak met sporten in de puberteit.

ALGEMENE SPORTMEDISCHE PROBLEMEN DIE KUNNEN OPTREDEN

Kinderen kunnen nog minder goed overtollige warmte afvoeren, warmte die onder andere vrijkomt bij intensief en langdurig sporten. Dat betekent dat kinderen een grotere kans hebben op **hitte-problemen** ("zonnesteek") bij duurinspanning. Dat is één van de redenen waarom het lopen van lange afstanden (marathon) in wedstrijdverband niet toegestaan is voor junioren.

Bij (te) intensief trainende meisjes kunnen **menstruatiestoornissen** voorkomen dat een uiting kan zijn van te lage spiegels van vrouwelijke hormonen. Uiteindelijk zullen deze meisjes een grotere kans hebben op botontkalking en vermoeidheidsbreukjes, aangezien voor een adequate botstofwisseling voldoende spiegels van vrouwelijke hormonen nodig zijn. Deze menstruatiestoornissen treden eerder op als deze meisjes (te) mager zijn. Dit kan veroorzaakt worden door (te) intensieve duurtraining, maar wordt soms

ook veroorzaakt door een ernstige eetstoornis, waarbij het meisje dwangmatig (weinig) eet. Deze dwangmatige eetstoornis wordt **anorexia nervosa** genoemd. Als dat het geval is, is dat een ernstige zaak waarbij deskundige hulp gezocht dient te worden.

Sommige kinderen hebben last van **inspanningsastma**. Dit is een lichte vorm van astma. Het inademen van grote hoeveelheden koude en droge lucht gedurende een wat langer aanhoudende inspanning kan bij hen vernauwing van de kleinere luchtwegen opwekken. Als de lucht vervuild is, zal de inspanningsastma eerder optreden. De uitademing wordt bemoeilijkt en gaat eventueel met piepen gepaard.

De inademing kan soms met "gieren" gepaard gaan. Trainingsaanpassing is vaak al voldoende om de klachten te voorkomen. Is de trainingsaanpassing niet afdoende, dan is één puffje van een bepaald medicament (door huisarts of

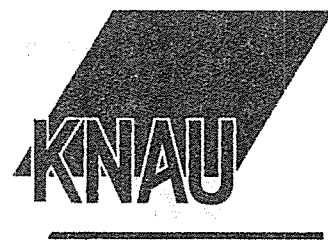
specialist voorgeschreven) voor aanvang van de sportbeoefening dit vaak wel. Helaas staan sommige van deze medicijnen op de dopinglijst van de KNAU/I-AAF, waardoor het gebruik door atleten aan regels is gebonden. Hierover kan advies gevraagd worden aan de bondsarts Els Stolk (tel: 030-6032420).

PUBERTEIT

Het tijdstip waarop de puberteit optreedt kan per kind sterk verschillen, maar begint bij de meeste kinderen tussen het 11-15 levensjaar (bij meisjes eerder dan bij jongens.) In de puberteit neemt met name bij jongens de spiermassa toe waardoor ze (veel) sterker worden, bij meisjes neemt in het algemeen het onderhuidse vetweefsel toe. Kinderen hebben tijdens de puberteit een verhoogde kans op het oplopen van blessures, veroorzaakt doordat:

* de lengte-groei sterk toeneemt, waardoor de lichaamsverhoudingen veranderen.

* de lengte van pezen en



* spieren (tijdelijk) achterblijven, waardoor de lenigheid tijdelijk afneemt.

* de motorische en technische vaardigheden (tijdelijk) afnemen, terwijl er vaak wel veel risico genomen wordt ("je laat je toch niet kennen")

* ze vaker gaan trainen (prestatie-motivatie).

* de groeischijven en de groeikernen tijdelijk extra gevoelig zijn.

BLESSURES BIJ JEUGDIGEN

Deze extra gevoeligheid van de groeikernen en de groeischijven voor letsel kan resulteren in vaak ernstige jeugdblessures. Bekende voorbeelden zijn:

* De groeischijf onder de aanhechting van de 4-koppige bovenbeenspier (m. Quadriceps) op het onderbeen. Deze kan door steeds herhaalde en te zware belastingen geïrriteerd raken, waardoor er uiteindelijk een benige zwelling op het onderbeen ontstaat. Hierbij dreigt het gevaar dat de aanhechting van deze kniepees altijd verminderd belastbaar blijft, waardoor er steeds terugkerende pijnklachten kunnen optreden.

* Aanhechtingen van spieren met name rondom het bekken, die met groeischijf en al uit het bot kunnen scheuren bij een grote krachtsexplosie.



Als dit gebeurt, is operatieve behandeling vaak noodzakelijk.* Groeikernen die door een tijdelijk bloedtekort in hun groei verstoord raken. Hierdoor kan het gewrichtsoppervlak beschadigd raken en een stukje bot los in het gewricht komen te liggen. Dit kan ertoe leiden dat er eerder "slijtage" optreedt in het gewricht of dat het "losse stukje bot" tussen de gewrichtsoppervlakken inklemt, dat erg pijnlijk is. Daarnaast treden in de

groeispurt ook vaak "gewone" blessures op, zoals:

* Spierverrekking of spierscheur.

De kans op deze blessure is toegenomen doordat de coördinatie en lenigheid in de groeispurt zijn verminderd, terwijl de spierkracht juist is toegenomen. Als er een spierscheur is opgetreden neemt herstel zeker zo'n 6 weken in beslag. Er kan pas weer met (intensief) sporten worden begonnen als de spierlengte en de spierkracht weer volledig zijn hersteld.

* Wisselende pijnklachten rondom de knieschijf. Deze pijnklachten berusten vaak op een gevoelig kraakbeen achter de knieschijf. Dit kan veroorzaakt worden door een tijdelijk "minder goed sporen" van de knieschijf door een gebrek aan spierkracht en/of spierlengte van de spieren rondom het kniegewricht en/of door een gebrekkige coördinatie bij de uitvoering van de sportbewegingen.

* Het steeds "zo maar" door de enkel heengaan. Vaak zijn de banden van het enkel gewricht (nog) goed intact, maar is het vooral het éénbenig evenwicht dat is verstoord. Het uitvoeren van aanvullende (evenwichts-) oefeningen kan een hoop ellende voorkomen.

CONCLUSIE

Een trainer van kinderen moet rekening houden met de tijdelijk verminderde belastbaarheid van kinderen in de groeispurt en extra aandacht geven aan lenigheids-, coördinatie- en (loop-)techniektraining om blessures (zoveel mogelijk) te voorkomen.

Als er (toch) sportmedische problemen ontstaan, is de trainer de aangewezen persoon om de atleet(-e) de weg naar een goede sportmedische begeleiding te wijzen en in overleg met deze de training (tijdelijk) aan te passen.

WEDSTRIJDVERSLAG

Verslag van de wedstrijd Holland Triatlon Almere 17 augustus 1996

16 augustus om 11.00 uur in de auto naar Almere, eindelijk is het zover na maanden trainen ken het feest beginnen. Het is erg druk bij het afhalen van de startnummers, in de rij staan voor het startbewijs. 's-Avonds om 18.00 de briefing, iedereen zit onrustig en er hangt een zenuwachtige sfeer. Om 20.00 zijn we weer terug in Woudrichem en om 23.00 naar bed en proberen te slapen. Als de wekker om 5.15 afloopt ben ik al een uur wakker. Als ik terug ben in Almere word ik pas echt zenuwachtig en ik verlang naar de start.

Eindelijk is het dan zover,

daar gaan we met 600 man te water. Na een uur zwemmen komt een camera ploeg naast me varen en begint te filmen. Na 1.31 kom ik uit het water en

aanmoedigde, waarop ik zei: "shit leuke band". Aangekomen in het stadhuis heb ik me rustig omgekleed en ben aan de marathon begonnen.

"voor het eerst bij de hele Triatlon kom ik niet onderkoeld uit het water".

Dus fris op de fiets, na 20 km fietsen word ik al gedubbeld door Jan v.d. Marel, maar ik blijf mijn eigen tempo fietsen. Na 150 km heb ik nog een gemiddelde van 30.6 km p.u. op de teller staan en ik voel me nog prima.

Maar dan.....,shit,
op 165 km een leuke band, ik ga van de fiets en voelde me gelijk ziek en misselijk. Buitenband eraf ,nieuwe band en buitenband erop, nu nog even oppompen en verdomme ventiel weg, in mijn haast is binnenband wat gedraaid en kan ik hem niet meer oppompen. Dus weer eraf ,ventiel erin, buitenband erom, oppompen en fietsen. Zo fris als ik 15 minuten terug was zo moe was ik nu, alles deed zeer. Met een matige gang naar het stadhuis, waar ik onderweg Jaap nog zag staan, die mij hard

De eerste 10 km was echt loodzwaar, geen wind en veel zon, bijna iedereen moest wandelen. Na 12 km [ik was totaal stuk] zag ik Jaap en Gert [z'n zwager] staan, die vervolgens met mij meeliepen en wel 4 bidons steenkoud water hadden meegenomen. Ik begon lekker op te knappen vooral toen Jaap zei dat hij mij maar net bij kon houden. Toen zij mij verlieten voelde ik mij een stuk beter.

Toen ik bij het 30 km punt het stadion in liep, hoorde ik Jolanda roepen, waarop ik bromde "ik ben kapot". Tot aan de 39 km was echt een hel. Een jongen die al 15 km bij mij fietste [ik had hem nog nooit gezien] zei 'kom op Hans, we persen er nog even alles uit' en bij het 40 km punt begon ik weer echt lekker te lopen [laatste 3 km in 13.30] nog EEN

grote bocht en daar was het stadion, mijn lichaam trilde maar ik bleef hardlopen. In een schim zag ik Jolanda staan en ik nam de bloemen aan. In een mooie tijd van 12.55 uur kwam ik over de streep. Ik hoopte van tevoren op een tijd onder de 13 uur, dat was dus prima gelukt maar dat ik 5 uur nodig had voor de marathon in plaats van p/m 4.10 daar baalde ik goed van, maar ja nu heb ik een goede rede om volgend jaar weer mee te doen [want dat doe ik].

Lekker een koude douche, daarna lekker eten en drinken in Almere. Onderweg zijn we nog gestopt bij Mc Donalds want dat had ik Jolanda beloofd, want zij heeft echt alles voor me gedaan, wat ik ook wilde eten of drinken, niets was haar te veel. Dus Jolanda bedankt.

Hans Janssen

UITSLAGEN

BRABANTS DAGBLADLOOP

Rosmalen

31-03-96

1/2 mar
v1 C. v Oversteeg 1.15.48

VENNENLOOP

12-04-96

15 KM
v1 C. v Oversteeg 54.06

WILHELMINA BERGLOOP

Landgraaf

14-04-96

15 KM
v1 A. Kant 1.46.24

14E NATIONALE LENTELOOP

Papendrecht

11-05-96

15 KM
v1 T. vd Heuvel 51.14
v1 C. v Oversteeg 52.33
v1 H. vd Stijl 54.15
v1 J. v Hensbergen 59.14
s A. Muilwijk 1.00.38
v1 K. Oomen 1.02.27
v2 P. vd Heuvel 1.05.11
s R. Pruijsen 1.06.45
d2 J. v Dalen 1.15.18
v1 Z. Groeneveld 1.17.48

10 ENGELSE MIJLEN

Gorinchem

06-07-96

v1 H. Westerlaken 55.37
v1 J. v Hensbergen 1.02.28
v1 A. Kant 1.09.54
v2 A. v Rijswijk 1.14.46
d2 J. v Dalen 1.22.01
v1 Z. Groeneveld 1.24.51
r P. den Hartog 1.05.26
r A. v Rijswijk 1.09.15
r F.H. Bax 1.20.14

RONDE NAASTENBEST

Best

18-08-96

15 KM
v1 H. Westerlaken 53.32
v1 A. Kant 1.07.46

8E HAPERTSE

VDL-CENTRUMLOOP

21-08-96

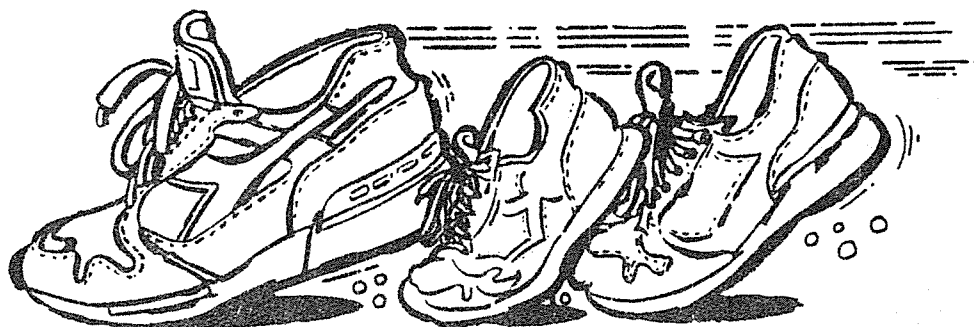
10 km
v1 C. v Oversteeg 36.39

10e GENDERSE STRATENLOOP

Genderen

29-08-96

7500 mtr
v1 H. Westerlaken 25.20
s W. Kuypers 26.05
v1 T. vd Heuvel 26.13
v1 C. v Oversteeg 26.17
s K. Tukker 28.13
r T. v Geffen 28.22
r A. v Rijswijk 30.17
r A. Vrijkorte 30.29
r T. Naaijen 30.34
v2 P. vd Heuvel 30.35
v1 T. Viveen 30.43
r H. Janssen 31.03
s A. Muilwijk 31.14
v1 P. Muilwijk 31.46
v2 G. de Rooy 32.17
r J. Verhoeff 32.32
v2 A. v Rijswijk 32.38
r C. Boer 33.12
r F. v Wendel d J. 33.42
v1 B. Treffers 34.29
r M. d Ruyter 35.26
r L. Tritten 36.47
v2 D. Bouman 39.44
v1 Z. Groeneveld 41.50



PUZZELEN

Hieronder volgt de oplossing van de voetbalcryptogram uit het vorige clubblad.

HORIZONTAAL

3 achterhoede, 6 basisspeler, 10 linksbuiten, 12 aftrappen, 13 neus, 15 toss, 16 verdediger, 19 middenvelder, 21 broekje, 22 overspel, 23 fan, 28 doelpunt, 30, doellijn, 32, net, 35 punter, 36 kaart, 37 hoekvlag, 38 zijnet, 39 gras, 40 kopbal, 41 lat.

VERTIKAAL

1 grensrechter, 2 goal, 4 ek, 5 buitenspel, 7 eentweetje, 8 paal, 9 hoekschop, 11 bal, 14 doodschop, 15 tribune, 17 invaller, 18 doelman, 20 rust, 24 elleboog, 25 fluit, 26 spits, 27 voorzet, 29 tackle, 31 noppen, 33 ingooi, 34 natrappen, 38 zijlijn.

Onder de inzendingen (wel drie stuks deze keer) waren geen foutlose oplossingen. Daarom hebben we geen boekenbon verloot.

Door de tijddruk na het vakantieadres hebben we geen nieuwe puzzel voor dit clubblad. Wellicht tot de volgende keer.

—04 M 40			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Totaal
Naam		Vereniging												
22 Groeneveld, Zweer		ARR	00	00	00	00	00	01	00	00	00	00	00	1
—05 M 50			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Totaal
Naam		Vereniging												
1 Dal, J. Van		DAK	21	21	23	19	18	19	19	21	14	15		161
2 Rosenbrand, Piet		DAK	23		23	23	25	23	21	25	17	21		140
3 Velthoven, Jos Van		Scorpio		23	25	25	21	21		23				138
4 Rooy, Gerry De		ARR	16	17	17	13	19	14	13	17	18	8	13	131
5 Cornel, Marius		Scorpio	20	19	19	12	17		12	14	15			128
6 Pechtold, Mari		DAK			21	16	21	15	14	16	19	11	12	122
7 Rijswijk, A. Van		ARR	18	16	16	11	15	11	11	15	17	7	10	119
8 Bouman, Dirk		ARR	15	15	15	08		07	13	13				86
—06 M 60			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Totaal
Naam		Vereniging												
1 Gerwen, C. Van		Vet. Ned.	25	25	25	25	25	25	25					175
—07 Vrouwen			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Totaal
Naam		Vereniging												
1 Beekers, Anita		Scorpio	23	23	23	21	25	21		23				159
2 Matthijse, Helga		Achilles	20	20		20	23	20		20	21			144
—08 V 35			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Totaal
Naam		Vereniging												
1 Musters Ria		DAK	23	25	25	25	25	25	25		25			198
—09 V 40			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Totaal
Naam		Vereniging												
1 Musters, Marian		DAK	21	21	23	21	25	21	21		25			178
2 Neger, Trudy		Sprint	23	23		20	23	25	23		23			160
3 Sperber, Corry		Loopgroep P.K.	20	20		19		20	20		21			120
4 Dalen, Jopie Van		ARR	19	19	21		21	18	18					116
—10 Recreanten			01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	Totaal
Naam		Vereniging												
1 Geffen, Tonny Van		ARR	18	21	18	20	19		15	16	19			146
2 Lensvelt, Gerard			23				25	25	25	21	25			144
3 Schendel, Jan Van				19	16	17	18		12	15	15			112
4 Bax, Gerrit			13	16	10	14		18	05	08	09			93
5 Buyks, Jos			12	17				20	13	14	16			92
6 Rijswijk, Aart Van		ARR	00	10	07	10	17	16		11	11			82
7 Kremers, Nico			20	20	17	12	01		10					80
8 Naaven, Ton		ARR	09	12	04	08	14	15	06		08			76
9 Scheffers, M.			03		06	06	13	14	03	09	05			59
10 Vrijkorte, Aart		ARR	04	11	05	09		13	04		10			56
11 Bouman, Ton		Vet. Ned.	01	08	03	03	10	12	01		00			38
12 Wintermans, Henk			00	03	00		08	11			00			22
13 Ruyter, Martin De		ARR	00	00	00	00	07	06	00	00	00			13
14 Doesburg, Jose Van			00	00	00		04	08	00	00	00			12
15 Kraay, Marius		ARR	00	00	00	00		10	00	00				10
16 Doesburg, Ton Van				00	00		03	05	00	00	00			8
17 Wendel De Joode, Freddy V		ARR	00	00	00	00	06		00	00	00			6
18 Verhoeff, Jaap		ARR		00	00	00	05		00	00	00			5
19 Tritten, Lia		ARR	00	00	00	00	00	00	00		00			0
Groeneveld, Agatha		ARR	00	00	00	00	00	00	00	00				0

Overzicht klassement: Rabo-Cup 1976

01 Jeugd 0-12													Totaal
Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	
1 Huijbregts Hein	Sprint		23	23	25	25	25	25		23			169
2 Rensink, Maarten	DAK	25	25		21	23	23	23		25			165
3 Booy, Jaco	ARR	23	21	19	20	20	21	21					145
4 Boutkam, Corne	ARR	19	20	20	18	21	20			20			138
5 Boudewijns Fanny	Atledo		15	17	16	18	16	19		18			119
6 Huijbregts Dirk	Sprint		13	18		19	08	20		21			99
7 Drunen, Jacco Van	ARR	14	12	14	11	12	12	08		12			87
8 Tilborg, Melvin Van	ARR	10	05	11	08	15	15	10		16			85
9 Moonen, Eert		17	02		17	14	14	18					82
10 Breejen, Stefan Den	AV Sliedrecht		08	15	13	17		15		13			81
11 Huisman, Jonathan	AV Sliedrecht		18		15		17	17					67
12 Boer, Frank De	ARR	09			07	07	13	09		09			54
13 Groenenberg, Linda		16	11	12	12								51
14 Smitsman, Bart	ARR	08	06	04	06	13		12					49
15 Rensink, Rutger	DAK	07			05		09	04		05			30
16 Strik, Gertjan	ARR		00	00	03	11	10	06		00			30
17 Drunen, Gerwin Van	ARR	00	00	00	00	08	11	11		00			30
18 Booy, Bert	ARR	00	01	00	02	05	06	02					16
19 Korven, Adri Van	ARR	03	00	00	00		07	05					15
20 Boutkam, Jarno		00	00	00	00	02	03			01			6
21 Groenenberg, Erwin		00	00		00	01	01						2
22 Leenhouts, Wendy		00	00	00		00							0
23 Feuter Mathijs De	ARR	00	00		00		00	00					0
24 Boer, Erik De	ARR	00			00	00	00	00		00			0
02 Jeugd 13-16													Totaal
Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	
1 Ginneken, Alexander Van	ARR	23	25	25	25	25	25	21		21			169
2 Breeyen, Patricia Den	AV Sliedrecht		21	21	19	19	21	19		23			143
3 Boer, De Bas	ARR	19		23	20	20	20	18		20			140
4 Aanen, Michel	AV Sliedrecht				23	23	23	23		25			117
03 Heren													Totaal
Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	
1 Veldeman, Guy	-Internationaal	25	25		25	25	25	25		25			175
2 Wiel, Mar Hein V/d	DAK	19	18	21	19	17	16	14	15	14			139
3 Helmond, Kees Van	Scorpio		16	23	20	18	19	19		19			134
4 Kox, Ernest	DES		21		21	20	20	20	18				120
5 Tukker, Klaas	ARR	13	14	18	16	14	15	15		11			116
6 Kuypers, Wim	ARR			19	17	19	18		14	17			104
7 Mast, V/d E.	DAK	11	12	17	15	16		16		15			102
8 Mattijssen, Pieter	Achilles	10	10		14	15	14			13			76
9 Mulwijk, Aart	ARR	07	05	11	09	10		08		07			57
10 Huijbrechts, Henk	Sprint				08	11	11	13	00	10			53
11 Zwanniken, Jeroen	Achilles	04	03	09	07			10	00				33
04 M 40													Totaal
Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	
1 Heuvel, Tinus V/d	ARR	25	23	21	23	21	23	21	18	21			178
2 Oversteeg, Corstiaan Van	ARR	21	19	20	19	19	21	20	17	20			159
3 Ravenstein, Leon Van	DAK	18	18	18	18	18	17	18		18			143
4 Laat, Tiny De	DAK		17		20	20	19	19		19			133
5 Jongh, Peter De	Sprint	23	21	25		23	20			20			132
6 Marijnissen, Jan	Scorpio	14	15	14		13	15	13	10	15			109
7 Lee, Jan Van De	DAK	16	11	13	15	11	11		13	12			102
8 Velthoven, Harrie Van	Scorpio	13	10	12	14	14	14	15		02			94
9 Hensbergen, Joost Van	ARR	11	06	08	10	10	13	14	12				84
10 Hof, Leo V/h	Parthenon		07	11	13	12	16		09	14			82
11 Maanders, Eddie	Scorpio	15	14	15	12	09		11					76
12 Visser, Kees	Scorpio	09	08	10	08		12	09					60
13 Jansen, Gerard	Scorpio	04	00	02	04	08	09	06	05	05			43
14 Korsman, Hans	Scorpio	07	00	03		04		08	07	10			39
15 Aarts, Andre	Scorpio	02	03	04	01		08	04	06	08			36
16 Viveen, Toon	ARR		01	00	06	05	07	05		06			30
17 Jansen, Bert	Scorpio	03	04	07		02	06	00		07			29
18 Mulwijk, Piet	ARR	06		01	05	06	05	03		00			26
19 Roland, Ton	Scorpio	05			03	03	04	00		00			15
20 Treffers, Ben	ARR	00	00	00	00	01	02	00	04	00			7
21 Jongh, Hans De	Scorpio	00	00	00	02		03	00		01			6

De vrouw achter de sportman (3).

Zo daar ben ik weer,
ik hoop dat iedereen van de pannenkoeken heeft genoten
en dat iedereen een fijne vakantie heeft gehad.

Onze vakantie stond uiteraard geheel in het teken van de Triatlon. We gingen niet zolang weg dus de camping mocht niet te ver weg zijn. Maar in de Franse Ardennen hadden we een mooie gevonden in de gids en die dus gereserveerd. Mooi gelegen aan een meer dus dat was ook perfect behalve dat het afgezet was met boeien, waarachter je absoluut niet mocht zwemmen, deed je dat toch dan riepen ze je in 't Frans terug, maar aangezien je dat niet verstaat kom je niet, nou dan komen ze je gewoon halen met een bootje! Het fietsen ging hem ook goed af vooral nadat hij een stel mannen had gevonden die ook regelmatig fietste. Het was een apart gezelschap zo met z'n vieren. Ton, die dit jaar op de fiets naar Rome gaat [over een tic gesproken]. Paul, een vent van 2.03m maar zolang hij op z'n fiets bleef viel dat niet zo op en Wil een gezellige man die 100% doof is. Volgens Hans levensgevaarlijk om mee op de weg te fietsen, maar met z'n allen hebben ze veel lol gehad.

Het lopen moest hij alleen doen want dan ging er niemand mee. Aan het meer is een leuk tentje waar je best lekker kan eten en dat gingen we na een dagje strand dus met 6 volwassenen en 6 kinderen doen. Met z'n allen hebben we een American genomen [dat is een opengesneden 0,5 stokbrood belegd met 2, heel vette, gekruide worsten en dan wordt hij volgestort met friet, nou je eet je vingers er mee op] Zaaalig, maar ook worst moet zwemmen dus Hans eerst aan het bier en later werd er een fles wijn besteld en later nog een en nog een.

Na het eten zijn we gezellig met z'n allen bij onze tent gaan zitten. Ton had een fles Picon meegenomen, nou dat lustte Hans ook wel.

Dat heeft hij geweten,

*hij is toch ziek geweest,
die nacht moest hij om de
tien minuten naar de wc.
Normaal is dat al vervelend
maar in een tent helemaal.
Rits open, rits dicht, jas
aan, klaar weer terug, rits
open, rits dicht, jas uit,
een lange nacht dus.*

Maar het ergste was het nog voor z'n conditie [zegt hij], want je verliest je hele opbouw van je voeding.

Dus ik de volgende dag zusteren voor hem, liters thee en bouillon, maar met het eten was het lekker makkelijk want een pakje bamisoep is zo gemaakt.

Het heeft lang gerommeld in zijn maag en zoals elke keer voor de Triatlon ging hij toch nog maar even naar de dokter, is het geen knobbel die vast zit in zijn nek dan wel een opspelende maag

[misschien last van zenuwen!]



Maar eindelijk is het dan zover.

De kinderen voor 't weekend ondergebracht bij mijn ouders en vrijdag om 11 uur richting

Almere. Hans mag van mij niet meer naar Almere rijden, want de eerste keer reed hij ons bijna, ja echt bijna, dood en de tweede keer reed hij de auto aan gort dus jullie snappen wel dat ik reed.

Omdat het vaak donderen is bij de Stichtsebrug hadden we besloten om via Amsterdam te rijden, nou dat deed ik dus.

Had ik eerst wel Almere aan moeten houden en later pas Amsterdam. Stom maar dat kon in ieder geval zaterdag al niet fout gaan.

In Almere aangekomen was het makkelijk rijden en de tent hing best een spanning. Door een technische storing lukte het maken van de deelnemers pasjes niet zoals gepland was. Er stond dus een flinke rij te wachten om een foto op 't pasje te krijgen.

Daarna weer in de auto om in Almere-Haven te rijden, waar we de fiets in moesten leveren.

Goh, wat was Hans zenuwachtig, hij vergat de helft

uit de auto mee te nemen en was heel druk. Toen ik dus tegen iemand zei dat ik blij zou zijn als het morgen was werd dat meteen beaamd. Nog even aan 't water voelen, dat zo glad was als een spiegel. Met de auto het keerpunt opgezocht en via de fietsroute weer terug naar Almere-Stad. Lekker door de stad gelopen en om 6 uur naar de meeting waarbij je de laatste punten nog eens hoort.

En om 8 uur thuis, nog even naar de winkel en dan naar bed.

ZATERDAG DE DAG

om 5.15 loopt de wekker af. Koffie, krantje lezen, brood klaarmaken, douchen en weg.

Dat ging allemaal goed totdat we op de dijk zaten en wat zag ik? Niks, mist dus. O jee, ik zag me al weer zitten net zoals de eerste keer toen de start 4 uur werd uitgesteld vanwege de mist. Onderweg was het ook nog wat mistig maar hoe later het werd, hoe beter.

Om half 7 in Almere en een mooi plekje zoeken voor de auto. Nog even een laatste kus en dan gaat Hans tussen de hekken door. Van achter dat hek roep ik hem nog even succes toe en dan is het wachten tot de start. Dat is zo'n mooi gezicht al die mannen en vrouwen in van die zwarte pakken op een klutje bijelkaar. In het water duurde het een hele tijd voor ik Hans kon ontdekken. Hans zwemt de schoolslag en is daardoor niet zo snel, maar na een heel dik uur kon ik hem herkennen.

Schreeuwen en roepen en daar ging hij op de fiets, ik weer in de auto naar het fietsparcours waar hij 4 rondes moest rijden. Ik heb Almere wel 2 keer gezien voor ik het parcours had gevonden. Eindelijk zie ik Hans komen, roepen en gillen om alleen maar dat vingertje omhoog te zien gaan. 'Goh', zegt er iemand naast me, 'sta jij ook Hans Janssen aan te moedigen?'. Zeg ik 'Ja, hoezo, jij ook?'. Bleek het iemand van ARR te zijn die samen met zijn vriendin naar Almere was gekomen. Leuk hoor, dat er zo meegeleefd wordt.

Weer in de auto richting stadhuis voor de wissel. Een leuk gezicht, Met de fiets het stadhuis in en lopend er weer uit. Ik roep dat het goed gaat en het enige wat hij terug roept 'Nou, 1 leuke band gehad shit', ik wou nog roepen 'Maar 1', maar hij was al weg. Bij de 30 km zat ik in 't stadion

toen hij riep dat het helemaal niet ging. O jee dacht ik, maar al moet je dan op je knieën verder, volgens mij kan je dan niet meer kapot. Nog even wat drinken, een bloemetje gekocht en naar een mooi punt gelopen waar je ze perfect het stadion in ziet komen. In het stadion hangt echt een perfecte sfeer, dat is echt heel gezellig. Je gilt iedereen gewoon over de streep. Eindelijk daar was Hans, netjes onder de 13 uur, bloemetje geven en foto's maken. Best wel een brok in m'n keel, vooral ook omdat je weer dat het weer voorbij is.

Hans kreeg gelijk een deken over zich heen en we werden naar een andere tent gebracht waar hij zijn spullen terug kreeg. Even bijkletsen, en dan onder de douche, die was ijskoud.

Net op tijd klaar om de laatste binnen te zien komen.

Daarna op een terras geploft en veel, heel veel cassis besteld.

Weer terug naar huis, gestopt bij Mc Donalds [dat was mij beloofd] en om half 1 waren we weer thuis. Toen we de straat indraaide zagen we dat ons huis versierd was, wat erg leuk is. Om 1 uur werd erop 't raam geklopt, Aart en Jolanda, of hij het gehaald had?.

Even bijkletsen en om 2 uur richting bed. Toen kwam Jaap nog even vragen hoe het verder was gegaan. Jaap was samen met z'n zwager Gert ook naar Almere geweest.

Het was me het dagje wel maar toch had ik het niet willen missen.

Dit is mijn bijdrage aan de doorloper, ik hoop dat jullie het net zo leuk vonden als ik en wie weet tot zien.

groetjes, Jolanda

SPECIAAL VOOR DE FANATICI

HOE VOORSPEL IK MIJN EINDTIJD

Ik zou best weer eens een halve marathon willen lopen, maar hoe snel zou dat kunnen? Een vraag waar ieder van ons steeds mee zit. Diverse vuistregels en tijdentabellen zijn hiervoor in omloop.



Hier volgt mijn poging om een en ander vast te leggen in een formule, zodat je ook alle tussenliggende afstanden kunt inschatten. De formule is:

$$T = K \times N \times M.$$

T = eindtijd,

K = afstand in km,

N = netto-km-tijd,

M = vermoeidheidsfactor

Die M-factor word verkregen door de wortel uit de afstand te vermenigvuldigen met een persoonlijk vermoeidheidspercentage, en dit bij 1 op te tellen.

$$M = 1 + \text{wortel}(K) \times m\%$$

Deze M wordt dus groter als de afstand langer wordt. Logisch want een 5 km wedstrijd loop je met een hogere gemiddelde snelheid dan een 20 km wedstrijd.

De m% is voor ieder verschillend. Bij toplopers bedraagt 'ie ongeveer 3 procent. Deze hebben dus een M bij 9 km van: $1 + \text{wortel}(9) \times 3\% = 1 + 3 \times 0,03 = 1,09$ en bij 16 km: $1 + 4 \times 0,03 = 1,12$.

Deze M-factor wordt dan vermenigvuldigd met hun netto-km-tijd (N).

Om deze N te krijgen moeten we een wedstrijd pakken en deze terugrekenen.

Uitgangspunt van berekening moet een recent gelopen wedstrijd zijn, dus niet je persoonlijk record!

Uit de formule $T = K \times N \times M$ volgt $N = T / K / M$

Een 9 km wedstrijd in 27 min met een m% van 3, geeft een N van:

$$T = 27 \text{ min}$$

$$K = 9 \text{ km}$$

$$M = 1 + \text{wortel}(9) \times 0,03$$

$$M = 1 + 3 \times 0,03 = 1,09$$

$$N = T / K / M$$

$$N = 27 / 9 / 1,09$$

$$N = 2,75 \text{ min,}$$

$$\text{oftewel } 2:45 \text{ per km}$$

Wat geeft dit op de marathon?

$$K = 42,2 \text{ km}$$

$$N = 2,75 \text{ min}$$

$$M = 1 + \text{wortel}(42,2) \times 0,03$$

$$M = 1 + 6,5 \times 0,03$$

$$M = 1,195$$

$$T = K \times N \times M$$

$$T = 42,2 \times 2,75 \times 1,195$$

$$T = 139 \text{ min} = 2:19 \text{ uur}$$

Ja, ja is dit nu wel zo?

Ik pak zomaar wat persoonlijke records van Tecla Loroupe.

5 km 15:08, 10 km 31:21, 21,1 km 1:09:27, 42,2 km 2:27:37

Met even doorrekenen in een spreadsheet, kom ik tot een vermoeidheidspercentage van 4%.
Gerekend vanuit haar 10 km tijd krijgen we dan.

$$T = 31,35 \text{ min}$$

$$K = 10 \text{ km}$$

$$M = 1 + \sqrt{10} \times 0,04$$

$$M = 1 + 3,16 \times 0,04$$

$$M = 1,126$$

$$N = T / M / K$$

$$N = 31,35 / 1,126 / 10$$

$$N = 2,78 \text{ min,}$$

$$\text{oftewel } 2:47 \text{ per km}$$

$$T = K \times N \times M$$

$$5 \text{ km} \quad T = 5 \times 2,78 \times (1 + \sqrt{5} \times 0,04) = 5 \times 2,78 \times 1,089 = 15:08$$

$$10 \text{ km} \quad T = 10 \times 2,78 \times (1 + \sqrt{10} \times 0,04) = 10 \times 2,78 \times 1,126 = 31:18$$

$$21,1 \text{ km} \quad T = 21,1 \times 2,78 \times (1 + \sqrt{21,1} \times 0,04) = 21,1 \times 2,78 \times 1,184 = 1:09:27$$

$$42,2 \text{ km} \quad T = 42,2 \times 2,78 \times (1 + \sqrt{42,2} \times 0,04) = 42,2 \times 2,78 \times 1,260 = 2:27:49$$

Nou..? Toeval...? O.k. nog één dan, Getaneh Tessema.

5 km 13:38, 10 km 28:42, 21,1 km 1:01:55, 42,2 km 2:14:58

Even rekenen m% = 4.

Gerekend vanuit zijn 5 km tijd krijgen we dan.

$$T = 13,63 \text{ min}$$

$$K = 5 \text{ km}$$

$$M = 1 + \sqrt{5} \times 0,04$$

$$M = 1 + 2,24 \times 0,04$$

$$M = 1,089$$

$$N = T / M / K$$

$$N = 13,63 / 1,089 / 5$$

$$N = 2,50 \text{ min,}$$

$$\text{oftewel } 2:30 \text{ per km}$$

$$T = K \times N \times M$$

$$5 \text{ km} \quad T = 5 \times 2,50 \times (1 + \sqrt{5} \times 0,04) = 5 \times 2,50 \times 1,089 = 13:37$$

$$10 \text{ km} \quad T = 10 \times 2,50 \times (1 + \sqrt{10} \times 0,04) = 10 \times 2,50 \times 1,126 = 28:09$$

$$21,1 \text{ km} \quad T = 21,1 \times 2,50 \times (1 + \sqrt{21,1} \times 0,04) = 21,1 \times 2,50 \times 1,184 = 1:02:27$$

$$42,2 \text{ km} \quad T = 42,2 \times 2,50 \times (1 + \sqrt{42,2} \times 0,04) = 42,2 \times 2,50 \times 1,260 = 2:12:56$$

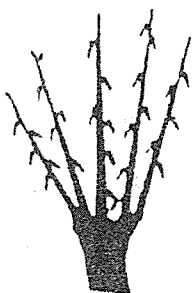
Klopt redelijk, vooral zijn 10 km is niet scherp.

Maar ja elke wedstrijd is natuurlijk weer anders, hoe is het weer, hoe is het parcours en hoe zijn je tegenstanders.
Verder is het beter een prestatie van 10 km te nemen om vanuit te rekenen, dan een 5 km.

CAFÉ -

CAFETARIA

"DE KNUST"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL 01832-2020

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

SUAVET

Uw interieur is onze zorg

**Woning- en
Projektinrichters**



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 sierafzetwerk)

Perzikstraat 16, Wijk en Aalburg

Telefoon 04164-2921 b.g.g. 04165-1936

dagelijks geopend van:
zaterdag

7.30 tot 17.30 uur
8.30 tot 12.00 uur

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854

Vooral naar beneden doorrekenen gaat niet op.
Een 100 meter sprint is natuurlijk iets heel anders dan een lange afstand, waar je je krachten moet gaan verdelen.

Gaan we kijken wat Tessema op een 100 meter kan halen, dan komen we op:

$$T = 0,1 \times 2,50 \times (1 + \text{wortel}(0,1) \times 0,04) = 0,1 \times 2,50 \times 1,012 = 15 \text{ sec}$$

Hier zal hij best wel onder kunnen blijven.

De andere kant op zou ik juist wat bij tellen, 100 km voor Tessema in 5:50 uur zou ik hem niet aanraden.

De m% een puntje verhogen naar 5% zal waarschijnlijk redelijker zijn, dat wordt dan 6:05 uur.

Succes Tessema!

Als laatste, Jaap Verhoeff, tijden van 1993.

5,2 km 19:43
7,5 km 29:33
9,2 km 34:53
10 km 39:45
16,1 km 1:07:41
21,1 km 1:31:50

Tjonge wat was ik toen snel.
Even rekenen m% = 8.
Gerekend vanuit mijn 10 km tijd krijgen we dan.

$$T = 39,75 \text{ min}$$
$$K = 10 \text{ km}$$

$$M = 1 + \text{wortel}(10) \times 0,08$$
$$M = 1 + 3,16 \times 0,08$$
$$M = 1,253$$

$$N = T / M / K$$
$$N = 39,75 / 1,253 / 10$$
$$N = 3,17 \text{ min,}$$

oftewel 3:10 per km

$$T = K \times N \times M$$

5,2 km	$T = 5,2 \times 3,17 \times (1 + \text{wortel}(5,2) \times 0,08) = 5,2 \times 3,17 \times 1,182 = 19:29$
7,5 km	$T = 7,5 \times 3,17 \times (1 + \text{wortel}(7,5) \times 0,08) = 7,5 \times 3,17 \times 1,219 = 29:00$
9,2 km	$T = 9,2 \times 3,17 \times (1 + \text{wortel}(9,2) \times 0,08) = 9,2 \times 3,17 \times 1,243 = 36:15$
10,0 km	$T = 10,0 \times 3,17 \times (1 + \text{wortel}(10,0) \times 0,08) = 10,0 \times 3,17 \times 1,253 = 39:43$
16,1 km	$T = 16,1 \times 3,17 \times (1 + \text{wortel}(16,1) \times 0,08) = 16,1 \times 3,17 \times 1,321 = 1:07:25$
21,1 km	$T = 21,1 \times 3,17 \times (1 + \text{wortel}(21,1) \times 0,08) = 21,1 \times 3,17 \times 1,367 = 1:31:26$
42,2 km	$T = 42,2 \times 3,17 \times (1 + \text{wortel}(42,2) \times 0,08) = 42,2 \times 3,17 \times 1,520 = 3:23:20$

Nou, die 9,2 km in Sleeuwijk valt dus duidelijk door de mand, 8,9 km is waarschijnlijker.
En, had ik toen die marathon maar gelopen, in mijn huidige conditie zit er niet meer in dan 3:45.

Opgemerkt moet nog worden dat je uiteraard goed getraind aan een wedstrijd moet beginnen. Je moet wel voor een marathon getraind hebben om die goed te kunnen lopen, dat wil zeggen met een constant tempo en geen verval aan het eind. Nou ik slaap er nog wat

nachtjes over. Verder moet je die m% met uitproberen bepalen, waarbij je wel wedstrijden moet vergelijken die ongeveer dezelfde omstandigheden hadden. Het beste kun je een spreadsheet model maken om een en ander door te rekenen. Dit kun je ook van mij krijgen.

Nou ..., veel plezier ermee en reken je vooral niet te rijk.

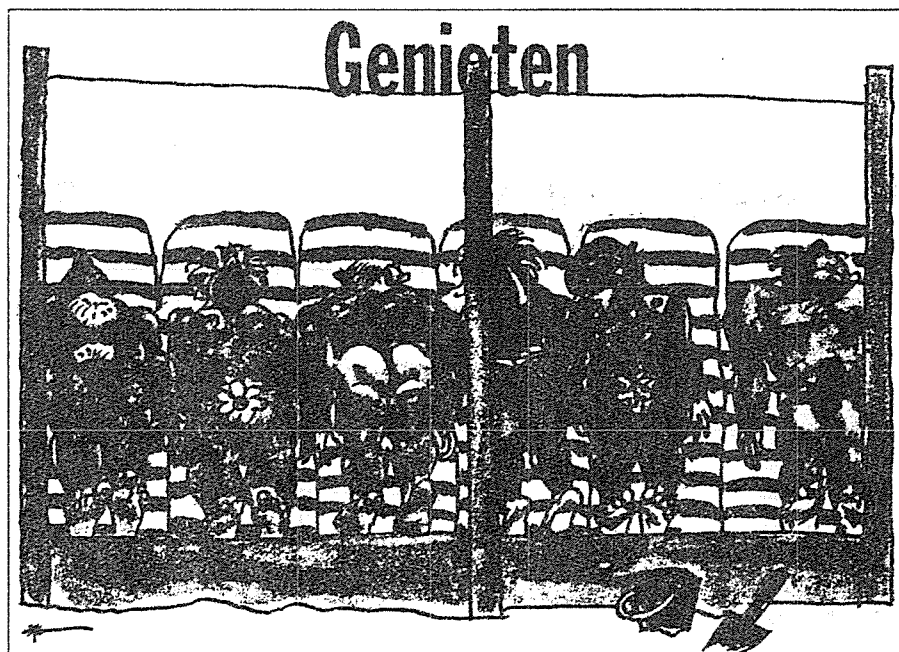
Jaap Verhoeff

VAKANTIEPERIKELEN

Een meisje moet lachen. Ik denk zestien. Ze zit bloot. Net als haar moeder in de ligstoel ernaast. Ik zeg tegen mevrouw de Cocq: dat meisje lacht je uit. Mevrouw De Cocq verstaat het niet. Ze kijkt naar zee en houdt haar katoenen hoedje vast. Ze heeft een dunne rok aan die langs haar benen speelt. Ze is niet bloot. En daarom, plus het hoedje, moet het meisje lachen. Om een kleedje aan. En om mij waarschijnlijk, ook niet strands, maar in de broek van kantoor. Ik ben hier voor mijn werk.

GEHEIME AFSPRAKEN WIE WAAR GAAT LIGGEN

We nemen Zandvoort. Het had ook Scheveningen kunnen zijn, maar daar komt de trein niet zo mooi dicht bij de zee. Zandvoort heeft een prachtstation, in het duin gegraven. Degenen die dat bedacht, had visie. Die wist van toekomst. Voor hele rare vertoningen moet de strandganger linksaf het strand op en een eind doorlopen. Daar doen mannen openbaar aardig tegen mekaar met niks aan. Maar ik wilde vandaag iets anders weten. Vanaf de boulevards in zeebadplaatsen zag ik wel eens de afgeschutte vierkante meters tegelvloer waarop in de allergezelligst denkbare orde honderden bedden staan opgesteld. Daar moeten mensen op liggen, allemaal de voeten dezelfde kant op. Stukgeschoten soldaten leggen we wel eens zo in het gelid. Als ze klaar moeten liggen voor transport. En beter worden van ernstige tuberculose deden ze vroeger ook op deze bedjes, die nimmer schots en scheef kwamen te staan, want zieken liggen in lijn. Dat mensen op hun vrije dag ook graag eens met vier-, vijf-, zesduizend tegelijk dezelfde kant op gaan zitten en liggen leek me onvoorstelbaar, maar ik moet het wel geloven, want altijd als in een nieuw jaar de eerste warme dag wordt ontdekt door de redactie van *De Telegraaf*, doen ze voorop een foto van het verschijnsel: een kampementje bloten aan zee. Ik wilde er dichtbij zien te komen en wilde



proberen net zo lang op zo'n bed door te brengen als de mensen die dat plezierig vinden. Om meer te weten en dat weet ik nu. Wat kost zo'n bed in de rij? Kaal een tientje, met schuimgevulde bekleding vijftien gulden. Hoe komt het dat de bedden allemaal dezelfde kant op blijven staan? Dat gaat vanzelf, niemand wijkt af. De zon bepaalt de stand van de bedden. De directie heeft geen omkijken, de gasten weten hun plaats. Wat doen de mensen op zo'n bed? Niets. Angstaanjagend lang blijven de bedlegers doodstil liggen. Een hele dag, een hele week, een heel seizoen. Tegen de verveling wordt niet gevochten, het is het doel van de dag. Het is mooi, want zo zijn er toch maar

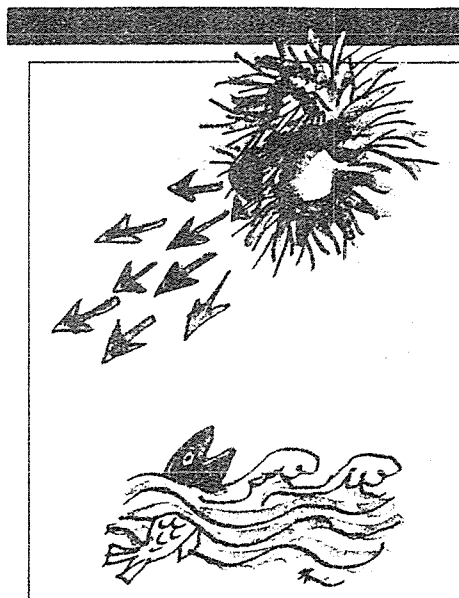
duizenden mensen die op dat moment geen kindje doodrijden in de stad. Maar had ik de leiding, dan zou ik ze leren garnalen pellen. Je moet iets om handen hebben.

Dat grote nietsdoen komt me griezellig voor. Veel routiniers zijn erbij. Te herkennen aan het kordate. Als het twee vrouwen zijn, en er zijn heel veel twee vrouwen, veel meer dan twee mannen samen, dan doen ze alles precies gelijk. Een handdoek over de bank. Het hoofdeinde omhoogklappen in de zitstand. Allebei tegelijk kleren uitdoen, zittend op de bank, niet eentje eerst de broek en de ander het hemd, dat geeft conflicten. Wonderbaar: ze gaan ook samen plassen en dat kost vijftig cent.

Zijn het een vrouw en een man, dan doet de vrouw het voorwerk.

Ze drapeert de handdoekjes over de banken en zegt tegen de man wat hij doen moet. De man kijkt in de verte en zodra ze allebei liggen keert de man zich half af van de vrouw om haar nooit meer aan te kijken.

Niet eens het uniforme gedrag van de bedbankbewoners is het spannendste. De ontdekking dat alle strandpaviljoens met afgeschutte bedpleintjes eigen publiek hebben. Eigen soorten. Er staat nergens een bord wie waar moet liggen en de Zandvoortse VVV heeft er ook geen idee van, zodat je niet kunt vragen welk paviljoen de *Volkscrant*-lezers verzamelt. Maar "hier alleen penose" lijkt het voorschrift bij het ene paviljoen. "Hier alleen eigenaressen van damesmodezakken en hun veel te dikke mannen". "Hier alleen wat oudere mannen met hun blote dochter en de auto moet duur



zijn, dan mag hij heel dicht bij op ons parkeerterrein."

Mevrouw De Cocq ontdekt dat in paviljoen Bad Zuid in Zandvoort bijna geen mensen verblijven die niet ergens goud in, om of aan hebben. Ook de naaktsten. Dan zit er uitbundig veel goud in het haar en uit de oren en het loopje naar de toiletten gaat op gouden muiltjes. Kindje mee? Kindje in goudbestikt zwemkleedje. Man? Om z'n nek natuurlijk en om zijn polsen. Geen voorschrift, maar een geheime afspraak. Maar geef mij Buddy's Beach, waar ik me, dunkt mij, heel rustig moet houden en niet te brutaal uit mijn ogen moet kijken. Hier ligt heldhaft. Met kwaai vrouwen naast zich. En wat ik niet eerder zag: de mannen hebben telefoons bij zich. Ze liggen te bellen. Een koninkrijk gaf ik om te weten met wie.

MCD

GERARD HAM

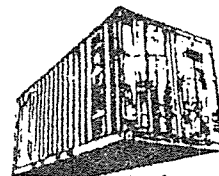
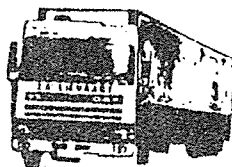
SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

TRANSPORTBEDRIJF

J.A. LIEVAART

CONTAINER TRADING



in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

HUMOR

EEN STOM ONGEVAL

Geachte verzekeringsagent,

Ik schrijf u om, op uw verzoek, meer uitleg te verschaffen over mijn onlangs gebeurd ongeval.

U begrijpt blijkbaar niet hoe ik aan zoveel kwetsuren kom. Terwijl ik toch dacht dat de ongevalsaangifte duidelijk moest zijn, maar vooral de oorzaak "geprobeerd om het werk alleen te doen" schijnt niet duidelijk te zijn.

Van beroep ben ik metselaar. Op de dag van het ongeval was aan het werk op het dak van een nieuw gebouw van zes verdiepingen. Toen mijn werk gedaan was, ontdekte ik dat ik nog ongeveer 250 kilo stenen over had. Liever dan ze met de hand naar beneden te dragen besloot ik een ton en een katrol te gebruiken.

Die katrol was bevestigd op de zesde verdieping. Ik maakte een touw vast aan de ton, hees hem omhoog en maakte het touw beneden vast. Terug op het dak vulde ik de ton met de stenen. Ik weer naar beneden en maakte daar voorzichtig het touw los, zodat de ton met de 250 kilo stenen zachtjes naar beneden zou komen. Maar in vakje 3 van het ongevalsrapport zult u kunnen lezen dat ikzelf 67 kilo weeg.

Tot mijn grote verrassing schoot ik dus opeens omhoog. Van schrik vergat ik het touw los te laten. Onnodig te zeggen dat ik zeer snel omhoog ging. In de buurt van de derde verdieping kwam ik de ton tegen. Dit verklaart de hoofdwond en het gebroken sleutelbeen. Ik schoot nog verder omhoog tot de ton de grond raakte.

Door de klap viel de bodem uit de ton. Zonder stenen weegt de ton nog slechts 25 kilo en ik 67, dus volgde een snelle afdaling. In de buurt van de derde verdieping kwam ik weer de ton tegen. Dat verklaart de gebroken enkels en de verwondingen aan benen en onderlichaam. De ontmoeting met de ton had evenwel mijn val gebroken en toen ik tenslotte op de hoop stenen viel, brak ik slechts twee wervels.

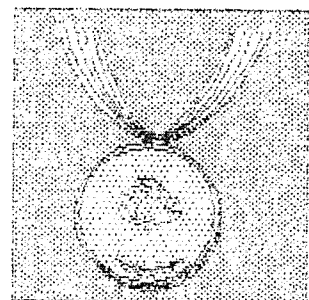
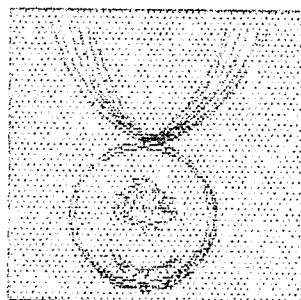
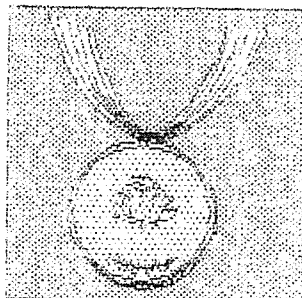
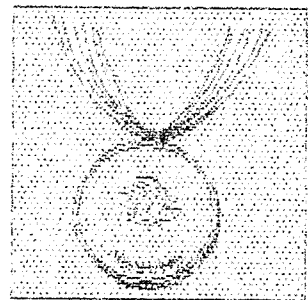
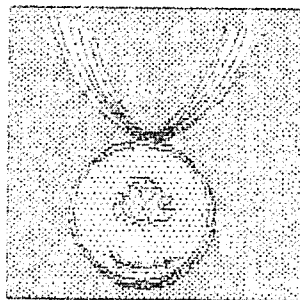
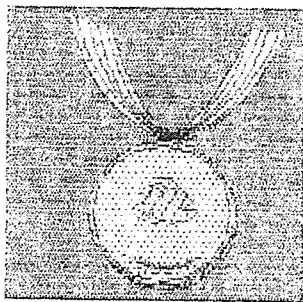
Toen ik op die hoop stenen lag en mij niet kon bewegen van de pijn, verloor ik mijn tegenwoordigheid van geest en liet het touw los. De lege ton woog meer dan het touw en kwam dus naar beneden en brak mijn benen.

Ik hoop hiermee voldoende informatie te hebben verstrekt over de wijze waarop het ongeval is gebeurd, om in aanmerking te komen voor een uitkering.

JV (bron onbekend)

ALTENA ROAD RUNNERS

CLUBKANPIOENSCHAPPEN
OP DE BAAN



VRIJDAG 27 EN ZATERDAG 28 SEPTEMBER
VOOR WEDSTRIJDATLETEN EN RECREANTEN

MEERKAMP
EN
3000 MTR.

OPGEVEN
BIJ
HIE
KUYPERS
OF
ONDERAAN
OP DE LIJST
INVULLEN

GEZELLIG
RECREATIEF
SPORTIEF

WEDSTRIJDKALENDER

10 september - 10 november

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	wedstrijd prestatie-loop categorie	soort en plaats / inschrijving
7 sept	W pup/jun	Witte Molenloop Meeuwen.
12 sept	W pup/jun	25e Ronde van Giessen. 18.30 uur
14 sept	W pup/jun	Baanwedstrijd Typhoon, Gorinchem.
15 sept	W pup	Baanwedstrijd Boxtel.
15 sept	W pup/jun	Bridge to bridge, Arnhem. jeugdloop 2 km. voor- en na-inschr.
12 okt	W pup/jun	Lange afstanden-baanwedstrijd Tilburg
3 nov	W pup/jun	Drunense Duinencross. 10.30 uur.

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd Prestatie-loop categorie	Soort en Plaats / inschrijving
4 sept	W/P sen/vet	Avranti uurloop. Schoonhoven.
7 sept	W/P sen/vet	1 uursloop en 15 km. op de weg. 19.15 uur. f 3,50
12 sept	W/P sen/vet	Witte Molenloop, Meeuwen.
14 sept	W/P sen/vet	25e Ronde van Giessen. 19.20 uur.(R) 20.00 uur (W)
15 sept	W/P sen/vet	17e Veluweloop, estafetteloop over 100 km. info tel: 0317-484024
27/28 sept	W/P sen/vet	13e Bridge to bridge, Arnhem. Wedstr. 10 eng. mijl. prest.lp. 10 km. voorinschr. na-inschr.
29 sept	W/P sen/vet	CLUBKAMPIOENSCHAPPEN BAAN. Sliedrecht/ARR. zie poster in kleedkamer.
29 sept	W/P sen/vet	Stadsloop, Maastricht. ½ mar. en ¼ mar. 11.30 uur. Voorinschr. 8 sept. na-inschr.
5 okt	W/P sen/vet	Berlijn Marathon, Duitsland.
6 okt	W/P sen/vet	f 315,- 3 daags arrangement. excl. loperspakket.
6 okt	W/P sen/vet	inl. Fast/ Holland International. 010-4807520
12 okt	W/P sen/vet	(REGIO) 10 EM. Alblasserdam.
19 okt	W/P sen/vet	(REGIO) Nationale 30 km.-loop. Parthenon Dordrecht.
27 okt	W/P sen/vet	Singelloop, Breda. Trimloop 8500 en 15500 mtr.
31 okt	W/P sen/vet	Halve marathon. Voorinschr. f 12,50 triml. f 20,- ½ mar.
3 nov	W/P sen/vet	(REGIO) Baggermolenloop, Sliedrecht.
3 nov	W/P sen/vet	(REGIO) Wipmolenloop, Typhoon Gorinchem.
17 nov	W/P sen/vet	Herfstmarathon West-Brabant, Etten-Leur.
		Hele en halve marathon. voorinschr. 4 okt. na-inschr.
		New York City Marathon, USA.
		f 1495,- incl. vliegreis, en hotel.
		inl. Fast/ Holland International. 010-4807520
		(REGIO) Drunense Duinencross, Drunen. f 15,-
		Delta Lloyd Amsterdam Marathon. hele en halve mar.
		Voorinschr. 1 okt. Na-inschr.
		Zeven Heuvelenloop, Nijmegen. 15 km.
		voorinschr. 27 okt. f 14,-. na-inschr. f 22,-