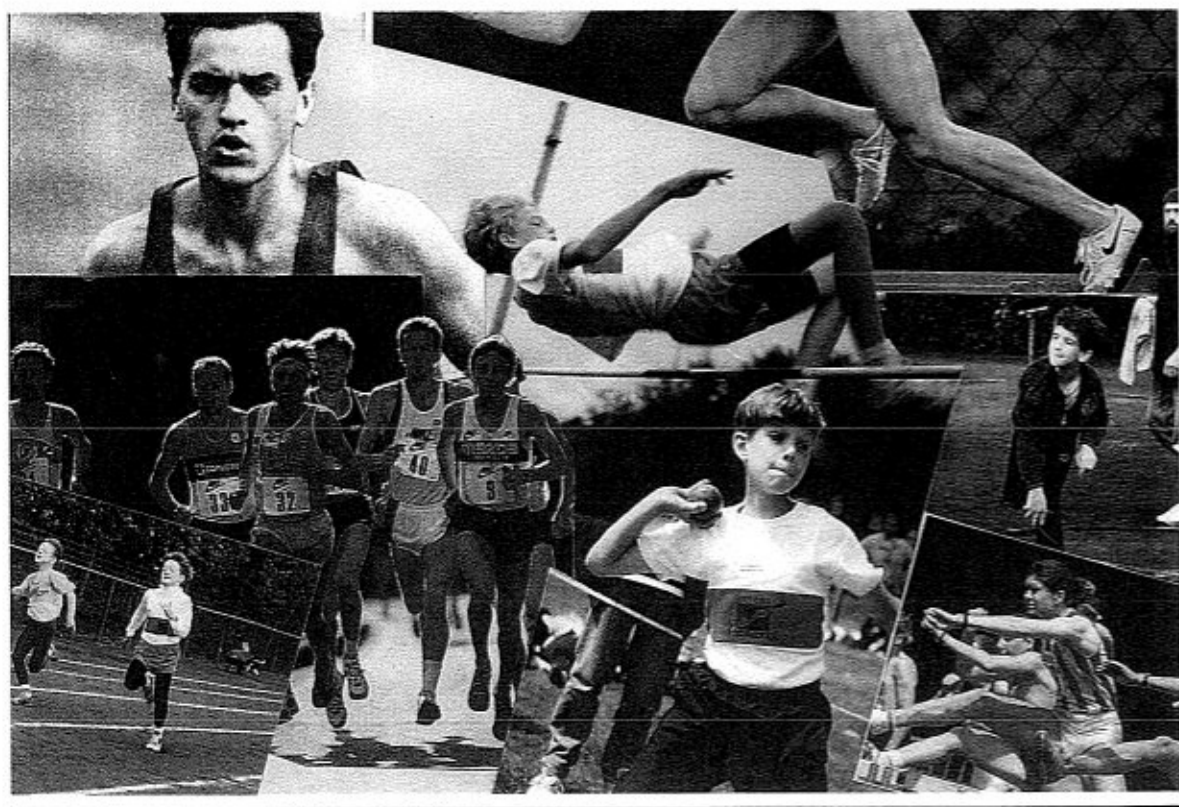




Doorloper



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 3, 4280 CA ANDEL

KNAU verenigingsnummer 6263
Kamer v. Koophandel V272250
Rabobank 3649.09.382
Postbank 4984294

Redactieadres:
J. Verhoeff
Postweide 33
4285 DM Woudrichem

CLUBBLAD

redactie: Jaap Verhoeff
Jolanda Janssen
drukwerk: Wim Kuypers
uitgave en oplage: 6 x per jaar, ca 150 st

tel. 0183-304126
tel. 0183-301926
geen telefoon

BESTUUR

voorzitter Hans Verbeek
secretaris Sylvia Kuypers
penningmeester Gertie Nelis
stratenloopcommissie Gertie Nelis
ledenadministratie Jaap Verhoeff
technische commissie Sander Hooykaas
jeugdcommissie
aktiviteitencom. Zweer Groeneveld
trainerscommissie Rinus Verhoeven
algemeen lid Mar Strik

tel. 0416-692838
geen telefoon
tel. 0416-691363
tel. 0416-691363
tel. 0183-304126
tel. 0418-671396

tel. 0416-352183
tel. 0416-691709
tel. 0183-443284

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uit-wedstrijden Wim Kuypers
thuis-wedstrijden Mar Strik
Giro Wedstrijdsecr. 6882256 t.n.v. Wim Kuypers
o.v.v. wedstrijd en categorie

geen telefoon
tel. 0183-443284

TRAINERS

wedstrijdgroep Jasper Oppeneer
recreanten Rinus Verhoeven
opstapgroep Frits Wyatt
pupillen/ junioren Wim Kuypers
reservetrainer Aart Vrijkorte

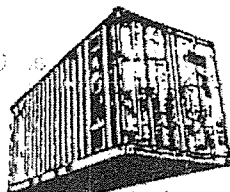
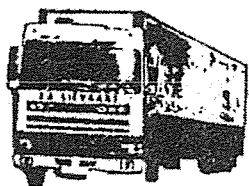
tel. 0416-692965
tel. 0416-691709
tel. 0183-441681
geen telefoon
tel. 0183-443218

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 100,00
volw. met licentie	f 142,50
jeugd met licentie	f 50,00
ondersteunende leden	f 15,00
rustende leden	f 25,00



**in- & verkoop van alle
transportmiddelen**

Bel Lievaart snel! 0183-504490

KAPSALON VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 0416-691854



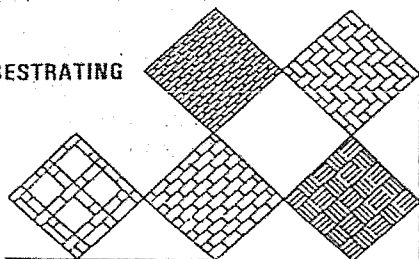
J. ZIONNEVELD en Zn.

**NIEUWBOUW
VERBOUW
AANNEMERSBEDRIJF
TIMMERWERKEN
RENOVATIE
METSSELWERKEN**

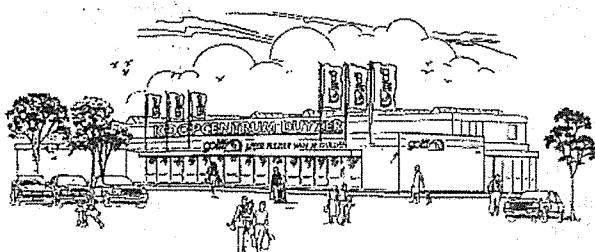


Riolerings- en bestratingswerken
Groothandel in bouwmaterialen
Machinale timmerwerkplaats

EN VOOR SIERBESTRATING



Perzikstraat 16 - Wijk en Aalburg
Telefoon 0416-692921 b.g.g. 0416-351936
Dagelijks geopend van 7.30 tot 18.00 uur.
Zaterdags 8.30 tot 13.00 uur.



Biedt U:

1e Het grootste assortiment van de steek

Levensmiddelen, huishoudtextiel, brood en banket van de ambachtelijke bakker, vers vlees van onze kwaliteits kiloslager, de lekkerste vleeswaren, groente en fruit, kaasboutiek, drogisterij, cadeaushop, huishoudafdeling, glas- en aardewerk, speelgoed, bloemen en planten, foto Quelle afdeling, slijterij, geneesmiddelen enz. enz.

1e Het grootste assortiment van de steek

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

3e Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.

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

**U bent van harte welkom,
de deur gaat voor U open!**

VAN DE VOORZITTER

Vrijdagavond 14 februari vond onze negende jaarvergadering plaats in Giessen. Dit jaar kozen wij daar voor het eerst de vrijdagavond voor uit om misschien wat meer leden op die vergadering te krijgen.

Het werden er meer dan wij hadden durven hopen, meer dan 40 leden bezorgen ons dit jaar een prettige jaarvergadering. Geen moeilijke vragen voor het bestuur, weinig commentaar op het functioneren van datzelfde bestuur leidde ertoe dat de vergadering vlot afgewerkt kon worden. Jammer blijft het natuurlijk altijd dat je op een vergadering altijd weer mensen moet bedanken die ergens mee stoppen, en dat die plaatsen weer opgevuld dienen te worden door andere.

Zo verliezen we in Dick Booij een gewaardeerde kracht bij de jeugd en stoppen Wim en Sylvia Kuypers als redactielid van het clubblad. Nogmaals wil ik hen bedanken voor hun geweldige inzet in de afgelopen jaren, en gelukkig blijven zowel Wim als Sylvia op andere posten nog heel veel doen voor de Altena Road Runners.

Jammer is het ook dat we de leden nog steeds weinig nieuws konden vertellen over een nieuwe accommodatie. Kennelijk zijn de Woudrichemse ambtenaren niet van die hardlopers. Met alle vertrouwen gaan we dan uiteindelijk toch weer het nieuwe seizoen tegemoet, dat ons de tweede lustrum viering gaat brengen. Onze activiteiten commissie heeft al

behoorlijk wat plannen klaar liggen om dit tien jarig jubileum luister bij te zetten. Natuurlijk zal daar behoorlijk wat hulp bij nodig zijn, maar we vertrouwen erop dat iedereen zal meewerken. Ook het nieuwe stratenloop seizoen zit er weer aan te komen, dat er dit keer wel heel anders zal uitzien. Werkendam, Sleeuwijk en Nieuwendijk doen niet meer mee. Dussen is een nieuwkomer, en Meeuwen zal van september naar juni verhuizen. Onze jeugd is zich al weer aan het voorbereiden op het nieuwe baanseizoen, en vooral hun en natuurlijk iedereen die naar het wegseizoen gaat wil ik tenslotte heel veel succes toewensen.

Hans Verbeek



VAN DE REDACTIE

Zoals iedereen intussen wel gehoord zal hebben, zijn Wim en Silvia gestopt met de redactie van de doorloper. Wij danken hun natuurlijk hartelijk voor hun inzet al die jaren en zij hebben daarvoor tijdens de ledenvergadering een blijk van waardering gekregen. Om een vereniging leuk en aantrekkelijk te houden ben je altijd afhankelijk van vrijwilligers. Je kunt deze mensen dan ook nooit genoeg bedanken voor hun inzet, denk daar ook eens aan als iets niet zo lekker gaat.

De redactie is nu in handen gekomen van Jaap Verhoeff en Jolanda Janssen. Ik hoor u denken "Wie is dat, is zij ook lid". Nee dus, ik ben de vrouw van Hans en heb vorig jaar een paar stukjes in de doorloper geschreven "de vrouw achter de sportman".

Deze doorloper bestaat bijna geheel uit ingezonden stukken door de leden, en daar zijn wij heel blij mee, want daar is het blad voor bedoeld.

OPROEP

Heeft u iets leuks, raars of apparts meegemaakt op de training of tijdens een wedstrijd laat het ons dan weten. Het hoeft niet veel te zijn maar een ander dan er dan ook om lachen.

COPYDATA : 10 april, 12 juni, 14 aug



OPROEP:

Dit jaar bestaat Altena Road Runners 10 jaar.

Daar willen wij als redactie natuurlijk ook aandacht aan besteden.

Wij zijn daarom van plan een speciale editie van het clubblad uit te brengen.

Heeft u iets: Foto's, voorvallen en ideeën daarvoor, laat het ons dan weten.

LEDENADMINISTRATIE

Petra da Rui, Ans van Leeuwen en Adriana van Breugel hebben zich afgemeld als lid. Ook Melvin van Tilborg is eraf, hij gaat liever voetballen. Hierdoor zijn we ook zijn vader en moeder kwijt als ondersteunende leden. Gaan er bij de wat ouderen af, bij de jeugd hebben we drie nieuwe leden. De 11 jarige Matthieu Metz uit Woudrichem, Wijnand Krause uit Rijswijk ook 11 jaar, en Jarno Boutkam uit Brakel 7 jaar pas.

Onze vereniging heeft momenteel 124 leden en 2 donateurs. Van de betalende leden heeft voorlopig 35% gekozen voor incasso van hun contributie. De overige leden wordt vriendelijk verzocht hun bedrag over te maken op ons giro- of banknummer. (Beide voorin het clubblad te vinden.)

Heel wat vroeger dan vorig jaar heeft de KNAU ons de ledenpasjes gestuurd. Ze zijn zoals de KNAU zegt "bestand tegen weer en wind".

Deze pas is niets anders dan een persoonlijk bewijs dat je ingeschreven staat bij de KNAU en lid bent van de ARR. Als je aan wedstrijden wilt deelnemen als atleet of als jurylid, dan moet je op verzoek deze pas kunnen tonen. Indien van toepassing staat dan ook de jurykwalificatie op de pas.

Het nummer van de vereniging is uitgebreid met een regionummer.

Onze regio is Dordrecht en heeft nummer 6, dus 263 wordt 6263.

Jaap Verhoeff, tel (0183) 30 41 26

FELICITATIES

Sjaak Baelde	18 mrt	Aart Vos	5 apr
Hans de Boer	20 mrt	Jacco van Drunen	18 apr
Mathijs de Peuter	26 mrt	Adri den Dekker	26 apr
Frank de Boer	29 mrt	Jasper Oppeneer	28 apr
Fred v Wendel de Joode	31 mrt	Martin de Ruyter	28 apr
Free van Dalen	1 apr	Hans Verbeek	29 apr
Aart Muilwijk	2 apr	Henri Verschoor	29 apr
Bas de Boer	4 apr	Joop Schouten	30 apr



Allen een prettige verjaardag gewenst.

PR

Het is jullie vast al wel opgevallen dat we een nieuwe man voor de PR hebben gevonden. (Nee dit is geen Persoonlijk Record.) Hij schrijft leuke stukjes in de krant en woont in Werkendam. Wie?..... Juist. Tinus van den Heuvel is de naam. Alles wat de Publieke Relaties betreft kun je aan hem overlaten. Heb je iets dat je ons publiek wilt laten weten, schrijf het aan Tinus en die probeert het in de weekbladen te krijgen. Sturen aan:

M. van den Heuvel
Loonsweer 55
4251 WE Werkendam
tel (0183) 50 36 16

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

De vergadering van 11 december in Veen.

Bij afwezigheid van Hans leidt Rinus de vergadering.

Het boekje voor de stratenlopen is samengesteld. Sleeuwijk en Werkendam doen deze keer niet mee.

De leden van de technische commissie zullen actiever moeten zijn. Gelukkig heeft Niels Hoekstra belangstelling getoond om mee te doen. Aart van Rijswijk heeft interesse in de jeugdcommissie.

In het kader van ons 10 jarig bestaand zal de activiteiten commissie een feestdag organiseren. Hierover zal de commissie nog met het bestuur om de tafel gaan zitten.

Er is een hartslagmeter aangeschaft voor algemeen gebruik tijdens de trainingen.

Een boekenbon wordt bezorgd bij Frits Wyatt wegens zijn Amoebe dysenterie. Cara Kuypers krijgt een kleurplaten om de pijn van haar enkel te verzachten.

De brief over de incasso van de contributie wordt goedgekeurd.

8 Januari in Andel.

Tinus van de Heuvel wil de PR op zich nemen.

De postverwerking van het secretariaat wordt overgenomen door Free van Dalen, totdat Sylvia er weer de gelegenheid voor heeft.

De prijsuitreiking van de 9 stratenlopen wordt gehouden in "De Koppelpaarden" te Dussen.

De toegang tot de kleedruimtes moet verbeterd worden, het slot is gammel, de douchekoppen sproeien slecht en de deur is nogal laat open.

Aart van Rijswijk stapt in de jeugdcommissie, is daar nu samen met Annemiek Slump.

De voorbereidingen tot de jaarvergadering worden besproken, Zweer zorgt voor de attenties aan de trainers en dergelijke.

Jaap en Jolanda nemen het clubblad op zich, Wim zorgt nog wel voor het drukwerk.

De voorkantjes van het clubblad worden gelijk met de stratenloopboekjes uitbesteed aan de drukker.

Uit een kopie van een brief aan Sparta '30 lezen we dat we in onderhandeling zijn met de gemeente over de accommodatie. Hans weet echter van niets en neemt dan ook contact op met de gemeente.

52 HALVE MARATHONS

(16) Baarle Nassau
08-12-1996

Ik had voor deze 1/2 marathon 2 weken rust ingelast, omdat ik voor op het schema lag en niet veel zin had).

Toen ik heit aankwam wist ik niet wat me te wachten stond. Ik kende het parcours niet en ik had er nooit gelopen. Om deze loop onder de 2 uur te lopen moest ik de 1e ronde rustig aandoen en kijken in wat voor 'n tijd ik door zou komen.

Het parcours ging over 5 ronden. Ik moest per ronde ongeveer 23 minuten afleggen om onder de 2 uur te komen. Ik was achterin gestart om rustig weg te kunnen gaan. De 1e ronde ging ik vrij langzaam weg, maar na korte tijd ging het tempo toch te hard, en ik voelde de vermoeidheid weer opkomen. Toch maar blijven lopen met een redelijk hoog tempo, om toch niet te veel tijd te verliezen op de 1e ronde, tijd circa 23 minuten. De 2e ronde zou ik door moeten komen in 46 minuten. Deze ging sneller dan de 1ste ronde, tijd na de 2e ronde 44 minuten. Ik zat toen goed op schema. De 3e ronde zat ik nog steeds op schema, tijd 1.07. Deze snelle tijden konden niet uitblijven, en wat ik had verwacht bleef lange tijd uit, maar ik kreeg het wel, maar lang zo erg niet als ik gewend was.

De 4e ronde liep ik in 23 minuten, tijd 1.30. Ik had e voorgenomen er iets langer over te doen maar het ging sneller dan verwacht. Voor de 5e ronde had ik ruim tijd over en heb toen besloten de laatste ronde iets langzamer te lopen dan de vorige 4. De laatste ronde liep ik in iets meer dan 25 minuten, maar genoeg voor een tijd onder de 2 uur.

(17) Zoeterwoude
15-12-1996

De weersomstandigheden voor deze 1/2 marathon waren best wel ideaal, beter dan in Swartbroek, hier stond een beetje te veel wind, maar verder goed loopweer. Het parcours ging hier lams veel water, (wat de weersomstandigheden er niet warmer op maakte) en wat wind tegen. Zoals bij iedere 1/2 marathon die ik loop begin ik rustig, maar in korte tijd kwam het tempo hoog te liggen, wat voor mijn gevoel een lekker tempo is.

De 1e 5 kilometer ging vrij snel in 26.30, wat mij misschien zou kunnen opbreken aan het eind van de race. De 2e 5 kilometer ging in de zelfde tijd 26.30 (53.00). Bij de 15 kilometer aangekomen had ik een paar minuten verval, maar niet zo erg dat ik dit niet zou gaan halen, tijd 1.21. Dit zou genoeg moeten zijn voor een tijd onder de 2 uur. Bij 20 kilometer aangekomen had ik al veel tijd verloren, dacht ik. Maar dit was niet het geval, tijd 1.48.50. De laatste kilometer hadden we de wind vol op de kop, met goed 11 minuten te gaan, moest het lukken. Ik kon de laatste kilometer niet echt meer versnellen (te vermoeid) dus heb hem maar uitgelopen, ik had toch genoeg tijd over voor een tijd onder de 2 uur.

(18) Dronten
21-12-1996

Ik heb voor deze 1/2 marathon veel keuzes moeten maken, ik wist niet waar ik naartoe zou gaan, maar toch de keuze kunnen maken. De tijd om een 1/2 marathon te lopen was voor de tijd van het jaar nogal laat 14.15. De zon zou niet al te

lang meer schijnen, het zou snel afkoelen. Het parcours ging over 1 grote en 4 kleine rondes, maar wel langs het water en dat met vorst en oostenwind, dat alles maakte het er deze 1/2 marathon niet gemakkelijker op. De begin kilometer had ik in een tijd van 5.30, wat niet al te langzaam was. Van de 1/2 marathons die ik loop weet ik heel weinig van het parcours af. De 1e ronde op het 5 km punt had ik een tijd van 25.35. Het 10 km punt heb ik niet gekeken op wat voor 'n tijd ik liep (misschien toen al een beetje vermoeid). Bij het 15 km punt had ik een tijd van 1.22, genoeg tijd over voor de laatste 6 kilometer. De 4e ronde had ik bij doorkomst een tijd van 1.32, met nog 4 kilometer te gaan. Toen wist ik dat ik 6 minuten per kilometer kon lopen om nog onder de 2 uur te blijven. Bij 19 km aangekomen had ik nog tijd genoeg over om het rustig aan te doen om nog wat over te houden voor de volgende.

(19) Arnhem
27-12-1996

Vandaag was het een luide dag. Het vroer nog steeds en met een oostenwind was het niet aangenaam. Maar het was deze dag wel droog. Dit zou geen makkelijke klus worden, enerzijds het parcours, anderzijds de kou en de vermoeidheid.

Het parcours was niet vlak, gedeeltelijk kende ik het. De eerste 5 km ging in een vrij rustig tempo, tijd 27.25. Tot de 10 km zat ik nog aardig op schema, met een tijd op de 10 km van 55.00 min., toen heb ik moeten wandelen, ik voelde de vermoeidheid langzaam opkomen, en heb toen gelopen tot het niet meer ging. Op de 15 km had ik al een aardige achterstand op-

gelopen (in tijd) 15 km tijd 1.21. Met nog 6 kilometer te gaan en het nodige hoogteverschil wist ik dat ik het niet zou gaan halen, maar ik zou mijn best blijven doen. Bij de 20 k had ik een tijd van 1.51, Maar het mocht niet helpen. Ik heb geprobeerd te versnellen maar mijn lichaam protesteerde zo hard dat ik enkele keren heb moeten wandelen. Toen ik zag dat het niet ver meer was, was het al te laat, ik heb nog geprobeerd om de vermoeidheid te verbijten maar het niet gehaald. Vanwege de harde ondergrond heb ik in deze wedstrijd ook nog een kuitblessure opgelopen.

(20) **Egmond aan Zee**
12-01-1997

Voor deze 1/2 marathon heb ik 2 weken rust genomen vanwege die lichte blessure in Arnhem. Deze was anders dan de afgelopen 7 maal dat ik deze 1/2 marathon gelopen heb. Ondanks dat de dooi in het land was bleef het koud. Aangekomen in Egmond regende het en er waaide een luide oostenwind. We moesten nog 10 min. langer wachten op de start dan gebruikelijk was. Na de start ging ik voor mijn gevoel goed, maar na enkele kilometers begon het weer te komen (vermoeidheid) Ik heb toen het tempo wat laten zakken tot de 10 kilometer. Na dit punt begon ik me weer wat beter te voelen en heb toen weer het tempo omhoog gooid. Bij Bakkum aangekomen voelde ik me nog steeds goed, maar toen ik naar het strand gewandeld was voelde ik mij niet meer zo goed. Ik heb tussen de 14 en de 20 kilometer regelmatig moeten wandelen. Op het 14 km punt had ik nog 40 minuten over wat misschien genoeg zou zijn als het weer beter was. Het strand was alles behalve goed. Bij 17 km aangekomen had ik nog 17 minuten over (niet genoeg dus), 500 meter verder kwam de blessure

weer opzetten en heb dus een paar minuten moeten wandelen. Regelmatig heb ik toen gezegd dat dit de laatste was, maar gelukkig na de finish dacht ik daar anders over. Bij 19 km had ik een tijd van 1.59 . Met nog 2 kilometer te gaan was het einde in zicht. Deze 2 kilometer duurden lang alsof er geen einde aan kwam. Nadat ik het strand verlaten had kon ik weer gaan lopen, maar de tijd was verstreken. De laatste 500 meter kan ik allen maar lopen om te eindigen in een van mijn langzaamste 1/2 marathons.

(21) **Best**
18-01-1997

Dit kon weer eens een 1/2 marathon worden zonder probleem. Ik had me voorgenomen om per ronde ongeveer 40 minuten te gaan lopen. Bij het inlopen had ik geen last meer van Egmond aan Zee, en kon er weer tegenaan. Het was goed weer om te lopen. Het parcours ging over 3 ronden. De 1e ronde heb ik goed kunnen lopen zonder problemen, tijd 39.35. De doorkomsttijd op de 2e ronde zou dan 1.19.10 moeten zijn, maar dit zou heel anders lopen. Bij het ingaan van de 2e ronde heb ik nog kunnen versnellen, na enige meters kwam er een loper bij, waarna het tempo fors omhoog ging. Omdat er nogal wat wind stond heb ik die persoon uit de wind gehouden en veel tempo werk gedaan tot 13 km, toen moest ik ermee stoppen om die persoon uit de wind te houden. Deze persoon liep maar 2 ronden dus toen moest ik er nog 1. Doorkomst 2e ronde 1.15.06 wat genoeg moest zijn voor een tijd onder de 2 uur. De 3e ronde heb ik uitgelopen zonder een versnelling te plaatsen, ik vond dat ik de 2e ronde te veel had gedaan. Bij 20 k had ik een tijd van 1.47 , genoeg om de laatste kilometer zonder problemen uit te lopen en te eindigen in een tijd onder de 2 uur.

(22)

Rotterdam
25-01-1997

Het weer was die zaterdag ook hier perfect om te lopen. Maar ook hier was het de tijd 14.00, wat gewoon een te late start is voor een 1/2 marathon. De zon zou niet lang meer schijnen en dan koelt het heel snel af. Bij het inlopen had ik geen last van de vorige, dus dit kon wel eens goed gaan. Zoals ik al zei, de start was laat in de middag. Het parcours ging over in ronde van 1.1 km en 4 rondes van 5 km. De eerste ronde ging redelijk, 5 minuten per kilometer, tijd 1.1 km 6.03 min.

Toen begon de 2e ronde, ondanks dat ik niet te hard was gegaan kwam ik door in een tijd van 33.00. De 3e ronde begon ik het al slechter te krijgen. Ik zou al tevreden zijn met een tijd onder het uur op de 11.1 kilometer, maar niets was minder waar, tijd 1.02. Wat nog steeds een goede hoop op een tijd onder de 2 uur. De 4e ronde zou ik door moeten komen onder de 1.30, maar ook hier faalde de tijd, 1.35. De laatste ronde had ik niet veel tijd meer voor een tijd onder de 2 uur. Toen ik de verzorgingspost voorbij liep had ik nog 24 minuten over. Naar mijn gevoel was de laatste ronde veel langer dan de vorige. Ik heb ook niet beter kunnen lopen dan de vorige, en eindigde in een tijd boven de 2 uur.

Tijden 1/2 marathons 16 t/m 22

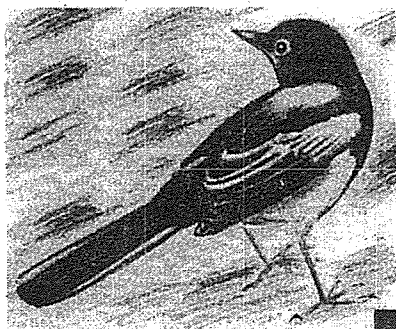
16: Baarle Nassau	1.55.27
17: Zoeterwoude	1.54.52
18: Dronten	1.56.13
19: Arnhem	2.01.39
20: Egmond aan Zee	2.15.53
21: Best	1.55.50
22: Rotterdam	2.09.05

*Als uw vogels
u lief zijn*



**witte
molen**

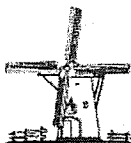
Witte Molen
producten zijn
uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken



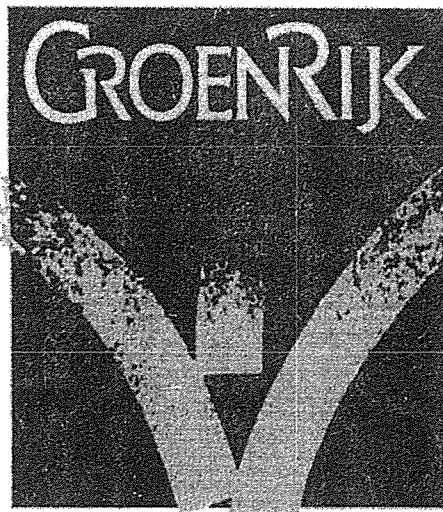
Witte Molen
voerders voor
topkwekers

**ZAADMENGELINGEN
VAN CONSTATE
TOPKWALITEIT**

*Voor alle soorten vogels
het juiste voer!*



Witte Molen B.V. Moleneind 2 4268 GD Meeuwen



**HET RIJKE TUINLEVEN
BRANDERHORST**

bloemisterij - tuincentrum - hoveniersbedrijf
C. Branderhorststraat 13, 4266 EK Eethen
Tel. 0416 - 351112, Fax 0416 - 352675

stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weldesteeg 6
4266 VE Eethen

tel : 0416 - 352131

fax : 0416 - 352266

Marathon Apeldoorn



De voorbereiding

Zeg, Cees den Hartog gaat zaterdag z'n eerste marathon lopen. O ja, waar? In Apeldoorn.

We zaten na afloop van onze open dag op Het Willem van Oranje College nog wat na te praten Toen collega, Free van Dalen, me dit toevertrouwde.

Cees den Hartog, door deze naam moet ik meteen aan onze Dillenburgloop van vorige zomer denken. Toen liepen we o.a. met hem een sponsorloop van Dillenburg (Dld) naar Waalwijk. Een kolossale happening waar ik met veel plezier aan terugdenk. Ik zie Cees ergens net over de Duitse grens nog uit de auto springen om me af te lossen. Op dat moment was ik de 'fakkeldrager, maar de rest van de groep was ons een tijdlang kwijt geweest. (En wij hen). op het moment waarop Cees zich uit de auto liet vallen had ik al een half uur extra gelopen. Een hele opluchting, toen we elkaar terugvonden.

Later die donderdagavond 30 januari 1997 op bed, moet ik weer aan de woorden van Free denken. Marathon, dat woord heeft op mij een magische klank.

Vorig jaar in april heb ik m'n voorlopig laatste gelopen in het Westland. Op dat moment heb ik iedereen en ook mezelf plechtig beloofd er nooit meer een te lopen.

Na de Dillenburgloop heb ik de draad met lopen weer opgepakt. Regelmaat is voor mij erg belangrijk om me plezierig te voelen en het jachtige dat altijd in me huist de baas te blijven.

Ik probeer 3 tot 4 keer in de week te lopen, zo'n 40 maar liever 50 km per week.

Zo lig ik te peinzen. Het zou toch wel mooi zijn om er nog eens een te lopen. En dan Cees die z'n eerste loopt. Dat is toch ook iets moois.

Zou ik..... Als ik nou gewoon puur op m'n gemak ga lopen... Ik voel me beresterk de laatste weken.

Maar ja, je bent wel een hele zaterdag van huis. Maar Remco (onze jongste) hoeft zaterdag niet te voetballen. En ik hoef verder ook niet echt ergens naar toe.

Ik heb in een eerder stadium Rinie v.d.Heijden, die zaterdag ook naar Apeldoorn gaat als training voor de marathon van Rotterdam al afgebeeld. Maar dat ging natuurlijk niet voor een hele marathon. Nee als ik ga, dan alleen voor een hele. Anders vind ik het zonde van m'n tijd.

Vrijdagmorgen.

Om kwart over acht bel ik Cees; ik heb gehoord dat je morgen van plan bent je eerste marathon in Apeldoorn te lopen..... Nou ik kan onmiddellijk meerijden, hij vind het wel leuk om samen te gaan.

Ik twijfel nog, en zeg Is avonds terug te bellen. Die middag sla ik m'n geplande wekelijkse lange duurloop over. voorzichtig stel ik thuis voor om in Apeldoorn te gaan lopen.

Maar met geen woord rep ik over de marathon en zeg dat er je verschillende afstanden kan lopen, en dat ik nog niet weet, welke ik ga lopen.

Dan bel ik Cees; ik ga mee. onderwijl heb ik sinds de ochtend niets anders gedaan dan eten. Lekker koeken, veel zoetheit op brood, chocolade, krentenbollen. Ik heb het niet voor elkaar gekregen om macaroni of zo te eten. Het vlees was al gebraden. Ik zou ook uit m'n rol vallen als ik nu opeens op spaghetti of zo zou aandringen.

Zaterdag 1 februari 1997.

Nu moet ik ook op zaterdag nog vroeg m'n bed uit. Om half negen zou ik in Sprang-Capelle bij Cees zijn. opnieuw laad ik me vol met krentenbollen en veel zoetheit. Tegen Remco verklap ik, dat ik toch ga proberen die marathon te lopen. "Ja pa, doen pa", is z'n commentaar. (ik weet wel tegen wie ik het zeg).

Om acht uur stap ik in de auto. Het is mooi, vrij stil weer. wel een tikkeltje aan de koude kant. Een graad of 2.

Langs Mc Donalds in Waalwijk komend beloof ik mezelf vanavond een enorme big Mac van de bon van de Shell. En zo kom ik bij Cees aan.

Even later rijden we vergezeld van z'n twee dochters en zoontje richting Apeldoorn. We gaan als een speer en om kwart voor tien staan we al voor de poort van de Koning Willem III kazerne waar we ons kunnen inschrijven.

Bij het inschrijven wordt me gevraagd : De hele marathon ? Maar dan is mijn twijfel al lang weg, ik ga hem gewoon lopen. Al zeg ik tegen Cees dat ik inschrijf en dan wel zie hoever ik kom. Het zijn twee ronden, dus ik kan na de eerste altijd nog stoppen. Op het terrein is het al een hele drukte. Het verrast me hoe druk.

Met bussen vol worden lopersgroepen aangevoerd.

Genietend van dit uitzicht zitten we op ons gemak aan de koffie in de luxe kantine. we hebben tijd zat en zo zitten we daar tot tegen half twaalf. De meeste lopers zijn al naar de kleedlokalen vertrokken. Maar aangezien we beiden erg rustig willen beginnen en het buiten bij nader inzien best wel guur is hebben we geen haast. Maar dan gaan we uiteindelijk ook maar.

Ik denk aan het verschil met vorige marathons waarbij ik een maand of drie volgens een strak schema toewerkte naar de grote dag. De maximale trainingsomvang was toen, enkele weken lang meer dan honderd kilometer. En nu kom ik maar amper aan de vijftig. Oké, het gaat de laatste weken prima. Maar de langste afstand was dan 20,5 km. Een paar maanden geleden heb ik nog eens een keer 25 km gelopen. Maar zou dat genoeg zijn om hem helemaal uit te lopen? Vorig jaar liep ik in de voorbereiding een aantal keren een rondje om 'het Eiland'. En als ik dan in gedachten dat rondje over Póederooijen, Aalst, Nederhemert, eilandse dijk, Wijk en Aalburg en Veen langs ga, is dit toch altijd wel een heel eind. En dat was dan nog maar' een kilometer of drie- vierendertig. Toch twijfel ik maar heel even en stiekem ben ik best zeker van m'n zaak.

Om mezelf echter geen druk op te leggen blijf ik zeggen dat ik onderweg wel zie hoe het gaat. Tijdens de ontspannen tijd bij de koffie, hebben we de routekaart bestudeerd en zien we flinke hoogteverschillen op de kaart aangeven. De dochters van Cees overleggen waar ze aan de route zullen staan om ons te ondersteunen met hun aanmoedigingen, bananen, en druivesuiker.

De Start

we staan in de massa in het startvak. Ik verbaas me opnieuw over het grote aantal lopers en loopsters.

Echt duizenden staan naar het opgewonden gespeak te luisteren bij de start. We verstaan er weinig van, maar het zorgt zo wel voor de ideale sfeer. Maar goed dat de meiden van Cees onze vuilniszak met kleren in het goede vak bij de start kunnen brengen. zelf hadden we daar nooit meer bij kunnen komen. opeens zie ik Erik vlak voor me staan. Erik z'n achternaam weet ik niet. Maar ik ken hem al jaren van gezicht. Eerst van de tennisclub en later van het lopen. Een week of wat geleden hebben puur toevallig een eindje samen opgelopen van Rijswijk naar Woudrichem.

Dan maak je zo een praatje. Hij vertelde dat hij voor Rotterdam aan het trainen was, z'n eerste marathon. Ik zei nog vol overtuiging dat ik pas weer een marathon wil lopen als ik dat samen met een van m'n kinderen kan doen, over een jaar of 20 of zo.

Hij schreeuwt me vragend welke afstand ik ga lopen. Ik laat m'n hand wat heen en weer wiebelen en zeg dat ik wel zie.

En dan valt het startschot.

Er gebeurt niets..... maar dan kunnen we na even de eerste stap zetten. Na bijna twee minuten passeren we de startlijn en drukken we onze stopwatch in.

Angstvallig houden we elkaar in de gaten, want als je even niet oplet ben je elkaar kwijt in het begin. Op ons gemak passeren we de eerste kilometer. 5 minuten precies. Nog steeds in een woud van lopers en loopsters gaan we de heuvelachtige hei op omhoog naar Hoog Soeren en daarna weer omlaag. Dat blijkt heel de loop zo verder te gaan. Bergie op en bergie af.

Het gaat lekker.

De natuur is prachtig. Het weer is perfect en ik heb er zin in.

Die eerste tien vijftien kilometer ben ik constant aan het woord.



Op de een of andere manier heb ik tegelijk met de start van het lopen ook m'n praatklieren aan het werk gezet. Cees moet wel lichtelijk doof zijn geworden van m'n gewauwel. Maar, zei ik tegen hem: "Na een tijdje wordt het vanzelf minder hoor, neem me maar niet kwalijk".

Was het misschien daarom dat Cees telkens versnelt?

Maar als ik hem eens een tijdje bestudeer zie ik hoe het komt. Cees loopt langzaam in op een groepje voor ons. Loopt er dan even vlak achter, en roetsjt er dan snel voorbij.

"Ik vind het vervelend vlak achter iemand te lopen zegt hij verontschuldigend". En even later gaat hij weer hoor. Als een roofdier bespringt hij z'n prooi. zodoende gaat hij iedere keer een stukje sneller. En ik loop dan telkens een stukje achter. maar dan zie ik hem even opzij kijken en houdt hij iets in zodat ik weer bij kan komen. Hier komt mijn eerdere ervaring toch van pas. Rustig aan Cees het is nog lang. Bewust kijk ik niet een keer op m'n stopwatch. Dit keer wil ik alleen op m'n gevoel vertrouwen. Ik druk alleen bij ieder 5 km punt de tussentijd in, om later terug te kunnen zien. Al lopend vraag ik me tegelijkertijd hardop af wanneer de benen zullen gaan protesteren.

Kijk die eerste twintig, vijftientwintig kilometer zullen met ons rustige tempo een fluitje van een cent zijn. Maar dan

Onderweg

Voorlopig gaan we prima, bij de vijftien doen we gezamenlijk een plasje en weg zijn we weer. Je ziet veel mensen in groepjes lopen die duidelijk bij elkaar horen. Toch wel gezellig om zo samen te lopen. Dit is voor mij als echte einzelgänger eert nieuwe ervaring. En wel een heel positieve mag ik zeggen.

De kilometers glijden haast ongemerkt voorbij. Bij de twintig ziet Cees z'n kinders al ver voor ze hem zien.

We worden toegeschreeuwd dat het prima gaat en met een banaantje in de hand gaan we weer verder, terug langs Hoog-Soeren, voorbij het twintig kilometerpunt (1.40.49 uur).

De verzorging bij deze punten is voortreffelijk er is zelfs warme thee. Heerlijk. Bij iedere post staan we even stil en drinken we, ik neem meestal twee (halve) bekertjes en een stuk banaan. Dat is weer het voordeel van ons rustige tempo, Je kunt dan heel goed drinken en ook eten. Ik denk dat het iets met de aërobe drempel heeft te maken. Het gevolg hiervan is dat het vervolg ook gemakkelijk blijft door de extra brandstof.

Dan lopen we Apenheul binnen. Dat is leuk, kan ik thuis zeggen dat ik nog in de dierentuin ben geweest.

"Nou moeten we wel even opletten" zeg ik tegen Cees, want in de dierentuin zijn en dan niet een dier zien, dat kan natuurlijk niet. We zijn er al weer bijna uit als we eindelijk een zien, wat denk je? ... een paard, nee geen zebra of bijzonder steppepaard of zo. Nee gewoon zo'n Belgische knol die je overal tegenkomt. Nou ja.

Langzaam aan komen we nu op het punt dat de 27 km loop zijn einde nadert en de marathonloop zich afsplitst. Ook dat is even lastig. Want die mensen gooien er vlak voor hun finish nog even een soort lange eindspurt uit. Je bent dan geneigd ook je tempo te verhogen. Maar aan de andere kant loop je zo constant in je monotone draf, dat de verleiding nou ook weer niet zo heel groot is om zelf ook harder te gaan. Dan zijn ze weg, en alleen de hele maratonners en -sters schieten over. Nu ontwikkelt zich een bekender beeld voor mij.

Nu en dan nog een klein groepje, maar dikwijls een langgerekt lint van individuele lopers die zich in hun eigen tempo voortbewegen. Ik zie dat we weer aan het eind van de eerste ronde, bijna bij de

start, en dus ook bij de finish zijn. opeens politie, zwaailichten, speakers, mountainbikers achter ons. Of we de zijkant aan willen houden. De winnaar komt eraan. Ik denk aan een paar jaar geleden. De ronde van Andel. Hier werd ik ook bijna een rondje gelapt door de winnaar (John van Wansum). Ik kon hem nog net tot op de finishlijn voorblijven en kon toen niet nalaten mijn handen omhoog te steken. De volgende week stond ik zo op de foto in de krant. Zo iets leek me dit keer ook wel wat.

Maar de grap ging niet door, want het eindpunt is van onze route afgeleid en bovendien had de koploper ons al gepasseerd. Kom op hè, roep ik nog tegen hem. Stop maar hoor, daar verstaat hij toch niets van, het is een Rus of zo. roept op dat moment een official die een eindje achter hem aan komt op de bike.

Ongemerkt ben ik in het vuur van deze finish een eindje bij Cees vandaan gelopen. Ik zie dat hij het iets moeilijker krijgt nu. Ja wij moeten nog vijftien kilometer. En terwijl ik me steeds sterker ga voelen, lopen we het zwaarste gedeelte van het parcours richting de vijfendertig kilometer. We moeten van 30 naar bijna 100 meter klimmen. Bovendien is het geen egale stijging, maar meer, omhoog, stukje omlaag en nog weer verder omhoog. Maar behalve dit klimmen, is dit ook het mooiste stuk van de route. over bochtige mooi geasfalteerde paden tussen de bomen.

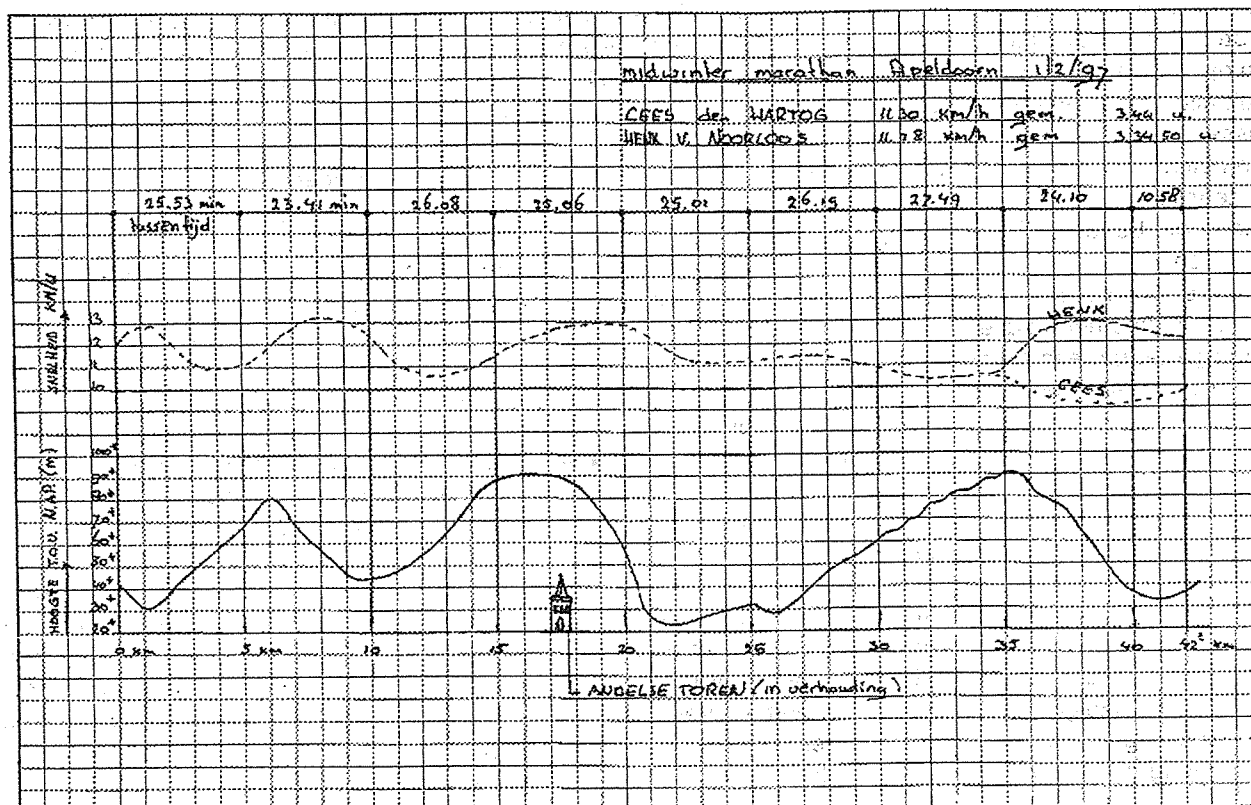
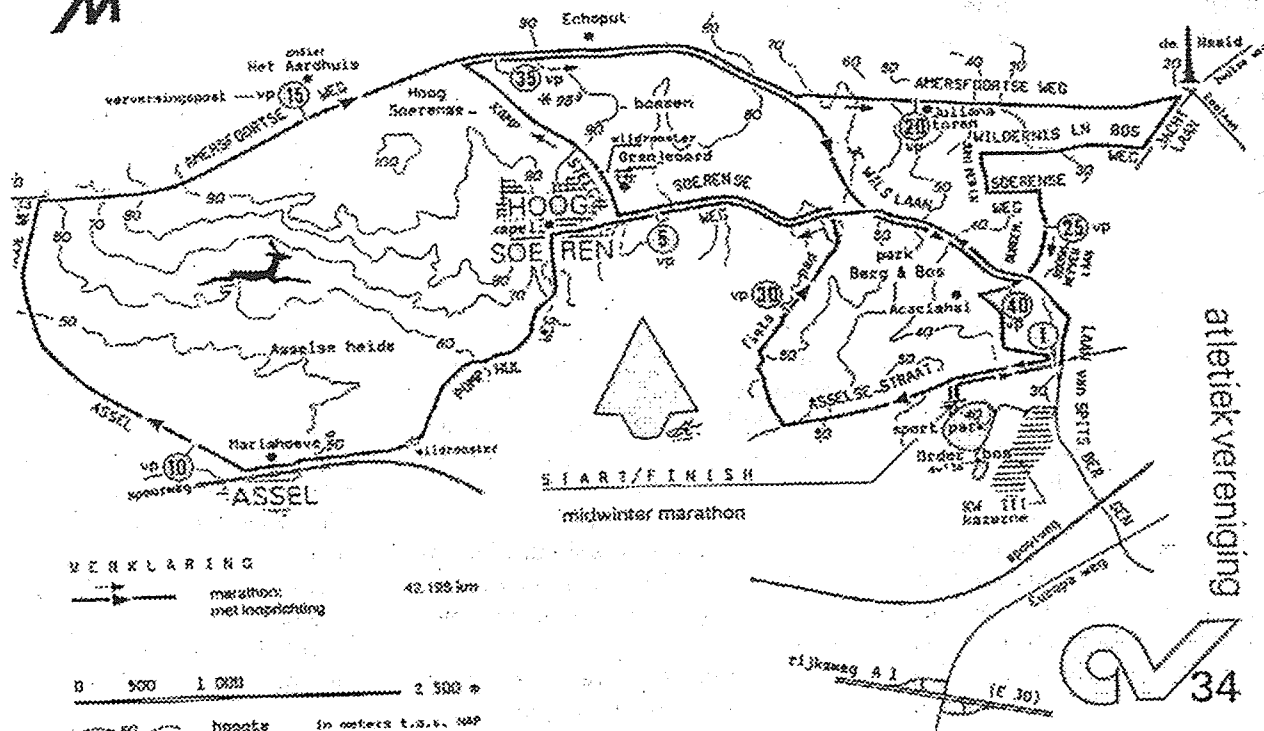
ie ziet hier de eerste lopers terugvallen in wandeltempo. Als we bijna bovenaan zijn roept Cees tegen me maar door te gaan. Je haalt het wel hè ?, vraag ik nog eens aan hem.

Hij ziet er vermoeid uit maar zit niet echt helemaal stuk en ik zie de vastberadenheid in z'n ogen. Even voor de vijfendertig gaan we dan uit elkaar. Ik kan een flink stuk versnellen en loop nu bosjes mensen voorbij.



midwinter marathon

apeldoorn



En dan komen toch de oude jachtinstinkten van de voorouders weer boven. Want hoe medemenselijk ik ook doorgaans probeer over te komen, een gevoel van overmacht bestormt je op zulke momenten. Als je weer een groepje hijgende sjokkers schijnbaar moeiteloos voorbij loopt. Het mooiste is nog als er een paar bij zijn die aan willen pikken, maar die in een mum van tijd fladderend achter blijven.

Maar meteen doemt dan ook het spook van de hoogmoed weer op. Want ongeveer op de achttienendertig kilometer voel ik het verschil tussen het lopen op vol vermogen en de beheerste draf van het eerste stuk. De laatste banaan wil opeens niet meer zakken. Je voelt zo'n stukje dat achter in je keel blijft hangen. En zelfs aan drinken moet je niet te hard meer denken. De spieren van de bovenbenen beginnen te protesteren. En ik denk aan de marathon waar ik in de voorlaatste kilometer kramp kreeg. Ben ik dan toch nog te hard van stapel gelopen?, denk je dan. wordt ik dan alsnog teruggepakt door de voormalige sjokkers? Maar, nadat ik een haartje heb teruggeschakeld loopt het weer als een lier. En dan ga ik al op de finish af en weet er zowaar nog een flinke eindspurt uit te persen.

Meteen na de finish krijgt ieder een warme deken omgehangen en voldaan zie ik dat ik nog net onder de 3.35 uur gebleven moet zijn. En dan moet ik even lachen, want na ongeveer 35 seconden mag ik de deken weer inleveren. Nou ja, het was even lekker. Nu voel ik de ouderwetse misserijheid van na de finish weer opkomen.

En vlug ga ik weer aan het wandelen en wat uitlopen.

Even later zie ik drie trotse kinders den Hartog, hun vader binnenhalen. Toch goed van Cees 3.44 uur.

En wat denk je van die meiden

die hier heel de middag hebben lopen blauw-bekken. Maar ja, dat hadden ze hun vader beloofd, lang geleden.

Dat, als hij eens z'n eerste marathon zou lopen zij dan mee zouden gaan om aan te moedigen. En dat hebben ze dus gedaan. Bravo!

Daarna snel terug naar de kleedkamers want we hadden het allebei steenkoud gekregen (ik wel tenminste). Daarna de medaille ophalen en terug naar Sprang.

Toen ik een uurtje daarna weer alleen langs Mc Donald Waalwijk reed, protesteerde mijn maag nog steeds bij het idee alleen al aan een hamburger of iets dergelijks, dus die houd ik nog maar tegoed voor mezelf.

om even over zes kan ik trots m'n behaalde resultaat showen aan het thuisfront.

Maar dit blijkt niet echt als een verrassing te komen, ondanks mijn geheimzinnig gedoe vooraf, heb ik vrouwlief Aria niet echt kunnen foppen.

Erna

Opvallend vond ik die avond en ook de volgende dagen mijn gebrek aan eetlust. Bij vorige edities at ik alle kasten leeg als na een paar uur de maag tot rust was gekomen.

Ik denk dat dit gekomen is door het enorme stapelen, vooraf. verder was ik de volgende avond verbaasd over m'n lage polsslag. Al tijden lang is deze meestal tussen de 40 en 44 in rust. maar nu kwam ik niet verder dan 34. Ik vertrouwde mezelf niet, en toen ik nog eens een hele minuut lang telde kwam ik zelfs niet verder dan 33 slagen?

Toen bedacht ik me, dat het wel iets met supercompensatie te maken zal hebben of zo. Toch eens navragen.

Verder viel me op dat mijn tijd in deze toch best zware marathon maar een klein kwartiertje langzamer was dan m'n snelst gelopen marathon. Daarvoor had ik echter maanden getraind en

naar toe geleefd, en weken van over de honderd kilometer gelopen. Schema's gemaakt, goed naar het eten gekeken enz. enz. Daartegenover staat dat ik nu zonder druk en spanning de loop gelopen heb en heel rustig ben begonnen. Al doende leert men zal ik maar denken.

Nog wat vreemds ondervond ik de dagen erna.

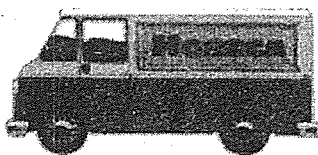
Door het heel onverwachte besluit om mee te doen, miste ik dus de gewoonlijke periode van naar een wedstrijd toelevens. Hierdoor kwam het denk ik dat ik niet echt het gevoel had een marathon te hebben gelopen. En toen ik maandagmiddag van m'n werk naar huis fietste bedacht ik een beetje spijtig, dat ik vandaag maar beter niet zou kunnen gaan lopen al had ik daar eigenlijk best zin in op dat moment. De spierpijn was al weer aardig over.

Maar toen ik woensdagmiddag voor het eerst weer een eindje ging, merkte ik dat m'n lichaam niet zo snel voor de gek te houden is als m'n gevoel. Na enkele km voelde ik me bekaf en na 5 km was ik blij weer thuis te zijn. Maar dat zal best vlotjes weer verbeteren denk ik.

Iets dat ik door het lopen wel heb geleerd is dat de waarschuwingen van je lichaam lijken op die van je moeder je moet naar allebei goed luisteren!

Henk van Noorloos





Specialiteiten Groothandel **GIESSEN**

Jagerspad 10
4283 GM Glessen

Tel. : 0183 - 442233
b.g.g. : 0183 - 441118
Fax : 0183 - 442233

- * Voor al uw horeca behoeftigheden
- * Party's
- * Evenementen

TWEEWIELERSPECIAALZAAK **ARIE STRAVER**



Beatrixstraat 15
4281 LP Andel
Tel. 0183-44 80 22

200 m² FIETS- EN SCHAATS-PLEZIER

- * verkoop - reparatie - inruil - verhuur
- * toer - trim - race - atb fietsen
- * kinderfietsen
- * sportvoeding : Extran - Isostar - Born
- * Craft onderkleding

BATAVUS
amsterdam's greatest

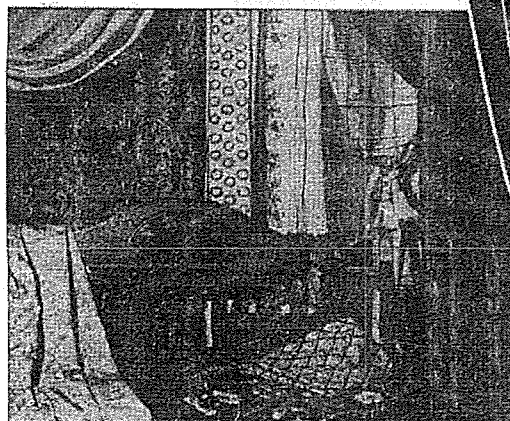
AMERICAN EAGLE
MOUNTAINBIKES

CONCORDE
RACING BICYCLES



TREK USA

Verrassende stoffenkeuze



In onze behangcollecties treft u prachtige stoffen aan, veelal in het zelfde dessin als het behang. Vaak aangevuld met fraai bijpassende uni-stoffen. Alle stoffen zijn 'los' van behang te koop. Ons moderne atelier maakt desgewenst uw gordijnen perfect op maat, met uw favoriete plooï-afwerking.



VERHOEVEN

Burg. v/d Schansstraat 39
Andel

Het wordt vakwerk met Verf & Wand

SUURT

Woning- en projektinrichters

- SLAAPKAMERS
- MATRASSSEN
- BEDBODEMS
- KOMFORTMEUBELEN
- STOFFERING
- RAAM- EN WANDBEKLEDING

Drie Zalmen 1a

Rijswijk (N.Br.)

Telefoon (0183) 44 13 24

JEUGDCOMMISSIE

Onlangs ben ik door Jaap Verhoef uit het bestuur van de Altena Road Runners benaderd om plaats te nemen in de jeugdcommissie. De jeugdcommissie kampte met het probleem dat twee van de drie medewerkers hun taak wilden beëindigen. Hierdoor zag het bestuur zichzelf genoodzaakt om op zoek te gaan naar nieuwe enthousiastelingen voor de jeugdcommissie.

Na wat overleg heb ik besloten de komende tijd een aandeel te leveren in de jeugdcommissie. Naast een drukke baan en de nodige studies en natuurlijk het hardlopen moet het wel leuk blijven.

De eerste vergadering werd gehouden op 15 januari bij Annemiek Slump. In deze vergadering werden de zaken overgedragen door Lia van Tilborg en Dick Booij. Zij zijn inmiddels gestopt met hun taken in de jeugdcommissie, hoewel we altijd nog een beroep op ze mogen doen.

De activiteiten van de jeugdcommissie bestaan onder andere uit het organiseren van een kamp, oudercontactavond, etc. Daarnaast ligt ook de verkoop van kleding voor de jeugd bij de commissie. Graag attenderen wij u op de volgende kledingstukken die nog in ruime voorraad aanwezig zijn:

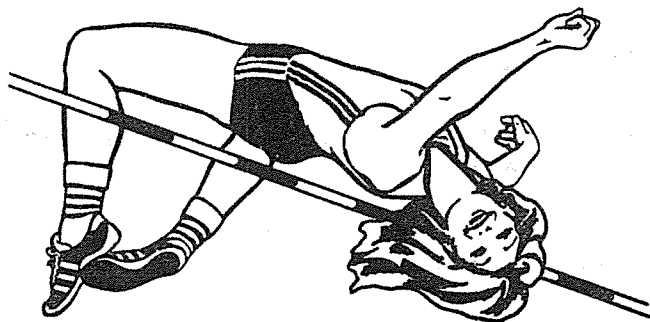
Hes, met logo, wit/oranje	f 25,00
Korte broek, oranje	f 30,00

Deze artikelen kunt u bestellen via de trainer of via ondergetekende.

Hoewel ik nooit in een commissie heb gezeten ga ik er vanuit dat we met de jeugd een leuk programma voor 1997 kunnen realiseren.

In de toekomst zullen Annemiek en ik proberen een ieder op de hoogte te houden van de ins-en-outs van de jeugd. De jeugdpagina's zullen meer onze aandacht krijgen maar daarbij is de hulp van Wim als van de jeugd zelf zeer welkom.

Aart van Rijswijk



TRAININGEN

Vanaf 1 april begint voor ons het zomerseizoen weer. De trainingstijden wijzigen dan ook weer. De pupillen trainen dan weer om 5.45 uur en de junioren om 18.30 uur. Beide categorieën trainen op dinsdag en op donderdag. De looptraining op zaterdag voor de junioren blijft. Hopelijk worden deze trainingen net zo goed bezocht als de zaaltrainingen.

WEDSTRIJDEN

Er zijn nog niet veel wedstrijddata bekend. De enige die we weten is de wedstrijd in Eersel. Deze wordt gehouden op 1 maart. Dit is een indoorwedstrijd voor pupillen en junioren D. Er wordt gesprint, kogelgestoten en hooggesprongen. Op de oudercontactavond in de maand maart wordt zoals gewoon de kalender voor het wedstrijdseizoen bekendgemaakt.

Wim Kuypers

UITSLAGEN JEUGD

INDOORKAMPIOENSCHAPPEN REGIO DORDRECHT Den Haag, 14-12-96

JPB Erik de Boer	
40 mtr	8.33 sec
kogel	4.06 mtr
1000 mtr	4.41.2 min
MPB Carolien Muilwijk	
40 mtr	8.14 sec
kogel	4.43 mtr
1000 mtr	4.33.4 min
JPA Gerwin van Drunen	
60 mtr	9.95 sec
kogel	5.75 mtr
1000 mtr	4.23.3 min
JPA Gerben Olthof	
60 mtr	10.06 sec
kogel	5.59 mtr
1000 mtr	4.08.2 min
JPA Bart Smitsman	
60 mtr	10.60 sec
kogel	4.81 mtr
1000 mtr	4.14.3 min
JPA Bert Booij	
60 mtr	11.37 sec
kogel	4.11 mtr
1000 mtr	4.38.8 min
Ju D Jacco van Drunen	
60 mtr	9.89 sec
verspringen	3.35 mtr
1000 mtr	3.51.9 min
Ju D Xander Slump	
60 mtr	11.69 sec
verspringen	2.69 mtr
1000 mtr	4.43.3 min
Ju D Frank de Boer	
60 mtr	10.62 sec
verspr	3.24 mtr
1000 mtr	4.17.0 min
Ju D Jelle Visser	
60 mtr	9.75 sec
kogel	8.17 mtr
1000 mtr	3.46.0 min.
Ju C Bas de Boer	
60 mtr	9.48 sec
60 mtr -½ fin-	9.54 sec
1000 mtr	3.28.1 min
Ju C Jacco Booij	
60 mtr	9.60 sec
1000 mtr	3.28.2 min
Ju A Alexander v Ginneken	
60 mtr	8.49 sec
1000 mtr	3.16.3 min

CROSSCOMPETITIE 2e WEDSTRIJD Giessen, 07-12-96

	1000 mtr
JPB Erik de Boer	5.11
MPB Carolien Muilwijk	5.21
JPA Bart Smitsman	4.29
Bert Booij	5.23
Ju D Jelle Visser	4.30
Frank de Boer	5.04
	1500 mtr
Ju C Bas de Boer	6.33
Jaco Booij	6.16

CROSSCOMPETITIE 3e WEDSTRIJD Alblasserdam, 11-01-97

	1500 mtr
JPB Erik de Boer	7.37.1
JPA Bert Booij	7.53.3
	2000 mtr
Ju D Jelle Visser	9.15.1
Ju D Xander Slump	10.56.1
Ju D Frank de Boer	9.43.6
	3500 mtr
Ju C Jaco Booij	14.52.3
Ju C Bas de Boer	15.15.5

COMMANDERIJ CROSS Boekel, 19-01-97

	1310 mtr
JPC Jarno Boutkam	5.27
JPA Corne Boutkam	4.36

27e SOUBURGH CROSS Alblasserdam 1-02-97

	1270 mtr
Ju D Frank de Boer	5.37.9
Ju D Jelle Rijntjes	5.53.3
	2060 mtr
Ju C Bas de Boer	9.26.6
	6180 mtr
Ju A Alex v. Ginniken	27.55.4

PROFILE-CROSS Uden 01-02-97

	1230 mtr
JPC Jarno Boutkam	5.56
JPA Corne Boutkam	4.46

13e ZANDBOSCROSS Deurne, 01-12-96

	1200 mtr
JPA Corne Boutkam	4.47 min

PRIJSVRAAG

Maak met de eerste letter van de antwoorden een woord.
Het woord bestaat dus uit 6 letters.

- 1 Welke broek kun je niet aantrekken?
- 2 Wat staat er midden in het bos?
- 3 Welke rozen groeien niet in de tuin?
- 4 Welke naakte man gaat er in de winter niet dood, zelfs als het 40 graden vriest.
- 5 Wat komt er twee keer in elke maand.
- 6 Wie heeft wortels die niemand ziet, wie is hoger dan de bomen?
Wie verrijst in het verschiet, zonder nog hoger te komen?

Stuur je oplossing naar:

Jolanda Janssen
Kastanjelaan 14
4285 DC Woudrichem

UITNODIGING

Aan alle ouders/verzorgers van de jeugdleden en aan alle jeugdleden van *Altena Road Runners*.

Betreft : Oudercontactavond
Plaats : De Jager in Giessen
Datum : 25 maart 1997
Tijd : 18:45 tot 20:00 uur

Graag nodigen wij u uit op de oudercontactavond om u onder het genot van een kopje koffie of drankje, onze plannen voor het komende seizoen kenbaar te maken, gedacht moet worden aan het wedstrijdprogramma en het jaarlijkse uitstapje.

Zoals gewoonlijk zal de prijsuitreiking van het clubkampioenschap crossloop ook plaats vinden.

Het is leuk als u eventuele foto's van de wedstrijden mee neemt op deze avond.

Wilt u het onderstaande strookje inleveren bij Wim Kuypers op de volgende training.
Bij voorbaat dank voor uw medewerking.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Aart van Rijswijk, tel 0183-30 44 64

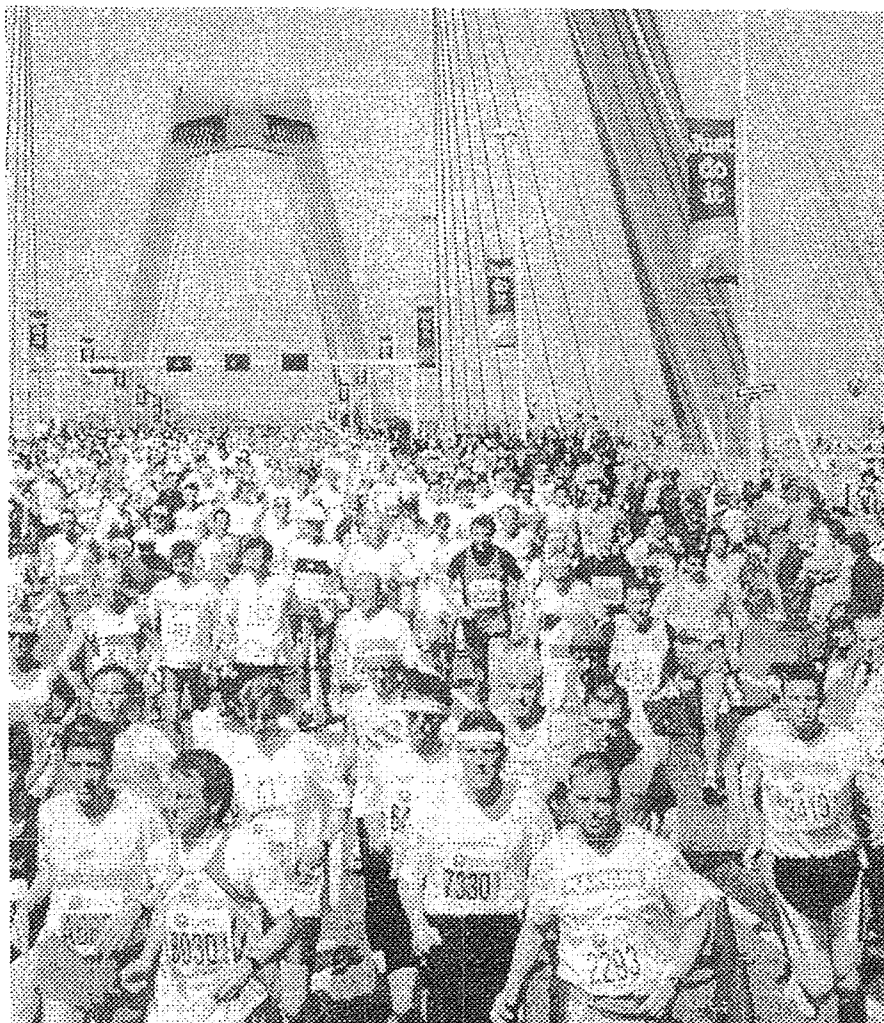
& -----

Naam: _____ komt wel/niet op 25 maart naar de
oudercontactavond
(doorhalen wat niet van toepassing is)
met _____ personen.



**TOT ZIENS IN DE JAGER
ALTENA ROAD RUNNERS**

DE NEW YORK CITY MARATHON



Drie jaar geleden werd ik door mijn werkgever overgehaald om de mee te doen aan de VAN DAM TOT DAM loop. Na een paar maanden trainen heb ik deze loop van 10 E.M.

uitgelopen in een tijd van 1.30 uur. Ik begon lopen eigenlijk best leuk te vinden en ben na die tijd voor mezelf wat blijven lopen. De tweede VAN DAM TOT DAM ging al een stuk beter, in een tijd van 1.15 uur. Samen met mijn werkgever maakte ik het plan om een keer een marathon te gaan lopen en dan ook maar gelijk ver weg in NEW YORK en hij zou ons sponsoren.

Hij raakte geblesseerd aan zijn achillespees en het plan werd voorlopig uitgesteld.

Inmiddels ben ik lid geworden van A.R.R. om wat gericht te gaan trainen.

Met de recreantengroep trainen was best gezellig en ik ging steeds beter lopen.

Van Rinus had ik een trainingsschema voor de marathon gekregen, dus kon ik er stevig tegenaan. Voor ik in New York zou gaan lopen wilde ik eerst aan een nederlandse Marathon meedoen. De Westland marathon stond op het programma maar vier weken voor die marathon raakte ik geblesseerd aan mijn knie, waarschijnlijk door te zwaar trainen.

Door wat rust te houden en behandelingen door de fysiotherapeut ging het snel weer beter en kon ik in het Westland toch nog een halve marathon (mijn eerste) meelopen tijd 1.26 uur.

Vervolgens werd Leiden ingepland en het trainingsschema weer opgepakt.

Twee weken voor Leiden ging het weer mis, BLESSURE. Deze keer kon de fysiotherapeut me toch nog op tijd oplappen. Het plan om Leiden te lopen in 3 uur lukte niet helemaal en het werd 3.15 uur. Het lopen van een marathon was toch iets zwaarder dan ik gedacht had en bij de volgende zou ik toch de opbouw van de loop iets moeten verbeteren.

Na Leiden werd het doortraineren voor New York, ik had nog ongeveer vijf maanden en moest oppassen om niet weer geblesseerd te raken. Door mijn trainingsschema wat aan te passen lukte het me deze keer wel.

Toen was het zover:

OP WEG NAAR NEW YORK

Op woensdag kwamen we aan, mijn vrouw ging n.l. mee als supporter, dus hadden we eerst nog wat tijd om de stad te bekijken.

Het ophalen van het startnummer was al een hele belevenis. Duizenden mensen stonden in de rij om hun nummer op te halen, maar het was allemaal perfect geregeld en ondanks de grote drukte stroomde het toch snel door.

Als je eenmaal je nummer had liep je een grote beurs binnen met ontzettend veel stands en werd je overspoeld met informatie over lopen en marathons; gigantisch en typisch Amerikaans, alles moet daar groots.

De zaterdag voor de marathon was er een breakfastloop waar alle buitenlandse lopers en supporters aan mee konden doen. De start was bij het gebouw van de V.N. waar op een groot grasveld eerst alle lopers uit de diverse landen bij hun eigen vlag moesten gaan staan.

Er werd een toespraak gehouden en de namen van alle landen werden genoemd.

Er was een vrij grote groep Nederlanders aanwezig en die lieten zich ook flink horen met allerlei nationale liederen, ontzettend gezellig. Dan was er een loop van ongeveer zes kilometer en aan de finish kreeg iedereen een tas met ontbijt. Dit was om vast een beetje de sfeer voor de grote dag te proeven.

De zondag, de dag van de marathon, moesten we vroeg op. We werden met bussen van het stadscentrum naar het startveld vervoerd en ondanks de grote mensenmassa ging alles toch zeer ordelijk. Het was een zeer strak geleide operatie met veel vrijwilligers die alles in goede banen leidden en ook probeerden ze alvast wat sfeer te brengen.

Op het startveld aangekomen werden we overspoeld met eten en drinken. Het was een gigantisch terrein met ontzettend veel mensen; indrukwekkend gewoon.

Er was van alles te doen, er waren warming-up shows, je kon er eten en drinken, je kon er geestelijke bijstand krijgen en gezamenlijk geestelijke liederen zingen, je kon er nog de laatste marathon info krijgen en een medische afdeling was er ook aanwezig.

Verder stonden er een honderd bussen waar je je kleding kwijt kon en een gigantisch aantal toiletten en 's werelds langste pispak, ongeveer honderd meter lang en nog moest je in de rij om je behoefte kwijt te raken.

Dan de start op de Verrazano-bridge. Je voelde de brug gewoon schudden onder het geweld van 30.000 mensen. Het duurde anderhalve minuut voor ik over de startstreep kwam en ik was nog niet de laatste. Ik hoorde van iemand dat hij pas na acht minuten over de start kwam.

De eerste kilometers sukkelde je een beetje voort. Pas na een kilometer of vier kon je pas je eigen tempo lopen. Het leuke was dat je met allerlei nationaliteiten liep, de ene keer met Canadezen dan weer met Engelsen of Italianen en allemaal hebben ze hetzelfde doel:

DE EINDSTREEP HALEN.

De toeschouwers aan de kant waren enorm enthousiast en van de eerste tot de laatste

meter stonden ze je in rijndik aan te moedigen. De route was vrij zwaar er zaten vijf bruggen in het parcours waarvan op 28 km de 3 km lange Queensboro-bridge.

Van het gehele parkoers was ongeveer 2 km vlak de rest ging allemaal op of neer.

De laatste vijf km. stond het publiek vier rijen dik en moedigen je met zoveel enthousiasme aan dat je al je moeheid en pijn vergat en als het ware gewoon over de eindstreep zweefde.

Het was zo'n geweldige ervaring dat je het bijna jammer vond dat je over de eindstreep was.

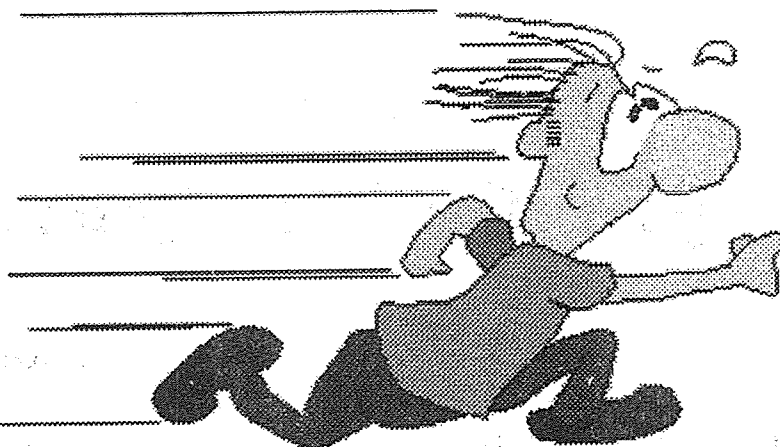
Na die eindstreep was alles weer zeer perfect geregeld, het uitdelen van de isodekens, medaille, eten en drinken en eventuele medische opvang, kledingbussen en meetingsplaats; perfect allemaal.

Mijn netto eindtijd was 3.25 uur geen toptijd, maar wel een prachtige loop om aan terug te denken en als het mogelijk is om nog een keer over te doen.

Terug in Nederland denk ik al weer aan een volgende marathon misschien Rotterdam.

Hopelijk wordt dat net zo'n leuke ervaring als New York en misschien wel een iets scherper tijd.

Piet den Hartog



MCD

G.H. HAM WOUDRICHEM

Weth. de Joodestraat 1a
4285 CC Woudrichem
Telefoon 0183 - 301361
Telefax 0183 - 302747

Schilder- en Afwerkingsbedrijf

Interieurverzorging

- Schilderwerk
- Glas, dubbelglas
- Behangwerk
- Sierpleister

Gordijnen ■ Tapijten ■ Vitrage ■ Rolluiken
Meubelen ■ Rolgordijnen ■ Zonwering



RUDY COLIJN

Burg. van der Lelystraat 16
4285 BL Woudrichem
Tel.: 0183 - 302761



Weth. Raamsstraat 5, 4286 BV Almkerk
Postbus 41, 4286 ZG Almkerk
Tel. (0183) 40 28 88
Fax (0183) 40 21 21

Nuchtere adviezen voor dromen van badkamers



ONTWERPERS EN BOUWERS VAN BADKAMERS

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgepden B.V.

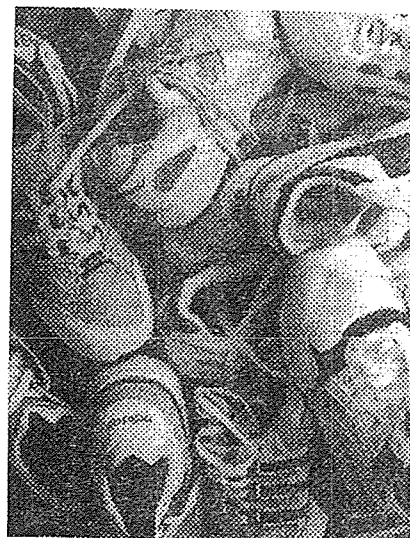
GROND- WATER- EN WEGENBOUW

Specialisatie: Ruilverkavelingswerkzaamheden

Wielstraat 61, 4264 AT VEEN (N.BR.) Postbus 30, 4264 ZG VEEN (N.BR.) Telefoon 0416-691500

Het belang van een goede sportschoen

Sinds de mens rechtop loopt is de belasting van de voet enorm toegenomen. Het lichaamsgewicht wordt tijdens het lopen immers telkens door slechts één voet gedragen. Door sportieve activiteiten is de belasting nog eens groter geworden. Bij hardlopen bijvoorbeeld, loopt de belasting van de voet op tot meerdere malen het eigen lichaamsgewicht, afhankelijk van onder andere paslengte, snelheid en loopstijl. Deze zware belasting geeft regelmatig aanleiding tot blessures.



gewrichten

Het bewegingsapparaat is opgebouwd uit botten die, daar waar zij door middel van een kapsel met elkaar in verbinding staan, gewrichten vormen. De gewrichten worden bewogen door spieren, die op hun beurt weer vanuit de hersenen via zenuwen worden aangestuurd.

Gewrichten verschillen in bouw van elkaar als gevolg van hun verschil in functie. De gewrichten van de arm bijvoorbeeld zijn zo geconstrueerd dat ze veel beweeglijkheid toelaten. De hand heeft hierdoor een enorm bereik in de ruimte, maar de armgewrichten zijn weinig stabiel.

Ten aanzien van het been is dit net andersom. De benen moeten het lichaam dragen en derhalve is stabiliteit vereist. Dit vinden we terug in de voet. De voet kan onderverdeeld worden in het enkelgewricht, de voetwortel, de middenvoet en de tenen. De gewrichten van de enkel en de tenen hebben een vrij grote mobiliteit in voor/achterwaartse richting, welke vereist is voor een normale afwikkeling van de voet. De voetwortel en de middenvoet bestaan uit een groep botstukken die met elkaar gewrichten vormen. Deze gewrichten zijn weinig mobiel en bieden in samenhang en gesteund door diverse banden een stabiel geheel. Het zijn met name deze gewrichten die een belangrijke rol spelen bij de verwerking van krachten die optreden bij de landing en de afwikkeling van de voet. Deze krachten worden daar namelijk gebufferd door de beweeglijkheid, net zoals een schokdemper dat doet. De hoeveelheid beweging die tijdens damping optreedt, wordt bepaald en gestuurd door de spieren die over het betreffende gewricht werken.

overbelasting

Blessures ontstaan door overbelasting. We kunnen in dit verband twee vormen onderscheiden: absolute en relatieve overbelasting. Wanneer er sprake is van zo'n grote belasting dat zelfs het systeem in optima forma dit niet kan verwerken, spreken we van absolute overbelasting. Relatieve overbelasting treedt op als het systeem de belasting niet kan verdragen ten gevolge van een dysfunctie. In een goed functionerend systeem zou deze belasting wel prima opgevangen kunnen worden.

Blessures als gevolg van absolute overbelasting behoeven geen nadere bespreking. Dit ligt anders voor blessures die het gevolg zijn van relatieve overbelasting. Want, wat is een dysfunctie in het systeem? Of, vertaald naar ons onderwerp: wat gaat er mis in de voet? Volgens de principes van de orthopedische manuele therapie moet eerst naar het gewricht gekeken worden. Er zijn twee mogelijkheden. Het gewricht is te veel mobiel (hypermobiel) of juist te weinig mobiel (hypomobiel). Te veel mobiliteit is, zeker als het gewricht bedoeld is om stabiliteit te geven zoals in de voetwortel of in de middenvoet, desastreus voor het gewrichtskraakbeen en veroorzaakt aanhoudende irritatie van het gewrichtskapsel. Een goed voorbeeld van hypermobiliteit is overpronatie, waarbij het hielbeen te veel naar binnen kantelt. De spier die over een hypermobiel gewricht loopt, zal steeds proberen de mobiliteit binnen de perken te houden. Zij moet daarvoor te veel arbeid leveren, wat irritatie van de spier en/of haar pees kan veroorzaken. Te weinig mobiliteit leidt ertoe dat krachten niet gebufferd worden. Dit veroorzaakt pijnlijke gewrichten en pezen. Tevens kan het elders in het lichaam oncomfortabel aanvoelen, zoals bijvoorbeeld bij een hakval met gestrekte knieën.

Wat is nu de rol van de schoen? De schoen heeft tot taak de belasting tot een minimum te beperken. Als het om absolute (over)belasting gaat - de voet functioneert dus normaal wordt dit bereikt door een goede schokdemping van de schoen, zodat de gewrichten van de voet minder krachten hoeven te verwerken. In het geval van relatieve (over)belasting van de voet moet naast een goede schokdemping ook een goede stabilisatie gerealiseerd worden. De schokdemping moet een tekort aan demping als gevolg van een hypomobiel gewricht compenseren. Hypermobiele gewrichten moeten ondersteund worden door extra stabiliserende maatregelen. De twee sleutelwoorden bij de keuze van de juiste schoen zijn dus schokdemping en stabiliteit.

Fabrikanten van met name loopschoenen hebben veel research gedaan naar schokdemping en stabiliteit. Dit heeft ertoe geleid dat elk merk sportschoenen zijn eigen systeem van schokdemping heeft ontwikkeld. Soms is hierin een stabiliserende functie geïntegreerd. Het voert te ver om alle systemen hier te bespreken, maar enkele voorbeelden zijn het gebruik van gel of gas (air), cantilever, torsion, hydroflow of grid. De meeste van deze systemen hebben hun waarde wel bewezen. Het is dan ook niet aan te geven welke het beste is.

Als fabrikanten over instabiliteit praten, bedoelen ze in de meeste gevallen de al eerder genoemde overpronatie. Om deze te voorkomen en zo de stabiliteit te verbeteren, maken bijna alle merken gebruik van een tussenzool die is uitgevoerd in twee hardheden. De binnenzijde van de zool - vanaf de hiel tot ongeveer halverwege de schoen - is grijs van kleur en harder in vergelijking tot de zachtere, witte buitenzijde. Tijdens de landing zal de hardere binnenkant het hielbeen sterker remmen, waardoor een kanteling naar binnen beperkt wordt. Voor stabiele voeten is zo'n aanpassing niet nodig en wordt de hele tussenzool in één hardheid uitgevoerd. De tussenzool is dan geheel wit.

De mate waarin en de plaats waar gecorrigeerd moet worden kan variëren. Daarom produceren fabrikanten meerdere modellen, zoals bijvoorbeeld een neutrale schoen of een anti-pronatie schoen. Binnen de gecorrigeerde modellen legt elke fabrikant weer zijn eigen nuance aan, waardoor elke schoen zich anders gedraagt. Verder onderscheiden de merken zich door hun keuze van de leest, wat breder of juist wat smaller.

deskundig onderzoek

Om tot een verantwoorde keuze van een schoen te komen, is het van belang dat kennis van de diverse schoenen wordt gecombineerd met een deskundig onderzoek waarbij vorm en functie van de voet beoordeeld wordt.

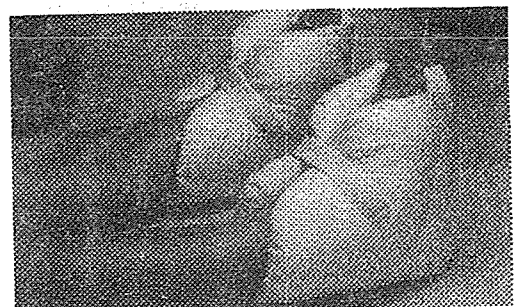
Voor het bepalen van de vorm is een goede inspectie voldoende. Aan de hand van de afmetingen van de voet, m.n. de breedte, vindt de eerste selectie plaats. Immers als een schoen te breed is, gaat er een stuk stabiliteit verloren. De hielkap moet de hiel goed omsluiten, terwijl ook de voorvoet geen ruimte over mag hebben.

Het bepalen van de functie van de voet is ingewikkelder. Het verdient aanbeveling de voet volgens de principes van de orthopedische manuele therapie te onderzoeken. Mogelijk aanwezige hyper- of hypomobiele gewrichten kunnen zo aan het licht komen. Vervolgens moeten de voeten in stand op de podobaroscoop geïnspecteerd worden, waarbij de voetafdruk een indruk geeft van de positie van de diverse voetgewrichten en de drukverdeling tijdens belasting. Tenslotte completeert een video-opname van het looppatroon het onderzoek. Met deze opname kan het gedrag van de voet tijdens het bewegen geïnterpreteerd worden.

Er is nu een duidelijk beeld omtrent de vorm en de functie van de voet ontstaan. Aan de hand van deze informatie kan een aantal mogelijk geschikte modellen geselecteerd worden. Van deze modellen moet de pasvorm beoordeeld worden. En met de schoenen aan de voeten moet er dan nogmaals een video-opname gemaakt worden, zodat bepaald kan worden welk(e) model(len) het meest geschikt is (zijn). Als op deze wijze een keuze wordt bepaald blijft de kans op het ontstaan van blessures tot een minimum beperkt.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met:

Praktijk voor Fysiotherapie
Marco van Leeuwen
Burgerweeshuispad 54
1076 EP Amsterdam
tel. (020) 676 27 75



BEDANKT ALTENA ROAD RUNNERS EN BESTUUR

Graag wil ik jullie nog van harte bedanken voor de belangstelling en medeleven door middel van kaarten, bezoek en de attentie welke ik tijdens mijn ziekenhuis periode mocht ontvangen. Zoals gemeld in ons vorige clubblad, was ik geveld door een amoebe, als mogelijk gevolg van het eten van besmet fruit.

Dit gebeurde inderdaad tijdens de reis van Pieta en mij, met Veteranen Nederland Atletiek naar Indonesië in oktober van vorig jaar. Doel was de 1/2 marathon van Bali, met daar omheen ook een toeristisch programma waarbij ook Lómbok werd bezocht.

Apart van de groep zijn wij daarna nog naar Java, te weten Jakarta en Bandung, gereisd. Daar had ik wat bestuurlijke activiteiten gecombineerd met toeristisch bezoek aan voor mij heel vroeger bekende plaatsen. Zo ook heb ik mijn vroegere huis na 47 jaar teruggevonden, dankzij een behulpzame taxichauffeur die daar in de buurt woonde.

Echter na terugkomst in Andel had ik last van vage darmklachten, echter na de Zevenheuvelenloop begon de ellende pas. Na een week thuis met zeer hoge koorts ben ik in een toestand van uitputting naar het ziekenhuis gegaan, waarna ik na 19 dagen weer zeer zwak naar huis mocht. Toen weer, rekening houdend met de vermoeidheid, langzaam opgebouwd, want 2 grote cysten in de lever, door die lelijke amoeben, zijn mijn beperkingen.

Daarom mag ik voorlopig nog niet werken, maar inmiddels hebben 2 weken Oostenrijk (Weissensee) en Slovenië mij goed gedaan.

Zelfs gedoceerd de klapkluunschaats getest en rustig de skitechniek bijgehouden, waarbij Pieta na deze drukke en (in)-

spannende periode kon bijkomen.

Nogmaals allen onze dank en ik zie jullie weer zodra ik de trainings activiteiten mag en kan hervatten.

Een sportief en succesvol loopjaar!

Frits Wyatt

LOPEN MET MIST EN REGEN

Waarschijnlijk is miste een potentieel gevaar voor atleten omdat hij ziekte van de luchtwegen kan veroorzaken. Als er echt sprake is van mist is het beter om een "buitentraining" over te slaan, en in de plaats daarvan spierversterkende oefeningen binnen te doen, dan om klachten van de luchtwegen te riskeren.

Sommige lopers vinden het moeilijk om bij koud en vochtig weer te trainen. Op zichzelf hoeft het geen reden te zijn om niet te trainen, maar als u er echt problemen mee heeft kunt u het beter laten.

Lopen in de regen geeft weinig problemen, afgezien van het nat worden. Het is niet goed veel kleding te dragen, omdat deze naarmate ze meer water opnemen, steeds zwaarder worden. Veel beter is het om over de normale kleding dunne regenkleding te dragen. Uiteraard moet u de natte spullen na de training direct uittrekken.

Redactie

UITSLAGEN HEET VAN DE NAALD

GIESSENLOOP 20 km
Sliedrecht, 22-02-97

Gerard Lensvelt	1:13:13		
Peter van den Heuvel	1:27:41	Jaap Verhoeff	1:40:06
Joost van Hensbergen	1:29:54	Eric Bax	1:40:47
Hans Janssen	1:34:43	Rinus Verhoeven	1:41:24
Toon Viveen	1:34:50	Zweer Groeneveld	1:49:48
Aart van Rijswijk	1:39:20	Jopie van Dalen	1:49:52

WEDSTRIJDVERSLAG

Oudejaars Witte Molenloop 1996 te Meeuwen

Zaterdag 28 december was het weer zover. Voor onze streeklopers werd de, zo langzamerhand traditioneel geworden, Oudejaars Witte Molen loop gehouden.

Zweer Groeneveld, de organisator van deze gezelligheidsloop over 5, 10 of 15 kilometer, had alles weer uitstekend voor elkaar.

Kort na 2 uur kwamen de eerste lopers en loopsters de verwarmde kantine van de W.M. binnen, om zich te laten inschrijven en o een kopje koffie te drinken. Naarmate de tijd verstreek groeide het aantal deelnemers en tegen 3 uur begaven zich 42 atleten naar de start.

In tegenstelling tot vorig jaar, werd nu in verband met de koude wind, in tegengestelde richting gelopen. Na het startschot van tijdwaarnemer Chiel de Wind (altijd present!), kwam het loperveld in beweging. Al snel viel het veld uiteen in verschillende groepjes of afzonderlijk lopend in eigen tempo. Hoewel de wind koud was, was het verder stralend zonnig weer, dus goed om te lopen. Sommige lopers hielden het na 5 kilometer voor gezien, maar andere liepen voor de 10 of 15 kilometer.

Na afloop was er een gezellig samenzijn in de kantine met gratis consumpties. Zweer Groeneveld deelde de prijzen uit aan de winnaars van de verschillende afstanden. Ook ontving elke loper als herinnering een mooie handdoek en een pakketje vogelvoer in een linnen tas.

Ik denk dat ik namens alle lopers en loopsters wel een woord van dank ui mag brengen aan de directie van de Witte Molen en organisator Zwaar Groeneveld.

Het was in een woord gezegd : GEWELDIG

Dirk Bouman

UITSLAGEN

OPEN DORDTSE CROSSKAMPIOENSCHAP Giessen 07-12-96

10500 mtr		
G. Lensvelt	M	40.07
K. Tukker	M	42.55
A. Muilwijk	M	47.50
H. Westerlaken	M40	38.09
C. v Oversteeg	M40	40.18
A. Kant	M40	43.57
P. Muilwijk	M40	47.23
T. vd Heuvel	M50	40.14
G. de Rooij	M50	48.22
A. v Rijswijk	M50	50.06
P. vd Heuvel	M60	46.08
J. Verhoeff	R	50.54
B. Treffers	R	52.37
E. Bax	R	53.20

3500 mtr		
J. v. Dalen	D	14.40
A. v. Ginniken	JA	15.00
T. Naaijen	R	14.48
A. Vrijkorte	R	15.13
L. Tritten	R	18.56
T. Kant	R	?

LINSCHOTENLOOP Linschoten 21-12-96

21 km		
Arie van Rijswijk		1:40:00
Eric Bax		1:50:10
Ben Treffers		1:50:10

KANGOEROELOOP Vught 26-12-96

21 km		
Kees Oomen		1:36:10
Ella Naaijen		1:51:00
15 km		
Ben Treffers		1:17:15
Jopie van Dalen		1:19:09
Zweer Groeneveld		1:19:09

12 km		
Wim de Hoop		47:02
Dirk Bouman		1:00:58

7½ km		
Jakob van Rijswijk		45:45

ZESMOLENS CROSS Arkel 21-12-96

8 km		
G. Lensvelt	S	32.05
5 km		
J. v. Dalen	D	22.31

DIRK IV LOOP Hoornaar 18-01-97

8 km		
D. Bouwman	V	41.24
J. van Rijswijk	V	46.14
16 km		
A. Muilwijk	S	1.07.21

28e INTN SPRINTCROSS

Breda

19-01-97

H. Westerlaken	M40	32.24
A. Kant	M40	38.24

BIESHEUVELLOOP

Maassluis

19-01-97

		½ mar
C. v Oversteeg	M40	1.18.43

27e SOUBURGHXCROSS

Alblasserdam

01-02-97

		11250 mtr
W. Kuypers	S	38.23.9
C. v Oversteeg	M40	37.47.5

		9000 mtr
T. vd Heuvel	M50	30.19.9
P. vd Heuvel	M60	34.20.6

		3100 mtr
K. Oomen	M50	13.20.8

7e SPIRIDON CROSS

Rijen

26-01-97

		11080 mtr
C.v. Oversteeg	M40	37.33

PROFILE-CROSS

Uden

01-02-97

		8900 mtr
H. Westerlaken	M40	33.25

**LOPEND NIEUWTJE**

Hans Janssen en Joost van Herbergen hebben tijdens de Trimloop in het Almbos een ongelooflijk P.R. neergezet. 15 kilometer in 1.01 uur. Onze verslaggever heeft achterhaalt dat ze terug naar school moeten, om de rondes wat beter te kunnen tellen.

**GEZOCHT
ENTHOUSIASTE
BOWLERS (M/V)**

De Bowling Vereniging Gorinchem
is op zoek naar enthousiaste sporters
die op dinsdagavond mee willen doen aan onze
huiswedstrijden in de Molenvliet.

Op dinsdagavond spelen wij in twee groepen
van 19.30 uur tot ongeveer 23.30 uur.
Als je besluit je aan te melden als nieuw lid, zul je
in overleg worden ingedeeld bij een van de
vele teams die onze vereniging kent.

INFORMATIE EN/OF AANMELDEN BIJ:

Henk Rensen : 0183 - 625342
Anjo v/d Meulen : 0183 - 304682

WAT KOST HET ONGEVEER :

Kontributie per jaar : fl. 60.00
(incl. kleding per speelronde)

MET DANK AAN DE

ADVERTEERDERS

Streeklopers actief in Apeldoorn

Een vijftal ARR-lopers ging van start bij de Midwinterloopronde van Apeldoorn. Zweer Groeneveld, Jopie van Daalen en Rinus Verhoeven namen deel aan de wedstrijd over 18,6 kilometer. Rinus klokke een prima tijd: 1.33 minuten. Ook Zweer en Jopie kwamen goed voor de dag. Zij finishten in respectievelijk 1.45 en 1.43. Ben Treffers en Eric Bax namen 27 km voor hun rekening. Beiden kwamen binnen in de respectabele tijd van 2.30 uur.

Crossoverwinningen ARR-lopers

Prima resultaten van Altena Road Runners tijdens de Souburghcross van Alblasserdam. Veteraan Kees Oomen nam deel aan de korte cross over circa 3200 meter en finishte als tweede. De ARR-veteranen doen het trouwens altijd wel goed. Zowel Tinus als Peter van den Heuvel paktten de overwinning in hun veteranenklassen. Tinus bij de mannen -50 en Peter bij de mannen -60. Hun tijden over de ruim 8 km waren respectievelijk 30.18 en 34.20. Cor van Oversteeg en Wim Kuypers moesten ruim 10 km afleggen. Hun tijden waren resp. 37.47 en 38.22. Cor kon daarmee de vijfde prijs afhalen bij de mannen -40 en Wim de zestiende bij de senioren.

Overzicht Wedstrijden Stratenloopcup 1997	Rijswijk Vrijdag 2 mei	Dussen Vrijdag 9 mei	Andel Donderdag 15 mei	Woudrichem Vrijdag 6 juni	Wijk en Aalburg Donderdag 19 juni	Meeuwen Zaterdag 28 juni	Almkerk Zaterdag 2 augustus	Genderen Donderdag 28 augustus	Giessen Donderdag 11 september
--	----------------------------------	--------------------------------	----------------------------------	-------------------------------------	---	------------------------------------	---------------------------------------	--	--

Spreekuur voor sportblessures

Elke donderdag in Beatrixziekenhuis

GORINCHEM – Ton Langenhorst, een gespecialiseerde sportarts, houdt vanaf 9 januari wekelijks op donderdagochtend in het Beatrixziekenhuis een spreekuur voor sporters met blessures. Dit is een initiatief van het Sport Medisch Advies Centrum (SMA) Midden-Rivierengebied, in samenwerking met de Stichting Zorgvoorzieningen Gorinchem (SGZ), waartoe het Beatrixziekenhuis behoort.

Op het sportspreekuur kan iedereen terecht voor sportmedisch onderzoek. Steeds meer ver-

zekeraars vergoeden, na verwijzing door de huisarts, deze verichtingen van een gespecialiseerde sportarts en specialisten van het ziekenhuis. Het SMA geeft sportmedische adviezen en biedt hulp bij het samenstellen van een trainingsprogramma. Dit om de training zo verantwoord mogelijk op te bouwen en overmatig trainen te vermijden. Misschien is het nodig om het schoeisel aan te passen om regelmatig terugkerend letsel – een verzwikte enkel bijvoorbeeld – te voorkomen. Daarnaast kunnen sporters adviezen krijgen over spierversterkende oefeningen of lenigheidsoefeningen of over de juiste voeding.

De SMA's, waarvan er in Neder-

land meer dan veertig bestaan, zijn er beslist niet alleen voor topsporters. Ze zijn er voor alle zeven miljoen Nederlanders die georganiseerd of ongeorganiseerd sport beoefenen of overwogen na een sportloze periode weer actief te worden. Via keuringen kan men aan de weet komen hoe het er voorstaat met de spieren of de pezen, maar ook met het inspanningsniveau: het hart en de longen.

Mensen met cara, diabetes of andere chronische ziekten of lichamelijke beperkingen krijgen speciale adviezen.

Het SMA Midden-Rivierengebied is bereikbaar in het Beatrixziekenhuis. Telefoon maandag tot en met vrijdag van 10.00 tot 12.00 uur: 0183-626600.

~~~~~

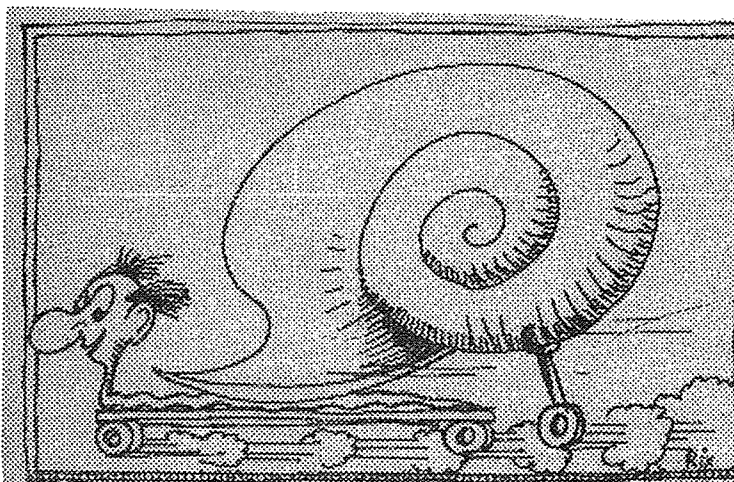
# WEDSTRIJDKALENDER

## PUPILLEN/JUNIOREN

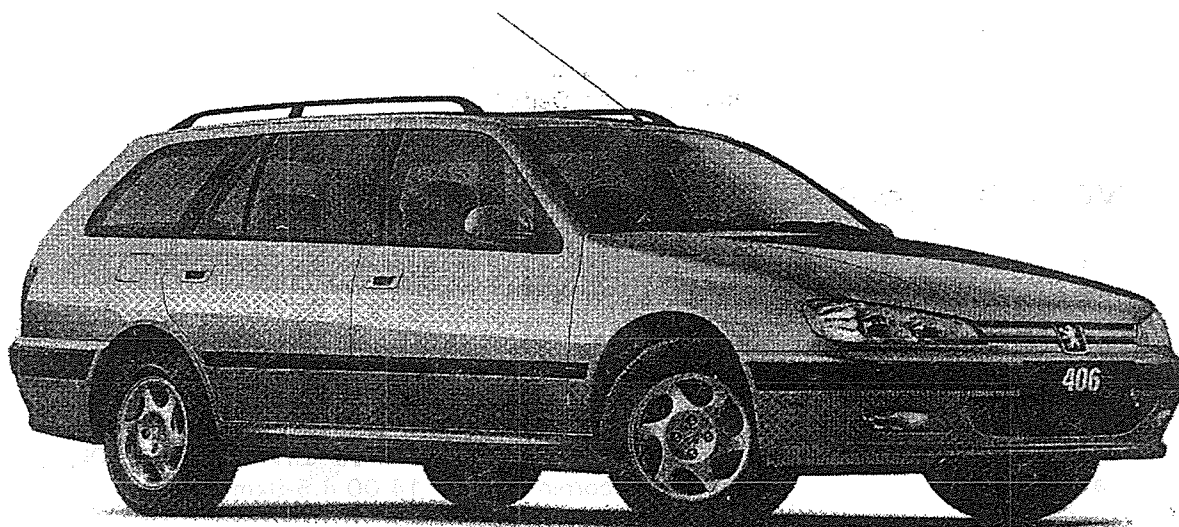
|    |    |     |     |                                                     |
|----|----|-----|-----|-----------------------------------------------------|
| za | 8  | mrt |     | Vadekalooop Dordrecht Parthenon 1km 11:15 2km 11:30 |
| za | 15 | mrt |     | Trimloop Almbos 11:00                               |
| ma | 31 | mrt |     | Oude Maasloop Barendrecht 0.8km 13:00 2km 14:05     |
| zo | 20 | apr |     | Raboloop Dordrecht 1km 13:00 2km 13:15              |
| wo | 30 | apr |     | Oranjeloop Sliedrecht 1.5km 11:15                   |
| vr | 2  | mei | ARR | Stratenloop Rijswijk                                |
| ma | 5  | mei |     | Bevrijdingsloop Alblasserdam 2.1km 19:00            |
| vr | 9  | mei | ARR | Molenkadeloop Dussen                                |
| do | 15 | mei | ARR | Stratenloop Andel                                   |
| za | 24 | mei |     | Merwedeloop Hardinxveld 10km 16:00 1EM 16:10        |
| zo | 25 | mei |     | Golden Ten Loop Delft 1km 13:00                     |

## SENIOREN/VETERANEN/RECREANTEN/JUNIOREN A-B

|    |    |     |            |                                                            |
|----|----|-----|------------|------------------------------------------------------------|
| za | 8  | mrt | Zuiderster | Vadekalooop Dordrecht Parthenon 5-10km 12:00 20km 13:30    |
| za | 15 | mrt |            | Trimloop Almbos 3.6-5.4-7.8-10.2-12.6-15 km 11:00          |
| zo | 16 | mrt |            | Bruggenloop Rotterdam 13.3km 11:45 21.1km 11:00 en 11:45   |
| za | 22 | mrt | Zuiderster | Intervamloop Gorinchem Typhoon 10km 14:00                  |
| za | 29 | mrt |            | Estafette Marathon Nieuwegein 4x10.5km 12:00               |
| ma | 31 | mrt | Zuiderster | Oude Maasloop Barendrecht 11.5-21.1km 14:00                |
| za | 12 | apr |            | Westland Marathon Naaldwijk 14:00 21km 14:05 5-10km 14:10  |
| za | 19 | apr |            | 10EM Dorst Scorpio 16.1km 14:00 4.5-9km 12:30              |
| zo | 20 | apr |            | Marathon Rotterdam 42.2km 12:00                            |
| zo | 20 | apr |            | Raboloop Dordrecht 10km 13:45                              |
| wo | 30 | apr |            | Oranjeloop Sliedrecht 6-10km 10:15 1.5km 11:15             |
| vr | 2  | mei | ARR        | Stratenloop Rijswijk                                       |
| zo | 4  | mei |            | Haagse Beemdenloop Breda 10km 13:00 15km 14:15             |
| ma | 5  | mei |            | Bevrijdingsloop Alblasserdam 2.1-4.2-6.3-8.4-10.5 km 19:00 |
| vr | 9  | mei | ARR        | Molenkadeloop Dussen                                       |
| za | 10 | mei | Zuiderster | Nationale Lenteloop Papendrecht 7.5-15km 14:00             |
| do | 15 | mei | ARR        | Stratenloop Andel                                          |
| za | 24 | mei |            | Merwedeloop Hardinxveld 10km 16:00 1EM 16:10               |
| zo | 25 | mei | Zuiderster | Golden Ten Loop Delft 5-10km 14:00                         |



# Nieuw, de Peugeot 406 Break. Nu bij ons in de showroom.



De nieuwe Peugeot 406 Break staat nu bij ons in de showroom. Deze ruime stationwagen heeft een lengte van maar liefst 4,72m en is daarmee een van de grootste in z'n klasse. De bagageruimte heeft een inhoud tot 1.741 liter.

De Break is net zo compleet en comfortabel uitgerust als de Sedan, met o.a. centrale vergrendeling met afstandsbediening, air-

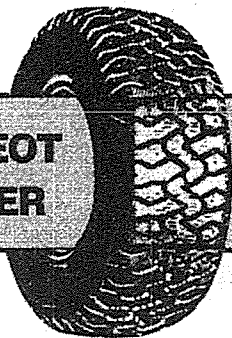
bag bestuurder, in hoogte en diepte verstelbaar stuurwiel en regensensor. Daarbij heeft de 406 Break standaard dakrelingen en een hoedenplank met rolhoes.

Ook leverbaar in Familiale-uitvoering met inklapbaar tweezitsbankje. Kom dus snel langs voor een proefrit. De Peugeot 406 Break 1.8 vanaf f 43.500,- en in diesel-uitvoering vanaf f 46.500,-.

**JE VOELT JE LEKKERDER IN EEN PEUGEOT.**

GENOEGENDE PRIJZEN ZIJN INCL. BTW EN BPM. EXCL. KOSTEN RIJKLAAR MAKEN, VERWIJDERINGSBIJDRAGE EN LEGES KENTEKEN DEEL 2 EN 3. WIJZIGINGEN VOORBEHOUDEN.

**406**   
**PEUGEOT**



**PEUGEOT  
DEALER**

**CENTRAAL GARAGE B.V.**  
Sleeuwijk 0183-301511