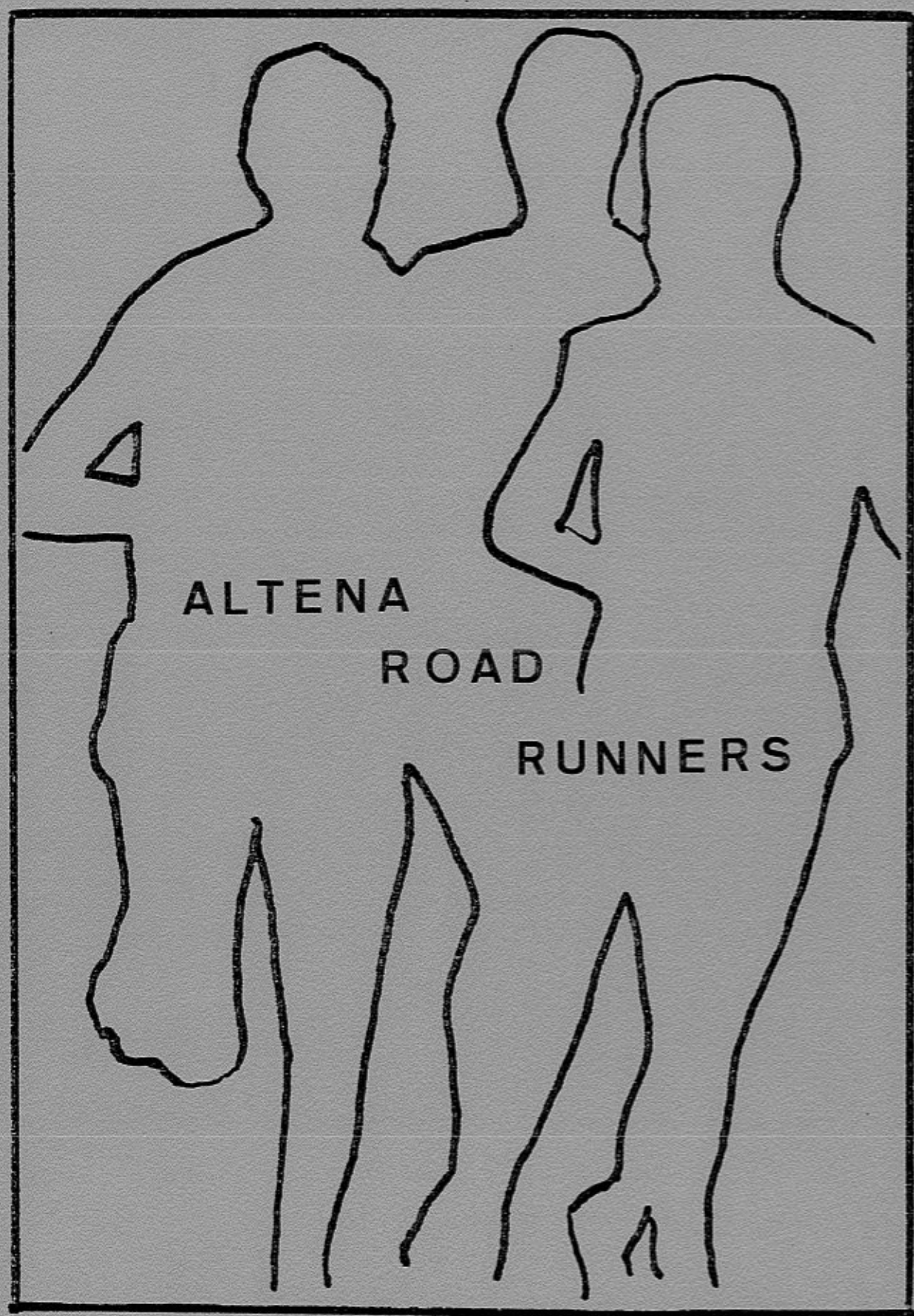




Redactie : D.Bouman - de Vlijt 9 - Wijk en Aalburg. tel.04164 - 2462
J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen tel.04165 - 1258
H.Verbeek - Schmitzstraat 4 - Veen tel.04164 - 2838

Telefoonnummers bestuursleden.

Voorzitter	: H.Verbeek - Veen	tel.04164 - 2838
Secr.	: M.Kant - Giessen	tel.01832 - 1518
Penningm.	: K.van Herpen - Rijswijk	tel.01832 - 1248
2e voorz.	: D.v.Tilborg - Rijswijk	tel.01832 - 1307
2e secr.	: K.Kamerman - Giessen	tel.01832 - 2760
2e penningm.	: J.Redeker - Meeuwen	tel.04165 - 1258
Wedstr.secr.	: W.Pellekaan - Almkerk	tel.01834 - 1000
Comm.	: M.Strik - Giessen	tel.01832 - 3284
Comm.	: D.van Eeten - Giessen	tel.01832 - 1616

Trainers.

Wedstrijdgroep/gevorderden	: D.v.Tilborg - Rijswijk	tel.01832 - 1307
	J.Oppeneer - Andel	tel.01832 - 2797
Beginners/opstapgroep	: F.Wyatt - Andel	tel.01832 - 1681
Jeugd	: J.Oppeneer - Andel.	

Gediplomeerde trainers.

Sinds zaterdag 24 maart j.l. is onze vereniging twee officiële trainers rijker. Op die dag mochten nl. Jasper Oppeneer en Dick van Tilborg het trainersdiploma voor loopgroepen in Oosterhout in ontvangst nemen, nadat zij hun examen met goed gevolg hadden afgelegd.

Nogmaals van harte gefeliciteerd !

red.

Een eigen accommodatie ?

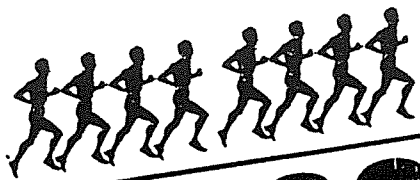
N.a.v.een verzoek aan de gemeente Woudrichem betreffende de mogelijkheid voor een eventuele accommodatie ontving het bestuur een schrijven met volgende inhoud:

"Onzerzijds wordt momenteel een onderzoek ingesteld naar de mogelijke realisering van de door u gevraagde voorzieningen. In dit onderzoek worden meerdere mogelijkheden bezien.

Zodra hieromtrent iets nader bekend is -en naar het zich laat aanzien zal dit eind juni 1990 zijn- zullen wij contact met u opnemen."

w.g. B en W Woudrichem

Dus : we zijn benieuwd !



GIESSENLOOP

20 KM - SLIEDRECHT

HITTE SPEELT

LOPERS PARTEN BIJ GIESSENLOOP.

Op 17 maart j.l. vond de jaarlijkse Giessenloop plaats, georganiseerd door Sliedrecht Sport '56. Het uitzonderlijk warme weer had duidelijk invloed op de prestaties van een groot aantal lopers. Wegens werkzaamheden was het parcours in vergelijking met andere jaren enigszins gewijzigd. Het parcours slingerde zich vanaf Sliedrecht door Wijngarden, Giessen-Oudekerk en Hardinxveld-Giessendam dwars door de Alblasserwaard, om dan weer terug te keren naar sportcomplex "De Lockhorst". Onder de ongeveer 200 deelnemers dit jaar een groot aantal streeklopers, waaronder 13 Altena Road Runners.

Van onze leden was Arie Kantde snelste met een tijd van 1.13.59 waarmee hij beslag legde op de 6e plaats bij de veteranen 1a (17e in het to-talklassement). Bij de senioren was Wim Kuipers onze beste loper; hij eindigde op de 15e plaats in een tijd van 1.16.31.

Succesvolste loper van onze vereniging was echter veteraan 2 Jan van der Pijl (1.18.39) die de 3e plaats voor zich opeiste vlak achter Arie Booi van Hercules (1.18.21)

Algemeen winnaar werd René Stam van Sprint (1.04.01) voor Fred Kooiman en Wim STerrenburg van de organiserende vereniging Sliedrecht Sport'56. Jammer was het dat de verzorging deze middag wel te wensen overliet, want alleen bij de 15 km postwaren sponzen en drank aanwezig en dat was bij een temperatuur van ruim 20 graden wel te weinig.

Overige tijden van onze lopers en streeklopers :

<u>senioren</u>	: Egbert Hooykaas	1.18.27	Jan Noeverman en Dirk
	Joost van Hensbergen	1.22.12.	Bouman kwamen de man met
	Mar Scheffers	1.23.44	de hamer tegen en staak-
<u>vet 1.</u>	Kees Kamerman	1.19.28	ten de wedstrijd na 15 km.
	Tinus van de Heuvel	1.19.40	
	Rinus Verhoeven	1.38,05	
	Arie van Rijswijk	1.38.40	
<u>vet 2.</u>	Sander Hooykaas	1.23.52	D. Bouman.
	Jacob van Rijswijk (DAK)	1.38.40	
	Teus Dekker (Vet.Ned.)	1.32.40	

INTERVAM-LOOP GORINCHEM

De uitslag van de eerste INTERVAM-LOOP in Gorinchem (31 mrt.) was voor onze vereniging, net als het weer op de wedstrijd dag, bijzonder fraai: een eerste plaats voor Sander Hooykaas en een vierde voor Arie Kant. De organisatie van onze buurvereniging was bijzonder in haar nopjes met de sterkte van het deelnemersveld, dat ondanks de concurrentie van de City-pier-city loop. John van Wansem bij de senioren, Bert Koppen-draaier bij de veteranen en Marlien van Beek bij de dames waren bij de start al meteen grote favoriten en wellicht zou de meeste spanning te vinden zijn bij de strijd om de overige ere- plaatsen. Onze streekge- noot Martin Delleman maakte dan ook meteen al een bliksemstart met in



zijn kielzog van der Wansem, Jan Willem Lether en veteraan Koppen- draaier. Maar na doorkomst van de eerste volle ronde, bleek dat van- daag maar een man kon winnen, nie- mand minder dan Joh van der Wansem, die o.a. in het verleden al eens de marathon van Etten-leur wist te winnen. Op niet al te grote achter- stand een drietal van onze vereni- ging; als eerste Dick van Tilborg, die als vanouds weer behoorlijk snel startte, gevolgd door Arie Kant en Egbert Hooykaas. Sander

Hooykaas liet er geen twijfel over bestaan dat hij eerste wilde worden bij de veteranen 2; hij had dan ook meteen al een behoorlijke voor- sprong op de concurrentie. Terwijl van der Wansem zijn voorsprong nog steeds uitbreidde, bleef ons drietal behoorlijk dicht bij elkaar, wat uiteindelijk zelf een p.r. zou opleveren voor Dick van Tilborg en een vierde plaats voor Arie Kant bij de veteranen 1. Ook Sander wist stand te houden, zodat ook deze wedstrijd weer succesvol verliep voor onze vereniging.

De uitslag over de 10 km was a.v.: Heren senioren : 1. John van der Wan- sem (AV Phoenix) 31.35 - 2. Jan Willem Lether (Sliedr. Sp.) 32.48 - 3. Mar- tin Delleman (Typhoon) 33.03. 12. Egbert Hooykaas 34.35 - 15. Dick van Tilborg 34.45 - 26. Jasper Oppeneer 38.04 - 30. Mar Scheffers 39.38.

Veteranen 1 : 1. Bert Koppendraaier (AV Gouda) 32.43 - 2. Anton van Gils (Atledo) 33.47 - 3. Roel Timmers (Scorpio) 34.13 - 4. Arie Kant 34.50- 7. Tinus v.d. Heuvel 36.37 - 12. Kees Kamerman 38.13 - 15. Gerry de Rooy 40.00 - 21. Arie van Rijswijk 43.47

Veteranen 2 : 1. Sander Hooykaas 37.33 - 2. Jan Burggraaf (AV Phoenix) 38.38 - 3. Jan Schaerlaeckens (RAA) 40.35 - 6 Dirk Bouman 48.53

Dames : 1. Marlien van Beek (A.V.O.'83) 37.09 - 2. José de Groot (AV Papendrecht) 41.23 - 3. Nanette Beunders (RRA) 41.41.- 6. Hetty van Leeuwen 44.36.

Dames veteranen : 1. Sylvia de Gooyer (AV Papendrecht) 46.43 - 2. Toos Kant 47.47.

Trimmers ARR : Ella Naayen 50.35 - Kees Braat 43.20 - Jan Strik liep ca 7 km in een tijd van 30.10.

Hans Verbeek.

atletiek & recreatie sportvereniging

papendrecht

LENTELOOP

zaterdag 7 april - aantal wedstrijdlopers : 244 (gefinished)

De Lenteloop in Papendrecht - geliefd omdat hier doorgaans snelle tijden gelopen worden vanwege het parcours dat bestaat uit lange rechte stukken - de 15 km lange wedstrijd werd in voorgaande edities vaak gebruikt als laatste proef voor de marathon van Maassluis. Dit jaar was "Maassluis" i.v.m. Pasen een week vervroegd. Hierom echter niet te lang getreurd; het weer was goed, een heerlijk zonnetje met een matige wind maakte het aangenaam om te lopen.

Een geweldige organisatie maakte het mogelijk om precies op tijd - 14.00 uur - van start te gaan. De wedstrijd ging over twee ronden van 7,5 km, met onderweg spons en drinkpost uitstekend geregeld. Winnaar werd de Belg Saelmans in een tijd van 46.30 min., tweede werd de bijna veteraan van der Wansem uit Utrecht.

Uit onze streek kwam een groot aantal lopers aan de start met overwegend goede resultaten. Egbert Hooykaas, die vanaf de start tot finish moest duelleren met Arie Kant, was de snelste. Egbert finishte in een p.r. tijd van 52.25 min; Arie Kant eveneens in een p.r. tijd



van 52.26. Jasper Oppeneer, die zijn vorm weer terugkrijgt in 56.03. Kees Kamerman verbaasde zichzelf met een tijd van 57.00 min. Mar Schefers, die al maanden probeert onder het uur te lopen, deed dit dan ook met de kleinst mogelijke marge in 59.59 min. Proficiat !! Mar, je hebt toch niet stiekem je klokje te vroeg ingedrukt (grapje)

Overige tijden : Gerry de Rooy 1.02.45 - Frits Waytt 1.06.57 - Jan Vos 1.08.58 - Dick Booy 1.07.47 - Hetty van Leeuwen 1.07.47 - Jacob van Rijswijk (DAK) 1.09.45 - Arie van Rijswijk 1.09.45 - John Redeker 1.10.17 - Toos Kant 1.11.36. - D.Bouman, de nestor van de ARR in 1.13.50 en Ellen Naayen 1.12.30.

Hetty van Leeuwen ook natuurlijk gelukgewenst met het aanscherpen van haar beste tijd.

Jammer was het dat we Wim Kuypers niet aan de start zagen. Wim is geblesseerd aan de knie , we hopen van niet ernstig. Willem we hopen weer snel met je te duelleren.

Arie Kant.

In het totaal klassement bij de senioren werd Egbert Hooykaas 34ste. Arie Kant werd 7de bij de veteranen 1. Een mooi resultaat.
red.

WOLLOOP - Ede 30 juni a.s.

Op zaterdag 30 juni a.s.hopen we met zoveel mogelijk leden deel te nemen aan de Wolloop te Ede. De afstanden die gelopen kunnen worden zijn: 3km - 6 km - 15 km - 21 km.

Voor deze gelegenheid heeft het bestuur een touringcar gereserveerd. Wie zich nog niet heeft opgegeven kan dit alsnog doen bij Wout Pellekaan (tel.01834 - 1000) of op de training bij Mar Strik. Ook kunnen familieleden meereizen; in afwachting van de lopers kunnen zij verblijven op de braderie aldaar.

De buskosten bedragen f 15,- per persoon.

Inschrijfgeld Wolloop f 10,- per persoon.

Verterek vanaf de Jager te Giessen om 10.00 uur, vanaf de Woerd in Zuilichem 10.10 uur.

We hopen dan om 20.00 uur weer thuis te zijn.

Men kan zich aanmelden tot 1 juni.

het bestuur.

Nieuwe penningmeester gevraagd !

In verband met het aftreden van onze penningmeester Kees van Herpen is het bestuur op zoek naar een enthousiast iemand die de financiën van onze vereniging wil beheren. Heeft U interesse ? ? Neem k.ontakt op met onze bestuursleden.

U LOOPT TOCH OOK MEE MET DE STRATENLOPEN IN HET LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA - DEELNEMEN IS BELANGRIJKEER DAN WINNEN !! LOOP MEE !!!!!!!!!!!

De Westland Marathon in Maassluis

Zaterdag 7 april 1990 stond de 21e Westland Marathon van Maassluis op het program. Met vijf lopers werd onze club vertegenwoordigd. De weersomstandigheden waren goed, ondanks de wind.

Om twaalf uur was het al een drukte van belang; er werd ook een halve marathon gelopen. Ook was er al veel publiek aanwezig.

Ik arriveerde in de sporthal waar de nummers reeds klaar lagen, in de kleedkamer kwam ik Aart Vos al tegen, die zag op tegen de harde wind. Met Joost van Hensbergen en Peter Tetteroo werd afgesproken dat wij zouden proberen een tijd rond de drie uur neer te zetten. Samen op weg naar de start gegaan, maar daarna geen van beiden meer gezien.

Het schema (4.15 per km.) had ik op mijn horlogebandje vastgeplakt. Zo zou ik mijn tijd beter in de gaten kunnen houden, dit om te voorkomen dat ik niet te hard van start zou gaan. Bij de eerste kilometer ging het al te snel. Tot twintig kilometer verliep het hardstikke goed (1.21.20). De clubgenoten heb ik nooit meer gezien in de wedstrijd. Van twintig tot dertig kilometer moest er ingeleverd worden, maar een tijd van drie uur was nog altijd haalbaar. De laatste twaalf kilometer bleken toch zwaarder te zijn dan ik dacht. Ik kwam dus uit op 3.05.20, ondanks het persoonlijk record en een tweede plaats in mijn klasse 2b was ik niet geheel tevreden, onder de drie uur wil ik toch nog een keer duiken.

Na de finish herstelde ik vrij snel van al die sportdrank die ik naar binnen gewerkt had. Aart Vos was de eerste van de lopers die mij feliciteerde, hijzelf was echter uitgestapt bij dertig kilometer vanwege een rugblessure. Later bij de massage kwam ik Joost van Hensbergen en Rinus Verhoeven tegen. Joost had van de laatste twaalf kilometer een wandelwedstrijd gemaakt, maar wilde beslist niet uitstappen, wat resulteerde in een tijd van 3.21.00. Hij was daar niet blij mee. Rinus was zeer tevreden met zijn eerste marathon, zijn tijd 3.38.47 uur was om over naar huis te schrijven. Een geweldige prestatie! Frans Baks had ik in Maassluis niet meer gezien. Hij had tot twintig kilometer samen met Rinus gelopen, maar was daarna verdwenen. Later op de training hoorde ik zijn tijd 4.00.50, waardoor hij net niet meer in de uitslagenlijst opgenomen werd. De limiet was vier uur.

De organisatie was zeer goed; eten en drinken was er volop aanwezig voor, tijdens en na de wedstrijd. Ook het massage-team was uitstekend. Alleen de prijsuitreiking verliep nogal vreemd. Misschien dat dit volgend jaar wat verbeterd kan worden, want na al twee keer in Maassluis gelopen te hebben wil ik volgend jaar deze wedstrijd beslist niet missen. Die tijd onder de drie uur moet er komen!

Hoe belangrijk is "Gemeente-pils"?

Wie in 1975 meeliep in de Amsterdam Marathon herinnert zich ongetwijfeld de verzengende hitte. Vele deelnemers sleepten zich van de ene verversings post naar de andere. De rustig voortkabbellende Amstel was voor enkelen zelfs zo aanlokkelijk, dat zij lopen voor zwemmen ruilden.

Het was ongeloof ten top, toen na afloop verteld werd, dat de winnaar - ene Karel L. uit België - tijdens de gehele wedstrijd geen druppel water had gedronken. Hij zou dan ook 5 kilo lichter over de streep zijn gekomen.

Hoewel een mens voor meer dan 60% uit water bestaat, kan hij in twee uur tijd niet meer dan 5 à 6 liter zweet produceren. Ook wat dit betreft heeft Karel L. dus het maximaal mogelijke gepresteerd. Na aankomst dronk de winnaar overvloedig water. Helaas, moet ik zeggen. Had hij geen water, maar mineraalwater of een hypotone of isotone dorstlesser (b.v. Isostar) gebruikt, dan waren de gevolgen wellicht minder dramatisch geweest. Nu werd hij misselijk, begon te braken en kreeg diarree. Maar dat was niet het ergste. Terug in België ontstonden pas echt problemen. De functie van zijn nieren viel uit. Vocht en zouten raakte hij niet of nauwelijks kwijt. Gelukkig voor hem heeft dat niet lang geduurd; er trad een spontaan herstel in. Na enkele weken was alles weer normaal en kon Karel zijn loop-baan vervolgen.

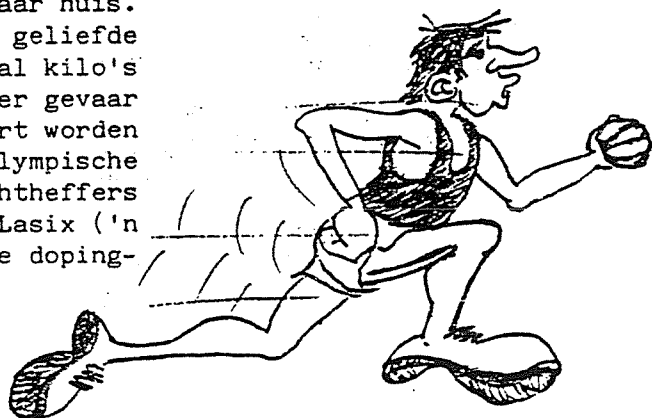
Een ander voorbeeld van onverantwoord omspringen met de vochtbalans - het evenwicht tussen opname en afgifte van vocht - leverde Rudi K. ons.

Rudi K., destijds beroepsbokser, moest in Ahoy zijn titel verdedigen. Twee dagen voor het gevecht bleek hij 4 kg. te zwaar. De show must go on en dus werden alle ontwaterings-registers open getrokken. Hij dronk sloten zwarte koffie, bezocht diverse malen de sauna en slikte met enige regelmaat plaspillen. Op het moment supreme, de weging, was hij inderdaad op gewicht, maar kwam hij ook enkele liters vocht tekort. Veel drinken zo kort voor de wedstrijd leek niet verstandig, zodat hij met een aanzienlijk vocht tekort de partij begon. Het duel eindigde onbeslist, maar op weg naar de kleedkamer zeeg Rudi ter aarde. De gedachte aan doping drong zich op, maar onderzoek in een plaatselijk ziekenhuis bracht slecht vocht-gebrek aan het licht. Na het geven van 3 liter fysiologisch zout via een infuus, was onze pugilist weer volledig bij zijn positieven en kon hij lopend naar huis.

Het gebruik van plaspillen is een geliefde bezigheid van mensen, die snel een aantal kilo's willen "vermageren". Dat dit niet zonder gevaar is moge duidelijk zijn. Ook in de sport worden deze middelen nog steeds gebruikt. Bij de Olympische Spelen in Seoul werden nog twee gewichtheffers betrapt op het gebruik van het middel Lasix ('n plaspil). Dit middel staat al jaren op de doping-lijst.

MAXIMAAL 500 LITER ZWEET

OF OFSCHIETEN
IK HEB NOG MAAR
EEN LITER LIE
RESERVE!



Bij atletiek is vooral bij de lange loopnummers een goede controle van de vochtbalans van groot belang. Besteedt men hieraan onvoldoende aandacht, dan dreigt in de eerste plaats prestatie-vermindering, maar ook (en dat is belangrijker) al dan niet blijvende schade aan organen.

Een duidelijk voorbeeld van prestatie-vermindering heeft iedere rechtgeaarde atletiek-liefhebber gezien bij de Olympische Spelen in Montreal. Immers wie herinnert zich niet de laatste honderd meter van marathon-loopster Anderson. Zwalkend en zwierend, met één lichaamshelft nauwelijks meer adequaat functionerend, legde zij haar laatste meters af. Velen streefden haar op die laatste meters nog voorbij, daarmee de enorme val in prestatie-niveau demonstrerend.

De loopster werd gevelld door een hitte-beroerte. Zoals het woord al zegt, een aandoening, die de verschijnselen van een beroerte heeft, maar die veroorzaakt wordt door warmte, lucht-vochtigheid en vochtverlies. Van genoemde factoren kan men alleen de laatste actief beïnvloeden en wel aldus: ZORG VOOR VOLDOENDE GOEDE VOCHTOPNAME TIJDENS DUUR-BELASTINGEN!! ZEKER BIJ WARM WEER EN HOGE LUCHT-VOCHTIGHEID!

Voor organisatoren van wedstrijden met een uitgesproken duur-karakter zijn zeer nauwkeurige richtlijnen voorradig.

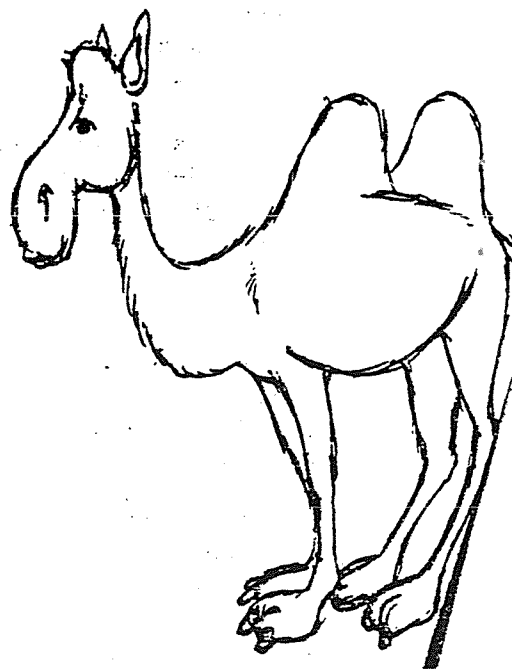
Voor deelnemers aan dit soort evenementen volgen enkele algemene adviezen.

- drink zo mogelijk elke 5 kilometer. Oefen het drinken in de training.
- maak bij de sponsposten tussendoor bij erg warm weer gebruik van water ter verfrissing en verkoeling.
- kleedt U licht en luchtig. Een shirt of netshirt is beter dan geen shirt.
- gebruik bij voorkeur geen water en thee. U komt dan op de duur zout tekort. De in de handel zijnde sportdranken voldoen veel beter.
- er is geen plaats meer voor het gebruik van zout-tabletten.
- let op uw begin-tempo bij warm weer. In een vroeg stadium kan al oververhitting ontstaan.
- het te vroeg inzetten van een eind-sprint bij warm weer kan U plaatsen in het klassement kosten door warmte-stuwning.

Namens de Medische Werkgroep
van het district Zuid
Jeroen Verberne, huisarts

NB. Bovenstaand artikel namen wij over
uit het clubblad "Onder DAK" van DAK.

NEEM EEN
VOORBEELD
AAN M.U.



BEROEMDE ATLETEN (2)

Een der meest typische lange-afstandlopers was de legendarische Fin PAAVO NURMI (1897 - 1973). Hij liep altijd met een stopwatch in de hand om zijn tijden te controleren.

Hij won in 1920, 1924 en 1928 3 gouden en 2 zilveren medailles op de 5 en 10 km en nog een gouden medaille in 1924 op de 1500 m. In 1932 kon hij niet aan de Olympische Spelen deelnemen, omdat hij tijdens een wedstrijd 400 dollar als startgeld in ontvangst genomen had en daarmee de amateurreglementen zou hebben overtreden. Nurmi, jarenlang wereldrecordhouder op alle nummers tussen de 1500 en 20 km werd overal vereerd. In 1952 mocht hij het Olympisch vuur in het stadion van Helsinki aansteken.

Een andere beroemde Finse langeafstandloper was Ritola (een tijdgenoot van Nurmi). In de periode 1920 - 1936 veroverden de Finnen niet minder dan 21 gouden medailles op de lange afstand.

Na de tweede wereldoorlog speelden de Finnen geen belangrijke rol op de lange afstandnummers totdat in 1972 (München) LASSE VIREN voor nieuwe successen zorgde. Hij won nl. de 5 km (13.26,4) en de 10 km (27.38,4)

Voor U gelezen.

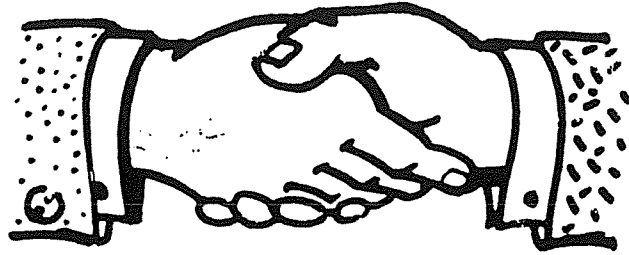
In het verslag van de Intervamloop (Nieuwsblad Merwepost en Gorcumse Courant) lazen we de volgende passage :

"Bij de veteranen 2 ging de van A.R.R., uit het land van Heusden en Altena, afkomstige Sander Hooykaas met de eer strijken in 37.33.5. De vereniging A.R.R., waaronder zich al menige ex-Typhoners bevinden, was zeer sterk vertegenwoordigd. De kans dat Typhoon nog meer talent aan A.R.R.kwijt raakt is niet ondenkbaar - gelet op de toestand van de Typhoonbaan - en het feit dat de jonge vereniging A.R.R., die amper twee jaar bestaat, bezig is om een eigen atletiekaccomodatie te krijgen."

WIST U DAT.....

- + Jasper Oppeneer en Dick van Tilborg na de training op gebak en koffie trakteerden omdat zij voor hun trainersdiploma geslaagd waren.
- + Jan van der Pijl vaak in het buitenland verblijft en zich dan aan boord van een zandzuiger fit moet houden, wat niet gemakkelijk is.
- + Dick Booy na een langdurige ziekte zijn come back maakte tijdens de Lenteloop in Papendrecht.
- + op diezelfde loop ook Jan Vos uit Genderen weer aanwezig was.
- + onze secretaresse Marianne Kant binnenkort in het huwelijksbootje hoopt te treden.
- + dat de trainingen momenteel goed bezocht worden, maar dat er nog meer leden mogen komen om hun conditie op peil te brengen.

Van harte proficiat



ONZE JARIGEN.

4 mei : T.Naayen - Andel	7 mei : J.Strik - Giessen
6 mei : T.Kant - Giessen	28 mei : G de Rooy - Sprang-Capelle
12 mei : J.Nelis - Woudrichem	2 juni: M.v.Tilborg - Giessen
20 mei : A.Naayen - Andel	6 juni: J.Noeverman - Almkerk
24 mei : D.Booy - Rijswijk	17 juni: M.Scheffers - W'dam

WELKOM AAN ONZE NIEUWE LEDEN !!

S.Baelde	Bandijk 56	4251 MU Werkendam	18-03-56
A.D.van Dijk	Zuideveldlaan 32	4271 XD Dussen	31-12-47
M.Holl	Anjelierstr. 15	4261 XA Wijk en Aalburg	02-02-70
H.de Lorm	Guldenaerde 7	4283 HD Giessen	21-02-69
P.Ruida	Steurstraat 10	4285 XG Woudrichem	29-12-67
N.Viveen	Koepoortstr.22	4285 BG Woudrichem	13-05-57

GIESSEN — De eerste wedstrijden in het nieuwe wegseizoen laten zien, dat de Altena Road Runners bij de veteranen over een behoorlijk sterke groep beschikken. Ook afgelopen weekeinde was de club weer succesvol.

Arie Kant verraste de hele concurrentie door een Tien Engelse Mijlen wedstrijd in Almere te winnen. Zijn eindtijd van 58.39 mocht er wezen en in 1.02.45 wist ploeggenoot Kees Kamerman zelfs nog een vijfde plaats te behalen.

Zaterdag waren drie lopers actief bij een 20 kilometer loop in Dordrecht en ook met het nodige succes. Egbert Hooykaas, tegenwoordig woonachtig in Veen liep een persoonlijk record van 1.12.53 goed voor een vijftiende plaats bij de senioren. Zijn vader Sander Hooykaas liep zich met 1.20.02 naar een keurige derde plaats bij de vijftig plussers. Ook Mar Scheffers verbeterde er nog zijn persoonlijk record en bracht het op 1.21.30.

Tenslotte liep Rinus Verhoeven als voorbereiding voor de Westland Marathon nog een 28 kilometer wedstrijd. Tussen Antwerpen en Grouw liep hij precies 2.20.40. Zaterdag zullen wellicht vele streeklopers aanwezig zijn bij de buurvereniging Typhoon die dan een tien kilometer lange stratenloop houdt.

24 mrt.
←

**ARR-atleten
weer in vorm**

7 april
↓

Zilver voor Hooykaas

GIESSEN — De succesreeks van de Altena Road Runners zette zich ook afgelopen zaterdag voort bij twee grote internationale atletiek-evenementen met zelfs een ereplaats voor Sander Hooykaas. Bij de eerste grote voorjaars marathon is het Westland wist hij in de klasse 2b een tweede plaats te behalen. De winnaar van het stratenloop klassement van afgelopen jaar had 3.05.20 nodig.

Joost van Hensbergen had 3.21.00 nodig, niet zo best voor de loper uit Gendern want zijn persoonlijk record staat bijna een half uur sneller. Veteraan Rinus Verhoeven was aardig tevreden met zijn eerste marathon die

hij aflegde in 3.38.47. Een aardige bijeenkomstigheid was dat Mieke Hombergen van DAK Drunen nationaal kampioen werd bij de dames. Enkele jaren geleden liep ze nog haar eerste wedstrijden in de regionale streekloopserie en afgelopen jaar was ze nog winnares in het eindklassement. Egbert Hooykaas werd de eerste streekloper op de 15 kilometer lange Lente loop in Papendrecht. Terwijl zijn vader succesvol bezig was in Maasland behaalde hij ook een prima persoonlijk record in 52.25. Hij werd wel ternauwernood eerste streekloper want Arie Kant volgde slechts op een seconde wat ook voor hem een persoonlijk record betekende.

LEDENLIJST ALTENA ROAD RUNNERS per april 1990.

Ansems J	Larikslaan	6	4254BG	Sleeuwijk	21-04-47	M
Baelde B	Bandijk	56	4251MJ	Werkendam	23-08-61	V
Baks F	Burg.v Rijswijksl	11	4285XT	Woudrichem	27-07-59	M
Bax D	Korenschoof	26	4283HH	Giessen	27-10-75	M
Booy D	De Geer	30	4284VH	Rijswijk	24-05-54	M
Bouman D	De Vlijt	9	4261XA	Wijk & Aalb.	03-09-36	M
Bouman C	Rozenstraat	56	4261CH	Wijk & Aalb.	17-09-70	V
Colijn G	Kloosterhof	1	4285AX	Woudrichem	07-02-57	M
Eeten van D	Parallelweg	11	4283DR	Giessen	10-04-65	V
Groeneveld J	Notenlaan	78	4254CE	Sleeuwijk	22-12-62	M
Heijden v.d.L	Thorbeckeplein	8	5301NB	Zaltbommel	27-12-69	M
Hensbergen v J	Oegemastraat	3	4265HM	Genderen	19-09-50	M
Herpen van K	Driezalmen	8	4284EP	Rijswijk	19-04-59	M
Heuvel v.d.T	Loonsweer	55	4251WE	Werkendam	08-07-46	M
Heyden v.d.J	Wilhelminastr.	2	4264BH	Veen	20-03-51	M
Hooykaas S	't Stikske	8	5305BB	Zuilichem	14-08-33	M
Hooykaas E	Juliana v.Stolbergstr.			Veen	28-01-65	M
Janssen H	Merweplein	41	4285CR	Woudrichem	29-09-57	M
Kamerman C	Hogelandstr.	27	4283GJ	Giessen	11-02-46	M
Kant A	Burgstraat	4-A	4283GG	Giessen	08-02-50	M
Kant M	Hogelandstr.	41	4283GJ	Giessen	24-09-65	V
Kant T	Ruytewaert	17	4283HE	Giessen	06-05-48	V
Klop A	Kruispad	3	5306AM	Brakel	18-09-60	V
Kuiper W	Hoge Maasdijk	32	4281NG	Andel	30-09-59	M
Leeuwen van H	Korenschoof	17	4283HG	Giessen	29-10-60	V
Lobregt S	Waalplein	29	4285CM	Woudrichem	04-01-67	M
Naaijen A	Hoge Maasdijk	36	4281NG	Andel	20-05-64	M
Naaijen E	Korenschoof	18	4283HH	Giessen	21-04-59	V
Naaijen T	Vuurdoorn	6	4281MB	Andel	04-05-62	M
Nelis J	Rijkswal	5	4285AC	Woudrichem	12-05-56	M
Noeverman J	Wiek	5	4286AN	Almkerk	06-06-71	M
Oppeneer J.J	Burg.Scholtenl.	9	4281LC	Andel	28-04-51	M
Pellekaan W	Burg H Blokstr.	6	4286CA	Almkerk	26-04-51	M
Pijl v.d. J	Spijksweer	18	4251XS	Werkendam	20-08-39	M
Redeker J	Hoek	1	4268GN	Meeuwen	07-09-64	M
Reindersma	Rondedans	8	5305BH	Zuilichem	30-12-50	M
Rijswijk van A	De Ridderstr.	28	4286BR	Almkerk	05-12-44	M
Rooster J	Waalplein	13	4285CM	Woudrichem	15-08-53	V
Rooy de G	Charl.de Bourbons.	17	5161HD	Sprang-Capp.	28-05-44	M
Ruiter de S	Spieringen	26	4261XH	Wijk & Aalb.	29-01-63	M
Ruiter M	Gr.v.Nieuwenaars	20	4286AD	Almkerk	28-04-57	M

Scheffers M	Wittingsweer	30	4251WK	Werkendam	17 -06-50	M
Schop S	A.v.d.Kolkstr.	32	4266EP	Eethen	25-12-61	M
Schop-Mans N	A.v.d.Kolkstr.	32	4266EP	Eethen	02 -02-62	V
Sterkenburg A	Hogelandstraat	19	4283GJ	Giessen	16-08-65	M
Strik J	A.P.Elshoutpl.	28	4283HM	Giessen	07-05-76	M
Strik-Kievit M	A.P.Elshoutpl.	28	4283HM	Giessen	24-01-54	V
Strik M	A.P.Elshoutpl.	28	4283HM	Giessen	09-07-50	M
Tilborg van D	De Rietdekker	12	4284VP	Rijswijk	18-01-59	M
Tilborg van M	Burgstraat	37	4283GE	Giessen	02-06-76	M
Tilborg van A	Giessensesteeg	12	4283HP	Giessen	01-08-29	M
Tilburg van P	Buitendijk	100	4273GD	Hank	30-11-55	M
Timmermans J-G	Hoogstraat	58	4251CN	Werkendam	07-11-30	M
Unen van H	Voompad	12	4265HX	Genderen	10-05-42	M
Verbeek H	Schmitzstraat	4	4264RC	Veen	29-04-53	M
Verhoeven R	Anjelierstraat	15	4261CJ	Wijk & Aalb.	24-10-42	M
Vermeulen E.J.	De Kooi	4	4251GB	Werkendam	07-10-38	M
Vos J	Kerkstraat	10	4265JE	Genderen	22-01-49	M
Vos B	Hoofdveld	8	4266EC	Eethen	27-09-66	M
Vrijkorte G.M.	Vuurdoorn	8	4281MB	Andel	18-10-54	M
Werff van der R	Maasdijk	3	4283GA	Giessen	14-03-78	M
Westerlaken J	De Geer	20	4284VH	Rijswijk	25-12-56	M
Westerlaken H	Onderweg	10	4284ED	Rijswijk	17-10-51	M
Wijgerden van J	Wielstraat	61	4264AT	Veen	02-09-36	M
Wyatt F.W	Burg.Baxlaan	4	4281KP	Andel	13-10-43	M

Ik verzoek iedereen de bovenstaande gegevens te controleren en eventuele onjuistheden aan mij door te geven.

Eventuele wijzigingen in de toekomst verzoek ik jullie ook aan mij door te geven.

Dinie van Eeten
tel.01832 - 1616.

Indeling van de deelnemers naar leeftijd

Voor 1990 is de volgende leeftijdsindeling van toepassing:

minipupillen geboren in	jongens/meisjes
pupillen C geboren in	mannen/vrouwen
pupillen B geboren in	1983
pupillen A geboren in	1982
juniores D geboren in	1981
juniores C geboren in	1980/1979
juniores B geboren in	1978/1977
juniores A geboren in	1976/1975
seniores geboren in	1974/1973
veteranen geboren in	1972/1971
	1970 en eerder
	1950 en eerder.
	Voor vrouwen 1955 en eerder

Deze indeling is met ingang van 1 november 1988 van kracht. Wij wijzen erop dat voor veteranen geldt dat indeling plaatsvindt naar geboortedag.

Onderverdeling veteranen:

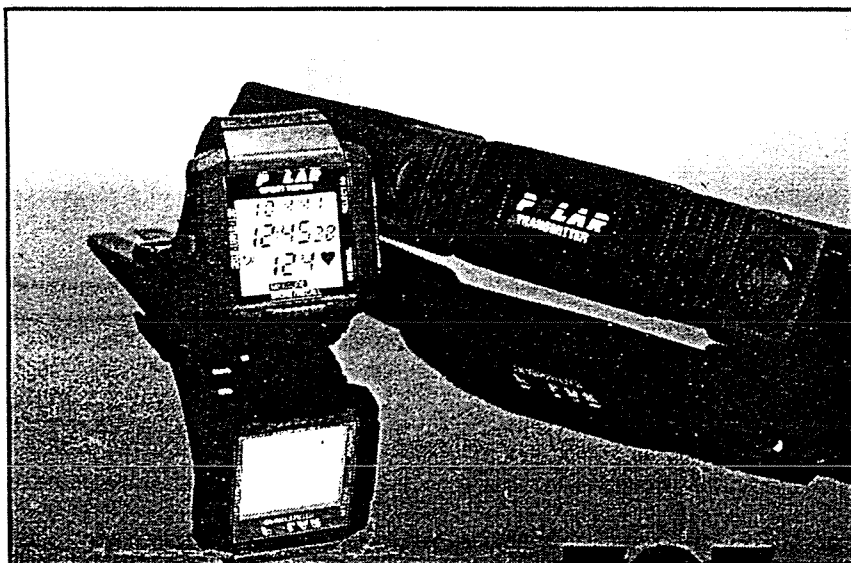
Vrouwen: 35-39 Vet. I	Mannen: 40-44 Vet. I
Vrouwen: 40-44	Mannen: 45-49
Vrouwen: 45-49 Vet. II	Mannen: 50-54 Vet. II
Vrouwen: 50-54	Mannen: 55-59
Vrouwen: 55-59 Vet. III	Mannen: 60-64 Vet. III
Vrouwen: 60 +	Mannen: 65 +

**25% korting
voor
KNAU-
leden**

OPTIMALE PRESTATIE IN DE AANBIEDING!

Unieke Sport tester-actie exclusief voor KNAU-leden

Hartslagmeting is de aangewezen methode om te controleren met welke intensiteit getraind wordt. Voor het behalen van het beste resultaat is het trainen met de juiste intensiteit een voorwaarde. De in samenwerking met de KNAU exclusief voor u ontwikkelde Sport tester-actie brengt de optimale prestatie nu ook binnen uw bereik. Want u krijgt tijdelijk tot maar liefst 25% korting op de nieuwe Polar Sport tester hartslagmeter en interface.



**POLAR
SPORT TESTER**

Nu **595,-**

Het met de elektrodegordel op de borst bevestigde zender van de Polar Sport tester hartslagmeter stuurt het gemeten hartsignaal draadloos naar de ontvanger welke als horloge om de pols gedragen wordt.

De hartslag verschijnt, in combinatie met de tijd en de stopwachtijd, op de display. Zo kan continu de intensiteit van de training afgelezen worden. Om te controleren of dat ook de juiste intensiteit is kan vooraf een boven- en ondergrens ingesteld worden. Een signaal waarschuwt als het tempo aangepast moet worden. Voor interval-training kunnen een extra boven- en ondergrens en twee, elkaar automatisch afwisselende, timers ingesteld worden.

Naast meten kan de Polar Sport tester ook registreren. Maar liefst 8 trainingen met een totale lengte van ruim 33 uur kunnen in het geheugen worden opgeslagen. Op elk moment kunnen

deze gegevens worden opgeroepen op de display om terug te lezen hoe de training of wedstrijd is verlopen. Via de nieuwe Polar interface kunnen alle data ook overgebracht worden naar een personal computer, waarna met de bijbehorende software uitgebreide analyses gemaakt kunnen worden.

De Polar Sport tester hartslagmeter is volledig waterdicht. Een Nederlandse gebruiksaanwijzing wordt meegeleverd en er zit 1 jaar garantie op. De prijs is voor KNAU-leden geen fl. 795,- maar slechts fl. 595,-.

De Polar interface wordt geleverd inclusief software en kan aangesloten worden op elke IBM-compatible computer. Een verbindingkabel voor aansluiting op de komputer wordt eveneens meegeleverd. De garantietermijn bedraagt 1 jaar. De normale prijs is fl. 1.495,-. De speciale aanbieding voor KNAU-leden treft u hiernaast aan.

**POLAR
INTERFACE**

Voor de aanschaf van de Polar Sport tester hartslagmeter in combinatie met de Polar interface hebben we een aantal speciale pakketten samengesteld, waarbij de korting kan oplopen tot meer dan 25%.



Gekozen kan worden uit de volgende pakketten:

Pakket 1

1 Polar Sport tester hartslagmeter en
1 interface van fl. 2290,- voor
fl. 1995,-

Pakket 2

3 Polar Sport tester hartslagmeters en
1 interface van fl. 3880,- voor
fl. 2995,-

Pakket 3

5 Polar Sport tester hartslagmeters en
1 interface van fl. 5470,- voor
fl. 3995,-

Zoals u ziet is het bijzonder aantrekkelijk om met meerdere leden tegelijk tot aanschaf van een Polar Sport tester hartslagmeter over te gaan, want hoe groter het pakket is des te interessanter de aanschaf van een interface wordt.

Informatie en bestellen

Uw vereniging heeft een uitgebreid informatiepakket over de Sport tester-actie ontvangen. Voor meer informatie

Let op: deze Sport tester-actie voor KNAU-leden is tijdelijk en eindigt op 16 mei a.s. De aanbiedingen gelden niet in combinatie met andere acties.

SUPPORT^(R)
PERSONAL MARKETING

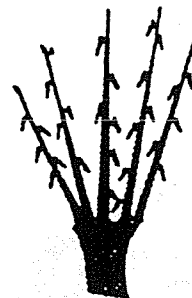
Postbus 1044, 1300 BA Almere

TIMMERMANS *SPORT*

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



Café - Cafeteria "De Knust"
Jagerspad 10
Giessen
Tel. 01832-2020

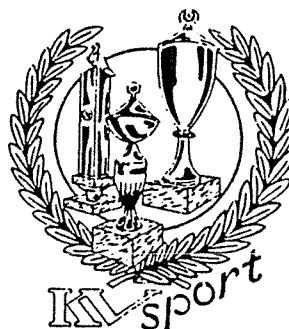


SPORTVERENIGINGEN!

Gaat U een tournooi
organiseren?

Dan even voor:

- Bekers
- Prijzen
- Tassen
- Sportkleding
- Vanen
- of Lintjes



bij IKS^{sport} informeren.

Showrooms (op afspraak):
Buitenkade 15, Nieuwendijk
Telefoon 01834 - 3681
Sandenburg 6, Oosterhout N.B.
Privé tel. 01621 - 17555