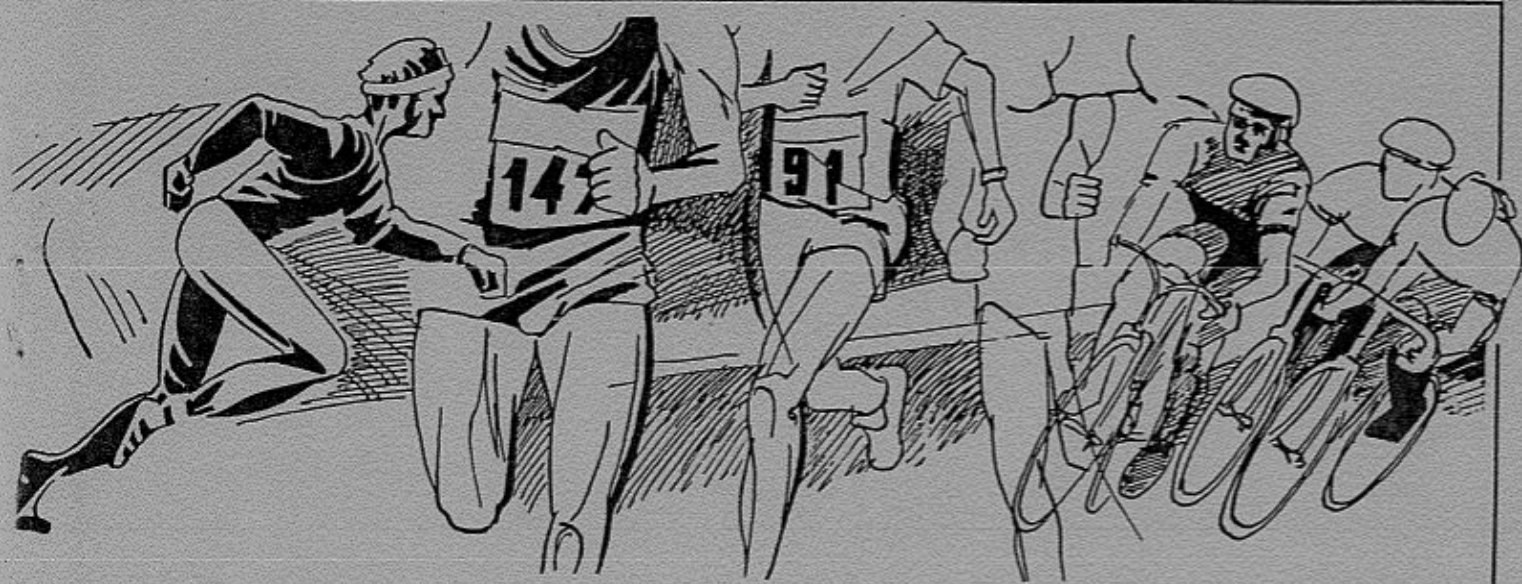


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

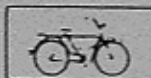
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



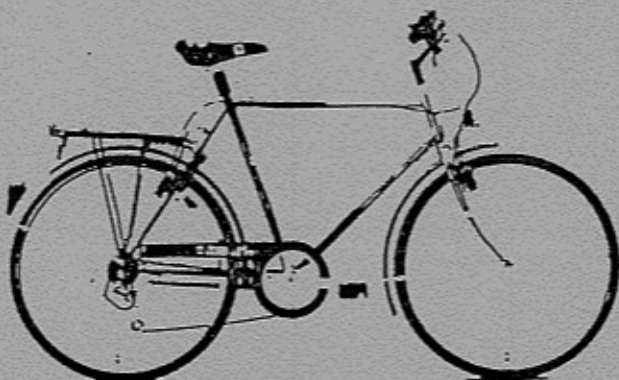
SWART

TWEEWIELERS

Dorpsstraat 49 Rijswijk (N-Br) Tel. 01832-2755

BIJ ONS VINDT U ALTIJD

- * GROTE SORTERING
- * HOGE INRUIL
- * GEBRUIKTE FIETSEN
- * EEN GOED ADVIES



CITY BIKE / MOUNTAIN BIKE

TRANSPORTBEDRIJF

J.A. LIEVAART

CONTAINER TRADING



verkoop en verhuur
containers

4251 NK WERKENDAM

Beatrixhaven 3

Tel. 01835-4500

Fax 01835-4984

V.D. VOORZITTER

Het atletiek seizoen is achter de rug en men kan weer beginnen met de trainingsopbouw voor het volgende seizoen.

Het stratenloopseizoen werd afgesloten met het uitreiken van deprijzen tijdens een gezellige avond in Giessen.

Voor de jeugd heeft de afsluiting plaats gevonden op 24 nov. in het bijzijn van de ouders. bij de jeugd wordt serieus atletiek bedreven en in wedstrijden kwam men zeer goed voor de dag. "Hoed af", ook voor trainers en begeleiders.

Door het bestuur werd een brief gestuurd aan het gemeentebestuur met voorstellen voor een atletiekaccommodatie. Dit betreft een grasbaan en douche- en kleedgelegenheid.

Er is nog geen reactie van het gemeentebestuur ontvangen, maar wij hopen toch op korte termijn de voorstellen mondeling te mogen toelichten.

In dit verband zijn er ook vanuit de A.R.R. initiatieven en geld nodig. Daarom is er een sponsorloop gepland in samenwerking met de Rotaryclub Woudrichem. Deze loop zal in maart 1993 plaats vinden. Ook is het bestuur van mening dat er een bouwcommissie moet komen om de plannen verder uit

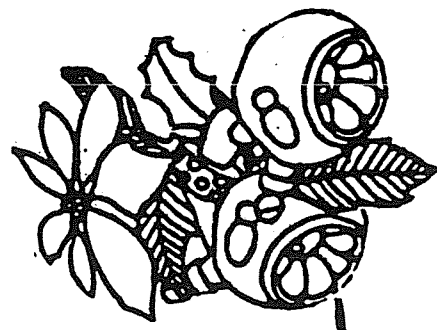
te werken en te coördineren. De begeleiding en de organisatie van de advertenties en sponsoring verloopt niet erg overzichtelijk en daarom denkt het bestuur dat ook hiervoor een commissie moet worden gevormd.

Het bestuur heeft een enquête gepland om wat meer inzicht te krijgen in datgene wat er onder de leden leeft. Zodoende kan de vereniging nog beter gaan functioneren. Wij hopen de formulieren nog dit jaar klaar te hebben.

De jaarvergadering is vastgesteld op 4 januari 1993. Ik hoop U dan allen te zien, want het is de gelegenheid uw mening, ideeën en kritiek te ventileren.

Rest mij nog U gezellige en goede feestdagen toe te wensen en tot ziens op de jaarvergadering.

Reino Nauta.



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS**POSTBUS 47****4285 ZG WOUDRICHEM****KNAU verenigingsnr. 363****Kamer van Koophandel nr. V272250****Rabobank nr. 36.49.09.382****Postbank 4984294****BESTUUR**

Voorzitter	Reino Nauta	tel. nr. (01832) - 33 14
Secretaris	Marjanne van Breugel	tel. nr. (01834) - 38 29
Penningmeester	Gertie Nelis	tel. nr. (01833) - 33 95
Wedstrijdsecretaris	Mar Strik	tel. nr. (01832) - 32 84
Ledenadministratie	Dinie van Eeten	tel. nr. (01832) - 16 16
Technische Commissie	Kees Kamerman	tel. nr. (01832) - 27 60
Jeugdcommissie	Coby Scheffers	tel. nr. (01832) - 30 24
Aktiviteitencommissie	Zweer Groeneveld	tel. nr. (04165) - 21 83
Trainingsbegeleidingscommissie	Rinus Verhoeven	tel. nr. (04164) - 17 09

TRAINERS

Wedstrijdgroep/Gevorderden	Jasper Oppeneer	tel. nr. (01832) - 27 92
Recreanten	Rinus Verhoeven	tel. nr. (04164) - 17 09
Opstapgroep/Beginners	Frits Wyatt	tel. nr. (01832) - 16 81
Jeugd	Wim Kuiper	tel. nr. (01832) - 18 12
Reserve trainer	Aart Vrijkorte	tel. nr. (01832) - 32 18

JEUGDCOMMISSIE

Coby Scheffers	tel. nr. (01832) - 30 24
Wim Kuiper	tel. nr. (01832) - 18 12
Dick Booijs	tel. nr. (01832) - 23 91

----- ??
 ----- ??

AKTIVITEITENCOMMISSIE

Zweer Groeneveld	tel. nr. (04165) - 21 83
Ton Naaijen	tel. nr. (01832) - 33 13
Aart Vrijkorte	tel. nr. (01832) - 32 18

----- ??
 ----- ??

TECHNISCHE COMMISSIE

Kees Kamerman	tel. nr. (01832) - 27 60
Aart Vos	tel. nr. (04162) - 36 07
Mar Naaijen	tel. nr. (01832) - 28 83
Kees van Mourik	tel. nr. (01832) - 18 26
John Redeker	tel. nr. (04165) - 12 58
Sander Hooijkaas	tel. nr. (04187) - 13 96

STRATENLOOPCOMMISSIE

Mar Naaijen	tel. nr. (01832) - 28 83
Kees van Mourik	tel. nr. (01832) - 18 26
John Redeker	tel. nr. (04165) - 12 58
Frans Baks	tel. nr. (01833) - 27 07

TRAININGSBEGELEIDINGSCOMMISSIE

Rinus Verhoeven	tel. nr. (04164) - 17 09
Mar Strik	tel. nr. (01832) - 32 84
Frits Wyatt	tel. nr. (01832) - 16 81

CLUBBLADREDAKTIE

Dirk Bouman	tel. nr. (04164) - 24 62
Wim Kuiper	tel. nr. (01832) - 18 12
John Redeker	tel. nr. (04165) - 12 58

WEDSTRIJDEN

CLUBKAMPIOENSCHAP A.R.R.1992.

Tijdens de laatste stratenloop in Meeuwen werd tevens gelopen om het clubkampioenschap van onze vereniging. Op een uitstekend parcours (een pluim voor de organisatie !) werd 15 km afgelegd.

De uitslag in de diverse categorieën was:

SENIOREN.

- | | |
|----------------------|-------|
| 1. Egbert Hooykaas | 49.44 |
| 2. Richard Halderman | 50.59 |
| 3. Cor vanOversteeg | 53.32 |

VETERANEN I.

- | | |
|-------------------------|-------|
| 1. Kees van Mourik | 49.28 |
| 2. Jasper Oppeneer | 53.18 |
| 3. Tinus van den Heuvel | 53.19 |

VETERANEN 2.

- | | |
|--------------------|---------|
| 1. Aart Vos | 58.18 |
| 2. Sander Hooykaas | 1.03.56 |
| 3. Dirk Bouman | 1.14.05 |

DAMES.

- | | |
|----------------------|---------|
| 1. Annelies Klop | 1.06.00 |
| 2. Hetty van Leeuwen | 1.12.28 |
| 3. Toos Kant | 1.14.12 |



WANTIJPARKLOOP.

Organisatie : AV PARTHENON.

Zaterdag 21 november vond weer de jaarlijkse Wantijparkloop in Dordrecht plaats.

De afstand bedraagt 10 km en gaat over zes ronden (met enkele klimmetjes) over verharde voetpaden.

Sinds enkele jaren is er een aparte wedstrijd voor dames en veteranen. Van onze vereniging namen drie veteranen deel t.w. Arie van Rijswijk (v1), Zweer Groeneveld (v1) en ondergetekende (v2)

Het was voor mij de 9e keer dat ik aan deze loop deelnam; in 1984 liep ik daar voor het eerst (tijd 48.24). Voor mijn doen ging het deze keer prima, want ik finishte uiteindelijk in een tijd van 45.57.

Mijn beste tijd daar ooit gelopen.

Arie van Rijswijk, die het de laatste weken weer goed doet kwam binnen in 43.17.

Onze derde vertegenwoordiger Zweer Groeneveld, die nu ruim anderhalf jaar het hardlopen beoefent en hier voor het eerst liep, was zeer tevreden met zijn tijd van 48.10.

Bij de senioren kwam Kees Oomen aan de start en zijn tijd was 39.24.

Jammer dat er niet meer leden bij deze leuke loop aanwezig waren.

D. Bouman.

WEST-BRABANTSE HERFSTMARATHON

Ik was het eigenlijk niet van plan en had er ook niet speciaal voor getraind. Toch kwam het er van: 25 oktober 1992 startte ik op de marathon van Etten-Leur, mijn eerste. Normaal gesproken zou ik aan de halve deelnemen, maar mijn dorpsgenoot Ger Klop, die na zijn afscheid van Kozakken Boijs, sinds een jaartje met hardlopen bezig is, had mij overgehaald om samen met hem de hele marathon te lopen. De laatste drie weken had ik een paar lange duurlopen met hem gedaan, 30 km in 4.45 per km, 30 km in 4.30 per km en 34 km in 4.30 per km. Zeker voor Ger toch wel behoorlijk pittig. Alhoewel dat nou ook weer niet een vreselijk hoog tempo is, voelde ik na afloop van die duurlopen toch wel mijn (boven)benen, zodat ik me afvroeg hoe dat op de marathon met een hoger tempo zou gaan. We zouden namelijk weggaan op een eindtijd van rond de 3 uur. Ger had wedstrijden gelopen van 25 en 30 km in resp. 1.44 en 2.06 uur. Zijn beste halve marathontijd is net onder de 1.23. Zelf heb ik nooit langere wedstrijden dan halve marathons gelopen, een stuk of 8, snelste tijd 1.16.

Het was de 25e oktober koud, nat en winderig. Ger was eigenlijk niet 100% fit, de zware trainingen hadden hem zere kuitzen bezorgd, één was er ingetaped. Desalnietemin besloten we weg te gaan op een tijd van net onder de 3 uur, daarvoor moesten we 21 minuten op iedere 5 km lopen, althans tot en met de 30e, daarna zou het tempo dan wat kunnen oplopen tot tegen de 4.30 per km. Ik zou bij Ger blijven en dus niet mijn eigen wedstrijd lopen, tenzij hij volkomen stil zou vallen.

De start was eigenlijk te snel: 3.55 de 1e km. Na 5 km 20.17. Na 10 km 40.51. Het 15 km-punt passeerden we in 61.37. Bijna 1½ minuut onder ons toch al wel snelle schema. Denkend aan het gezegde dat de marathon pas na 30 of 35 km begint, probeerde ik Ger wat af te remmen, maar dat lukte niet erg: het ging lekker en kostte geen moeite. Alleen zijn kuitzen werden wat hard. De regenbuien en de wind deden daar uiteraard geen goed aan.

De 20 km gingen in 1.22.34. De halve marathon in ca. 1.27.00. Dat wees op een prachtige eindtijd. Ook richting 25 en 30 km bleven we onder ons schema; respectievelijk 20.56 en 20.44 over elke 5 km. Dat betekende tussentijden van resp. 1.43.30 en 2.04.14. Waarschijnlijk werd een wolkbreuk tussen de 30 en 35 km Ger fataal. De beenspieren werden behoorlijk "geteisterd", ook bij mij werden ze wat zwaarder en stijver. Ik liep overigens met een korte broek en dus blote benen, Ger had een lange broek. We passeerden het 35 km punt in 2.26.00. Nog 7 km en 200 meter. Even later gebeurde het: Ger kreeg vreselijk kramp in zijn kuitzen en moest stoppen. Oei, wat moest ik doen? Wachten en dus stilstaan is niet goed, dan kom je niet goed meer op gang. "Ga maar door", riep Ger en dat deed ik dan ook maar. De laatste 7 km zou ik proberen een zodanig tempo aan te houden dat ik in ieder geval beneden de "magische" grens van 3 uur zou blijven.

De laatste kilometers passeerde ik nog een behoorlijk aantal lopers, zij deden niet eens pogingen om aan te klampen, wat zaten die er door. Dat gaf eigenlijk wel een bepaalde kick en nadat ik het 40 km punt had gepasseerd in 2.47.30 gingen de laatste 2,2 km toch nog vrij soepel in 9 minuut 10, waardoor ik de finisch haalde in 2.56.40. Na een paar minuten tevergeefs op Ger te hebben gewacht besloot ik snel naar de massage te gaan, want toen voelde je toch wel je benen en ook de kou. Ik had het genoeg een vrouwelijke masseur te treffen, dat verzachte het leed nog wat meer. Alles overwegende was het mij bepaald niet tegengevallen en heb ik niet echt behoeven af te zien. Dat had ongetwijfeld anders geweest als ik van het begin af aan mijn eigen wedstrijd zou hebben gelopen.

Ger is er echter wel achter gekomen dat een marathon pas na 35 km begint.

(Ik zie Mar Scheffers met een grote grijns instemmend knikken.) De laatste 7 km werden voor hem een ware martelgang, hij zou daarop nog zo'n 24 minuten verliezen om uiteindelijk binnen te komen in 3 uur 20 minuten. Gezien de omstandigheden overigens bepaald niet slecht voor iemand die nog maar vrij kort hardloopt. Een tijd van onder de 3 uur lijkt mij voor hem beslist haalbaar. "Nooit meer een marathon", was zijn eerste reactie. Als ik mij niet vergis (en dat doet een ambtenaar nooit) heb ik dat Jasper Oppeneer ook ooit eens horen zeggen. De andere dag dacht Ger er overigens al weer anders over. En zo hoort het ook, atleten zijn doorzetters.

Timus van den Heuvel.

Altena Road Runners

UITSLAGEN

4 okt.	Arie Kant	V1	Zwolle	Marathon	2.56.00	
	Kees Kamerman	V1			3.16.55	
	Kees van Mourik	V1	Alblasserdam	10 EM	53.27	2e
	Egbert Hooykaas				55.22	
	Arie Sterk				1.05.15	
	Kees Oomen				1.05.55	
	Ton van Geffen				1.08.35	
	Joost v.Hensbergen	V1			1.10.50	
	Jan Vos	V1			1.11.45	
10 okt.	Dirk Bouman	V2	Houten	12,5 km	1.01.44	
11 okt.	wim Kuipers		Eindhoven	Marathon	2.53.26	
	Jasper Oppeneer	V1			2.54.00	
	John Redeker				3.38.00	
	Frits Wyatt	V1			3.52.00	
	Henk Westerlaken	V1		Halve Mar.	1.11.49	1e
	Arie Kant	V1			1.23.55	
	Kees Kamerman	V1			1.24.00	
	Jan Vos	V1			1.36.00	
17 okt.	Egbert Hooykaas		Sliedrecht	10 EM	53.51	9e
	Cor vanOversteeg				57.36	
	Toni van Geffen				1.04.16	
	Kees Oomen				1.05.44	
	Sander Hooykaas	V2			1.07.39	
	Mar Scheffers	V1			1.08.22	
	Jaap Verhoeff				1.12.06	
	Arie van Rijswijk	V1			1.13.45	
	John Redeker				1.14.12	
	Dirk Bouman	V2			1.18.29	
	Ella Naayen				1.19.45	
	Martin de Ruyter				1.19.45	
	Zweer Groeneveld	V1			1.22.25	
25 okt.	Tinus van den Heuvel	V1	Etten -leur	Marathon	2.56.40	
26 okt.	Henk Westerlaken	V1	Huizen	10 km.	32.40	1e
	Arie Kant	V1			36.30	6e
	Kees Kamerman	V1			39.15	
	Frits Wyatt	V1			44.30	



17 okt.	Aart Vos	V2 Veenendaal	15 km	57.46	2e
31 okt.	Toni van Geffen	Vlaardingen	15 km	60.18	
	Kees Oomen			60.52	
7 nov.	Cor van Oversteeg	Valkenloop		1.13.11	
	Kees Oomen	Aalsmeer	10 km ind.	39.27	
	Dirk Bouman	V2 Maarssen	10 km	48,00	
	Zweer Groeneveld	V1		49.03	
14 nov.	Aart Vos	V2 Elburg	10 EM	1.01.48	2e
	Arie Kant	VlaHuizen	10 km	35.30	3e
	Kees Kamerman	V1b		38.30	5e
	D.Bouman	V2 Houten	12,5 km	1.00.48	
	Zweer Groeneveld	V1		1.01.42	
	Arie van Rijswijk	V1	17 km	1.20.45	
21 nov.	Kees Oomen	Dordrecht	10 km	39.24	
	Arie van Rijswijk	V1		43.17	
	Dirk Bouman	V2		45.57	
	Zweer Groeneveld	V1		48.10	

Verder heeft de redactie geen uitslagen ontvangen !

JEUGDRUBRIEK

UITSLAGEN. JUNIOREN C.

Danielle de Wind.

		<u>Meerkamp.</u>		
Speerwerpen	16.88 m	onderd.	prest.	pnt.
Kogelstoten	6.12 m	kogel	6.12	313
Discuswerpen	16.38 m	discus	1 6.38	236
Verspringen	3.70 m	speer	16.88	262
80 meter	11.7 sec.		totaal	811

Mark Elshout.

		<u>Meerkamp.</u>		
Speerwerpen	22.88 m	speer	22.88	377
Hoogspringen	1.10 m	kogel	5.86	297
Kogelstoten	5.86 m	discus	14.16	186
Discuswerpen	14.16 m		totaal	863
100 meter	16,5 sec.			

Jelle Visser.

Hoogspringen	0.95 m	onderd.	prest.	pnt.
Kogelstoten	6.98 m	40 m	7.1 sec.	380
Verspringen	3.39 m	verspr.	3.26 m	270
40 meter	6.7 sec.	bal werpen	23.46 m	<u>264</u>
1000 meter	4.01 min.		totaal	914

Pascal Rooster.

Hoogspringen	0.80 m	40 m	7.5 sec.	304
Kogelstoten	4.44 m	verspr.	2.86 m	190
Verspringen	2.97 m	bal werpen	19.22 m	<u>206</u>
40 meter	7.5 sec.		totaal	700
1000 meter	4.09 min.			

JUNIOREN D.

Jan-Willem Hordijk.

Hoogspringen	1.10 m	80 meter	13.7 sec.	237
Kogelstoten	5.92 m	hoogspr.	1.10 m	316
Discuswerpen	8.18 m	discus	8.18 m	<u>38</u>
Verspringen	3.19 m		totaal	591
80 meter	13.4 sec.			

Leontine Jeltens.

Speerwerpen	14.30 m	60 m.	11 sec.	209
Hoogspringen	0.90 m	kogel	6.61 m	343
Kogelstoten	6.73 m	verspr.	2.83 m	<u>184</u>
Discuswerpen	13.86 m		totaal	736
Verspringen	2.83 m			
60 m	10.6 sec.			

Annemiek Strik.

Speerwerpen	14.34 m	kogel	6.77 m	352
Hoogspringen	0.90 m	discus	12.82 m	158
Kogelstoten	6.77 m	speer	14.34 m	<u>207</u>
Discuswerpen	16.74 m		totaal	717
60 m	11.0 sec.			

Wij wensen al onze zieken en geblesseerden een voorspoedig herstel toe

COPIE VOOR HET VOLGENDE NUMMER INLEVEREN VOOR 18 JANUARI 1993 !!!!!!!!!

Peter Sietsema.

Speerwerpen	18.88 m	speer	18.88 m	302
Kogelstoten	5.85 m	kogel	5.85 m	297
Discuswerpen	12. 66 m	discus	12.66 m	<u>154</u>
Hoogspringen	?	totaal		753

Leonne Oppeneer.Meerkamp.

Hoogspringen	0.80 m	kogel	4.00 m	169
Kogelstoten	4.00 m	verspr.	2.64 m	146
Verspringen	2.64 m	60 m	11.1 sec.	<u>197</u>
60 m	11.1 sec.	totaal		512

PUPILLEN A.Rick Wolterink.Meerkamp.

Hoogspringen	0.95 m	60 m	10.6 sec.	259
Kogelstoten	4.78 m	verspr.	2.94 m	206
Verspringen	2.94 m	bal werpen	10.64 m	<u>65</u>
60 m	10.6 sec.	totaal		530
1000 m	3.48 min.			

Pim Verschuren.Meerkamp.

Hoogspringen	1.20 m	60 m	10.4 sec.	286
Kogelstoten	6.92 m	hoogspr.	1.15 m	359
Verspringen	3.12 m	kogel	5.15 m	<u>251</u>
60 m	10.4 sec.	totaal		896
1000 m	3.59 min.			

Pupillen B.Jaco Booy.Meerkamp.

Hoogspringen	0.90 m	40 m	7.7 sec.	269
Kogelstoten	5.07 m	hoogspr.	0.90 m	169
Verspringen	2.76 m	kogel	5.07 m	<u>246</u>
40 m	7.3 sec.	totaal		684
1000 m	4.10 min.			

Gijsbert van RijswijkMeerkamp.

Hoogspringen	0.90 m	40 m	7.6 sec.	286
Kogelstoten	4.39 m	hoospr.	0.85 m	132
Verspringen	2.91 m	kogel	4.05	<u>173</u>
40 m	7.5 sec.	totaal		591
1000 m	4.32 min.			

EINDKLASSEMENT STRATENLOOPCUP LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA 1992.SENIOREN.

1. Chris Chabot	Sprint	215 p.
2. Jan vanHeteren	Sliedrecht Sport	199 p.
3. Egbert Hooykaas	A.R.R.	182 p.
4. Michel Doezer	Typhoon	168 p.
5. Richard Halderman	A.R.R.	161 p.
6. Hans Schilders	D.A.K.	159 p.
7. Cor van Oversteeg	A.R.R.	124 p.
8. C.P.M.Peters	TV.Breda	111 p.
9. Mar-Hein van de Wiel	D.A.K.	106 p.
10. Arie van Wilgen	Typhoon	75 p.
11. Henk van Dongen	Recreant	70 p.
12. Klaas Tukker	Recreant	46 p.
13. Harrie van Velthoven	Scorpio	33 p.
14. Kees Oomen	A.R.R.	21 p.
15. Sjaak Baelde	A.R.R.	18 p.
16. Dick Booy	Recreant	10 p.
17. Toni van Geffen	A.R.R.	9 p.
18. J.van Straten	Recreant	7 p.
19. P.A.v.d.Pol	D.A.K.	6 p.
20. Jaap Verhoeff	A.R.R.	5 p.

VETERANEN 1.

1. Kees van Mourik	A.R.R.	123 p.
2. Wim van Heeswijk	D.A.K.	106 p.
3. Tinus van den Heuvel	A.R.R.	92 p.
4. Jasper Oppeneer	A.R.R.	62 p.
5. Piet de Koning	A.V.Papendrecht	60 p.
Arie Kant	A.R.R.	60 p.
7. Rob Kruis	Typhoon	44 p.
8. A.Jaobs	D.A.K.	24 p.
9. Jos van Velthoven	Scorpio	8 p.
Gerrit Bax	Recreant	8 p.
11. Bert Bouman	Recreant	4 p.
12. Gerry de Rooy	A.R.R.	2 p.
13. Kees Kamerman	A.R.R.	1 p.

VETERANEN 2.

1. Piet Rosenbrand	D.A.K.	135 p.
2. Aart Vos	A.R.R.	100 p.
3. Jan van Dal	D.A.K.	93 p.
4. Peter van den Heuvel	Recreant	78 p.
5. Ad van der Pluim	A.R.R.	67 p.
6. Piet Damen	D.A.K.	57 p.
7. Jacob van Rijswijk	D.A.K.	40 p.
8. Dirk Bouman	A.R.R.	34 p.

DAMES.

1. Annelies Klop	A.R.R.	124 p.
2. Ria Sleutjes	Prins Hendrik	114 p.
3. Bianca Rietveld	Sliedrecht Sport	95 p.
4. Pia Romijn	A.V.Papendrecht	86 p.
5. Diny van Pinxten	Prins Hendrik	74 p.
6. Ella Naayen	A.R.R.	44 p.
7. B.van de Oetelaar	Prins Hendrik	30 p.
8. Hetty van Leeuwen	A.R.R.	24 p.
9. Toos Kant	A.R.R.	22 p.
10. Lia Fritten	A.R.R.	7 p.
11. Joke Rooster	A.R.R.	5 p.

Prijsuitreiking Stratenloop cup.

Op vrijdag 23 oktober j.l. werden in de kantine van de vv Giessen de prijzen van de Stratenloop cup 1992 uitgereikt door de voorzitter van de A.R.R. de heer Reino Nauta. Vooraf bedankte hij alle sponsors die dit stratenloopgebeuren tot een groot succes maakten. De heer van Bergeijk, vertegenwoordiger van de Rabobanken in onze regio, reikte in alle categorieën de eerste prijzen uit.. Daarna gaf de heer Nauta een toelichting op de inkomsten en uitgaven van de "stratenloopcup".

Ook de voorzitter van de Computer Vereniging Altena vertelde iets over de werkwijze en het maken van de uitslagenlijsten. Iedereen was het er over eens dat er door deze vereniging uitstekend werk was geleverd.

Na een verloting werden de herinneringen uitgereikt aan de lopers en loopsters die minstens negen keer hadden gefinisht.

Stratenloopcommissie en medewerkers allen hartelijk dank !!!!!!!!!!!

Altena Road Runners

MAG IK EVEN VOORSTELLEN....

Ditmaal wederom een afwijking van het standaardpatroon t.w. Sen. - Vet.1 - Vet.2 - dame. Dit door het feit dat er bij onze vereniging A.R.R. drie gehuwde zusters het "hardlopen" beoefenen.

Daarom wil ik deze keer voorstellen :

Toos Kant- Naayen 44 jaar.

Joke Rooster - Naayen 39 jaar.

Hetty van Leeuwen - Naayen 32 jaar.

en om het viertal compleet te maken komt ook onze oud-voorzitter Henk van Unen aan het woord.

Veel leesplezier toegewenst door

Aart Vos.

TOOS KANT.

Woonachtig in Giessen - Gehuwd en twee kinderen (jongen van 23 en een meisje van 22)

Beroep : interieurverzorgster en huisvrouw (en toch nog tijd om te trainen !!)

Lengte : 1.68 m. Gewicht : 60 kg. Beoefent het hardlopen sinds 1980.

Andere hobby's : wandelen - haar man liefkozen - handwerken en lezen.

Gem.aantal trainingskilometers per week : 25 à 30.

Aantal wedstrijden per jaar : ca 15.

Mooiste wedstrijd en beste prestatie : Mijn eerste halve marathon in Zuilichem in 1.51 uur.

Met wie train je graag ? Alleen of met zus Hetty.

Voor wie heb je veel waardering van de A.R.R.?

M'n trainer Rinus Verhoeven.

Toekomst wensen t.a.v. onze vereniging ?

Jazeker, een baan en een kantine om lekker na te kletsen.

Wat is je favoriete t.v.programma ? Actualiteiten rubrieken.

Wie vind je de mooiste man ? Mijn zwager.

Van welke soort muziek kun je genieten ?

Klassieke muziek , maar ook van Hip-Hop.

Wie is je beste vriendin ? Ik heb er meerdere, maar vooral Zus Hetty en m'n loopvriendin Jopie.

Wat is je grootste wens ? Gezond te blijven.

Je lievelingsgerecht? Huts pot.



Wat vindt je man van je sport ? Hij staat er helemaal achter en spoort me zelfs aan om te gaan trainen (als ik geen zin heb)

Wat is je grootste wens op sportgebied ? Ik wil graag de halve marathon onder de 1.45 uur lopen.

Welke blessure vrees je ? Ik ben nog nooit geblesseerd geweest. (dus afkloppen)

Wat laat je zeker voor je sport ? NIETS.

Waar heb je een hekel aan? Onsportief gedrag.

Wie is je trouwste supporter ? Antwoord Toos : Niemand , maar Joke en Hetty roepen in koor "ARIE" . (haar man dus)

Welke hardloopmedia lees je ? Alleen onze eigen clubkrant.

Wat vind je van het clubblad ? Leuk, heel positief.

Doe je rek. en strekoefeningen ? Ja, altijd.

Welke stratenloop vind je het mooist ? Meeuwen (al weer een succes voor John)

Wie is je grootste concurrent ? Dirk Bouman.

Welke tijd wil je nog eens lopen op je favoriete afstand ? 10 km in 45 minuten (of korter)

Hoe denk je over de marathon ? Zie het niet zitten (maar je kunt het wel, dus mogelijk toch!

Wie wil je er persé nog eens aflopen ? Marcel !

Graag korte reactie :

zweet : heb ik bijna nooit.	huisarts : sportman
afzien : heerlijk.	bestuursfunctie : niet meer !
blessure : geen last van .	

JOKE ROOSTER.

Woonachtig in Woudrichem. Gehuwd en drie kinderen (meisje (15) en twee jongens (14 en 8)).

Beroep : beveiligingsbeambte bij het G.O.M.

Leeftijd : 39 jaar. Lengte 1.71 m. Gewicht : 70 kg.

Beoefent het hardlopen ongeveer 3½ jaar.

Hobby's : lezen en kryptogrammen proberen op te lossen en volgt op het moment een cursus receptioniste.

Traint gemiddeld 25 km per week en loopt ongeveer 10 wedstrijden per jaar (met name de wedstrijden uit het stratenloopcircuit)



Wat vond je de mooiste wedstrijd ? Van Berg tot Berg Race.
 Je beste prestatie ? Meeuwen 1.29 u (ook heel mooie wedstrijd)
 Waar of met wie train je graag ? Op de club en met mijn loopvriendin Marie José.
 Welke atlete bewonder je ? Ellen van Langen.
 Let je op je gewicht ? Het moet wel, maar het komt er niet van.
 Voor wie van de ARR heb je veel waardering ? Wim Kuypers (jeugdtrainer)
 Wat zijn je toekomstwensen t.a.v de ARR ? een baan en accommodatie.
 Favoriete TV programma ? "Vrienden voor het leven".
 Welke muziek vind je mooi ? Klassiek - pop - Clouseau.
 Wat is je grootste vijand ? "Blessure".
 Mooiste man ? Mijn zwager (waar heb ik dat meer gehoord ?)
 Je grootste wens ? Gezond blijven zodat ik lekker kan blijven lopen.
 Lievelevelingsgerecht ? "Nassi", "Bami" enz.
 Wat vindt je man van je sport ? Heel leuk.
 Hoelang denk je nog door te gaan ? Zolang m'n lichaam het toelaat.
 Grootste wens op sportief vlak ? De halve marathon uitlopen is voldoende.
 Welke blessure vrees je ? Rugblessure.
 Wat laat je beslist voor je sport ? Ik laat er niets voor.
 Waar heb je een hekel aan ? Trainen in het donker, en wanneer tijdens een wedstrijd de tijdsklok wordt weggehaald terwijl er nog lopers in de wedstrijd zijn.
 Wie is je trouwste supporter ? Mijn zoon Pascal
 Hoe laat ga je over het algemeen naar bed ? Ik ga nooit laat naar bed.
 Wat vind je van sportkeuring ? Ik zou graag een goede keuring willen ondergaan.
 Welke hardloopmedia lees je ? De ARR clubkrant.
 Wat vind je van ons clubblad ? Leuk, positief.
 Wat vind je de mooiste wedstrijd in het stratenloopcircuit ? Meeuwen.!
 Wie is je grootste concurrent ? Gertie Nelis - leuke strijd.
 Wat is je favoriete afstand en welke tijd is voor jou haalbaar ? 10 km - ca 50 min.
 Wat vind je van de marathon ? Prachtig om te zien, maar zelf niet.
 Wie wil je er persé nog een keer aflopen ? de hele club.

Wil je verder nog iets kwijt ? Ja, m'n man aan Toos.

Korte reactie.

zweet : pas na 10 km.

afzien : afgrijselijk

blessure : iedere winter.

huisarts : in uiterste nood.

bestuursfunctie : nu geen tijd !



HETTY VAN LEEUWEN.

Woonachtig in Giessen. Gehuwd en één kind (meisje van 15)

Beroep : adm. medewerkster bij G.I.design

Leeftijd 32 jaar. Lengte 1.71 m. Gew. 63 kg.

Beoefent het hardlopen sinds 6 jaar.

Hobby's : puzzelen m.n.kryptogrammen (zit in de familie) - films kijken - honden.

Traint ca 25 km per week en loopt gemiddeld zo'n 10 wedstrijden per jaar.

Traint niet graag alleen; het liefst op de club of met Toos

Let je op je gewicht ? Nee, helemaal niet.

Voor wie van onze vereniging heb je veel waardering ? Dirk Bouman.

Wat zijn je toekomstwensen t.a.v. de ARR ? Een baan en een eigen onderkomen.

Wat is je favoriete t.v.programma ? Goede films m.n. spionagefilms.

Wat vind je de mooiste man ? Mijn zwager (dus afgesproken werk!)

Welke soort muziek vind je mooi ? Pop, b.v. Queen.

Wie is je grootste vriend of vriendin ? Niet speciaal iemand.

Lievelingsgerecht ? Spaghetti.

Wat vindt je man van jouw sport ? Prima, mag het zelf uitzoeken.

Grootste wens op sportgebied ? Dat ik de 15 km weer kan lopen op m'n oude niveau.

Welke blessure vrees je ? Weet ik niet, ik ben nog nooit geblesseerd geweest.

Wat laat je beslist voor je sport ? Niets.

Waar heb je een hekel aan ? Roddelen.

Wie is je trouwste supporter ? Heb ik niet, eenmaal per jaar in Giessen komt m'n moeder kijken.

Hoe laat ga je over 't algemeen naar bed ?

Let ik niet op, voor 'n wedstrijd op tijd.

Wat vind je van sportkeuring? Zou ik best willen .
 Welke hardloopmedia lees je ? ARR clubkrant.
 Doe je rek - en strekoefeningen ? Altijd
 Welke stratenloop vind je het leukst ? Meeuwen (en die John maar schik hebben)
 Wie is je grootste concurrent ? Toos.
 Welke tijd acht je haalbaar op je favoriete afstand ? 10 km in 44 min.
 Hoe denk je over de marathon ? Zelf niet, maar ik heb respect voor diegenen die het volbrengen.
 Let je op je voeding ? Nee hoor !
 Wie wil je er persé nog een keer aflopen ? Marcel (te grote mond)
 Korte reactie :
 zweet : stinkt. huisarts : aardige man.
 afzien : verschrikkelijk . bestuursfunctie : niet voor in de
 blessure : geen last van. wieg gelegd.

HENK VAN UNEN.

Leeftijd : 50 jaar (Ik zag Abraham in het Heilige Land)
 Gehuwd met Tineke - drie kinderen : Mark (26) Bedrijfsleider -
 Alexander (22) Mode styliste in opleiding en Lisette (21) Verpleeg-
 kundige.
 Beroep : General Manager van het project Nes Ammim in Galilea-Noord-
 Israël. Nes Ammim is een dorp van ca. 200 inwoners met 4 bedrijven,
 nl. hotel, timmerwerkplaats, rozenkassen en avocadoplatages. Gesticht
 in 1962 door de Protestantse kerken in Nederland (N.H., Geref. en
 Chr.Geref.kerken), Duitsland en Zwitserland als teken van solidari-
 teit met het Joodse volk en de staat Israël.
 Het Hebreeuwse "Nes Ammim" betekent : Teken der Volkeren. Een teken
 dat Christenen en Joden met elkaar kunnen wonen, leven en werken
 zonder zendingsactiviteiten. Beide Godsdiensten worden als gelijk-
 waardig beschouwd.
 Lengte : 1.91 meter - Gewicht : 90 kg.
 Andere hobby's : schaatsen, zeilen en tennissen.
 Gem. aantal trainingen per week : 3 (na de training zwemmen in de
 Middellandse Zee.
 Naam van mijn Israëliische club : Marathon Club Ashrat. Bij deze club
 zijn lid : Joden, Arabieren, Druzen en buitenlanders zoals ik. Dit is
 uniek in Israël. Joden en Arabieren wonen apart en recreëren dus
 meestal afzonderlijk.

Waar train je graag ?

In het Almbos, uiteraard met de maten onder leiding van Jasper (een kei van een trainer !)

Wat is je wens voor de toekomst

t.a.v de A.R.R. ?

Een eigen baan met clubhuis.

Welke Ned.atleet bewonder je 't meest ? Henk Westerlaken (gaat rustig zijn gang en presteert)

Internationaal :

Leo Visser

Voor wie van onze vereniging

heb je veel waardering ?

Marjanne van Breugel, grote inzet, goede bestuurder (mag niet stoppen als bestuurslid !)

Favorite t.v.programma ?

Schaatsen (EK en WK) en "Cheers"

Mooiste vrouw ?

Tineke uiteraard, maar ik ben niet blind, dus zie ik Ella, Coby en Jasmijn ook graag, zonder onze andere clubdames tekort te willen doen.

Grootste wens op sportgebied ? Een marathon lopen, maar die halve in Breda (Singelloop) was al afzien !

Wat is je favoriete afstand?

In Israël 10 km. Als die laatste heuvel genomen is en het laatste suk dalend wordt afgelegd, een prima gevoel. Na afloop drijven op de golven van de Middellandse Zee. "Heaven" !

Je mooiste race ? 12 km langs de Dode Zee (400 meter onder de zeespiegel) Ik heb iets met water, na dat "onderzeese" gerènd drijven in de Dode Zee. Dat is echt te gek, je wordt a.h.w. in het water omhoog geduwd.

Persoonlijke records ? Ik loop al jaren op het schema van 1 km in 5 minuten en dat vind ik prima. Het aardige is dat dit ondanks het stijgen der jaren (je wordt oud Papa !) nog altijd aardig lukt.

Weissenzee : 200 km schaatsen tweemaal volbracht.

Lievelingsgerechten: Stampot Boerenkool met worst, Biestepannekoeken.

Wat vindt je wederhelft van je sport ? Geen enkel probleem.

Wat vindt je van ons clubblad ? Dirk Bouman stuurt me regelmatig

een exemplaar dat ik van A tot Z lees.

Heel goed, houden zo, de leden moeten

mede het blad dragen d.w.z copy leveren.

Let je op je voeding ?

Ja, mijn vrouw is van huis uit diëtiste, dus.....gezond eten.

Favoriete schoenenmerk ?

Etonic.

Waar heb je een hekel aan ?

Negatieve mensen die kankeren zonder zelf de handen uit de mouwen te steken.

Wat vind je van sportkeuring ? Goede zaak, als je geld uitgeeft voor schoenen en kleding dan ook voor een goede keuring. Let wel : voorkomen is beter dan genezen.

Lees je sportbladen of informatieve artikelen in dagbladen ?

Ja, de wetenschap ontdekt steeds nieuwe zaken over ons lichaam en onze prestatiegrenzen.

Wat wil je verder nog kwijt ? We hebben een fijne club met goede leden en goede bestuurders, dus een prima toekomst. Denk b.v. aan onze jeugd, een woord van dank en waardering aan onze jeugdleiders en verder aan allen die zich voor de club inzetten.

Brons voor Westerlaken

ANDEL — Tijdens de Nederlandse kampioenschappen wintertriathlon heeft de Rijswijkse atleet Henk Westerlaken een keurige derde plaats weten te bereiken. Hij klokte een tijd van zes uur en drie minuten waarmee hij zijn persoonlijk record met acht minuten verbeterde.

In het Drentse landschap rondom Assen startte hij op de twintig kilometer lopen met daarop honderd kilometer fietsen. Afsluitend moesten er nog veertig kilometer op de schaatspiste afgelegd worden. Uiteindelijk was er voor Henk Westerlaken een bronzen plak in de categorie Veteranen Ia.

Shirt Ronde Giessen.

Heeft U nog interesse in een shirt van de Ronde van Giessen? De kostprijs is f 6,-. Neem contact op met Kees van Mourik. Tel. 01832 - 1826

Wist U dat,

+ Henk van Dongen de best geklasseerde niet clubgebonden loper was en dat hij dus een gratis lidmaatschap van de ARR kreeg aangeboden.

+ Ria Sleutjes van Prins Hendrik de prijs in ontvangst mocht nemen van de beste nieuwkomer in de stratenloopcup '92

+ Irma Lobregt de aanmoedigingsprijs kreeg voor het nieuwe talent.

+ speaker Hans Verbeek binnenkort een meniscus operatie moet ondergaan.

+ Frans Baks gezorgd heeft voor alle prijzen en herinneringen van het stratenloopgebeuren.

VELDLOOPKAMPIOENSCHAP

LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA

De wedstrijden worden gehouden te:

- WOUDRICHEM OP ZATERDAG 2 JANUARI 1993

- GIESSEN OP ZATERDAG 9 JANUARI 1993

CATEGORIE	STARTTIJD WOUDRICHEM	STARTTIJD GIESSEN	AFSTAND
Jongens en Meisjes t/m 12 jaar	12.30 UUR	13.30 UUR	1 KM
Jongens en Meisjes t/m 16 jaar	13.00 UUR	14.00 UUR	2 KM
Dames	13.00 UUR	14.00 UUR	4 KM
Senioren, Veteranen en Trimmers	13.45 UUR	14.45 UUR	8 KM

Inschrijfgeld t/m 16 jaar: f 2,50

Inschrijfgeld ouderen: f 6,00

Parcours Woudrichem: Sportpark "Het Bolwerk"
Inschrijving: Kantine v.v. Woudrichem

Parcours Giessen: Het Almbos
Inschrijving: Kantine v.v. Giessen

Kleedruimte en douchegelegenheid is bij beiden aanwezig.

Prijzen: Bij beide wedstrijden voor de eerste
drie per categorie.
Alle deelnemers ontvangen een herinnering.

**De resultaten van de beide lopen worden bij elkaar opgeteld.
Het eindresultaat leidt tot het veldloopkampioenschap Land van
Heusden en Altena in de categorieën Senioren, Veteranen en Dames.**

Trekkinglijst Grote Clubactie 1992

Het prijzenpakket voor de Grote Clubactie 1992 bestaat uit geldprijzen en uit prijzen, die door onze sponsors ter beschikking zijn gesteld.



HOOFDPRIJZEN

1e Prijs	f 100.000.- belastingvrij:	1987312
2e Prijs	f 25.000.- belastingvrij:	3245486
3e Prijs	f 7.500.- belastingvrij:	0841770
4e Prijs	Fantastisch weekend in Parijs voor twee personen:	3049565
5e Prijs	Week in Port Zélande voor 6 personen in luxe bungalow:	2509485

6-16e Prijs	Weekend in een luxe 6 personen bungalow van Gran Dorado:	
	3463149	1804462
	0006120	0944392
	1764011	2916055
	0367349	1663113
	1379861	0127341
	0774139	

17-27e Prijs	Groepontvangst in Avonturenpark Helleendoorn. Uw groep van max. 25 personen krijgt een VIP-ontvangst:	
	2672578	2108474
	0601196	2758132
	1122021	1215707
	0243504	0965571
	0547716*	3523139
	3577249	

EXTRA-PRIJZEN

28 vakantiereizen van Phoenix Vakanties ter waarde van f 1000.-:	
0022282	0084348
0729204	0868938
1335622	1604438
2327408	2515267
0194312	0383289
0907118	1028215
1722722	1847033
2624059	2719366
0157299	0575299
1092448	1175283
1952487	2132776
2897164	3084181
3130968	3264636
3504543	3595616*

56 Midweek-arrangementen in een Gran Dorado bungalow:	
0018488	0031733
0353681	0456241
0845503	0847347
1109301	1195595
1723753	1762789
2111180	2235985
2734581	2779442
3178701	3361098
0062973	0071351
0462149	0666168
0908105	0918929
1234791	1332484
1861270	1870921
2317204	2524736
2916157	2962888
3458076	3507906
0200316*	0285610
0676445	0735621
0975461	0988840
1423817	1612053
1931136	2104401
2636691	2660700
3030113	3177634
3541616*	3586637
3594661	

* twee prijzen op dit nummer.

De verenigingen van Nederland bedanken alle kopers van de loten voor hun ondersteuning.

OVERIGE PRIJZEN

Geldprijzen van f 25.- op alle loten die eindigen op:	16
Geldprijzen van f 100.- op alle loten die eindigen op:	276
Geldprijzen van f 500.- op alle loten die eindigen op:	9367
Geldprijzen van f 750.- op alle loten die eindigen op:	86650
Geldprijzen van f 5.000.- op alle loten die eindigen op:	785137

In regio 19, 23 en 24 werd de Grote Clubactie 1992 georganiseerd door Wegener Huis-aan-huisbladen bv. Postbus 1980, 3000 BZ Rotterdam.

(Info-telel. voor verenigingen: Wegener Promotie 010-4.699.911). Deze trekkinglijst is gratis af te halen op onze kantoren of wordt tegen betaling van f 1.25 per post thuisgestuurd.

Heeft u een prijs gewonnen?

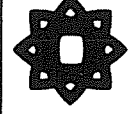
Vul dan de bon in, stop deze samen met uw winnend lot in een gesloten en voldoende gefrankeerde enveloppe en stuur deze af of niet aangekend naar:

Nationale Stichting Grote Clubactie
Postbus 440
5000 AK Tilburg

U ontvangt dan snel de door u gewonnen prijs.

Als u de gelukkige winnaar van de hoofdprijs of een extra prijs bent, neemt u dan telefonisch contact op met uw regiocommissie, of met het kantoor van de Stichting Grote Clubactie in Tilburg, tel.: 013-635370.

Kort de Grote Clubactie 1992 is ingevolge de Wet op de Kansspelen vergunning verleend door de Kansspelcommissie van Justitie dd. 5 december '91 onder nummer L.O.145.192 91



Ik heb een prijs gewonnen.

Naam: Voorletters: M/V

Straat: Postcode:

Plaats: Telefoon:

Bankrekeningnr.: Postbanknr.:

Ik kocht het lot met nummer: en dat voeg ik bij deze bon.

Handtekening:

UITNODIGING

Op maandag 4 januari 1993, aanvang 19.30 uur, vindt de jaarlijkse Algemene Ledenvergadering plaats, in Restaurant de Jager te Giessen. Ook dit jaar wordt uw aanwezigheid weer bijzonder op prijs gesteld!

AGENDA JAARVERGADERING 1992

1. Opening
2. Notulen Jaarvergadering 1992 d.d. 13 januari 1992
Deze zijn gepubliceerd in de 2e uitgave 1992 van ons clubblad.
3. Rondvraag I
4. Jaarverslag 1992
5. Financieel Jaarverslag 1992
Zowel de Kascommissie als de penningmeester brengen verslag uit.
6. Begroting 1993
7. Vaststelling Kascommissie

PAUZE

8. Verkiezing Bestuursleden
Zowel Mar Strik als Marjanne van Breugel zijn aftredend.
Zij stellen zich niet herkiesbaar.
9. Invulling commissieleden
10. Wijziging verenigingsstatuten
De nieuwe concept-statuten zijn in dit clubblad te lezen.
11. Accomodatie
12. Prijzengeld bij wedstrijden
13. Aktiviteiten 1993
14. Contributie
15. Attenties bij jubilea
16. Rondvraag II
17. Sluiting

Model-statuten voor een bij de KNAU aangesloten vereniging met volledige rechtsbevoegdheid

Art. 1 Naam, zetel en rechtsbevoegdheid

1. De vereniging is genaamd Atletiekvereniging Altena Road Runners, hierna te noemen: de vereniging. Zij heeft haar zetel in de gemeente Woudrichem.
2. De vereniging bezit volledige rechtsbevoegdheid.
3. De vereniging is ingeschreven in het Verenigingenregister, dat gehouden wordt bij de Kamer van Koophandel en Fabrieken te Waalwijk.

Art. 2 Duur

1. De vereniging is aangegaan voor onbepaalde tijd.
2. Het boekjaar, tevens verenigingsjaar, loopt van 1 januari tot en met 31 december.
3. De vereniging is opgericht op 1 september 1987.

Art. 3 Doel

1. De vereniging heeft ten doel het (doen) beoefenen van de atletiek in welke verschijningsvormen dan ook.
2. De vereniging tracht dit doel onder meer te bereiken door:
 - a. lid te zijn van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie, hierna te noemen: KNAU, en binnen dit KNAU-verband het organiseren van en deelnemen aan atletiekevenementen, opleidingen en andere activiteiten;
 - b. de benodigde accommodatie tot stand te (doen) brengen;
3. De vereniging mag geen winst onder haar leden verdelen.

Art. 4 Lidmaatschap

1.
 - a. Leden zijn die natuurlijke personen, die door het bestuur als lid zijn toegelaten.
 - b. Alleen diegenen, die voor de duur van hun lidmaatschap ook lid zijn van de KNAU, kunnen lid zijn van de vereniging.
2.
 - a. Tot het lidmaatschap van de vereniging kunnen niet worden toegelaten degenen, die niet tot het lidmaatschap van de KNAU worden toegelaten, of van wie de KNAU het lidmaatschap heeft beëindigd.
 - b. Het bestuur is verplicht het lidmaatschap van de KNAU aan te vragen voor een ieder, die in de vereniging actief de sport beoefent, enige functie bekleedt of anderszins lid is van de vereniging. Leden van de KNAU zijn collectief verzekerd voor de gevolgen van wettelijke aansprakelijkheid en desgewenst voor ongevallen, beide in het kader van de sportbeoefening.
 - c. Het bestuur van de KNAU is bevoegd te controleren of aan het onder b bepaalde is voldaan.
3. Ingeval van niet-toelating door het bestuur kan op verzoek van de betrokkene de eerstvolgende algemene vergadering alsnog tot toelating besluiten, zulks met inachtneming van het in lid 2 bepaalde.
4. Op voorstel van het bestuur kan de algemene vergadering een lid wegens zijn bijzondere verdiensten voor de vereniging het predikaat "ere-lid" verlenen.
5.
 - a. Het bestuur houdt een register bij waarin de namen, adressen en geboortedata van de leden zijn opgenomen, een en ander op een door de KNAU aan te geven wijze.
 - b. Het bestuur draagt er zorg voor dat degenen die als lid tot de vereniging wensen te worden toegelaten, worden aangemeld bij de KNAU.

Art. 5 Rechten en verplichtingen

1. De leden zijn tevens gehouden:
 - a. de statuten en reglementen van de vereniging, alsmede de besluiten van het bestuur, van de algemene vergadering of van een ander orgaan van de vereniging na te leven;
 - b. de statuten en reglementen van de KNAU, de besluiten van een orgaan van de KNAU, alsmede de van toepassing verklaarde wedstrijdregels na te leven;
 - c. de door de KNAU van toepassing verklaarde wedstrijdregels van de International Amateur Athletic Federation en de European Athletic Association na te leven;
 - d. de belangen van de vereniging niet te schaden.
2. De leden zijn voorts verplicht zich jegens elkaar en jegens de vereniging te gedragen naar hetgeen door de redelijkheid en billijkheid wordt gevorderd.
3. De vereniging kan door een besluit van het bestuur, van de algemene vergadering of van een ander orgaan verplichtingen - al dan niet van financiële aard - aan de leden opleggen.
4.
 - a. De vereniging en de KNAU kunnen, voorzover uit de statuten van de vereniging onderscheidenlijk van de KNAU niet het tegendeel voortvloeit, ten behoeve van de leden rechten bedingen. De vereniging kan in een voorkomend geval ten behoeve van een lid nakoming van bedoelde rechten en schadevergoeding vorderen, tenzij het lid het bestuur schriftelijk mededeelt het bestuur daartoe niet te machtigen.
 - b. Het is leden van de vereniging en van de KNAU niet toegestaan deel te nemen aan of betrokken te zijn bij atletiekevenementen, die niet door of met toestemming van de KNAU worden georganiseerd.
5. De vereniging en de KNAU kunnen, voorzover dit in de statuten van de vereniging onderscheidenlijk van de KNAU uitdrukkelijk is bepaald, ten laste van de leden verplichtingen met derden aangaan.
6. Voorzover van toepassing gelden de in lid 1 en 2 bedoelde rechten en verplichtingen ook ten opzichte van de vereniging v.d. Ploeg
7. De in de leden 1, 2 en 3 genoemde bevoegdheden worden uitgeoefend door het bestuur.

Art. 6 Straffen

1.
 - a. In het algemeen zal strafbaar zijn zodanig handelen of nalaten dat in strijd is met de wet, danwel met de statuten, reglementen en/of besluiten van organen van de vereniging, of waardoor de belangen van de vereniging worden geschaad.
 - b. Tevens zal strafbaar zijn zodanig handelen of nalaten dat in strijd is met de statuten, reglementen, en/of besluiten van organen van de KNAU, alsmede met de door de KNAU van toepassing verklaarde wedstrijdregels of waardoor de belangen van de KNAU, danwel van de atletieksport in het algemeen worden geschaad.
2.
 - a. Daargelaten de bevoegdheid van de KNAU om overtredingen, als bedoeld in lid 1 onder b te bestraffen, is het bestuur bevoegd om overtredingen te bestraffen.
 - b. Van een door het bestuur opgelegde straf kan de betrokkene in beroep gaan bij de algemene vergadering, met inachtneming van het in lid 7 van dit artikel bepaalde.
3.
 - a. In geval van een overtreding, als bedoeld in lid 1 onder a, kunnen door de vereniging de volgende straffen worden opgelegd:
 - berisping;
 - boete tot een maximum van f 100,-;
 - schorsing;
 - roeyement (ontzetting uit het lidmaatschap).

- b. Een lid kan niet worden gestraft dan nadat hem de gelegenheid is geboden zich te verdedigen tegen de tegen hem ingebrachte beschuldiging. Een opgelegde straf wordt schriftelijk aan het lid medegedeeld. In spoedeisende gevallen kan het bestuur de beslissing mondeling aan het lid mededelen.
- c. Van het opleggen van een straf wordt in het clubblad mededeling gedaan.
- 4. Een schorsing kan ten hoogste voor de duur van één jaar worden opgelegd. Gedurende de periode dat een lid is geschorst, kunnen de aan het lidmaatschap verbonden rechten niet worden uitgeoefend, met uitzondering van het recht om in beroep te gaan.
- 5. a. Royement kan alleen worden uitgesproken wanneer een lid in strijd met de statuten, reglementen of besluiten van de vereniging handelt, of de vereniging op onredelijke wijze benadeelt.
- b. Nadat het bestuur tot royement heeft besloten, wordt de betrokkene zo spoedig mogelijk door middel van een brief met bericht van ontvangst met opgave de reden(en) van het besluit in kennis gesteld.
- 6. a. Van een door de vereniging opgelegde schorsing of royement kan de betrokkene binnen een maand na ontvangst van deze kennisgeving van het bestuur in beroep gaan. Gedurende de beroepstermijn en hangende het beroep is het lid geschorst.
- b. Van de overige door het bestuur van de vereniging opgelegde straffen staat geen beroep open.

Art. 7 Einde lidmaatschap

- 1. Het lidmaatschap eindigt:
 - a. door de dood van het lid, in welk geval het lidmaatschap niet vererft;
 - b. door opzegging door het lid;
 - c. door opzegging door de vereniging;
 - d. door royement (ontzetting), als bedoeld in art. 6 lid 6.
- 2. a. Opzegging door de vereniging geschiedt door het bestuur.
- b. Royement geschiedt door het bestuur.
- 3. De vereniging kan het lidmaatschap opzeggen:
 - a. in de gevallen in de statuten genoemd,
 - b. wanneer het lid heeft opgehouden te voldoen aan de vereisten die de statuten voor het lidmaatschap stellen, alsmede
 - c. wanneer redelijkerwijs van de vereniging niet kan worden gevergd het lidmaatschap te laten voortduren.
 - d. wanneer de KNAU het lidmaatschap van het lid heeft beëindigd, in welk geval de opzegging met onmiddellijke ingang geschiedt, tenzij het lid tegen de beëindiging van het lidmaatschap van de KNAU op de door de KNAU voorgeschreven wijze bezwaar heeft gemaakt. In het laatste geval is het lid als lid van de vereniging geschorst totdat de beëindiging door de KNAU is bevestigd of ongedaan gemaakt.
- 4. a. Een lid kan het lidmaatschap opzeggen met inachtneming van het in dit artikel bepaalde.
- b. Een lid kan het lidmaatschap voorts met onmiddellijke ingang beëindigen:
 - wanneer redelijkerwijs niet kan worden gevergd het lidmaatschap te laten voortduren;
 - binnen een maand nadat een besluit, waarbij zijn rechten zijn beperkt of verplichtingen zijn verzwaaard, hem is bekend geworden of medegedeeld, in welk geval het besluit alsdan niet op hem van toepassing is.

Deze bevoegdheid tot opzegging komt het lid niet toe wanneer rechten en verplichtingen worden gewijzigd, die in de statuten nauwkeurig zijn omschreven, wijziging van geldelijke rechten en verplichtingen daaronder begrepen.

 - binnen een maand nadat hem een besluit is medegedeeld tot omzetting van de vereniging in een andere rechtsvorm of tot fusie.

Opzegging van het lidmaatschap kan slechts geschieden tegen het einde van het boekjaar en met inachtneming van een opzeggingstermijn van vier weken. Op deze termijn is de Algemene Termijnenwet niet van toepassing. In ieder geval kan het lidmaatschap worden beëindigd door opzegging tegen het einde van het verenigingsjaar, volgend op dat waarin werd opgezegd, alsmede onmiddellijk in de gevallen, als bedoeld in de leden 3 en 4.
- b. Een opzegging in strijd met het onder a bepaalde doet het lidmaatschap eindigen op het vroegst toegelaten tijdstip, volgend op de datum waartegen was opgezegd.
- 6. Indien een lid door de KNAU is geroyeerd, is het bestuur, na het onherroepelijk worden van dit royement, verplicht het lidmaatschap van het betreffende lid met onmiddellijke ingang op te zeggen.
- 7. Behoudens in geval van overlijden wordt enig gewezen lid, dat heeft opgezegd, geacht nog lid te zijn tot ten hoogste het eind van het boekjaar volgend op dat waarin werd opgezegd, zolang het lid niet heeft voldaan aan zijn geldelijke verplichtingen ten opzichte van de vereniging, of zolang enige andere aangelegenheid waarbij hij betrokken is niet is afgewikkeld, de tenuitvoerlegging van een opgelegde straf daarin begrepen. Gedurende deze periode kan de betrokkene geen recht uitoefenen, met uitzondering van het recht om binnen de gestelde termijn in beroep te gaan.

Art. 8 Donateurs

- 1. De vereniging kent naast leden donateurs.
- 2. Donateurs zijn die natuurlijke- of rechtspersonen die door het bestuur zijn toegelaten en die zich jegens de vereniging verplichten om jaarlijks een door het bestuur vastgestelde bijdrage te storten.
- 3. Donateurs hebben geen andere rechten en verplichtingen dan die welke hen in of krachtens de statuten zijn toegekend of opgelegd.
- 4. De rechten of verplichtingen van donateurs kunnen te allen tijde wederzijds door opzegging worden beëindigd, behoudens dat de jaarlijkse bijdrage voor het lopende boekjaar voor het geheel verschuldigd blijft.
- 5. Opzegging namens de vereniging geschiedt door het bestuur.

Art. 9 Bestuur

- 1. Het bestuur bestaat uit ten minste drie meerderjarige personen die door de algemene vergadering uit de leden worden benoemd. Het aantal bestuursleden wordt vastgesteld door de algemene vergadering.
- 2. Bestuursleden worden kandidaat gesteld door het bestuur of door ten minste drie leden. De kandidaatstelling geschiedt niet door middel van een bindende voordracht.
- 3. In zijn eerste bestuursvergadering na een benoeming van bestuursleden, verdeelt het bestuur in onderling overleg de functies en stelt het bestuur de taken van de bestuursleden vast en doet hiervan - hetzij in het clubblad, hetzij door middel van een schriftelijke kennisgeving - mededeling aan alle leden.
- 4. Iedere bestuurslid is tegenover de vereniging gehouden tot een behoorlijke vervulling van de hem opgedragen taak. Indien het een aangelegenheid betreft die tot de werkkring van twee of meer bestuursleden behoort, is ieder van hen geheel aansprakelijk terzake van een tekortkoming, tenzij deze niet aan hem is te wijten en hij nalatig is geweest in het treffen van maatregelen om de gevolgen daarvan af te wenden.

5. Jeder bestuurslid wordt benoemd voor een periode van drie jaar en treedt af volgens een door het bestuur op te maken rooster. Aftredende bestuursleden zijn terstond herbenoembaar. Wie in een tussentijdse vacature is benoemd, neemt op het rooster de plaats van zijn voorganger in.
6. De algemene vergadering kan een bestuurslid schorsen of ontslaan indien zij daartoe termen aanwezig acht. Voor een besluit daartoe is een meerderheid vereist van ten minste twee derden van de uitgebrachte stemmen. Een schorsing die niet binnen drie maanden wordt gevolgd door een besluit tot ontslag, eindigt door het verloop van die termijn.
7. Het bestuurslidmaatschap eindigt voorts:
 - a. door het eindigen van het lidmaatschap;
 - b. door bedanken.

Art. 10 Bestuursbevoegdheid

1. Behoudens beperkingen volgens de statuten is het bestuur belast met het besturen van de vereniging. Indien het aantal bestuursleden beneden drie is gedaald, blijft het bestuur bevoegd. Het is echter verplicht zo spoedig mogelijk een algemene vergadering te beleggen waarin de voorziening in de open plaats(en) aan de orde komt.
3. Het bestuur is bevoegd uit zijn midden een dagelijks bestuur te benoemen en de taken en bevoegdheden van het dagelijks bestuur vast te stellen.
4. Het bestuur is bevoegd onder zijn verantwoordelijkheid bepaalde onderdelen van zijn taken te doen uitvoeren door commissies die door het bestuur zijn benoemd.
5. Het bestuur is, na voorafgaande goedkeuring van de algemene vergadering, bevoegd te besluiten tot het aangaan van overeenkomsten tot verkrijging, vervreemding of bezwaring van registergoederen en tot het aangaan van overeenkomsten waarbij de vereniging zich als borg of hoofdelijk medeschuldenaar verbindt, zich voor een derde sterk maakt of zich tot zekerheidsstelling voor een schuld van een ander verbindt.

Art. 11 Vertegenwoordiging

1. Het bestuur vertegenwoordigt de vereniging, voorzover uit de wet niet anders voortvloeit.
2. a. De vereniging wordt voorts in en buiten rechte vertegenwoordigd door de voorzitter tezamen met de secretaris of tezamen met de penningmeester, danwel bij afwezigheid van één van de genoemden tezamen met een ander bestuurslid.
 - b. Het bestuur is bevoegd aan anderen een schriftelijke volmacht te verlenen, op grond waarvan deze bevoegd zijn de vereniging in de in de volmacht omschreven gevallen te vertegenwoordigen.
3. a. De bevoegdheid tot vertegenwoordiging die aan het bestuur of aan bestuursleden toekomt, is onbeperkt en onvoorwaardelijk, voorzover uit de wet niet anders voortvloeit. Een wettelijk toegelaten of voorgeschreven beperking van of voorwaarde voor de bevoegdheid tot vertegenwoordiging kan slechts door de vereniging worden ingeroepen.
 - b. De uitsluiting, beperkingen en voorwaarden gelden mede voor de bevoegdheid tot vertegenwoordiging van de vereniging terzake van de in art. 10 lid 5 bedoelde handelingen.
4. Bestuursleden aan wie krachtens de statuten of op grond van een volmacht vertegenwoordigingsbevoegdheid is toegekend, oefenen deze bevoegdheid niet uit dan nadat tevoren een bestuursbesluit is genomen waarbij tot het aangaan van de betreffende rechtshandeling is besloten.
5. De vereniging wordt op de vergaderingen van de KNAU vertegenwoordigd door een daartoe door het bestuur aangewezen bestuurslid, die bevoegd is op die vergadering namens de vereniging en de leden aan de stemming deel te nemen.

Art. 12 Rekening en verantwoording

1. Het bestuur is verplicht tot het houden van zodanige aantekeningen omtrent de vermogenstoestand van de vereniging dat daaruit te allen tijde zijn rechten en verplichtingen kunnen worden gekend.
2. a. Het bestuur brengt op de algemene vergadering binnen zes maanden na afloop van het boekjaar - behoudens verlenging van deze termijn door de algemene vergadering - een jaarverslag uit over de gang van zaken in de vereniging en over het gevoerde beleid. Het legt de balans en de staat van baten en lasten met een toelichting ter goedkeuring aan de algemene vergadering over.
 - b. De onder a bedoelde stukken worden ondertekend door alle bestuursleden; ontbreekt een handtekening van een bestuurslid, dan wordt hiervan onder opgave van redenen melding gemaakt. Na afloop van de termijn kan ieder lid van de gezamenlijke bestuursleden in rechte vorderen dat zij deze verplichtingen nakomen.
3. a. De algemene vergadering benoemt jaarlijks een kascommissie, bestaande uit drie leden en één plaatsvervangend lid die geen deel mogen uitmaken van het bestuur.
 - b. De leden worden benoemd voor de duur van drie jaar en treden volgens een op te maken rooster af. Zij zijn aansluitend slechts éénmaal herbenoembaar.
 - c. De kascommissie onderzoekt de balans en de staat van baten en lasten, alsmede de toelichting bij deze stukken en brengt aan de algemene vergadering verslag van haar bevindingen uit.
4. Het bestuur is verplicht de kascommissie ten behoeve van haar onderzoek alle door haar gevraagde inlichtingen te verschaffen, haar desgewenst de kas en de waarden te tonen en inzage van de boeken en de bescheiden van de vereniging te geven.
5. Goedkeuring door de algemene vergadering van het jaarverslag en van de rekening en verantwoording strekt het bestuur tot décharge voor alle handelingen, voorzover die uit de jaarstukken blijken.
6. Het bestuur is verplicht de bescheiden, bedoeld in lid 1 en 2, tien jaar lang te bewaren.

Art. 13 Geldmiddelen en contributie

1. De geldmiddelen van de vereniging bestaan uit:
 - a. contributies van de leden;
 - b. ontvangsten uit wedstrijden en entreegelden;
 - c. subsidies, giften en andere inkomsten.
2. De leden zijn jaarlijks gehouden tot het betalen van een contributie, die door de algemene vergadering van tijd tot tijd zal worden vastgesteld. Zij kunnen daartoe in categorieën worden ingedeeld, die een verschillende bijdrage betalen.
3. Degene, aan wie het predikaat erelid is verleend, is vrijgesteld van het betalen van contributie.
4. Wanneer het lidmaatschap in de loop van een boekjaar eindigt, blijft niettemin de contributie voor het gehele jaar verschuldigd.
5. De vereniging is aan de KNAU de door deze jaarlijks vastgestelde afdracht verschuldigd.

Art. 14 Besluiten van organen van de vereniging

1. Orgaan van de vereniging zijn het bestuur en de algemene vergadering, alsmede al die commissies en personen die krachtens de statuten door de algemene vergadering zijn belast met een nader omschreven taak en aan wie daarbij door de algemene vergadering beslissingsbevoegdheid is toegekend.
2. a. Het in een vergadering van een orgaan uitgesproken oordeel van de voorzitter omtrent de uitslag van een stemming is beslissend. Hetzelfde geldt voor de inhoud van een genomen besluit, voor zover werd gestemd over een niet schriftelijk vastgelegd voorstel.

- b. Wordt echter onmiddellijk na het uitspreken van de voorzitter de juistheid daarvan betwist, dan wordt het te nemen besluit schriftelijk vastgelegd en vindt een nieuwe stemming plaats, indien de meerderheid van de vergadering of, indien de oorspronkelijke stemming niet hoofdelijk of schriftelijk geschiedde, een stemgerechtigde aanwezige dit verlangt. Door deze nieuwe stemming vervallen de rechtsgevolgen van de oorspronkelijke stemming.
- 3. Van het verhandelde in een vergadering worden notulen gemaakt, die op de eerstvolgende vergadering van het orgaan dienen te worden goedgekeurd.
- 4. a. Een besluit van een orgaan dat in strijd is met de wet of met de statuten, is nietig, tenzij uit de wet iets anders voortvloeit. Een nietig besluit mist rechtskracht.
- b. Is een besluit nietig, omdat het is genomen ondanks het ontbreken van een door de wet of de statuten voorgeschreven voorafgaande handeling of mededeling aan een ander dan het orgaan dat het besluit heeft genomen, dan kan het door die ander worden bekrachtigd. Is voor de ontbrekende handeling een vereiste gesteld, dan geldt dat ook voor de bekrachtiging.
- c. Bekrachtiging is niet meer mogelijk na afloop van een redelijke termijn, die aan de ander is gesteld door het orgaan dat het besluit heeft genomen of door de wederpartij tot wie het was gericht.
- 5. a. Een besluit van een orgaan is, onverminderd het elders in de wet omtrent de mogelijkheid van een vernietiging bepaalde, vernietigbaar:
 - 1. wegens strijd met wettelijke of statutaire bepalingen die het tot stand komen van het besluit regelen;
 - 2. wegens strijd met de redelijkheid en billijkheid, als bedoeld in art. 5 lid 6.15.1
 - 3. wegens strijd met een reglement.
- b. Tot de onder a bedoelde bepalingen behoren niet die welke de voorschriften bevatten, waarop in lid 4 onder b wordt gedoeld.
- 6. De bevoegdheid om vernietiging van een besluit te vorderen, vervalt een jaar na het einde van de dag, waarop hetzij aan het besluit voldoende bekendheid is gegeven, hetzij een belanghebbende van het besluit kennis heeft genomen of daarvan is verwittigd.
- 7. Een besluit dat vernietigbaar is op grond van het bepaalde in lid 5 onder a, kan door een daartoe strekkend besluit worden bevestigd. Voor dit besluit gelden dezelfde vereisten als voor het te bevestigen besluit. Bevestiging is niet mogelijk zodra een vordering tot vernietiging aanhangig is. Indien de vordering wordt toegewezen, geldt het vernietigde besluit als opnieuw genomen door het latere besluit, tenzij uit de strekking van dit besluit het tegendeel voortvloeit.

Art. 15 Algemene vergaderingen

- 1. Aan de algemene vergadering komen in de vereniging alle bevoegdheden toe, die niet door de wet of de statuten aan andere organen zijn opgedragen.
- 2. Jaarlijks zal uiterlijk zes maanden na afloop van het boekjaar een algemene vergadering worden gehouden (de jaarvergadering). Buitengewone algemene vergaderingen worden gehouden zo dikwijls het bestuur dit gewenst acht.
- 3. De algemene vergaderingen worden bijeengeroepen door het bestuur, met inachtneming van een termijn van ten minste veertien dagen.
De bijeenroeping geschiedt door een mededeling in het clubblad of door middel van een aan alle leden te zenden schriftelijke kennisgeving met gelijktijdige vermelding van de agenda.
- 4. a. Voorts is het bestuur op schriftelijk verzoek van ten minste een zodanig aantal leden, als bevoegd is tot het uitbrengen van één tiende gedeelte van de stemmen in de algemene vergadering, verplicht tot het bijeenroepen van een algemene vergadering op een termijn van niet langer dan vier weken na indiening van het verzoek.
- b. Indien aan het verzoek binnen veertien dagen geen gevolg wordt gegeven kunnen de verzoekers zelf tot die bijeenroeping overgaan door oproeping overeenkomstig het bepaalde in het vorige lid of door het plaatsen van een advertentie in ten minste één, ter plaatse waar de vereniging is gevestigd, veel gelezen dagblad. De verzoekers kunnen alsdan anderen dan bestuursleden belasten met de leiding van de vergadering en het opstellen van de notulen.
- 5. De agenda van de jaarvergadering bevat onder meer:
 - a. Vaststelling van de notulen van de vorige algemene vergadering;
 - b. Jaarverslag van het bestuur;
 - c. Verslag van de penningmeester;
 - d. Verslag van de kascommissie;
 - e. Vaststelling van de balans en van de staat van baten en lasten;
 - f. Vaststelling van de contributies;
 - g. Vaststelling van de begroting;
 - h. Benoeming bestuursleden;
 - i. Benoeming commissieleden;
 - j. Rondvraag.

Art. 16 Het leiden en notuleren van algemene vergaderingen

- 1. De algemene vergaderingen worden geleid door de voorzitter van het bestuur of door zijn plaatsvervanger. Zijn de voorzitter en zijn plaatsvervanger verhinderd, dan treedt een ander door het bestuur aan te wijzen bestuurslid als voorzitter op. Wordt ook op deze wijze niet in het voorzitterschap voorzien, dan voorziet de vergadering daarin.
- 2. Van het verhandelde in elke algemene vergadering worden door een bestuurslid notulen gemaakt. De notulen worden in het clubblad gepubliceerd of op een andere wijze ter kennis van de leden gebracht en dienen door de eerstvolgende algemene vergadering te worden vastgesteld.

Art. 17 Toegang en besluitvorming algemene vergadering

- 1. a. Ieder lid heeft toegang tot de algemene vergadering.
- b. Leden, die geschorst zijn, hebben geen toegang tot de algemene vergadering, tenzij zij bij de algemene vergadering beroep hebben ingesteld naar aanleiding van een opgelegde straf in welk geval zij bevoegd zijn alleen de behandeling van hun beroep bij te wonen.
- 2. a. Ieder lid heeft één stem.
- b. Leden tot en met 14 jaar kunnen het stemrecht niet zelf uitoefenen. Zijn wettelijk vertegenwoordiger is alsdan bevoegd het stemrecht uit te oefenen.
- 3. Ieder lid kan als gemachtigde slechts namens één ander lid het stemrecht uitoefenen.
- 4. Het stemrecht over besluiten, waarbij de vereniging aan bepaalde personen, anders dan in hun hoedanigheid van lid, rechten toekent of verplichtingen kwijtscheldt, wordt aan die personen en aan hun echtgenoot en bloedverwanten in de rechte lijn onttrokken.
Een éénstemmig besluit van alle leden, ook al zijn deze niet in een vergadering bijeen, heeft, mits met voorkennis van het bestuur genomen, dezelfde kracht als een besluit van de algemene vergadering.
- 6. Stemming over zaken geschiedt mondeling, over personen schriftelijk.
- 7. Over alle voorstellen zaken betreffende wordt, voor zover de statuten niet anders bepalen, beslist bij meerderheid van de uitgebrachte stemmen. Bij het staken van de stemmen wordt het voorstel geacht te zijn verworpen.

8. Bij stemming over personen is degene gekozen, die de meerderheid van de uitgebrachte stemmen op zich heeft verenigd. Indien niemand die meerderheid heeft verkregen, wordt een tweede stemming gehouden tussen de personen, die het hoogste aantal van de uitgebrachte stemmen hebben verkregen en is hij gekozen, die bij die tweede stemming de meerderheid van de uitgebrachte stemmen op zich heeft verenigd. Indien bij die tweede stemming de stemmen staken, beslist het lot.
9. Ongeldige stemmen zijn stemmen die blanco of op enigerlei wijze ondertekend zijn, danwel iets anders aanduiden dan in stemming is gebracht of andere namen bevatten dan van de personen over wie wordt gestemd.

Art. 18 Statutenwijziging

1. De statuten kunnen slechts worden gewijzigd door een besluit van de algemene vergadering, waartoe werd opgeroepen met de mededeling dat aldaar wijziging van de statuten zal worden voorgesteld. De termijn voor oproeping tot een zodanige vergadering moet ten minste zeven dagen bedragen.
2. Zij, die de oproeping tot de algemene vergadering ter behandeling van een voorstel tot statutenwijziging hebben gedaan, moeten ten minste vijf dagen vóór de vergadering een afschrift van dat voorstel, waarin de voorgedragen wijziging woordelijk is opgenomen, op een daartoe geschikte plaats voor de leden ter inzage leggen tot na afloop van de dag, waarop de vergadering wordt gehouden. Bovendien wordt de voorgestelde wijziging ten minste veertien dagen vóór vergadering in het clubblad gepubliceerd en/of een afschrift hiervan aan alle leden toegezonden.
3. Het bepaalde in de leden 1 en 2 van dit artikel is niet van toepassing, indien in de algemene vergadering alle leden aanwezig of vertegenwoordigd zijn en het besluit tot statutenwijziging met algemene stemmen wordt aangenomen.
4. Een besluit tot statutenwijziging behoeft ten minste twee derden van de uitgebrachte stemmen, in een vergadering waarin ten minste twee derden van de leden aanwezig of vertegenwoordigd is. Indien geen twee derden van de leden aanwezig of vertegenwoordigd is, wordt binnen vier weken daarna een tweede vergadering bijeengeroepen en gehouden, waarin over het voorstel, zoals dat in de vorige vergadering aan de orde is geweest, ongeacht het aantal aanwezige of vertegenwoordigde leden, een besluit kan worden genomen, mits met een meerderheid van ten minste twee derden van de uitgebrachte stemmen.
5.
 - a. Een statutenwijziging treedt niet in werking dan nadat hiervan een notariële akte is opgemaakt. Van dit tijdstip wordt mededeling gedaan in het clubblad. Iedere bestuurslid afzonderlijk is dan tot het doen verlijden van deze akte bevoegd.
 - b. De bestuursleden zijn verplicht een authentiek afschrift van de wijziging en de gewijzigde statuten in het Verenigingsregister neer te leggen.
6. De vereniging behoeft voor een wijziging van de statuten de voorafgaande goedkeuring van de KNAU. Hetzelfde geldt voor de wijziging van de naam van de vereniging.

Art. 19 Ontbinding en vereffening

1.
 - a. Voor een besluit tot ontbinding van de vereniging is het bepaalde in art. 18 lid 1 en lid 2, alsmede het bepaalde in lid 3 van dit artikel van overeenkomstige toepassing.
 - b. De vereniging wordt ontbonden door een daartoe strekkend besluit van de algemene vergadering, genomen met ten minste twee derden van het aantal uitgebrachte stemmen in een vergadering waarin ten minste drie vierden van de leden aanwezig of vertegenwoordigd is.
2. Bij de oproeping tot de in het eerste en tweede lid van dit artikel bedoelde vergaderingen moet worden medegedeeld, dat ter vergadering zal worden voorgesteld de vereniging te ontbinden. De termijn voor oproeping tot zodanige vergadering moet ten minste veertien dagen bedragen.
3.
 - a. De bestuursleden treden na het besluit tot ontbinding van de vereniging als vereffenaars op.
 - b. De algemene vergadering is bevoegd na het besluit tot ontbinding de alsdan zitting hebbende bestuursleden te ontslaan met gelijktijdige benoeming van één of meer vereffenaars.
4. Bij een besluit tot ontbinding wordt de bestemming van een eventueel batig saldo bepaald, terwijl de algemene vergadering tevens één of meer bewaarders aanwijst.
5. Na de ontbinding blijft de vereniging voortbestaan voor zover dit tot vereffening van haar vermogen nodig is. Gedurende de vereffening blijven de bepalingen van de statuten en reglementen voor zover mogelijk van kracht. In stukken en aankondigingen, die van de vereniging uitgaan, moet aan haar naam worden toegevoegd de woorden "in liquidatie".
6. De boeken en bescheiden van de ontbonden vereniging moeten door de bewaarder(s) worden bewaard gedurende tien jaren na afloop van de vereffening.

Art. 20 Huishoudelijk Reglement

1. De algemene vergadering kan een Huishoudelijk Reglement vaststellen en wijzigen.
2. Het Huishoudelijk Reglement mag niet in strijd zijn met de wet, ook waar die geen dwingend recht bevat, noch met de statuten.
3. De statuten en reglementen van de vereniging mogen niet in strijd zijn met die van de KNAU.

OUDEREN EN SPORTBEOEFENING

INLEIDING

Steeds meer oudere mensen blijven of gaan op latere leeftijd aan sport doen. Waarom ook niet, want sport geeft plezier en ontspanning en door de lichamelijke beweging (en de gezondere leefstijl) tevens een betere gezondheid en een grotere fitheid. Uit de statistieken blijkt dat de dat de toename van sportende ouderen groter is dan jongeren. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar blijft meer dan de helft aan sport te doen!

Het is altijd moeilijk om te zeggen wanneer iemand tot de "ouderen" behoort. In de atletiek zijn er aparte leeftijdscategorieën voor vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en voor mannen die ouder zijn dan 40 jaar. Dat klopt wel aardig met de afname van het lichamenlijk prestatievermogen dat na het 25-30e levensjaar begint.

BIOLOGISCHE VERANDERINGEN

Het ouder worden gebeurt bij iedereen weer anders en in een ander tempo. Duidelijk is wel dat de voor sporten belangrijke functies, zoals die van de longen en van het hart langzaam afnemen, maar ook dat deze door training nog heel lang op een hoog niveau kunnen blijven. Sporten kan dus in zekere zin dus de veroudering tegen gaan.

Hart-vaat stelsel

Bij het ouder worden neemt de maximale hartfrequentie en het zuurstofopnamevermogen af. Het duurothoudingsvermogen neemt dus in de loop der jaren af. Door een goede training kan deze duurothouding echter heel lang goed op peil gehouden worden. Een goed getrainde oudere sporter kan echt nog beter presteren als een minder goed getrainde jongere sporter!

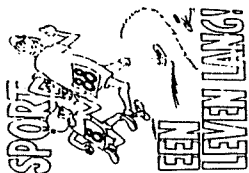
Aan het hartvaatsysteem kunnen echter ook veranderingen ontstaan die lichamenlijke inspanning kunnen bemermeren. Als de kranslagaders (gedeeltelijk) dichtslibben, krijgt de hartspeer zelf minder bloed. Hierdoor kan een drukkende pijn op de borst ontstaan die uit kan stralen naar de kaken of de linker schouder. In het ernstigste geval kan een hartaanval ontstaan. De hartspeer heeft dan tijdelijk zo weinig bloed gekregen, dat een deel onherstelbaar beschadigd is.

Het komt voor dat mensen vlak voor of tijdens de sportbeoefening overlijden. Dat zijn dan bijna altijd mensen die al leden aan hart-vaat ziekten en een hartaanval kregen. Dat hartaanval zouden ze echter naar alle waarschijnlijkheid ook hebben gekregen als ze niet aan sport deden. Het aantal mensen dat in hun slaap overlijdt, is vele malen groter dan het aantal mensen dat bij sport overlijdt. Mensen die sporten hebben juist minder kans op het ontwikkelen van dichtgeslibte vaten en hoge bloeddruk door hun gezondere levenswijze.

Gewrichten

Door de veroudering gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Kleine beschadigingen worden (nog) slechter gerepareerd, waardoor de kans op gewrichtsslijtage toeneemt. Veel mensen hebben op de röntgenfoto tekenen van slijtage in een gewricht. Gelukkig heeft het merendeel van deze mensen geen klachten van het gewricht. Als er wel klachten optreden kan dat leiden tot:

- Pijnklachten, beginnend met ochtendstijfheid.
- Vochtvoering in het gewricht.
- Kraken en een verminderde bewegingsuitslag van het gewricht.



Er zijn geen aanwijzingen dat slijtage van de gewrichten bevordert wordt door veelvuldig gebruik tijdens sportbeoefening. Als er eenmaal slijtage is opgetreden, kan met een zorgvuldig opgebouwde en afgewisselde training, vaak nog een goede belastbaarheid van het gewricht verkregen worden. Zeker in het geval van "slijtage" in de gewrichten is het zo dat "rust roest". Natuurlijk is het minstens zo belangrijk om niet op een te harde ondergrond en met goed schokabsorberend schoeisel te sporten.

Botdichtheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid, en daardoor de sterkte van de botten, boven het 30e levensjaar af. Bij vrouwen treedt deze afname van de botdichtheid sneller op na de intrede van de meno-pauze. Het gevaar van deze afname in de botdichtheid is dat er eerder botbreuken ontstaan. Een botbreuk kan door een val ontstaan (b.v. een polsbreuk), maar ook door chronische overbelasting als de trainingsbelasting te snel is opgevoerd. Met name de vermoedheidsbreukjes van de voet zijn berucht.

Om deze afname in de botdichtheid zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er in de voeding voldoende vitamine D en Calcium (melkproducten) opgenomen wordt. Door sportbeoefening kan de botontkalking tegen gegaan worden. Daarnaast is de spierkracht en de coördinatie van sporters beter, zodat er minder snel gevallen wordt.

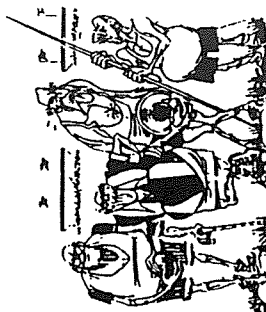
Spieren en pezen

Bij het ouder worden gaat de totale spiermassa langzaam achteruit. De absolute kracht is nog heel lang goed op peil te houden. Snelheid, explosiviteit en lenigheid gaan echter sneller verloren, evenals de belastbaarheid van pezen en spieren. Een acute blessure zoals een spierscheur is zo opgelopen, maar zal steeds langzamer herstellen. Ook een chronische blessure, zoals een achillespeesirritatie, zal er steeds langer over doen om te genezen. Het zal duidelijk zijn dat er steeds weer een goede warming-up met rekkenoefeningen uitgevoerd moeten worden. De training zal geleidelijk op te bouwen en te onderhouden. Regelmaat in de training (sfrequentie) is zeer belangrijk. Vaak blijkt het in de praktijk de beste manier om om de dag hard te lopen. De pezen en spieren hebben dan een dag de kans om weer te "herstellen".

KANS OP BLESSURES

Het zal duidelijk zijn dat bovengenoemde verouderingsprocessen op zich leiden tot een verhoogde blessurekans. Toch blijkt de blessurekans best mee te vallen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn/haar lichaam luistert en minder risico neemt. Vaak neemt het aantal uren dat aan sport gedaan wordt geleidelijk aan af en wordt de atletiek beoefening wat vaker afgewisseld met andere sporten zoals fietsen en zwemmen.

Voor de (weer) beginnende sporter is een sportmedisch onderzoek ("sportkeuring") bijna een "must", terwijl dit voor de oudere sporter aanbevolen wordt met een regelmaat van eens in de 1-2 jaar. Als de club niet een "eigen" arts heeft waar dit onderzoek uitgevoerd kan worden, kan dit ook bij een sportarts die op een Sportmedisch Adviescentrum. Deze artsen kunnen ook advies geven hoe een (chronische) blessure het beste behandeld kan worden, wanneer de blessure volledig hersteld is en hoe de training het beste opgebouwd kan worden om het ontstaan van een recidief of een nieuwe blessures te voorkomen.



TWEEWIELERSPECIAALZAAK ARIE STRAVER

Groenstraat 10 - Giessen - Tel.: 01832-1181

- * Toer-, trim-, race- en ATB fietsen
- * Kinderfietsen
- * Aanbiedingen overjarige fietsen
- * EXTRA HOGE INRUILPRIJZEN

EXTRAN

sportvoeding

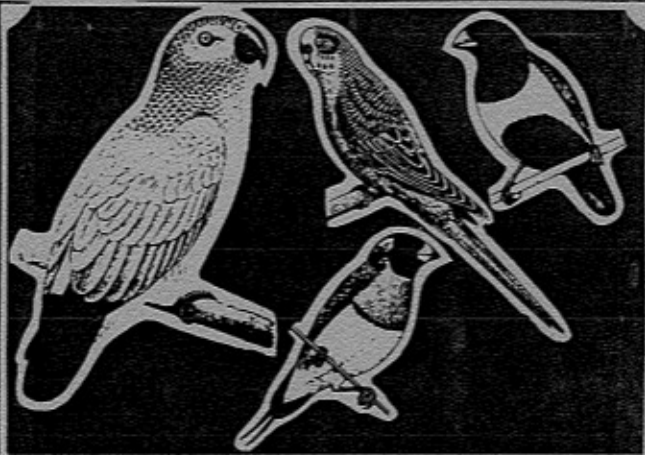


Wij zijn ook dealer van:



PEUGEOT
CYCLES

BATAVUS



als uw vogels u lief zijn

Als uw vogels u lief zijn, en bij welke vogelbezitter is dat niet zo, dan stelt u hoge eisen aan de samenstelling van uw vogelvoerders.
En terecht.
Voor uw vogels is het beste niet goed genoeg.
De WITTE MOLEN huldigt dit principe al jaren en heeft derhalve een uitgebreid assortiment vogelvoerders ontwikkeld.
Een assortiment van een perfecte kwaliteit ontstaan door jarenlange ervaring, continue testen en een ongelofbaar vakmanschap.
Als uw vogels u lief zijn.....

Daarnaast heeft WITTE MOLEN een volledig pakket voeders en accessoires voor duiven, pluimvee, knaagdieren, honden en katten.

Verkrijgbaar bij uw dierenartszaak



witte
molen

Molendijk 2
4258 GD Meeuwen NB
Tel. 04155 - 1433



TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296

TIGER

new balance

Reebok

CONVERSE



SPORTVERENIGINGEN!

Gaat U een tournoi organiseren?

Dan even voor:

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



bij kv sport informeren.

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



**oerlemans
plastics^{BV}**

Kleibergsestraat 4, 4265 GB Genderen
Tel. 04165-1531 - Fax 2590

Producent van:

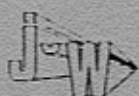
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgepden
B.V.

GRONDWERKEN

WATER- en WEGENBOUW
TE VEEN (N.B.)



WIELSTRAAT 61 - 4264 AT VEEN
POSTBUS 30 - 4244 ZG VEEN
TEL. 04164-1500

PIJPLEIDINGEN - LASBEDRIJF



EETHEN N.B. - TEL. 04165-2131