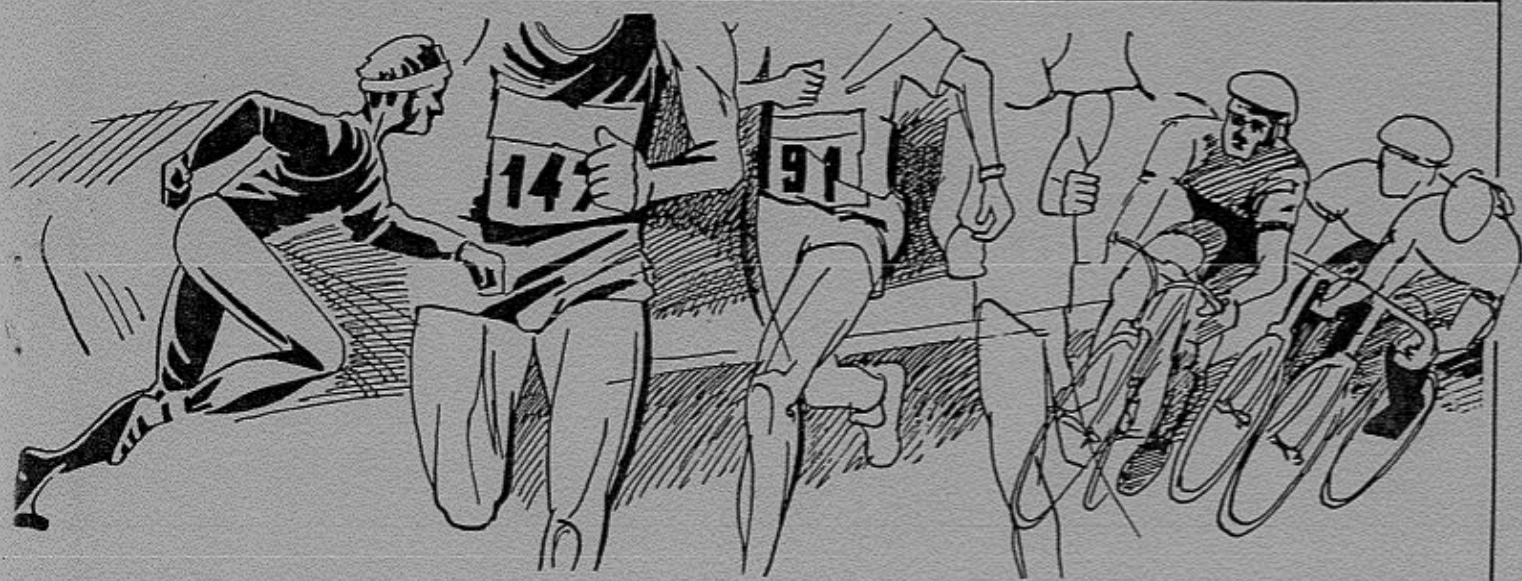


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

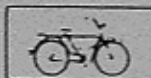
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



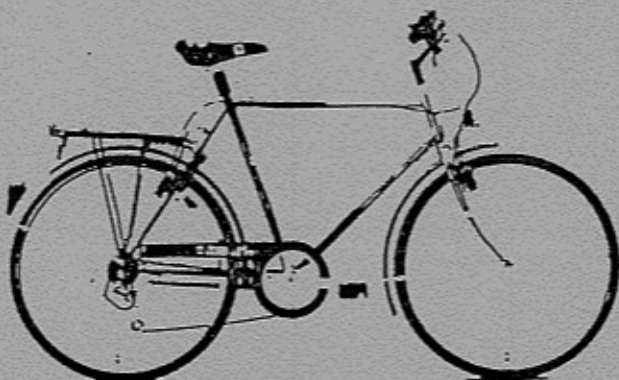
SWART

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

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

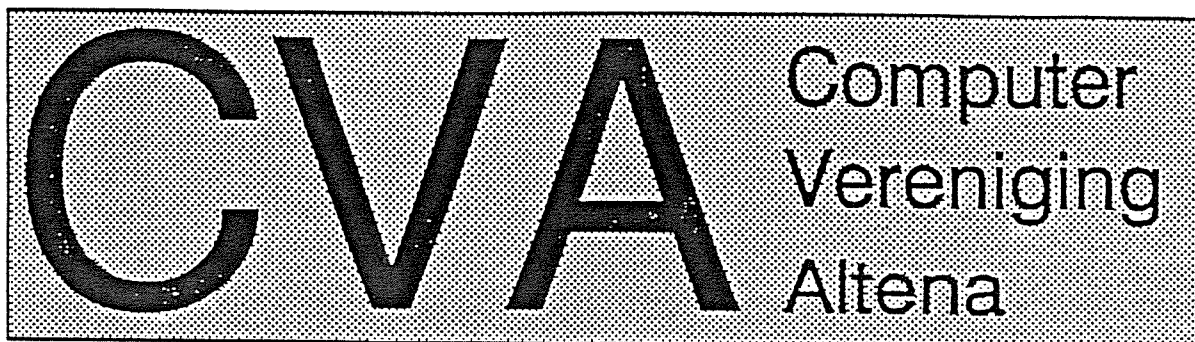
Voorzitter	Reino Nauta	tel. nr. (01832) - 33 14
Secretaris		
Penningmeester	Gertie Nelis	tel. nr. (01833) - 33 95
Wedstrijdsecretaris		
Ledenadministratie	Dinie van Eeten	tel. nr. (01832) - 16 16
Technische Commissie	Kees Kamerman	tel. nr. (01832) - 27 60
Jeugdcommissie	Coby Scheffers	tel. nr. (01832) - 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

CLUBBLADREDAKTIE

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



De CVA zorgt voor de automatisering van de

Stratenloop Cup 1992 van de Altena Road Runners.

Nieuwe leden aanmelden bij P.U. Borsboom, telefoon 01832-3354, of kom op

Zaterdag 10.00 uur naar de buurtwerkruinte naast ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

Altena Road *Runners*

V.D. VOORZITTER

Het oude jaar ligt weer achter ons en het nieuwe jaar zijn we begonnen met de jaarvergadering, waar we - in een koude omgeving - warm bleven door stevig te discussiëren.

De notulen zullen in het volgende blad verschijnen.

Helaas hebben Marjanne van Breugel en Mar Strik het bestuur verlaten. Ik wil hen nogmaals bedanken voor het vele werk dat door hen is verzet voor de A.R.R.

In de opvolging is echter nog niet voorzien, zodat we nu een incompleet bestuur hebben. Als nog iemand wil meewerken in het bestuur is hij of zij van harte welkom.

De technische commissie heeft erg veel werk verzet om het veldlooptkampioenschap van het Land van Heusden en Altena te organiseren. Helaas was de deelname erg teleurstellend. Wat te doen in de toekomst? Ik besluit met u allen een voorspoedig 1993 toe te wensen.

Reino Nauta,
voorzitter.

V.D. REDAKTIE

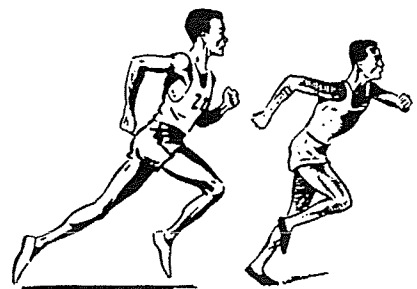
We kunnen goed nieuws melden van ons redactielid John Redeker. Tijdens de trimloop op 23 januari maakte hij, na maanden afwezigheid door een ongeluk, zijn come-back.

Ook Sander Hooykaas was weer van de partij. Hopenlijk kunnen beide lopers voor het stratenloopgebeuren weer in goede conditie zijn.

Ook goed nieuws van onze schaatsters op de Weissensee. Frits Wyatt en Joost van Wijgerden reden beiden de 200 km in resp. 8.53 u en 9.16 u.

Bravo mannen !!

Wilt U ook eens iets kwijt in ons blad? Copie voor het volgende clubblad inleveren vóór 15 maart.



WEDSTRIJDEN

MARATHON VAN BANGKOK is pas echt ongezond.

Met deze passende kop schreef Jacques van Willegenburg, sportredacteur van het Utrechts Nieuwsblad en namens Veteranen Nederland organisator van deze "sportieve" trip, zijn verslag voor genoemde krant.

Maar laat ik bij het begin van onze 17 daagse reis naar het land van de glimlach en de zon teruggaan, want zo onderga je het al zodra je het vliegtuig van Thai Air instapt. Na een rustige en goed verzorgde vlucht op maandag 23 november kwamen wij dinsdag 24 november 's morgens vroeg in Bangkok aan. Wij, dat waren dan Kees Kamerman, Arie Kant, uw verslaggever Frits Wyatt, mijn vrouw Pieta, onze zoon Jeroen en zijn vriend Bert Kraay. Het totale gezelschap werd voor de negen dagen Bangkok in een uitstekend maar ook luxueus hotel ondergebracht. En na een ochtend informaties en formaliteiten ging ons groepje van zes 's middags zelf op excursie met mijn vader als reisleader. Doordat Pieta en ik Bangkok reeds kenden trokken wij de dagen erna naast enkele gezamenlijke excursies er ook zelf veel op uit. Echter eerst 's morgens vroeg liepen wij dagelijks de laatste

rustige looptrainingen.

Volop genoten wij van het ongecompliceerde leven in deze wereldstad met 8 miljoen inwoners. Het leven vindt hier buiten plaats vanwege het klimaat, maar ondanks het drukke verkeer geen geschreeuw of schelden. Een sfeer welke je als verademing ondergaat en waarbij je de immense verkeersdrukke en (lucht)vervuiling op de koop toe neemt.

Trouwens wij hebben van alle vormen van vervoer gebruik gemaakt: tuk tuk, autotaxi, taxi-busje, bromfietstaxi, fietstaxi, part.busdienst, stadsbus met of zonder airco, lokale aircobus, prauw als waterbus, bootbus op de rivier. Wie dit heeft meegemaakt, de produktie van zoveel uitlaatgassen bij die temperatuur zal in Nederland niet gauw meer klagen over uitlaatgassen. Nu iets over de marathon op zondag 29 november. Er waren meer dan 2000 deelnemers op de hele en zo'n 2500 op de halve marathon. Vanwege de temperatuur was de start van de hele marathon om 4.30 uur. Dat betekende voor ons als lopers en Pieta om ca 1.00 uur opstaan, ontbijten en per busje door het drukke verkeer naar de start. Toen het startschot klonk was het zeker niet koud, nl. ca 25 graden. Naarmate het lichter werd ca 6.00 uur, liep de tempera-

tuur op tot 30 graden. Daarbij was het verkeer ook op zondag onvoorstelbaar en een autovrij parkoers uitzetten in Bangkok is dus ondenkbaar. Het enige wat de politie met hulp van militairen kan doen is een baan vrijhouden voor de deelnemers. Op de andere acht banen raasde het verkeer langs de lopers. De organisatie was perfect, om de 2,5 km een verversingspost. Bij alle verversingsposten waren volop drinkbekers met water, geen lauw water, doch ijswater met ijsklonten. Mij is dat noodlottig geworden, omdat ik bij deze temperatuur, bang voor vochtverlies, te snel en veel dronk. Gevolg na ongeveer 11 à 12 km maagkrampen. Terug naar het parkoers, daar stonden om deze tijd nog niet veel toeschouwers langs. De meesten zaten in auto's, autobussen of op bromfietsen en raasden zoals gezegd langs de deelnemers. Vaak moesten wij ons gezicht afwenden of de hand voor de mond doen als de blauwe walm van autogassen te dik werd. Voor een keer zal het heus niet erg zijn, maar om hier dagelijks in te lopen kan nooit gezond zijn. Hoewel de politie haar uiterste best deed om de deelnemers veilig door Bangkok te loodsen, moesten velen de laatste kilometers af en toe wachten bij het oversteken van een

straat. Winnaar werd de Burmees Philip, blootvoets, met de voor deze omstandigheden verdienstelijke tijd van 2.25.42.

Arie was in zeer goede doen getuige zijn 3.00.19, beste Nederlander met een 4e plaats bij de veteranen. Hierdoor viel hij als enige in de prijzen, zijnde een grote fraaie herinneringsstandaard. Kees' tijd was eveneens goed nl. 3.15.40 waarmee hij tevreden was, want vooraf zag hij er tegen op. Maagkrampen dwongen mij langzaam te lopen om toch de finish te halen en dat gebeurde na 4.19.00, lichte teleurstelling doch forceren en uitstappen daarvoor ga je niet zover van huis. Een hoogtepunt was de uitnodiging en een bezoek van onze groep van 64 personen aan de Nederlandse Ambassade. Daar werden wij gastvrij ontvangen en verzorgd als waardering voor onze deelname. Leuk was het om kennis te maken met daar werkende Nederlanders en wetenswaardigheden uit te wisselen. Na Bangkok zijn we per vliegtuig naar het noorden gevlogen en hebben hier in een week nog veel gezien en meegemaakt. Met een voldaan gevoel en vele indrukken rijker zijn we woensdag 9 december teruggekeerd in Nederland.

Frits Wyatt.

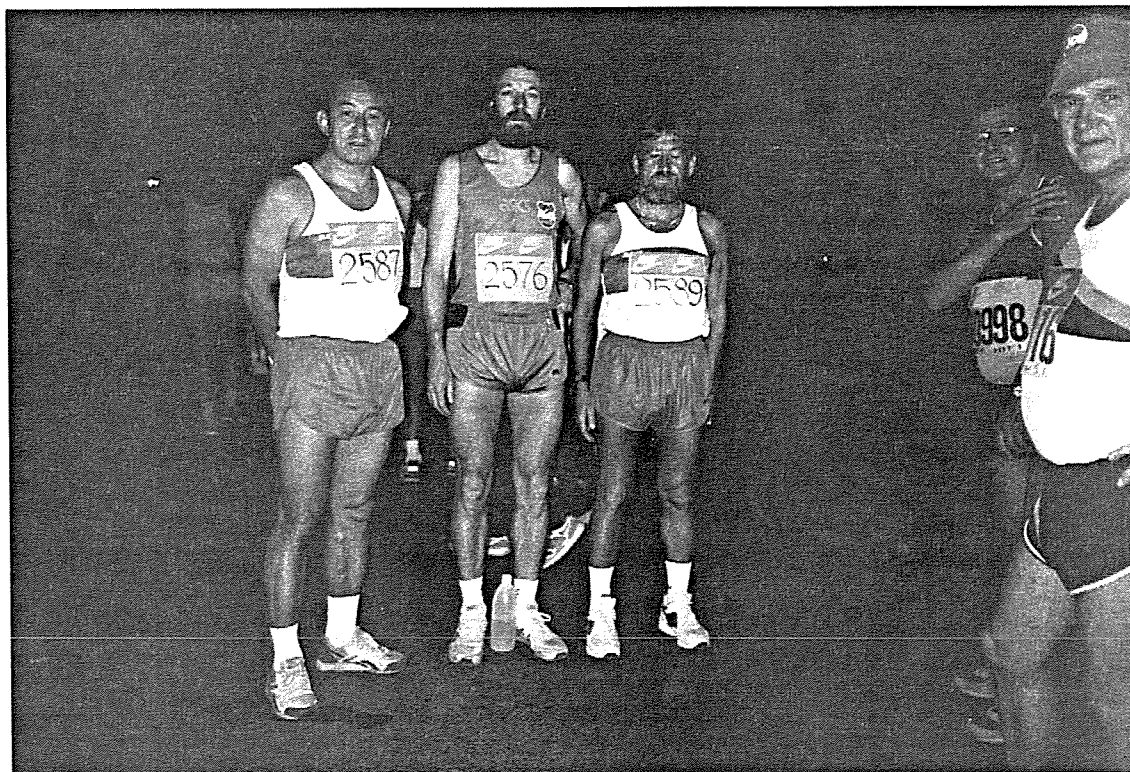
UITSLAGEN

28 nov.	Cor van Oversteeg	Gorinchem	15 km	54.43	
	Tinus v.d.Heuvel	V1		55.50	3e
	Jasper Oppeneer	V1		55.52	
	Kees Oomen			1.01.37	
	Arie Sterk			1.01.49	
	Gerry de Rooy	V1		1.02.30	
	Mar Scheffers	V1		1.04.24	
	Wim de Hoop			1.05.14	
	Jaap Verhoeff			1.07.40	
	Arie van Rijswijk	V1		1.08.01	
	Dirk Bouman	V2		1.12.29	
	Toos Kant			1.16.46	
12 dec.	Arie v..Rijswijk	V1	Houten	12,5 km	
	Dirk Bouman	V2		1.00.17	
19 dec.	Toni van Geffen		Linschoten	Halve Mar.	1.26.41 p.r.
	Kees Oomen			1.29.47	
	Arie van Rijswijk	V1		1.36.22	
	Tinus v.d.Heuvel	V1	Alblasserdam	13,6 km	?
	Dirk Bouman	V2		1.10.15	
	Zweer Groeneveld	V1		10,2 km	48.41.
20 dec.	Wim de Hoop		Waspik	Halve Mar.	1.32.55
	Ella Naayen		Den Haag	10 EM	1.13.56
26 dec.	Kees Kamerman	V1	Vught	27 km	1.50.00
	Kees Oomen			27 km	1.56.
	Ella Naayen			21 km	1.36.34
	Rinus Verhoeven	V1		15 km	1.10.
	Dirk Bouman	V2			1.12.17
	Zweer Groeneveld	V1			1.14.13
	Joost van Hensbergen	V1			
31 dec.	Zweer Groeneveld	V1	Middelrode	11 km	53.32
	Dirk Bouman	V2			53.53
9 jan.	Arie Sterk		Hoornaar	16 km	?
	Dirk Bouman	V2			1.23.02
	Zweer Groeneveld	V1		8 km	41.19
10 jan.	Jasper Oppeneer	V1	Egmond aan Zee	Halve Mar.	1.20.12
	Kees Kamerman	V1			1.27.45
	Ella Naayen				1.41.06
	Martin de Ruiter				1.51.00



16 jan.	Egbert Hooykaas	Heerde	Halve Mar.	1.12.56	1e
	Kees van Mourik	V1		1.15.22	1e
	Aart Vos	V2		1.27.16	3e
17 jan.	Henk Westerlaken	V1 Baarn	20 km	1.10.35	1e
	Arie Kant	V1		1.21.05	
	Kees Kamerman	V1		1.21.50	
24 jan.	Henk Westerlaken	V1 Biesboschcross	8 km	30.21	2e
	Ella Naayen			43.10	3e
	Jan Strik		3 km	12.23	1e
	Arie Kant	V1 Grootebroek	25 km	1.39.15	
	Kees Kamerman	V1		1.43.30	

Waarschijnlijk zullen nog wel meer leden deelgenomen hebben aan wedstrijden, maar hiervan heeft de redactie helaas geen uitslagen en tijden ontvangen. Neemt u even de moeite en bel uw resultaat door aan D.Bouman (04164 - 2462).



Voor de start in Bangkok : Frits, Arie en Kees.

Uitslag wedstrijd 01 Veldloop Woudrichem

Plaats: Woudrichem

Datum : 02-01-93

Categorieen:

03: Senioren

04: Vet 1

05: Vet 2

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	037	Delleman M.	TYPHOON	00:24:03	03	25
002	042	Doezer, Michel	TYPHOON	00:24:41	03	23
003	916	Westerlaken Henk	A.R.R.	00:25:01	04	25
004	047	Dorth v. Harold	TYPHOON	00:25:20	03	21
005	905	Ruyter, Zeger de	Sprint	00:25:23	04	23
006	045	Hooykaas, Egbert	A.R.R.	00:25:36	03	20
007	903	Hemert, Bert van	DAK	00:25:50	04	21
008	044	Schilders, Hans	DAK	00:25:56	03	19
009	904	Zeeuwe, Henny	DAK	00:26:01	04	20
010	043	Tilborg, Sjaak van	- Recreant -	00:26:08	03	18
011	902	Heeswijk, Wim van	DAK	00:26:28	05	25
012	057	Halderman, Richard	A.R.R.	00:26:30	03	17
013	048	Kaaij, Marcel van der	TYPHOON	00:26:48	03	16
014	039	Oversteeg, Corstiaan van	A.R.R.	00:27:11	03	15
015	040	Nieuwenhuizen L.	A.R.R.	00:27:14	03	14
016	910	Rosenbrand, P.M.	DAK	00:27:38	05	23
017	041	Sebrechts, Peter	- Recreant -	00:28:07	03	13
018	908	Vos, Aart.	A.R.R.	00:28:20	05	21
019	046	Geffen v. Tonny	A.R.R.	00:29:11	03	12
020	919	Oppeneer J.J.	A.R.R.	00:29:48	04	19
021	049	Ferket, Carlo	TYPHOON	00:30:17	03	11
022	912	Rooy de G.	A.R.R.	00:30:52	04	18
023	053	Lensvelt	- Recreant -	00:31:12	03	10
024	051	Verhoeff Jaap	A.R.R.	00:31:17	03	09
025	907	Braat C.J.	TYPHOON	00:31:49	04	17
026	914	Kamerman, Kees	A.R.R.	00:31:55	04	16
027	906	Bouman, Bert	- Recreant -	00:32:14	04	15
028	911	Vos, Jan.	A.R.R.	00:32:47	04	14
029	056	Tilborg v.M.	- Recreant -	00:33:07	03	08
030	036	Wijk, J.W. van	- Recreant -	00:33:10	03	07
031	052	Hulsdouw Gert	- Recreant -	00:33:42	03	06
032	050	Viveen, A.J.	- Recreant -	00:34:47	03	05
033	909	Rijswijk, J van	DAK	00:36:41	05	20
034	917	Rijswijk v.A.	A.R.R.	00:36:50	04	13
035	913	Steenbergen, van W.	- Recreant -	00:37:03	04	12
036	920	Tempelman, Kees	- Recreant -	00:38:09	04	11
037	915	Wirken, B.	- Recreant -	00:38:36	04	10
038	918	Westerlaken, Kees	- Recreant -	00:39:11	04	09
039	054	Ottevanger, Dik	- Recreant -	00:39:51	03	04
040	055	Tempelman, Raymond	- Recreant -	00:41:09	03	03

-----Niet gefinisht-----

BstNr.	Naam	Vereniging	Cat.
038	Heteren, Jan van	Slidrechtsport	03

Uitslag wedstrijd 01 Veldloop Woudrichem

Plaats: Woudrichem

Datum : 02-01-93

Categorieen:

06: Dames

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	994	Naayen, Ella	A.R.R.	00:17:30	06	25
002	996	Nieuwenhuizen	- Recreant -	00:18:56	06	23
003	997	Bouman A.	- Recreant -	00:20:42	06	21
004	995	Tritten, Lia	A.R.R.	00:21:43	06	20
005	999	Verschuren, H.J.	- Recreant -	00:23:40	06	19
006	998	Rooster, Joke	A.R.R.	00:24:20	06	18

Plaats: Woudrichem

Datum : 02-01-93

Categorieen:

01: Jongens 0-12

07: Meisjes 0-12

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	003	Flierman, Karsten	Sliedrechtsport	00:03:53	01	00
002	004	Verzeyl, Dennis	- Recreant -	00:04:24	01	00
003	001	Booy, Jacco	A.R.R.	00:04:30	01	00
004	005	Rooster, Pascal	A.R.R.	00:04:37	01	00
005	006	Verschuren, Pim	A.R.R.	00:04:44	01	00
006	002	Wijk, Dilana van	- Recreant -	00:05:30	07	00

Plaats: Woudrichem

Datum : 02-01-93

Categorieen:

02: Jongns 13-16

08: Meisjs 13-16

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	023	Andel, Marnix van	Sliedrechtsport	00:08:26	02	00
002	022	Flierman, Roelof	Sliedrechtsport	00:08:28	02	00
003	024	Strik J.	A.R.R.	00:08:41	02	00
004	021	Roza, Mark	A.R.R.	00:09:02	02	00
005	026	Braat J.	TYPHOON	00:09:11	02	00
006	027	Vos, Jeroen	- Recreant -	00:10:21	02	00
007	025	Pruysen, Yda	- Recreant -	00:14:25	08	00

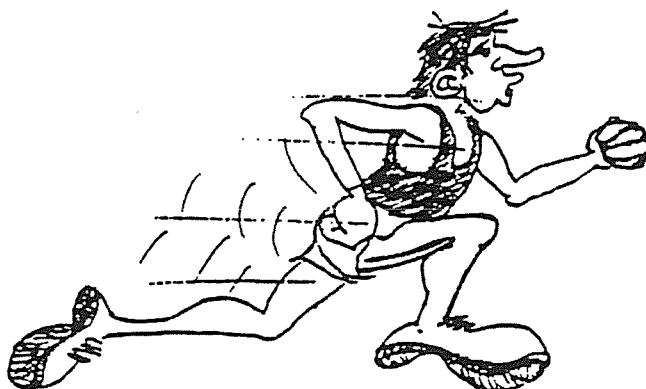
Uitslag wedstrijd 02 Veldloop Giessen

Plaats: Giessen
 Datum : 09-01-93
 Categorieën:
 03: Senioren
 04: Vet 1
 05: Vet 2

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	119	Delleman, M.	TYPHOON	00:28:51	03	25
002	122	Doezer, Michel	TYPHOON	00:29:52	03	23
003	032	Westerlaken, Henk	A.R.R.	00:30:43	04	25
004	121	Hooykaas, Egbert	A.R.R.	00:31:01	03	21
005	117	Beek v.H.	DAK	00:31:20	03	20
006	129	Schilders, Hans	DAK	00:31:25	03	19
007	118	Oversteeg, Corstiaan van	A.R.R.	00:31:26	03	18
008	124	Tilborg, Sjaak van	- Recreant -	00:31:51	03	17
009	125	Halderman, Richard	A.R.R.	00:31:52	03	16
010	127	Schipperen J.	Sprint	00:32:35	03	15
011	123	Nieuwenhuizen, L.	A.R.R.	00:33:20	03	14
012	120	Sebrechts, Peter	- Recreant -	00:34:03	03	13
013	035	Heuvel, Tinus v/d	A.R.R.	00:34:38	04	23
014	067	Vos, Aart	A.R.R.	00:35:19	05	25
015	038	Oppeneer, J.J.	A.R.R.	00:35:33	04	21
016	128	Tukker, Klaas	- Recreant -	00:35:42	03	12
017	131	Geffen, Tonny van	A.R.R.	00:35:55	03	11
018	126	Uomen, Kees	A.R.R.	00:36:48	03	10
019	132	Vrijkorte G.M.M.	A.R.R.	00:37:10	03	09
020	037	Rooy, G. de	A.R.R.	00:37:50	04	20
021	135	Muilwijk, Piet	A.R.R.	00:37:56	03	08
022	077	Heuvel, Peter v/d	- Recreant -	00:38:49	05	23
023	116	Tilborg, M. van	- Recreant -	00:38:54	03	07
024	033	Bouman, Bert	- Recreant -	00:39:06	04	19
025	031	Kamerman, Kees	A.R.R.	00:39:13	04	18
026	036	Scheffers M.	A.R.R.	00:39:14	04	17
027	130	Verhoeff, Jaap	A.R.R.	00:39:43	03	06
028	034	Vos, Jan	A.R.R.	00:41:06	04	16
029	115	Bergeijk, Sjaak van	- Recreant -	00:41:33	03	05
030	134	Viveen, A.J.	- Recreant -	00:42:34	03	04
031	075	Rijswijk, J van	DAK	00:43:59	05	21

----- Niet gefiniëit -----

BstNr.	Naam	Vereniging	Cat.
039	Westerlaken, Kees	- Recreant -	04
133	Kaaij, Marcel van der	TYPHOON	03



Uitslag wedstrijd 02 Veldloop Giessen

Plaats: Giessen
Datum : 09-01-93
Categorieen:
01: Jongens 0-12
07: Meisjes 0-12

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	003	Flierman, Karsten	Sliedrechtsport	00:04:04	01	00
002	004	Verzeyl, Dennis	- Recreant -	00:04:45	01	00
003	001	Booy, Jacco	A.R.R.	00:05:10	01	00
004	002	Jelles L.	A.R.R.	00:06:02	07	00

Plaats: Giessen
Datum : 09-01-93
Categorieen:
02: Jongens 13-16
08: Meisjes 13-16

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	021	Flierman, Roelof	Sliedrechtsport	00:05:51	02	00
002	024	Strik, J.	A.R.R.	00:05:57	02	00
003	022	Roza, Mark	A.R.R.	00:06:25	02	00
004	023	Pruyssen, Yda	- Recreant -	00:09:34	08	00

Plaats: Giessen
Datum : 09-01-93
Categorieen:
06: Dames

Nr.	BstNr.	Naam	Vereniging	Tijd	Cat.	Pnt.
001	104	Naayen, Ella	A.R.R.	00:23:36	06	25
002	101	Hoven, M. van den	TYPHOON	00:24:41	06	23
003	100	Nieuwenhuizen, Wilma	- Recreant -	00:25:46	06	21
004	102	Bouman, J.	- Recreant -	00:27:46	06	20
005	103	Tritten, Lia	A.R.R.	00:29:40	06	19

EEN LEUK GEBAAR.

Tijdens de Algemene Ledenvergadering reikte mevr.Vos (Gerdien) een aantal glazen- waarop zij de namen had ingegrift - uit aan John Redeker, Mar Strik, Marius Naayen, Kees van Mourik en Sander Hooykaas. Dit als dank voor het vele werk bij het organiseren van de veldlopen. Gerdien, hartelijk dank voor deze leuke geste.

D.B.

SPORTVRIENDEN.

Wat ik hier schrijf is namens de T.C. Hierin zitten mensen die binnen de vereniging de trim- en veldlopen organiseren. De trimlopen worden gelukkig redelijk goed bezocht, maar de veldlopen zijn een grote mislukking geworden. Leden van de A.R.R. weten jullie wel wat het betekent voor degenen die het hele geburen op touw zetten en samen met de vv Woudrichem een schitterend parcours uitzetten, als er dan nog geen 10% van de eigen leden is. Ik wist met m'n figuur geen raad tegenover het bestuur van de vv Woudrichem. Waar was ons bestuur en onze leden? Bij zo'n wedstrijd behoort men er te zijn, al was het alleen maar voor de publiciteit van de ARR. Laten wij ook eens even stilstaan bij het vele werk dat vrijwillig gedaan wordt, het aantal liters benzine dat er verreden wordt, de 40 tot 50 telefoongesprekken die er gevoerd worden om alles rond te krijgen, drie tot vier avonden zijn we bij elkaar gekomen en dan nog twee vrije zaterdagen. Dit alles gebeurt binnen de club en er zullen altijd wel gekken blijven die dit "werk" blijven doen, als er over een paar jaar nog een A.R.R. bestaat.

"Stront voor dank heet dit".

Helaas krijg ik die niet alleen op mijn hoofd, het hardst komt die misschien neer op de A.R.R. Er bestaat tegenwoordig geen evenement meer of er komt sponsoring aan te pas, zo ook bij de veldlopen. Wat moet ik tegen de sponsors zeggen? Een sponsor wil resultaat voor zijn geld zien, hij wil waar voor zijn geld. Onze hoofdsponsor is lid van een middenstandsvereniging. Als ik bij hem kom met een schitterende uitslagenlijst van een wedstrijd, maken wij naam, maar met de uitslag van Woudrichem raak ik niet alleen deze, maar tien andere sponsors kwijt. Een goede naam opbouwen kost jaren, maar afbreken kan in een wedstrijd.

Er zijn in het Land van Heusden en Altena echt sponsors die bereid zijn om geld in de A.R.R. en zijn wedstrijden te steken, maar daar moet wat tegenover staan. Tot mijn verbazing was de gehele streektop in Woudrichem aanwezig, alleen onze leden lieten het afweten en dat was een regelrechte afgang.

De wedstrijd was het aanzien best waard, heren lopers die op de ijsbaan stonden! Wij kunnen niemand dwingen om naar wedstrijden te komen en iedereen is vrij om te gaan waar hij zelf wil, want het is en blijft maar een hobby. Als ik echter de resul-

taten van wedstrijdlopers in de clubkrant lees, de verslagen over lopen waar ze zijn geweest, soms tot 100 km van huis, dan vraag ik me af wat wij verkeerd doen. Lopers zijn individuele sporters, maar een vereniging bouw je samen op, is mijn motto.

Als wij dan als leden van de T.C. hart en ziel in deze wedstrijden steken om er wat van te maken en dan zo weinig eigen lopers en bestuursleden zien, breekt er wat in je. Dat meen ik beste lezers, mentaal krijg je een dreun. Tegenover onze sponsors heb ik een dosis verantwoording en als ik een sponsor wat kan bieden, kunnen wij daar meer aakloppen. Wij zijn een atletiekclub tussen bijna professionele voetbalclubs die veel sponsoring weghalen, maar er zijn echt middelen om het bedrijfsleven te tonen dat wij ook in staat zijn om met hun sponsorgelden waardevolle dingen te doen. Dat heb ik in het stratenloopseizoen wel gezien. Tot slot : voor eerlijke en opbouwende kritiek ben ik altijd te bereiken, want achter iemand z'n rug roddelen daar houd ik niet van.

Kees van Mourik.

Noot van de redactie: Naar aanleiding van een en ander heeft een diep teleurgestelde Kees van Mourik gemeend te moeten bedanken als lid van de T.C.

SPONSORLOOP ALTENA ROAD RUNNERS - ROTARY CLUB WOUDRICHEM.

Doel : Ten behoeve van de toekomstige akkomodatie van de A.R.R. en een nog naderbekend te maken goed doel.

Datum : Zaterdag 20 maart 1993.

Plaats : Door het Land van Heusden en Altena.

Afstand : ca 65 km totaal

Start : 10.00 uur bij 't Verlaat in Almkerk.

Verder zijn er een volgautobus, volgauto's i.v.m. verzorging sportdrank, reclamekaravaan, motorrijders voor afzetting, begeleiding en een geluidswagen. Kortom een groots gebeuren waarbij wij vragen of de lopers en loopsters van zowel onze club als daarbuiten willen meedoen. Zegt het voort !

Misschien herinner je de sponsorloop voor Netta nog, wel deze loop heeft dezelfde opzet.

Half februari worden de deelname formulieren via kontaktpersonen uitgereikt. Er staat een begeleidende tekst op. De route is dan ook bekend en je kunt overal starten waar wij langs komen, zo ook stoppen. Echter je loopt natuurlijk wel mee in de groep.

Wij hopen dat je veel kilometers

loopt voor veel sponsoren, zodat wij de club met een aardig startkapitaal kunnen steunen bij de realisatie van de accommodatie, want hier gaan de meeste gelden naar toe.

Overigens voor wat betreft de voorbereidingsfase van onze toekomstige accommodatie heb ik tijdens de A.L.V. van maandag 4 jan. een korte uitleg met toelichting op de gestelde vragen gegeven. Het plan is onderbouwd bij de gemeente ingediend en het overleg wordt nu formeel gestart.

Met deze actie hoop ik dat de gemeente ziet dat A.R.R. een echte club is, het bestaansrecht waardig voor de toekomst. Tot zover de eerste publikatie van de sponsorloopcommissie A.R.R. en R.C.W.

Frits Wyatt.

Nieuws van de Stratenloopcommissie.

Allereerst kunnen we melden dat we een nieuw lid hebben in deze commissie nl. Sjaak Geerts uit Rijswijk.

Voor het komende jaar zijn er enkele wijzigingen :

1. Voor het eindklassement tellen dit jaar acht wedstrijden mee. Ook voor de eindherinnering moet men acht keer finishen.
2. De puntentelling voor alle categorieën is gelijk, nl.

25 p - 23 p - 21 p - 20 p - 19 p enz.

3. In het eindklassement zullen dit jaar ook vet.3 en dames veteranen worden opgenomen.
4. Deelnemers die vorig jaar hebben meegelopen, hoeven geen inschrijfformulier meer in te vullen. Nieuwe lopers (sters) wel.

Het programma voor dit jaar ziet er a.v. uit :

wo 28 april	Rijswijk
wo 5 mei	Sleeuwijk
di 11 mei	Nieuwendijk
do 27 mei	Andel
vr 11 juni	Woudrichem
do 17 juni	Werkendam
do 24 juni	Wijk & Aalburg
za 31 juli	Almkerk
do 26 aug.	Genderen
do 9 sept.	Giessen
do 18 sept.	Meeuwen.



JEUGDRUBRIEK

WEDSTRIJD IN EERSEL.

Zaterdag 23 januari is een groep van 9 jeugdleden afgereisd naar Eersel, om daar evenals vorig jaar, aan een indoor atletiekwedstrijd mee te doen.

Het ging om een driekamp: hoogspringen, kogelstoten en 40 m sprint.

Jelle Visser, Paskal Rooster, Jacco Booy, Pim Verschuren, Jan-Willem Hordijk, Fabian Langenhorst, Bas de Boer, Marianne en Leontien Jeltjes hebben die middag hun best gedaan om zoveel mogelijk punten te vergaren. Het was een gezellige wedstrijd en voor allemaal was het eigenlijk te lang geleden datze aan een wedstrijd meededen.

De categorie pupillen A was druk bezet. Het duurde dan ook wel even voor iedereen de onderdelen had afgerond. Toch was het wel spannend. Pim zorgde voor een spectaculaire opmars in het klassement. Na een niet zo'n sterke sprint en wat betere kogelpogingen stond hij op de 7e plaats. Toen kwam zijn favoriete nummer. Een voor een vielen er deelnemers af. Pim slaagde erin na goede pogingen (sommige in één en andere in twee beurten samen met een

andere jongen over te blijven. Deze twee zweepten elkaar op dat Pim z'n persoonlijk record verbeterde en op 1.25 meter bracht. Zo kwam hij uiteindelijk in het klassement op de tweede plaats.

Ook bij de pupillen B was het spannend. Jelle en Paskal konden goed meedraaien bij de besten van hun categorie. Al bij het eerste onderdeel, het hoogspringen, tekende dit verschil zich af.

Paskal's prestaties waren voor ons een grote verrassing. Alleen bij de sprint moest hij punten laten liggen.

Jelle deed het als vanouds. Bij elk onderdeel liet hij zich van zijn beste kant zien. Hij werd dan ook eerste in het klassement. Paskal legde beslag op een mooie derde plaats.

Alles bij elkaar mooie prestaties en een goed begin in een nieuw seizoen.

Wim Kuiper.

FLESSENAKTIE.

Binnenkort wordt er in onze vereniging een statiegeldflessenactie gevoerd. Om de vereniging financieel te ondersteunen met betrekking tot de aanschaf van trainingsmateriaal als materiaal voor de organisatie van wedstrijden. Er wordt gedurende een aantal weken statiegeld flessen verzameld. Het slagen van deze actie hangt natuurlijk van ons aller inzet af HELP ONS, BEWAAR UW FLESSEN VOOR ONS. Nader bericht volgt. Let op uw brievenbus !!!!!!!

MAG IK EVEN VOORSTELLEN.CORSTIAAN VAN OVERSTEEG. - Senior.

Woonplaats : Waalwijk. Geb. : 03-06-1953

Gehuwd - twee kinderen, meisjes van 12 en 13 jaar.

Beroep : magazijnmedewerker.

Leeftijd : 39 - lengte 1.80 m - gewicht : 68 kg.

Doet sinds 10 jaar aan hardlopen, voetbalde daarvoor bij S.S.C. - Sprang-Capelle.

Aantal trainingskilometers per week : 90 tot 100, tijdens voorbereiding op marathon 130 tot 140 km.

Aantal wedstrijden per jaar : 40 à 45.

Mooiste wedstrijd : 15 km in Papendrecht, waaraan een bootreis naar Zweden werd overgehouden.

Waar train je het liefst ? Bij de club en in de Drunense duinen.

Gebruik je trainingsschema's? Ja, alleen voor de marathon.

Heeft veel bewondering voor Bert van Vlaanderen.

Let je op je gewicht ? Jazeker, ik wil er graag nog 4 kg vanaf hebben.

Voor wie van onze vereniging heb je veel bewondering ? Jasper Oppeneer.

Toekomstwensen t.a.v.de A.R.R. ? eigen baan met accommodatie.

Wat zijn je favoriete T.V.programma's ? Alle sportprogramma's en "Goede tijden, slechte tijden."

Mooiste vrouw ? Mijn eigen vrouw.

Van welke soort muziek houd je ? Van alle muziek die lekker in het gehoor ligt.

Wie is je grootste vriend ? Mijn zwager !

Wie is je grootste vijand ? Heb ik niet !

Wat is je grootste wens ? Gezond blijven.

Liefelingsgerecht ? Ik eet alles wat de pot schaft.

Wat vindt je wederhelft van je sport ? Ze staat er achter, gaat zomers ook vaak mee.

Hoe lang denk je nog door te gaan met hardlopen ? Zolang de gezondheid het toelaat.

Wat is je grootste wens op sportgebied ? De halve marathon in 1.10/1.12.

Welke blessure vrees je het meest ? Ik ben niet blessure gevoelig.

Waar heb je een hekel aan ? Aan werken in de regen.

Wie is je trouwste supporter ? Mijn eigen vrouw.

Hoe laat ga je naar bed/sta je op ? Normaal om ca 22,15 u en 6.45 uur.

In de weekenden ga ik vaak later naar bed .

Wat vind je van sportkeuring ? Zeer goed, mits deskundig gedaan.

Welke hardloopmedia lees je ? Clubkrant ARR, HLK Duursport en soms "Runner



Doe je rek-, strek- en krachtoefeningen ? Jazeker, ik doe alles wat ik moet doen.

Welke stratenloop of lopen vind je het leukst ? Meeuwen en Giessen.

Wie is je grootste concurrent ? Hans Schilders van DAK

Hoe denk je over de marathon ? Ik vind het een uitdaging en loop er zeker één per jaar. P.R. 2.38.59 te Utrecht (een fantastische prestatie)

Let je op je voeding ? Ik eet niet te veel.

Favoriete schoenmerk ? NU ASSICS.

Wie wil je er persé nog eens aflopen ? Richard Halderman en Egbert Hooykaas.

Tot slot je reactie op de woorden :

zweet : kan ik heel goed kwijt. blessure : niet gevoelig voor.

afzien : kan ik ook goed. huisarts : wie is dat? niet nodig.

bestuurslid : misschien zou ik het later willen zijn, als ik niet meer actief zou lopen.

ARIE VAN RIJSWIJK - Almkerk.

Veteraan 1 - leeftijd : 48 jaar.

Gehuwd en twee kinderen (jongen 13, meisje 17)

Beroep : timmerman.

Gewicht : 17 kg - lengte 1.82 m.

Andere hobby's : vroeger scheidsrechter, wielrennen
voetbal (zelf actief geweest)

Doet sinds 12 jaar aan hardlopen.

Gemiddeld aantal trainingskilometers p.w. ca 30 km

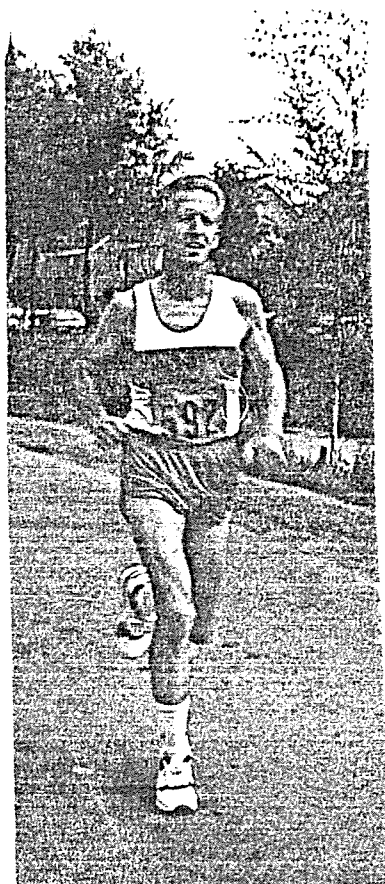
Aantal wedstrijden per jaar (incl.trimlopen ca 40.

Mooiste wedstrijd : halve marathon Montfoort.

Traint het liefst alleen en gebruikt geen specifieke trainingsschema's. Leest veel boeken over hardlopen.

Heeft veel bewondering voor ons ARR-lid Henk Westerlaken, want hij levert prestaties, is toch bescheiden en wil met iedereen een praatje maken!
Wat zijn je favoriete T.V. programma's ? Politiefilms en detective series zoals Derrick.

Wie vind je de mooiste vrouw ? Ik kan moeilijk een keus maken, ik zie er zoveel want ik werk in de "vrouwenhemel" (dus Werkendam)



Van wat voor soort muziek houd je ? Mooie koorzang, b.v. geestelijke liederen.

Wie is je grootste vriend ? Niemand, ben met iedereen die dat wil "goede vrienden", daarom heb ik ook geen vijanden.

Wat is je grootste wens ? Dat ik nog lang en gezond kan sporten en ook dat mijn gezin gezond blijft.

Watis je lievelingsgerecht ? Ik eet alles, maar graag de "oude hollandse pot", boerenkool met worst etc.

Hoe staat je vrouw tegenover jouw sport ? Ze vindt het goed, als het maar niet te wordt.

Grootste wens op sportgebied ? De halve marathon in 1.35 uur!

Welke blessure vrees je het meest ? Ik luister goed naar mijn lichaam en heb daarom zelden blessures.

Wat laat je beslist voor je sport ? Niets !

Waar of aan wie heb je een hekel ? Aan lopers die vooraf altijd excuses aanvoeren en dan in de wedstrijd er als een haas vandoor gaan.

Welke hardlooppmedia lees je ? Clubkrant ARR, HLK Duursport en veel boeken over hardlopen.

Wat vind je van ons clubblad ? 'k Zag er graag meer in geschreven over training, medischeaspecten etc.

Welke stratenloop of lopen vind je het leukst ? Wijk en Aalburg en nu ook Meeuwen.

Wie is je grootste concurrent en wil je er persé nog eens aflopen ? Peter van den Heuvel.

Wat is je favoriete afstand en welke tijd denk je daarop te kunnen realiseren ? Halve marathon in 1.35 uur.

Hoe denk je over de marathon ? Te veel trainingsarbeid voor nodig en dat kan ik niet opbrengen.

Let je op je voeding ? Nee, ik ben zo ik ben en ga geen aparte dingen doen. Lopen moet voor mij een aangename bezigheid blijven.

Een korte reactie op de volgende woorden :

zweet : lekker zweten.

blessures : heb ik nooit (afkloppen)

afzien : kan ik niet.

huisarts : leuke vent, maar ik kom er bijna nooit.

bestuursfunctie : voorlopig verzadigd.

AD VAN DER PLUYM - HANK - VET.2.

Geboren 21 juli 1936.

Gehuwd, twee kinderen, meisjes van 20 en 24 jr.

Beroep : Laborant (Amercentrale)

Leeftijd : 56 jaar; lengte 176 cm; gew.72 kg.

Beoefent het hardlopen zo'n 8 à 9 jaar.

Hobby's : vogels met name kanaries - gaat naar tentoonstellingen en valt regelmatig in de prijzen; verder vissen.

Gemiddeld aantal trainingskilometers per week 60 à70 (inclusief wedstrijden)

Ad. loopt ongeveer 35 wedstrijden per jaar.

Mooiste wedstrijd : Halve marathon in Drunen in 1.26.12 (p.r.)

Traint het liefst alleen en verkiest de ruimte, dus de Biesbosch.

Gebruik je trainingsschema ? Nee, ik train zo mijn lichaam het aangeeft.

Let je op je gewicht ? Ik eet met de gewone pot mee, maar niet te vet.

Voor wie van de ARR heb je veel waardering ? Voor Sander Hooykaas, een man met karakter en inzet, ook voor de club! Ook voor Dirk Bouman, hij maakt met iedereen een praatje.

Wat zijn je toekomstwensen t.a.v. de A.R.R. ? Ik hoop dat de A.R.R. verder mag groeien.

Wat is je favoriete T.V.programma ? Studio Sport.

Van wat voor soort muziek houd je ? Meer het populaire genre zoals Corry Konings en vooral B.Z.N.

Wie is je beste vriend ? Jaap van Rijswijk uit Giessen.

Wie of wat is je grootste vijand ? Ik heb geen vijanden, aan slecht weer heb ik een hekel.

Wat is je grootste wens ? Dat het hele gezin gezond mag blijven.

Lievelingsdrankje van Ad is een lekker "tapje".

Wat vindt je wederhelft van jouw sport ? Ze geeft niet veel om sport in het algemeen, maar staat er wel achter dat ik aan hardlopen doe.

Grootste wens op sportgebied : dat ik zolang mogelijk kan blijven hardlopen.

Welke blessure hoop je niet te krijgen ? Rugblessure.

Waar heb je een hekel aan ? Aan mensen die de zaak opblazen en opscheppen .

Wie is je trouwste supporter ? Jaap van Rijswijk uit Giessen (zelf een ex-hardloper.



Hoe laat ga je naar bed ? Ongeveer 22.00 uur en sta om 6.30 uur op.
 Wat vind je van sportkeuring ? Voel het zelf meestal wel hoe het zit. Ik krijg wel een bedrijfskeuring en laat m'n bloeddruk steeds controleren.

Welke hardloopmedia lees je ? HLK/Duursport en eigen clubblad.

Wat vind je van ons clubblad ? Een goed blad .

Doe je rek-, strek- en krachtoefeningen ? Alleen als ik ga lopen doe ik rekoefeningen.

Welke stratenloop loop je het liefst ? Meeuwen.

Wie is je grootste concurrent en zou je er graag nog eens aflopen ? Peter van den Heuvel.

Wat is je favoriete afstand en welke tijd acht je daarop haalbaar ? 10 Engelse Mijl 1.06.

Hoe denk je over de marathon ? Ik heb er een gelopen in Dordrecht in 3.45 uur. Sindsdien heb ik geen interesse meer (teveel afgezien)
 Tot slot : Waarom heb je gekozen voor hardlopen ? 't Is goed voor mijn lichaam, ik kan lekker mijn spanningen van het dagelijks leven kwijt.

Je korte reactie :

zweet: stinkt (zegt mijn vrouw)

afzien : is wel goed.

blessure : niet gezellig

huisarts : kan soms gemakkelijk zijn.

bestuursfunctie : moet er zijn, maar zelf niet.

DINIE VAN EETEN - GIESSEN.



Gehuwd met Tonnie van Eeten (ex-hardloper)

Eén kind, dochtertje van 10 maanden.

Beroep : huisvrouw. Leeftijd : 27 jaar.

lengte 1.65 m - gewicht : 55 kg.

Doet sinds 10 jaar aan hardlopen.

Hobby's : bezig zijn met haar dochtertje en andere sporten zoals zwemmen, schaatsen en zeskamp.

Gemiddeld aantal trainingskilometers per week : Ca. 30 km (We praten in dit geval vòòr de tijd dat haar dochtertje geboren werd.)

Aantal wedstrijden per jaar : ongeveer 15.

Mooiste loop : Kangoeroeloop in Vught (15 km)

Neem ook graag deel aan een "zware" veldloop.

Waar train je het liefst ? Bij de club.

Gebruik je trainingsschema's ? Nee hoor.

Welke atleet spreekt je wel aan ? Tonnie Dirks (Zou het soms aan de voornaam liggen ?)

Let je op je gewicht ? Is absoluut niet nodig. Ik eet heel graag Babi-pangang en vette frites maar wordt toch niet dik.

Voor wie heb je de meeste waardering van de A.R.R.? Voor John Redeker, eenvoudige rustige jongen die op de achtergrond blijft maar veel doet voor onze vereniging.

Toekomstwensen t.a.v. A.R.R. ? Geen, een eigen baan en accomodatie valt niet te bekostigen en te onderhouden.

Wat zijn je favoriete T.V.programma's ? Flying doctot en Bay Watch. Mooiste man ? David Hasselhof uit Bay Watch (Ik weet niet of het correct is geschreven, want ik ken de hele beste man niet)

Van welke muziek houd je ? Rock en Roll.

Wie is je beste vriendin ? Connie Bouman.

Wat is je grootste wens ? Nog graag een paar kindertjes erbij !
(Dus Tonnie)

Wat vindt je man van je sport ? Hij vindt het best.

Hoe lang denk je nog door te gaan met hardlopen ? Zo lang mogelijk. Grootste wens op sportgebied ? Meedoen aan een "survival".(hardlopen met hindernissen, zoals touwladders, boomstammen sjouwen enz.)

Welke blessure ben je bang voor ? Af en toe voel ik mijn knieën, maar ik ben niet blessure gevoelig.

Aan wie heb je een hekel ? Paul de Leeuw.

Wie is je trouwste supporter? Die heb ik niet.

Wat vind je van sportkeuring ? Graag zou ik een heel goede sportkeuring ondergaan. Dus positief.

Welke hardloopmedia lees je ? Alleen de A.R.R.clubkrant.

Wat vind je van ons clubblad ? Heel leuk, alleen zou er iets meer in moeten staan voor de jeugd b.v. een puzzel of een kwis.

Wat vind je de mooiste stratenloop ? Natuurlijk Giessen met de start nagenoeg voor de deur.

Wie is je grootste concurrent ? Lang geleden Ella Naayen.

Hoe denk je over de marathon ? Voor mij niet weggelegd, er is te veel training voor nodig.

Waarom doe je aan hardlopen ? Om in conditie te blijven en het is een buitensport (dus lekker gezond)

Tot slot je reactie :

zweet : kan ik niet produceren.

afzien : op zijn tijd.

blessure : nog niet

huisarts : leuke man.

bestuursfunctie : noodzakelijk.

DOPING EN DOPING-CONTROLE

Els Stolk, bondsarts KNAU

KNAU

INLEIDING

De Olympische Spelen van Barcelona zijn weer achter de rug. Ruim een week lang prachtige atletiekprestaties. Wie heeft er niet van genoten?

Helaas werd ook nu weer een gedeelte van de vreugde bedorven door doping-schandalen. Beschuldigingen in "Der Spiegel" aan het adres van de favoriet bij het kogelstoten Werner Günthör. Jason Livingston werd naar huis gestuurd, nadat hij twee weken voor vertrek naar Barcelona bij een "out of competition doping-controle" op het gebruik van anabole steroïden was betrapt. Katrin Krabbe en Grit Breuer waren al helemaal niet in Barcelona verschenen en waren bij dezelfde "out of competition doping-controles" betrapt op het gebruik van Clenbuterol, een medicijn tegen astma, waarvan echter bekend is dat het in de veefokkerij gebruikt werd om de spiergroei bij b.v. kalveren te bevorderen.

Veel atleten weten niet meer waar ze aan toe zijn. In onderstaand clubbladartikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdatleet zelf ervan moet weten.

DOPING

De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Bij extreme vermoeidheid werd aan vrouwenmelk, rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de "rendierenmelk" waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse lange-afstand lopers op dezelfde manier werken?



Wat wordt er onder doping verstaan? Er zijn verschillende definities. Eén definitie van doping is het gebruik van medicamenten of het ondergaan van behandelmethoden die niet (alleen) genomen of gebruikt worden voor geneeskundige doelen maar (tevens) voor prestatieverbetering. Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken (geen "fair play") en het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IAAF heeft een uitgebreide lijst van medicamenten samengesteld, die als doping aangemerkt worden. Op deze lijst staan echter ook medicamenten waarvan het prestatiebevorderende werking en/of de gezondheidsschade geenszins bewezen is. Dat doet echter niets toe of af aan het feit dat het gebruik van deze medicamenten (met name in de wedstrijdperiode) verboden is. De meest praktische definitie van doping is dus het gebruik van stoffen en/of behandelmethoden die op de verboden lijst van de IAAF staan.

DOPING-CONTROLE

Sinds 1990 kunnen controles (ook in Nederland!) zowel tijdens als buiten de wedstrijden om gehouden worden. Bij Nederlandse Kampioenschappen en grote internationale wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot te worden voor een doping-controle. Voor "out of competition doping-controles" komen alleen de Nederlandse toppers in aanmerking.

De "gelukkige", die uitgeloot wordt voor een doping-controle, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld en moet dit formulier ondertekenen. Deze atleet moet zich bij wedstrijden binnen een uur op de doping-controle post melden. In de doping-controle post wordt dan precies uitgelegd hoe de verdere procedure is.

Belangrijk is wel om te weten dat bij doping-controles op wedstrijden op de hele (doping-)lijst gecontroleerd wordt, terwijl er bij doping-controles buiten de wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van (mannelijke) hormonen en op middelen die het gebruik hiervan kunnen maskeren.



DOPING-LIJST

De doping-lijst is zo langzamerhand zo uitgebreid geworden dat je in principe geen medicamenten gebruiken moet, als je deelneemt aan wedstrijden (NK's!) waar doping-controles gehouden worden. Bij medicamenten moet je niet alleen denken aan "pillen" en "medicinale dranken", maar aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf- en plakmiddelen die aanbevolen worden i.v.m. een bepaalde werking. Ook "alternatieve middelen" kunnen bestanddelen bevatten die op de doping-lijst voorkomen.

Soms is het toch zo dat een (top-)sporter medicamenten nodig heeft (b.v. voor hooikoorts of astmatische bronchitis). Hieronder staan enige praktische richtlijnen voor het gebruik van medicamenten in de meest voorkomende gevallen. Neem in geval van twijfel, contact op met een deskundige. Dat kan je clubarts zijn of de bondsarts Els Stolk (ma/woe/vrijdag bereikbaar op 03402-32420), maar ook het Nederlands Centrum voor Doping-vraagstukken, het NeCeDo (08308-21984).

* Astmatische bronchitis

Bij astmatische bronchitis zijn de medicamenten Atrovent, Lomudal en Theolair in alle vormen toegestaan. Ventolin, Alupent, Bricanyl en corticosteroiden zijn alleen toegestaan per inhalator/rotacaps.

Alle medicamenten die niet zijn genoemd, zijn verboden!

* Verkoudheid/griep/hooikoorts

In medicamenten tegen verkoudheid, griep en hooikoorts komen vaak middelen voor die op de doping-lijst staan. Natuurlijk zijn bepaalde medicijnen wel toegestaan. Als voorbeeld:

- Als een neusspray nodig is, zijn b.v. Otrivon en Nasivin toegestaan.
- Als een "slijmoplosser" nodig is, zijn Bisolvon, Brochopect en Fluimucil toegestaan.
- Als een "hoestdemper" nodig is, zijn Bredon dragees/siroopen toegestaan.

Alle hoestdempers die afgeleid zijn van codeïne zijn verboden.

- Als er middelen tegen allergie nodig zijn, zijn b.v. Tinset, Triludan, Polaramine en Phenergan toegestaan.

Het spuiten of slikken van corticosteroiden (medicijnen die soms bij ernstige vormen van astmatische bronchitis of hooikoorts voorgeschreven kunnen worden) zijn tijdens de wedstrijdperiode verboden.

* Stimulerende middelen en Coffeïne

Alle stimulerende middelen zijn verboden (ook als ze opgenomen zijn in medicijnen tegen b.v. verkoudheid!). Coffeïne wordt boven een bepaalde concentratie ook als "doping" beschouwd. Voor alle zekerheid moet een atleet niet meer dan 10 koppen koffie en/of glazen cola per dag drinken.

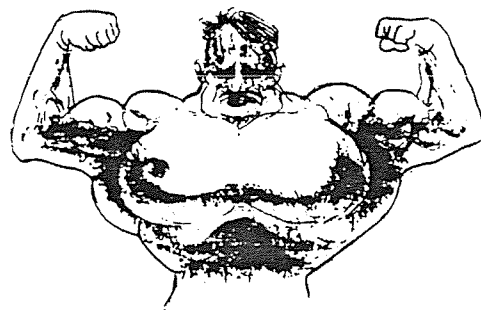
* Pijnstillers

Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Indocid, Naproxen, Rengasil, Brufen, Ibuprofen, Butazolidine en Feldene zijn toegestaan. Keuze te over dus.

Pijnstillers die zijn afgeleid van morfine (b.v. codeïne) zijn verboden.

* Anabole steroïden en testosteron

Anabole steroïden zijn synthetische hormonen met een (grotendeels) zelfde werking als het mannelijk hormoon Testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en testosteron is onder alle omstandigheden verboden en wordt als doping aangemerkt. Dit geldt ook voor de hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere productie mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon).



* "Plaspillen" en Probenicid

"Plaspillen" en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van anabole steroïden (tijdelijk en vaak slechts gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom ten alle tijde verboden.



**oerlemans
plastics^{BV}**

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

Producent van:

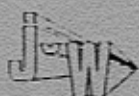
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Foliën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.

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

TWEEWIELERSPECIAALZAAK ARIE STRAVER

Groenstraat 10 - Giessen - Tel.: 01832-1181

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

EXTRAN

sportvoeding

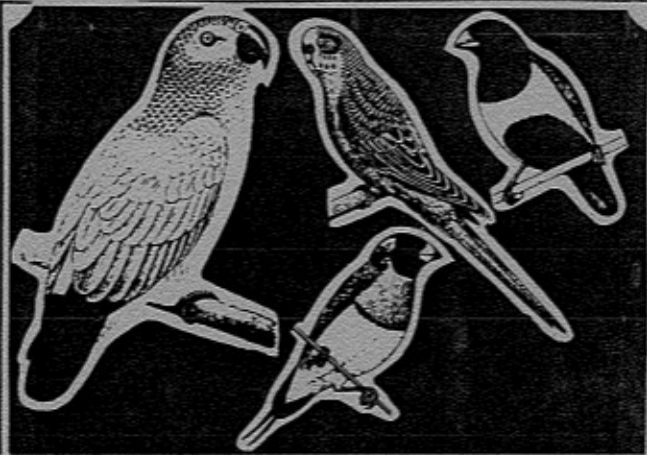


Wij zijn ook dealer van:



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 ongelofvarend 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 dienspecialzaak



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