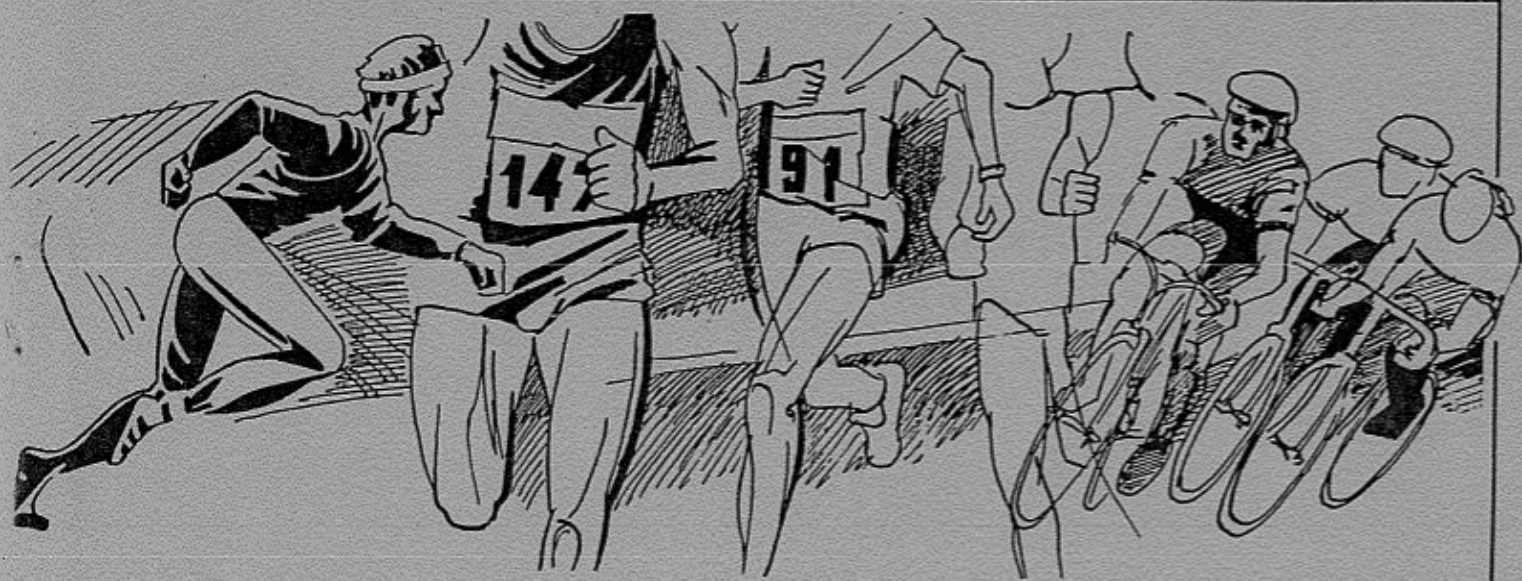


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"DE KNUST"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

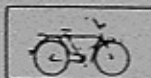
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



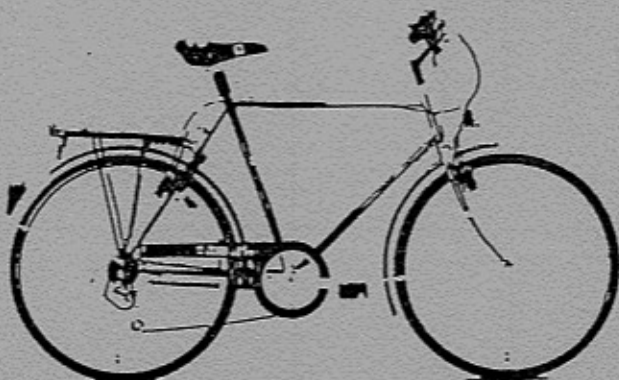
SWART

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

Zoals veel leden had ook de voorzitter de copy voor het vorige nummer niet tijdig ingeleverd, daarvoor mijn verontschuldiging.

Dit brengt mij echter op het punt dat de redaktie van ons clubblad onder leiding van Dirk Bouman er altijd weer in slaagt een prima clubblad te produceren. Ik wil daar nu toch eens de aandacht op vestigen en hen hierbij bedanken voor hun inzet.

Het bestuur is versterkt met Sylvia Kuypers, die de taak van secretaris op zich zal nemen.

Vanaf nu staan in ieder clubblad de data van de bestuursvergaderingen vermeld. De bedoeling hiervan is, dat leden die met het bestuur willen praten, dat op deze data met het voltallige bestuur kunnen doen. De vergaderingen beginnen om half acht en een telefoontje vooraf is wel gewenst. Als er iets is kan men natuurlijk altijd een bestuurslid aanspreken of opbellen. Dus heeft u iets op uw lever laat het horen.

Het is nu vakantietijd, dus is de ordening een beetje zoek, maar tegen de tijd dat

dit blad uitkomt is dat weer voorbij en kan iedereen zich weer uitleven in onze mooie sport.

Ik wens iedereen daarbij veel plezier toe.

Reino Nauta.

CLUBKAMPIOENSCHAP A.R.R.

Evenals vorig jaar zal tijdens de stratenloop in Meeuwen gelopen worden om het clubkampioenschap van onze vereniging in de diverse categorieën.

Wij wensen onze leden veel succes !

red.



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	Marius Naayen	tel. (01832) - 2883
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

Bestuursvergaderingen.

Op onderstaande data komt het
bestuur vande A.R.R. in verga-
dering bijeen :

1 sept. -
6 okt. - 3 nov. - 1 dec. -
5 jan.'94. de secretaris.

Trainingspakken.

Heeft U al een trainingspak
met het logo van onze vereni-
ging ?

Alle maten voorradig ! Uit
voorraad leverbaar. Prijs f 180,-
Heeft U interesse, neem dan
kontakt op met John Redeker.
(tel. 04165 - 1258)

DOE MEE AAN DE STRATENLOPEN, DEELNEMEN IS BELANGRIJKEER DAN WINNEN.

Altana Road Runners

VAN DE AKTIVITEITENCOMMISSIE.

Het is al weer even geleden dat de aktiviteitencommissie iets van zich heeft laten horen.

In het vorige clubblad hebben jullie een stukje kunnen lezen over de Berg to Bergrace in Rhenen. Door de grote belangstelling is het een mooi succes geworden. Namens de commissie bedanken wij jullie allemaal voor de inzet.

Zaterdag 5 juni hebben wij met de recreanten en de wedstrijd-groep een trainingsmiddag in de Drunense duinen gehad onder begeleiding van Jasper Oppeneer en Rinus Verhoeven.

Jasper zorgde voor de gezamenlijke warming-up, waarna de groepen uit elkaar gingen.

Jasper en Rinus hadden beide een programma voor deze middag. Na een uurtje flink zweten en hard werken in het zand, zochten wij allemaal een uurtje verkoeling in het zwembad.

Dat was wel een groot verschil, eerst flink zweten en toen even rillen van het koude water. Na het zwemmen hebben wij nog wat consumpties gebruikt en wat nagekaart over deze middag. Iedereen was erg tevreden en was van mening dat we dit nog eens moesten doen. Een goed idee en in augustus krijgt iedereen weer de kans om een middag lekker te ontspannen

en gezellig met elkaar bezig te zijn. Het is fijn om samen te trainen en daarna nog wat te eten en te drinken. Hartelijk dank voor uw medewerking. Ook de Giessense markt komt weer in zicht en dat betekent: werk aan de winkel.

Na een paar jaar ballonnen prikken willen wij nu eens iets geheel anders, o.a. raden naar de kostprijs van een levensmiddelenmand of iets dergelijks met een grabbelton voor kinderen. Andere ideeën zijn natuurlijk altijd welkom.

Wij hopen dat jullie (onze leden) zich willen inzetten om deze dagen tot een groot succes te brengen. Wij rekenen erop dat veel leden deze dagen de aktiviteitencommissie van dienst willen zijn. Stel ons niet te leur.

Wanneer wij om de twee uur elkaar aflossen dan is de last best te dragen en brengt het misschien nog wat geld in het laadje. Wij rekenen op jullie medewerking. Bij voorbaat dank.

Namens de aktiviteitencomm.

Zweer Groeneveld.

*Copy voor het volgende
nummer inleveren
voor 27 september*

JANSSEN LOOPT TE VER, MARTIN NIET.

Woensdag 2 juni was er voor de derde maal de Run-Bike-Run in Schelluinen. Dit is een estafette wedstrijd voor teams van 2 of 3 personen, waarbij eerst 5 km gelopen, dan 25 km gefietst en daarna nog 6 km gelopen moet worden. Er waren 32 duo's en 57 trio's.

Van de ARR waren er Mark Roza met zijn fietsmaat Jan Houtekamer, Hans Janssen met fietser Fred van de Giessen en Jaap Verhoeff met fietser Gert Hulsdouw. Martin de Ruyter was er ook, als invaller voor de geblesseerde Freddy van Wendel de Joode met fietsmaat Dirk Hartkoorn.

Veel tijd om het parcours te verkennen en in te lopen was er niet, het startschot werd namelijk al om 19:00 uur gelost bij garage van Muijlwijk (de sponsor). Voor de eerste 5 km vertrokken hier 89 lopers ..., nee 88 lopers. Martin stond verkeerd opgesteld en miste de start.

De eerste loop ging over twee en een halve ronde van een vrij bochtig parcours. Na anderhalve ronde schoof Martin in, op een passende plaats. Mark was duidelijk de snelste van ons en was binnen 18 min bij de wisselzone waar een klok stond met de tijdaanduiding. Snel het polsbandje overgeven aan de fietsmaat, die lopend de wisselzone uit moest en dan op de fiets voor 25 km over 3 ronden. Jaap kwam ruim een minuut later bij het wisselpunt met daarachter Hans en Martin.

Hans had vooruit al gezegd dat hij de snelste fietsmaat had, en dat bleek waar te zijn. Fred haalde zowel Gert als Jan in en reed een gemiddelde van ruim 37 km per uur. Gert kwam 2 minuten later bij het wisselpunt en Jan daar weer een halve minuut achter. Hans Janssen had dus alle kans om eindelijk Jaap en Mark een keer voor te zijn.

Drie ronden moesten er gelopen worden van elk 2 km. Mark had Jaap na een halve ronde al te pakken, zei "goedenavond" en ging op weg naar Hans. Naarmate de wedstrijd vorderde kwamen beide steeds dichterbij Hans.

Bij elke passage, duidelijk zichtbaar stond een groot geel bord met de tekst : <= FINISH . Hier moesten we 2x rechts af voor de volgende ronde. Na 3 ronden echter linksaf naar de finish. Hier ging het voor Hans mis. Opgejaagd door zijn achtervolgers en blij dat hij eindelijk voor ze zat, ging hij rechts af en dacht bij de klok in de wisselzone te finishen. Helaas voor hem als enige.

Het winnende team maakte een tijd van 1:11:56, Mark had 1:23:56, Jaap 1:24:59, Hans kwam balend over de streep in 1:25:47 en Martin, toch wat korter gelopen, in 1:32:19.

Zo'n estafette wedstrijd is erg leuk om te doen en gezien het vele publiek ook om naar te kijken. Een aanrader voor ieder die eens iets anders wil.

Jaap Verhoeff

5
Veteranen-indeling stratenloopcup.

Voor de stratenloopcup wordt dit jaar voor het eerst dezelfde punten-telling aangehouden als bij de senioren, dat wil zeggen dat de eerste 23 lopers punten krijgen, zowel in de categorie veteranen I, II en III. Die laatste categorie is nieuw (60 jaar en ouder). Mijns inziens vooral voor de veteranen I (40 t/m 49 jr) een hele verbetering, gezien het grote aantal deelnemers in die leeftijdsgroep.

Op het moment dat ik dit schrijf hebben we er 7 stratenlopen op zitten. Wat de veteranen betreft ging het daarbij om de volgende(gestarte) lopers. De aantallen zijn ±, mede ook omdat bij de uitvallers niet het categorienummer wordt vermeld.

plaats	Vet I	Vet II	Vet III
Rijswijk	37	12	2
Sleeuwijk	37	17	2
Nieuwendijk	37	16	2
Andel	38	17	2
Woudrichem	37	18	1
Werkendam	36	19	1
Aalburg	39	18	1

Uit dit overzicht blijkt, dat het, althans naar mijn mening, geen zin heeft om voor de slechts 1 of 2 veteranen III deze indeling te handhaven. Gezien de toch behoorlijke aantallen Veteranen I zou je die categorie beter kunnen splitsen in 40-45 jaar en 45-50 jaar. Die splitsing is overigens bij veel officiële KNAU-wedstrijden ook gebruikelijk. Ik zou me ook nog kunnen voorstellen dat de Veteranen III beginnen vanaf 55 jaar.

Je krijgt alsdan de volgende indeling:

Vet I 40-45
Vet II 45-50
Vet III vanaf 50 jr.

òf

Vet I 40-50
Vet II 50-55
Vet III vanaf 55 jr.



Ik zou de Stratenloopkommissie in overweging willen geven dit eens te bekijken.

Timus van den Heuvel.



NK MARATHON voor VETERANEN IN EINDHOVEN

De 10e MARATHON EINDHOVEN vindt plaats op zondag 10 oktober 1993. Door de KNAU is het Nederlands Marathonkampioenschap voor veteranen aan Eindhoven toegewezen.

Volledige informatie en documentatie is inmiddels bij de wedstrijdsecretaris aanwezig.

Voor de veteranen betekent het NK, dat dit jaar hun kampioenschap onderdeel is van een grote stadsmarathon. "Eindhoven" heeft inmiddels een uitstekende naam opgebouwd bij de lopers en loopsters. De organisatie biedt veel faciliteiten en is beslist atleet-vriendelijk. De organisatie wil dat dit jaar opnieuw waarmaken zeker ook ten opzichte van de veteranen. Zo zullen de veteranen in een apart startvlak starten, parallel aan de toplopers en overige deelnemers. In de reportages van de wedstrijd onderweg wordt zeker aandacht besteed aan de veteranenwedstrijd. Interessant in dit verband is dat Omroep Brabant op zondagmiddag een speciale uitzending aan de Marathon Eindhoven besteedt.

Voor velen en zeker ook voor veteranen staat "Eindhoven" al vast op de loopagenda. Dit jaar zal het NK de keuze voor Eindhoven nog gemakkelijker maken.

Verbeterd parcours:

Het parcours in Eindhoven wordt dit jaar nog verder verbeterd. De basis blijft hetzelfde als de laatste jaren: de start in het centrum van de stad en dan naar Eindhoven Airport en terug. Echter het parcoursgedeelte voorbij Eindhoven Airport vervalt; via de Oirschotsedijk gaan de lopers door de woonwijk Woensel (met Woenselse Markt/Kruisstraat) terug naar de stad. Mister "Marathon", Cor Vriend, die samen met marathonloper Karel van Opdorp verantwoordelijk is voor het parcours, is enthousiast en weet te melden dat Eindhoven kan wedijveren met ieder parcours elders: brede verkeersvrije asfaltwegen in een goede combinatie van bewoonde wereld en mooi buitengebied, en bovendien niet echt weersgevoelig.

Programma:

De start van de hele marathon is om 12.30 uur; de wheelers starten 25 minuten eerder, dus om 12.05 uur.

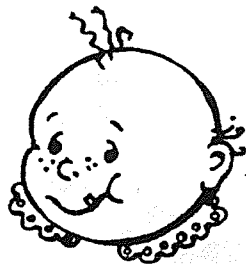
Daarnaast is er opnieuw de zeer druk bezette halve marathon (open wedstrijd): de start is om 11.00 uur, en ook hier een iets vervroegde start voor de wheelers om 10.50 uur.

Voor de beginnende recreatielopers is er om 10.30 uur een 1/8 marathonloop (5,4 km).

Vóór - inschrijving NK veteranen:

De voor-inschrijving sluit op 10 september. Op zaterdag 9 oktober en zondag 10 oktober is er nog gelegenheid tot na-inschrijven. Dat geldt echter niet voor de deelnemers/sters aan het NK veteranen: deelname is alleen mogelijk indien wordt vóór ingeschreven (het is bovendien goedkoper).

BABYHUIS "LOTJE"



voor de mooiste babykamers, wiegen,
kinderwagens, buggy's, kinderstoelen
enz.

Wij hebben een schitterende collectie
doopjurken en -pakjes, en een grote
sortering babykleding.

Oude Kerkstraat 4a,
Wijk en Aalburg, tel. 04164-4057

CVA Computer
Vereniging
Altena

Ook dit jaar zorgt de CVA voor
de automatisering van de Straten-
loop Cup 1993 van de Altena
Road Runners
Nieuwe leden aanmelden bij
P.U. Borsboom, tel. 01832-3354
of kom op zaterdag 10.00 uur
naar de buurtwerkruimte naast
ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131
fax : 04165 - 2266

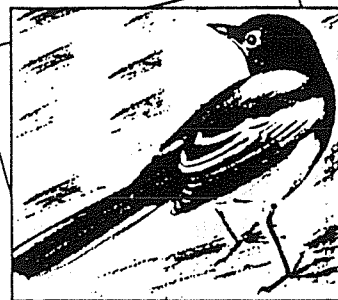


oerlemans
plastics BV

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

Producent van:

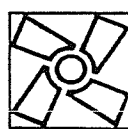
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje t/m palletthoes.
- Folieën voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

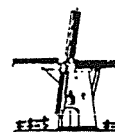
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



witte
molen

Witte Molen BV
Moleneind 2
4268 GD Meeuwen
Tel.: 04165-1433
Fax: 04165-1915



zaterdag 18 september 1993
2e A.B.M.-loop
MEEUWEN(N.Br.)
15 KM wegwedstrijd
+
prestatielopen

Organisatie: - Altena Road Runners
- Oranje Vereniging Meeuwen
Hoofdsponsor: Autobedrijf Bouman

Beste lopers en supporters. Ook dit jaar hopen wij mede namens onze geweldige hoofdsponsor Autobedrijf Bouman en onze fantastische co-sponsors de meer dan 80 vrijwillige medewerkers u een prima verzorgde loop voor te schotelen. We trachten de volgende zaken weer naar tevredenheid te verzorgen:

- een vlotte correcte inschrijving
- looperstaxi heen en terug parking
- om de 2,5 KM verzorging + EHBO
- digitale tijdwaarneming op 5, 10 en 15 km-punt
- voor allen computeruitdraai uitslagen lijst
- parcours is volledig geschikt voor wheelers
- muzikale omlijsting bij de start-finishlijn

Inschrijving:

- voorinschrijving KNAU-atleten op A-formulieren in tweevoud, voorzien van betaalrkt./cheque à f 7,50 . • Tot 10 september • aan M. Strik, Weth. Elshoutplein 28, 4283 HM Giessen.

- Na-inschrijving tot een kwartier voor start:
15 km wedstr.lopers f 10,--

5 - 10 - 15 km f 7,50
prest.lopers, geen voorinschr.

1 en 2 km jeugdloop f 2,50

Start:

1 km - jgd	6 t/m 12	: 14.30 uur
2 km - jgd	13 t/m 16	: 14.30 uur
15 km - KNAU-wedstr.		: 15.00 uur
	(exact 15.000 m)	
	Wheelers (15 km)	: 15.00 uur
5 - 10 - 15 km prestatie-loop		: 15.00 uur

Prijzen / herinneringen:

geldprijzen f 1200,--

Heren	: 1 t/m 10	
Vet.1	: 1 t/m 5	Vet.2: 1 t/m 3
Dames	: 1 t/m 3	Vet.1: 1 t/m 3
Wheelers	: 1 t/m 3	
Jeugdloop	: bakers	Extra Bonus voor het verbeteren

PARCOURS RECORD: f 100,--

Iedere deelnemer : T-shirt
Jeugdloop : medaille
(prijs T-shirt f 7,50)

UITSLAGEN

26 juni	Corstiaan v.Oversteeg	V1	Gilze	15 km	51.25	7e
	Ella Naayen				1.05.56	
	John Redeker				1.13.49	
3 juli	Egbert Hooykaas		Gorinchem	10 EM	54.33	4e
	Henk Westerlaken	VI			56.28	2e
	Corstiaan v.Oversteeg	V1			58.24	5e
	Tinus v.d.Heuvel	V1			58.32	6e
	Tonny van Geffen				1.02.41	
	Arie Sterk	V1			1.03.56	
	Aart Vrijkorte				1.04.24	
	Kees Oomen				1.04.58	
	Mark Roza				1.05.13	
	Kees Kamerman	V1			1.05.16	
	Joost van Hensbergen	V1			1.06.23	
	Sander Hooykaas	V2			1.08.04	
	Piet Muulwijk				1.10.22	
	Jaap Verhoeff				1.11.25	
	Hans Janssen				1.12.17	
	Martin de Ruyter				1.15.24	
	Ella Naayen				1.16.25	
	Arie van Rijswijk	V1			1.16.38	
	Rinus Verhoeven	V2			1.17.07	
	Dirk Bouman	V2			1.24.59	

Eervolle derde plaats Henk Westerlaken op NK

DRUNEN — Een eervolle derde plaats behaalde Henk Westerlaken uit Rijswijk op Pinkstermaandag tijdens de Nederlandse kampioenschappen stratenlopen welke werden gehouden in Drunen.

Het was met de harde wind een vrij zware wedstrijd over een afstand van vijftien kilometer. Een groot gedeelte van het parkoers ging over het vlakke polderland rond Elshout. De deelnemers kregen het door de harde zuid-westenwind zwaar te verduren.

Henk Westerlaken was duidelijk tevreden met het behaalde resultaat waarvoor hij de laatste maanden veel getraind heeft en waarvoor hij zich tijdens andere wedstrijden gespaard heeft. Na 48.39 min. ging hij door de finish, ruim een minuut achter de winnaar Rien van de Wildt met een tijd van 47.06. Direct in zijn voetspoor volgde Jan de Lange in 47.14.

„Ik heb lange tijd met hen meegelopen maar moest tenslotte toch afhaken. Het tempo was voor mij te hoog, maar toen kwam ik alleen te lopen. Dat vond ik geen probleem want ik train toch al

veel alleen”. DAK-loper Wim van Heeswijk, ook een kanshebber, moest vanwege een blessure verstek laten gaan. Hetzelfde gold voor zijn teamgenoot Piet Rosenbrand. Hij had zich speciaal geprepareerd voor die Nederlandse kampioenschappen maar moest nu lijdzaam toezien hoe anderen om de eretitels streden.

In de categorie 55+ was Sander Hooykaas van ARR succesvol want hij eindigde op een eervolle vierde plaats in een tijd van 1.00.21 uur, terwijl Dirk Bouman uit Wijk (ARR) achtste werd in 1.13.10 uur. Andere resultaten van de regioloopers waren: 22e Jasper Oppeneer, Andel/ARR 53.50; 53e Mar Scheffers/ARR 1.07.57. Cees Kamerman uit Giessen/ARR behaalde in de 45+ categorie een 30e plaats in een tijd van 1.01.03.

MAG IK EVEN VOORSTELLEN.

Daar steeds door mij de zgn. "wedstrijdlopers" in beeld werden gebráht, wil ik thans ook eens leden van onze vereniging voorstellen die behoren tot de groep "opstappers" of recreanten.

Immers iedereen is een waardevol lid van de A.R.R. De opzet wil ik daarom ook weer veranderen. Immers bij de groepen "opstappers" en "recreanten" zijn vragen over p.r.'s, snelste tijden etc. nog niet zo zeeraan de orde.

Bovendien vond ik zelf dat de vragen (steeds dezelfde) zo langzamerhand eentonig begonnen te worden. Vandaar dat ik overgegaan ben tot een kort interview "voor de vuist weg". Mochten er hieromtrent reacties, kritieken, op- of aanmerkingen zijn dan ben ik hier gaarne ontvankelijk voor. Met sportgroeten,

Aart Vos
tel.04162 - 3607

ZWEER GROENEVELD. Vet.1

Zweer is woonachtig in Meeuwen. Hij behoort tot de categorie vet.1-recreanten en zo traint hij tweemaal per week bij Rinus Verhoeven.

De leeftijd van Zweer is 45 jaar. Hij is gehuwd met Corrie en heeft twee zoons van 13 en 16 jaar, die resp. de tennis-

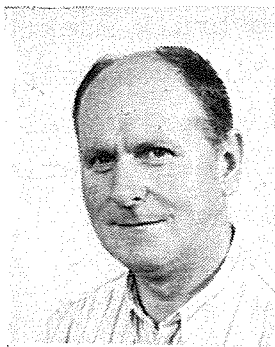
en zwemsport beoefenen. Van beroep is hij magazijn bediende bij de "Witte Molen" in Meeuwen. Toen ik hem op zaterdagavond opbelde had hij die dag meegedaan aan de "Wallenloop" in Heusden (met mooiste stadje van Nederland!) en daar 24 km ! hard gelopen. Een andere hobby van Zweer is tuinieren. Sinds twee jaar beoefent hij de hardloopsport en het was zijn zwager, de wel bekende John Redeker, die hem er toe heeft aanzet.

Zweer had een te hoge bloeddruk en was veel te zwaar. Het resultaat thans na 2 jaar : 11 kg. afgevallen en de bloeddruk stukken verbeterd.

Als voortrekker van de activiteitencommissie is hij druk bezig, zo o.a. met de Berg tot Bergrace, een training in de Drunense duinen met een zwempartijtje achteraf (wordt herhaald) een stand op de Giessense jaarmarkt van de ARR en wat nog volgt.

Veel steun krijgt Zweer van de zusjes Toos Kanty, Hetty van Leeuwen en Joke Rooster (reeds in een eerdere uitgave alle drie aan het woord geweest).

Naast de 2 trainingen bij Rinus Verhoeven traint hij nog 1 x in de week of loopt een wedstrijd of trimloop. Zijn eerste wedstrijd was in Barneveld - 5 km in 31 minuten, terwijl hij nu de 5 km in 25 minuten kan afleggen.



En hij wil d.m.v. interval deze tijd zeker nog gaan verbeteren. Toen Zweer begon met hardlopen waren vooral de oefeningen een crime voor hem. (Toen nog onder leiding van Frits Wyatt) In die tijd dronk Zweer zo'n flesje of tien bier per week en nu nog één à twee, vandaar ook de afslankprocedure van 83 naar 72 kg.

Hij vindt de A.R.R. een hardstikke gezellige club en hoopt nog lang door te gaan en zijn streven is om binnen niet al te lange tijd de 10 km binnen de 45 minuten te lopen.

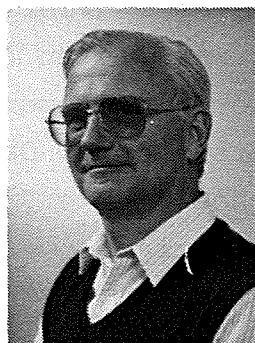
We wensen Zweer veel succes !

BERT VERMEULEN . Vet.2

Woont in Werkendam en is 54 jaar; hij is gehuwd en heeft twee kinderen, t.w. een jongen van 26 en een meisje van 24 jaar. Bert is van beroep fysiotherapeut en hieraan zit wel een voorgeschiedenis vast. Aanvankelijk had hij een administratieve baah, maar door langdurige en steeds toenemen-

de rugklachten was verandering van beroep noodzakelijk. Zo kon hij door een forse studie een omscholing maken tot fysiotherapeut. Een prestatie om respect voor te hebben.

En dat hij trots is op zijn beroep zul je zeker bemerken als je wat langer met Bert aan de praat raakt. In zijn vrije uurtjes is hij in de tuin te vinden of wat "klussen" aan of in zijn huis. Daarnaast natuurlijk zijn hobby "het hardlopen". Het was destijds ons aller bekende Frits Wyatt die Bert over de streep trok om met hardlopen te beginnen en zeker zullen hierbij ook de rugklachten een rol hebben gespeeld. Op zijn



beurt wist Bert het echtpaar Baelde uit Werkendam ook naar de A.R.R. te loodsen (dus een aardig sneeuwbal effect.)

Twee keer in de week, op dinsdag- en donderdagavond is Bert te vinden bij de opstapgroep van Jasper en hij is dik tevreden over de sfeer en niet in het mist over de deskundige aanpak.

Bert heeft zo zijn eigen visie over het begrip "opstapper" en zo vindt hij o.a. dat er gemiddeld 2 jaar overheen gaan

vooraleer iemand van "opstap-
per" een volwaardig loper is
geworden met de zo nodige er-
varing.

Verder constateert hij dat on-
der de "afvallers" voornamelijk
de jongeren het af laten weten,
daar zij meestal minder gemo-
tiveerd zijn.

Een handicap voor Bert is het
feit dat zijn enkel verbrij-
zeld is geweest waardoor o.a.
een correctie in de loopschoe-
nen noodzakelijk is en hiervoor
raadpleegt hij Floor Schrijver
(schoenorthopedist in Utrecht)
Toch zal hij zeker doorgaan
met hardlopen, want in moei-
lijke tijden denkt hij vaak
terug aan de training rond
Kerstmis met Jasper en vier
lotgenoten. Het was ijs en ijs-
koud, dan doodmoe thuiskomen
en vervolgens die douche. Dan
beseft hij pas hoe "lekker"
het hardlopen kan zijn.

MARIANNE VAN DER VEN.

Haar leeftijd is 45 jaar. Ze
is gehuwd met André en heeft
(samen met André) 3 kinderen,
t.w. 3 jongens van resp. 15,
13 en 11 jaar. De oudste be-
oefent de voetbalsport en de
jongste twee zijn actieve ta-
feltennisers.

Marianne is afgestudeerd fysi-
otherapeute (evenals haar man)
doch heeft tevens verschillen-

de boekhouddiploma's, waarvan ze
actief gebruik maakt. Naast de
boekhouding van haar eigen man
is ze ook een aantal uren werk-
zaam voor een interieurbedrijf
als boekhoudster.

Ze ziet deze werk-
zaamheden eigenlijk
meer als hobby, ter-
wijl ze de fysio-
therapie een te
zware belasting
vindt. Bovendien



heeft ze nu de tijd om naast
haar drukke huishoudelijke be-
zigheden nog verder te studeren.
(thans praktijkdiploma loonadmi-
nistratie). Verder doet ze actief
aan tennis, terwijl ze ook graag
in de tuin werkt en dan uiteraard
het hardlopen. Zo is ze twee jaar
geleden met o.a. Zweer Groeneveld
begonnen onder leiding van Frits
Wyatt. Thans is dan Rinus Verhoe-
ven haar begeleider en trainer
(en niets dan lof).

Helaas kan ze slechts 1 x per
week de clubtraining bijwonen,
maar probeert daarnaast wel 2 x
in de week zelf nog een duurloop
te doen van zo'n 8 km. Ze is een
echte "recreante" en loopt puur
voor het plezier, dus geen wed-
strijden. Toch kan ze een tempo
van ongeveer 5' minuten per km
aan en dus zeker niet slecht, ge-
zien haar leeftijd. Het liefst
gaat ze 's morgens vroeg lopen en
voelt zich daar heerlijk bij.

Ze loopt makkelijk en heeft geen

problemen met de ademhaling en naar mijn idee zou ze veel verder in de hardloopsport kunnen komen. Echter zelf ziet ze dat niet zitten en is b.v. bang dat "wedstrijd" lopen dan geen ontspanning maar inspanning is, waar ze dan te veel mee bezig zou zijn. Zo ou ze een keer meedoen aan de Ronde van Giessen, maar vooraf liep haar hele h is-houdelijk programma al in de war en besloot ze op het laatste moment toch maar niet te starten. Wel sneu voor haar man André, want die had reeds de bloemen klaar staan in de schuur.

Mar het lekkere vrije lopen wil ze zeker nog lang blijven volhouden - goed voor de conditie, ontspannend, gaat botontkalking tegen (erg belangrijk in beweging vooral bij vrouwen op die leeftijd) en ze voelt er zich happy bij. Soms gaat ze trainen terwijl haar man André op de race-fiets in de buurt blijft, want echt vrijuit lopen en alleen is amper meer mogelijk.

Tot slot : Marianne houdt zeker haar gewicht (ca 60 kg bij een lengte van 1.67) in de gaten, doch op tijd een borreltje laat ze niet staan.

WIM KUYPERS.

Leeftijd 33 jaar, dus Senior A.R.R.lid.

Wim is gehuwd en heeft 2 dochters van resp. 7 en anderhalf jaar. Van beroep is hij leraar V.B.O. (Vorbereidend Beroeps Onderwijs) te Sleenwijk en doceert handvaardigheid en tekenen. Dus vanzelfsprekend is een van zijn hobby's tekenen/schilderen. Het schilderen deed en doet hij in olieverf en ligt tussen het abstracte en figuratieve (voor de kenners) en tekenen vnl. met conté.

Wim woonde voorheen in Papendrecht, volgde eerst een lerarenopleiding in Delft en na zijn eindstudie kreeg hij een baan aan de huishoudschool in Andel. Omdat hij geen auto reed betekende dat dus dagelijks fietsen Papendrecht - Andel vv. Toen hij echter in Andel kwam wonen (i.v.m. verhuisverplichting) viel hij qua beweging in een diep gat, en u snapt het al, zo is Wim met hardlopen begonnen.

Aanvankelijk op de weg maar later ook veel op de baan en dit vanwege zijn natuurlijke aanleg voor snelheid.

Zo realiseerde hij op de baan de 100 m in 13.1, de 400 m in 56 sec., de 800 m in 2.09, de 1500 m in 4.20 en de 3km in 9.04 en al deze prima tijden met echt niet te veel training.

Doch ook de wegprestaties mogen er zijn. Zo liep hij zijn eerste marathon in Etten-leur in 2.47 ! daarna liep hij er nog twee, beide in Eindhoven, maar dan als gangmaker voor Jasper Oppeneer. (tijden resp. 2.56 en 2.53) Hoewel hij voor zichzelf geen carrière meer ziet zitten i.v.m. leeftijd wil hij toch nog wel een p.r. op de marathon lopen in de toekomst.

Thans traint hij 2 à 3 keer per week. Geen lange duurtrainingen maar veel op snelheid en tempo's (Lengte van zo'n training is dan 8 à 10 km.)

Wim volgde met succes de cursus J.A.L. (Jeugd Atletiek Leider) en heeft derhalve de jeugd van ARR onder zijn deskundige hoede. Zo'n 4 keer per week is hij daar op het voetbalveld in Andel en in het Almbos mee bezig. Het aantal jeugd- en pupillenleden varieert dan van 20 tot 25 in de zomer.

In de toekomst zou hij nog graag een cursus A.T. (Atletiek Trainer) doen en hij houdt zich nu ook actief bezig met o.a. verspringen en speerwerpen. Voor t.v.kijken blijft er dus weinig tijd over.

Zo bezocht hij in het verleden de Kunstacademie in Breda en volgde hij een cursus Desk Top Publishing (vormgeving computer)

T.a.v. de wensen A.R.R. vindt hij het noodzakelijk dat er een baan komt, anders heeft Wim zijn werk met de jeugd en pupillen weinig zin en voorziet hij geen groei in het ledental van de A.R.R.- en stilstand is achteruitgang !

Ook t.a.v. ons clubblad vindt hij dat er wel wat veranderd kan worden en wel t.a.v. organisatie en werkverdeling. Ons clubblad zou dan inhoudelijk beter kunnen zijn.

Ik zou zeggen Wim ga eens praten met Dirk en wie weet !

Tot slot : Wat betreft blessures is Wim niet buiten schot gebleven. Twee jaar geleden probleem rechter knie waardoor hij er een half jaar uitlag en dit jaar problemen met dezelfde knie maar nu op een andere plaats en dit vermoedelijk tengevolge van een overbelastingsblessure.

Desondanks blijft hij optimistisch voor de toekomst als men bedenkt dat hij een p.r. op de marathon nog wel ziet zitten. Succes Wim !

VOOR
MODE- en
SPORTSCHOENEN

NAAR



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 1313

J. VAN TILBORG SLAGERIJEN

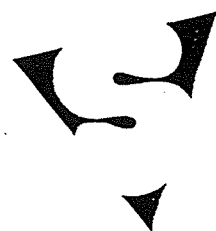
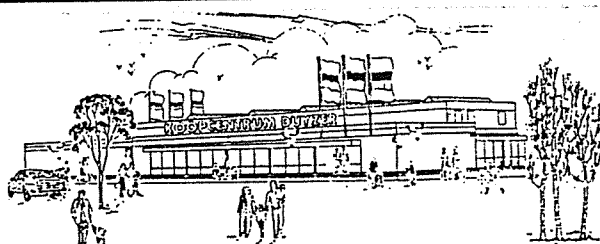
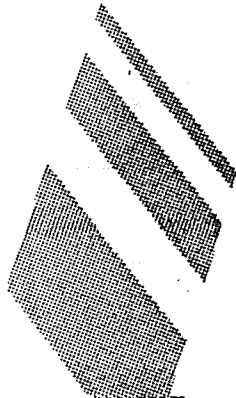
Kwaliteitszaak in vlees
en fijne vleeswaren.
Alles voor uw diepvries.
Verzorging van barbecue-, fondue-
en gourmetschalen.

Burg.van der Schansstraat 18, Andel
Telefoon 01832-1390
Dorpsstraat 45, Rijswijk
Telefoon: 01832-1351



Polstraat 113
4261 BS
Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 3555
Telefax 04164 - 3305

DE HOEVE



EUROSUPER

LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

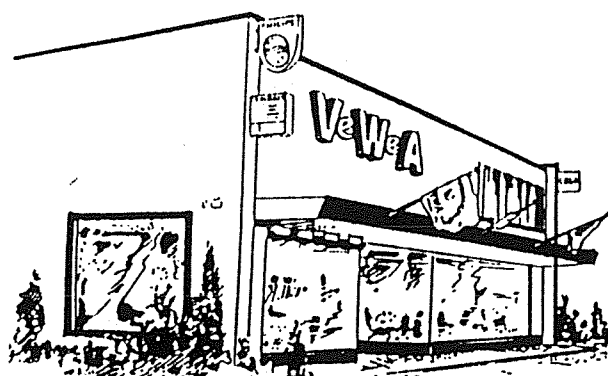
1e Het grootste assortiment van de streek
Levensmiddelen, huishoudartikelen, brood en bakkerij van de ambachtelijke bakker, vers vlees van onze kwaliteits-
kassier, de lekkerste versewaren, groente en fruit, kassabouwen, dragerij, gedroogde, huishoudartikelen,
glas- en aardewerk, speelgoed, bloemen en planten, foto's, goede afbouw, slakterij, gereedschappen enz. enz.

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

3e Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.

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

U bent van harte welkom.
de deur gaat voor U open!!



Handelsonderneming Van der Velden

De Galerij 3-5 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164-1490

Bij Van der Velden
slaagt u 'vast en zeker'

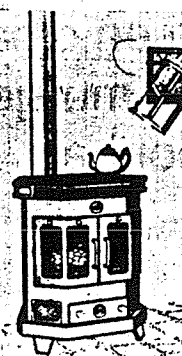
GROTE COLLECTIE INBOUWHAARDEN EN KACHELS

In onze showroom
spectaculaire
stookdemonstratie

Vakkundige plaatsing

Geheel vrijblijvend advies
bij u thuis

Alle kachels
milieuvriendelijk



Timmermans - Andel

Burgemeester van der Schansstraat 70-72
Postbus 18 - 4280 CA - Tel. 01832-1217-3205

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

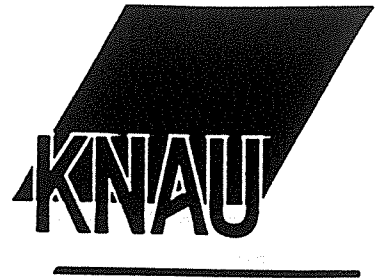
Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854

TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296





EPILEPSIE EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

Er zijn vele vormen van epilepsie. De bekendste vorm van epilepsie (de "tonisch-clonische aanval") wordt in het taalgebruik met "vallende ziekte" aangeduid. Hierbij verliest de patient het bewustzijn en valt op de grond onder het plotseling onwillekeurig samentrekken van de spiergroepen. Vaak is ook de ademhaling onregelmatig en blazend, waardoor de patiënt het "schuim op de lippen" krijgt. Meestal is de aanval na één a twee minuten uitgewoed en wordt de ademhaling weer regelmatig. Vaak blijft de patiënt nog enkele minuten buiten kennis.

Er zijn echter nog andere vormen van epilepsie. Bij de "absence" onderbreekt de patiënt plotseling de activiteiten waarmee hij bezig was en is niet aanspreekbaar. Na enige tijd hervat de patiënt zijn activiteiten net zo plotseling als de aanval is begonnen en kan zich niets van de aanval herinneren. De "partiële vorm" van epilepsie kan zich op velerlei wijze uiten. Veelal staat één symptoom op de voorgrond, zoals een slaande beweging van de arm of, wanneer het bewustzijn is veranderd, het doelloos rondlopen of het uitvoeren van bepaalde handelingen door de patiënt.

OORZAAK VAN EPILEPSIE

Epilepsie kan door meerdere oorzaken ontstaan. Een aanleiding tot het ontstaan van epilepsie is doorgemaakt hersenletsel, zoals bijvoorbeeld kan ontstaan naar aanleiding van een moeilijke geboorte of naar aanleiding van een ernstige hersenschudding of hersenbloeding. Met name bij de "absence" kan een bepaalde erfelijkheid meespelen. Daarnaast is bekend dat de aanval bij sommige patienten uitgelokt wordt door bepaalde omstandigheden. De aanval kan bijvoorbeeld optreden bij hyperventilatie, bij slaapttekort of ten gevolge van stroboscopisch licht. Recentelijk is er in de kranten nog voor gewaarschuwd dat het gebruik van computer spelletjes bij sommige patiënten een aanval kan uitlokken!

Bij een grootste groep patiënten is echter geen oorzaak aantoonbaar.

VOORKOMEN EN BEHANDELING VAN EPILEPSIE

Van de Nederlandse bevolking heeft naar schatting 0.5 % een vorm van epilepsie. Bij het overgrote deel van de patiënten is dit voor het twintigste levensjaar al bekend. De diagnose wordt gesteld aan de hand van het verhaal, van het klinisch beeld en aan de hand van het vervaardigen van een EEG (electro encefalogram) waarbij de, bij epilepsie gestoorde, elektrische activiteit van de hersenen wordt geregistreerd. Bij de behandeling wordt ernaar gestreefd om de aanvallen te voorkomen of de frequentie en ernst van de aanvallen te verminderen. Vaak wordt hiervoor gebruik gemaakt van medicijnen (antiepileptica), soms van een operatie. Bij de meerderheid van de patiënten lukt het op deze manier om de aanvallen te voorkomen. De medicijnen moeten meestal wel levenslang gebruikt worden. Helaas hebben de medicijnen die voorgeschreven worden vaak bijwerkingen zoals sufheid, verlies van coördinatie, vermoeidheid, geheugen- en concentratieverlies. Autorijden terwijl deze medicijnen geslikt worden is bijvoorbeeld verboden.

Het houdt dus nogal wat in om epilepsie te hebben. Is sportbeoefening door een epilepsie patiënt wel mogelijk?

EPILEPSIE EN SPORTBEOEFENING

Tot voor 20 jaar geleden gaven artsen vaak het advies aan mensen met epilepsie om het vooral zo rustig mogelijk aan te doen. Gelukkig is daar verandering in gekomen en blijken de meeste sporten tot de mogelijkheden te behoren. Toch worden sommige "gevaren-sporten" zoals bergbeklimmen, zweefvliegen, parachutespringen, duiken en motoracen nog sterk ontraden of zelfs verboden. Bij sporten waarbij verdrinking kan optreden (b.v. zwemmen, kano-varen) wordt aangeraden om uit voorzorg een zwemvest te dragen of deze sporten alleen onder begeleiding te beoefenen. Daarnaast is er nog een aantal sporten waarbij een (aan-)val meer of minder ernstige gevolgen kan hebben, zoals schaatsen en trampolinespringen. In de atletieksituatie moet hierbij gedacht worden aan krachttraining met losse halters en polsstokhoogspringen! Bij deze sporten zal per individu gekeken moeten worden wat het sportadvies luidt!

INVLOED VAN EPILEPSIE OP SPORTBEOEFENING

Natuurlijk brengt een aanval van epilepsie die gepaard gaat met een veranderd bewustzijn of met onwillekeurige spiertrekkingen reëel gevaar met zich mee. In de praktijk blijkt dit echter wel mee te vallen en blijken mensen die in het dagelijks leven (nagenoeg) aanvalsvrij zijn, geen verhoogd risico op sportletsel te lopen.

Door het gebruik van de anti-epileptische medicijnen kunnen echter bijwerkingen optreden (sufheid, verlies van coördinatie en vermoeidheid) die het beoefenen van sporten waarbij het coördinatie- en reactievermogen van belang zijn. Denk hierbij maar aan de technische atletieksnummers!

INVLOED VAN SPORTBEOEFENING OP EPILEPSIE

Bij onderzoek is aangetoond dat tijdens de sportbeoefening in het algemeen de kans op een epileptische aanval verminderd is. Dit is dus gunstig, maar helaas treden aanvallen juist weer vaker op in de herstelfase na de sportbeoefening. Daarnaast kunnen er tevens een aantal algemene factoren bij sporten genoemd worden die een aanval van epilepsie kunnen uitlokken:

- * Stress, wat kan ontstaan bij wedstrijdsportbeoefening.
- * Een verhoogde lichaamstemperatuur, wat kan ontstaan bij duurinspanning (in warme en vochtige omstandigheden).
Om een verhoogde lichaamstemperatuur te voorkomen, is het van belang om voldoende te drinken (te controleren aan lichaamsgewicht voor- en na de duurinspanning). Er wordt echter voor gewaarschuwd om niet te veel te drinken, aangezien dit juist weer de kans op een epileptische aanval vergroot.
- * Een te laag bloedsuikergehalte, wat eveneens kan ontstaan ten gevolge van duurinspanning waarbij onvoldoende wordt gegeten.
- * Vermoeidheid. Waarschijnlijk is er geen verhoogde kans op een epilepsieaanval door de (over-)vermoeidheid ten gevolge van de training, maar wel door (over-)vermoeidheid die ontstaat ten gevolge van slaaponthouding.

De kans op een epileptische aanval wordt verhoogd door hyperventilatie, maar niet door het vaker en dieper in- en uitademen als fysiologische reactie op lichamelijk inspanning.

SAMENVATTING

Sportbeoefening is een belangrijke vrijetijdsbesteding in onze westerse maatschappij. Het belang voor epilepsie patiënten wordt tegenwoordig ingezien. Afhankelijk van de bijwerkingen van de voorgeschreven medicijnen en van de frequentie en vorm van de aanvallen, blijkt het vaak goed mogelijk om te sporten. In de atletieksituatie kunnen de technische nummers minder geschikt zijn als er veel bijwerkingen van de medicijnen zijn, terwijl er extra voorzichtigheid geboden moet worden bij de nummers waarbij een (aan-)val grote gevolgen kan hebben (krachttraining met een losse halter en polsstokhoogspringen).

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832-8022

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

EXTRAN

sportvoeding



dealer van:



BATAVUS

een geweldig gevoel

SPORTVERENIGINGEN!

Gaat U een tournooi organiseren?

Dan even voor:

- Bekers
- Prijzen
- Tassen
- Sportkleding
- Vanen
- of Linjes



bij **kv sport** informeren.

Showroom (op afspraak):
Buitenkade 15, Nieuwendijk
Telefoon: 01834 - 3681

Op industrieterrein:
"Vijf Eiken"
Mechelaarstr. 1, Oosterhout
Telefoon: 01620 - 35262

Privé telefoon: 01621 - 17555

Voor de ideale
combinatie in stof,
behang en verf

**VERF &
WAND**



Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN

**VERF &
WAND**

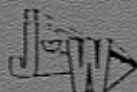
Burg. v.d. Schansstraat 39
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden
BV

GRONDWERKEN

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



WIELSTRAAT 61 - 4264 AT VEEN
POSTBUS 30 - 4244 ZG VEEN



ALS JE JONG BENT, MAAK JE VAN JE VAKANTIE 24 UUR PER DAG FEEST

**IN RIMINI/CATTOLICA KOM JE TIJD
TEKORT, MAAR HOU JE GELD OVER**

Er zijn meer plekken op aarde waar strand, zee en onbegrensd plezier uitstekend samengaan. Maar wat er aan de Italiaanse, Adriatische kust te beleven valt, slaat werkelijk alles. Alad Reizen vond hier een camping die op je lijf geschreven is en heeft er een prettig prijskaartje aan gehangen. Je kampeert praktisch op het strand in Camping Club Conca d'Oro, het bruisende middelpunt van ongeëvenaard veel activiteiten. Daar moet je meer van weten! Daarom heeft Alad Reizen van deze vakantie een bijzondere folder gemaakt die je graag per omgaande wordt toegestuurd. Duur? Al voor 389,- zit je er 10 dagen middenin. Vul dus razendsnel de coupon in of bel even naar Alad Reizen. Telefoon 04164-2323.

**10 DAGEN CAMPING
CLUB CONCA D'ORO
RIMINI/CATTOLICA/
PORTOVERDE-ITALIA
VANAF**

389,-

Vertrek op 18 en 25 juni, 2, 9, 16, 23 en 30 juli, 6, 13, 20, en 27 augustus en 4 september. Vertenging tot 17 en 24 dagen mogelijk.

**WAT DENK JE
HIERVAN?**

Zeilbarbeque op de Adriatische Zee, gondelen in Venetië, safari door de Romagna-streek, paracade-vlucht, disco-stroopocht, surfen en zeilen, water-pretpark Aquafan, honderden disco's en cafés, het mooiste strand van Europa en de leukste camping van Adriatico. Op reis met een luxe Alad-touringcar.



Alad Reizen
Oude Kerkstraat 4, 4261 BL Wijk en Aalburg
Telefonische informatie 04164-2323



DAAR WIL IK DIRECT ALLES VAN WETEN

Stuur mij zonder enige verplichting, per omgaande alle informatie over Camping Club Conca d'Oro.

Naam:

Straat:

Postcode/plaats:

In een gesloten enveloppe opsturen naar Alad Reizen, Oude Kerkstraat 4, 4261 BL Wijk en Aalburg. Je kunt ook bellen: 04164-2323. Net wat je wilt.