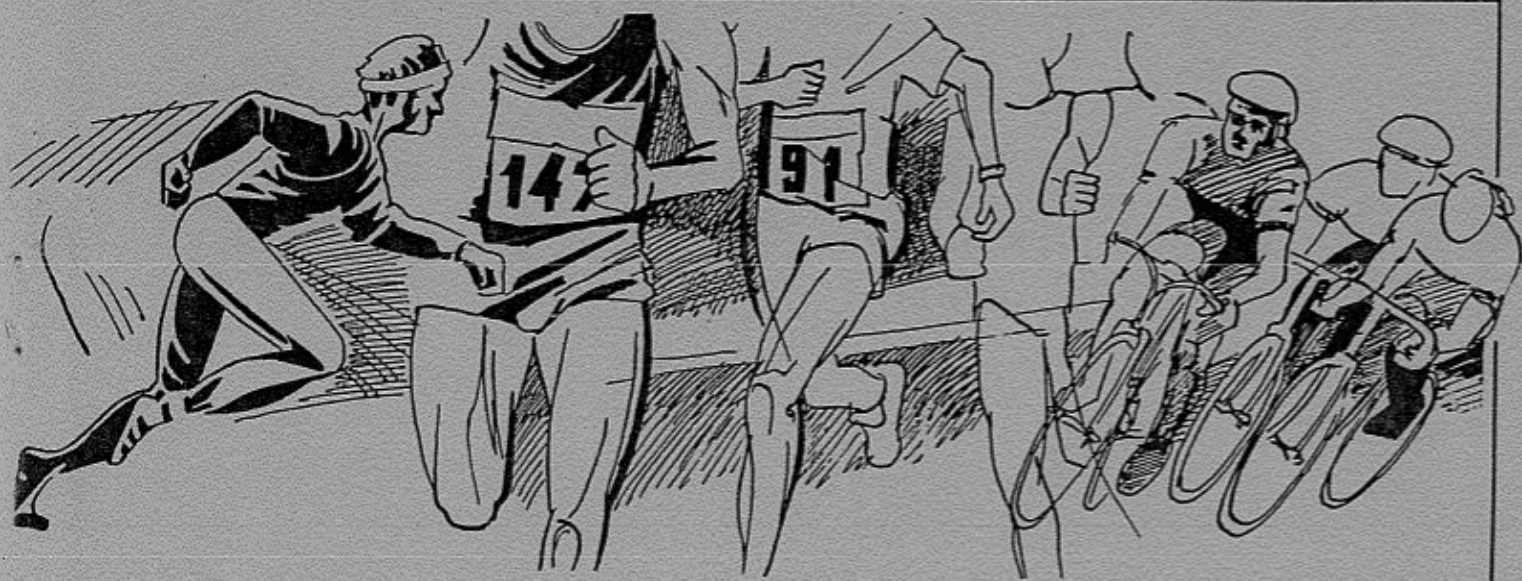


ALTENA

Road

RUNNERS



CAFÉ -

CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10

GIESSEN

TEL. 01832-2020

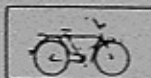
Na sport en spel
is het goed toeven
in Restaurant 'De Jager'.

Ook dineren

koud buffet - steengrill

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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



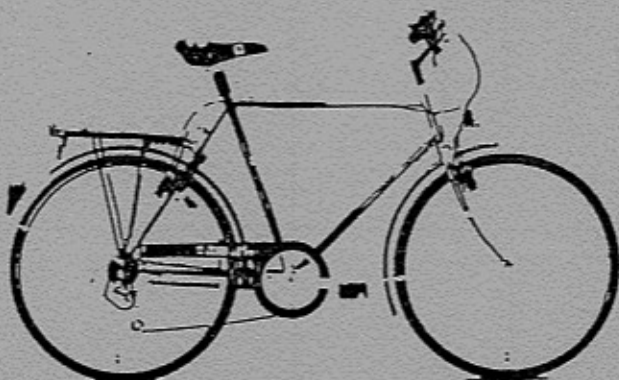
SWART

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

VAN DE VOORZITTER

Nu ik dit schrijf, vóór kerstmis met de wind gierend om het huis, kijk ik terug naar het jaar, dat bijna voorbij is. Niet alles is gegaan zoals gehoopt, maar de grote belangstelling voor de stratenlopen en een groot aantal nieuwe leden stemmen tot tevredenheid.

Ook aan de trainingen wordt door veel leden enthousiast meegedaan. Dit alles wordt in stand gehouden door een kleiner wordend aantal mensen en soms vraag ik me af: hoe lang nog??

Daarom mensen en natuurlijk ook nieuwe leden: spring er eens in en stel U open voor een taak bij ARR. Versterking is nodig bij de jeugd, stratenlooppcommissie, bestuur, redactie en wedstrijdsecretariaat.

Ondanks dit misschien wat sombere praatje, vertrouw ik erop, dat alle taken weer vervuld zullen worden, want er is nog steeds een groot enthousiasme in onze vereniging. Dit uit zich ook in een altijd goede deelname aan de jaarvergadering. Ik hoop dan ook U weer in grote getale te zien op de jaarvergadering, woensdag 2 februari.

Rest mij nog U allen een voorspoedig en sportief 1994 toe te wensen.

Reino Nauta.



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 47
4285 ZG WOUDRICHEM

KNAU verenigingsnummer 363
Kamer van koophandel nr V272250
Rabobank nr. 36.49.09.382
postbank nr. 4984294

BESTUUR

voorzitter	Reino Nauta	tel. 01832 - 3314
secretaris	Sylvia Kuypers	tel. 01832 - 1812
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 01833 - 3395
wedstrijdsecretaris volwassenen	Marius Naaijen	tel. 01832 - 2883
wedstrijdsecretaris jeugd	Wim Kuypers	tel. 01832 - 1812
ledenadministratie	Dinie van Eeten	tel. 01832 - 1616
technische commissie	Kees Kamerman	tel. 01832 - 2760
jeugdcommissie	Coby Scheffers	tel. 01832 - 3024
aktiviteitencommissie	Zweer Groeneveld	tel. 04165 - 2183
trainingsbegeleidingscommissie	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1709

TRAINERS

wedstrijdgroep/ gevorderden	Jasper Oppeneer	tel. 01832 - 2792
recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1709
opstapgroep/ beginners	Frits Wyatt	tel. 01832 - 1681
pupillen/ junioren	Wim Kuypers	tel. 01832 - 1812
reservetrainer	Aart Vrijkorte	tel. 01832 - 3218

TRAININGSTIJDEN

wedstrijdgroep/ gevorderden	dinsdag- en donderdagavond	19.30 tot ± 21.00 uur
recreanten	dinsdag- en donderdagavond	20.00 tot ± 21.00 uur
opstapgroep/ beginners	dinsdag- en donderdagavond	20.00 tot ± 21.00 uur
pupillen (zomer)	dinsdag- en donderdagavond	17.45 tot 18.30 uur
pupillen (winter)	dinsdagavond (zaal)	18.00 tot 19.00 uur
junioren (zomer)	dinsdag- en donderdagavond	18.30 tot 19.30 uur
junioren (winter)	dinsdagavond (zaal)	17.00 tot 18.00 uur
	donderdagavond (veld)	18.30 tot 19.00 uur

CONTRIBUTIES

PER JAAR

volwassenen zonder licentie	f 100,=
volwassenen met licentie	f 142,50
jeugdleden met licentie	f 50,=
ondersteunende leden	f 15,=
rustende leden	f 25,=

COPY VOOR HET VOLGENDE NUMMER INLEVEREN VOOR 15 FEBRUARI

ACTIVITEITEN-COMMISSIE

Geachte leden,

Even een stukje van de activiteitencommissie.

Het jaar 1993 zit er bijna op. Als commissie mogen wij terug zien op een geslaagd jaar. Wij zijn erg blij dat jullie je hebt willen inzetten op de momenten dat wij geprobeerd hebben een activiteit op poten te krijgen. De activiteiten die wij dit jaar gehad hebben, waren een groot succes. De wedstrijdgroep en de recreantengroep hebben ons niet laten zitten als wij met onze activiteiten kwamen. In 1994 hopen wij weer door te gaan. Wij hopen dat jullie dan ons ook niet in de steek laten. Maar als wij naar het afgelopen jaar terugkijken, hebben wij het volste vertrouwen in onze club.

In het bijzonder wil ik diegene bedanken die mij hebben geholpen op de jaarmarkt in Giessen. De jaarmarkt is dit jaar succesvol geweest, maar kan nog meer opbrengen als wij met z'n allen nog meer inzet tonen. Dit was weer het laatste stukje van de activiteitencommissie. Wij wensen jullie allen een gezond en sportief 1994.

Zweer Groeneveld.

Geachte adverteerders,

Nu het jaar bijna weer voorbij is, willen wij U dank zeggen voor Uw adverteren in ons clubblad. Door Uw advertenties is het mogelijk geworden om een aardig clubblad in elkaar te zetten en de kosten daarvan te drukken. Wij als Altena Road Runners zouden het op prijs stellen, als U het volgend jaar weer bij ons zou willen adverteren.

Wij wensen U een gelukkig 1994.

Zweer Groeneveld.

*De finish van 1993 biedt u,
samen met de K.N.A.U.,
een vliegende start voor 1994.*

Prettige feestdagen en een voorspoedig 1994.

BESTUUR &

MEDEWERKERS

JAARVERGADERING

Woensdag 2 Februari wordt in "de Jager" te Giessen onze algemene ledenvergadering gehouden. Het bestuur nodigt U allen uit hierbij aanwezig te zijn.

De agenda van de vergadering is nog niet vastgesteld. Vanzelfsprekend wordt er gesproken over het verloop van 1993 en over de toekomstplannen voor het jaar 1994.

**IEDEREEN DIE ALTENA ROAD RUNNERS EEN WARM HART TOEDRAAGT,
IS VAN HARTE WELKOM!**

WEDSTRIJDVERSLAG

PARCOURS KRALINGSE BOS 20/11/93, MAAR GELOPEN IN WANTIJPARKLOOP DORDRECHT
door Joost van Hensbergen.

Geachte lezers,
het is een raar verslag, maar een echt gebeurd verhaal. Wij, dus; Tonny van Geffen, Adriaan van de Boom, Joost van Hensbergen plus chauffeur Kees Oomen werden opgehaald met de Rolls Royce automatic van Kees. Wij reden richting Gorinchem en wat denk je? Stilstaande file van hier tot Gorinchem. Goede raad was zeer duur. Besloten werd via Werkendam-Sleeuwijk naar de brug van Gorinchem te rijden. Bij de brug aangekomen blijkt ook alle verkeer stil gelegd. Omdraaid, zijn we weer naar Werkendam- Kop van 't land gereden. Bij de boot aangekomen, bleek ook daar weer een file te staan. Na één uur wachten op de boot, konden we naar de overkant. Tot onze vreugde staat voor ons een auto met Cor van Oversteeg en Kees Kamerman.

Tijdnood!!!! Het was al 12.45 uur!! En we waren nog niet in Rotterdam!! Om één uur was de start. Besloten werd om in Dordrecht te gaan lopen. Via ons startnummer van parcours Kralingen dat wij via de PTT-express hadden laten ophalen, gingen wij in Dordt van start. Warmlopen deden wij voor de boot van Kop van 't land. En wat dacht je? Het was er berekend!! En het begon te sneeuwen. Het was van dat witte spul dat naar beneden viel. Het werd zo glad, dat de mussen uit de boom recht naar beneden vielen. Het wedstrijdschema werd helemaal gewijzigd van de 10 EM. naar 10 KM. Ondergetekende had een zak eierkoecken aan boord. Dat werd allemaal eerlijk verdeeld en opgegeten. De wedstrijd op zichzelf was heel mooi.

De zes ronden werden in hoog tempo afgelegd. De lopers liepen allemaal de zelfde kant op. Kees Kamerman startte langzaam maar kwam als een speer terug. Net "zoef de haas", zo hard en zo snel en dat op deze leeftijd. Goed zo Kees, doorgaan!!! Hier volgen de uitslagen van deze toch rare maar via omwegen wedstrijd

van 10 km. in Dordrecht:

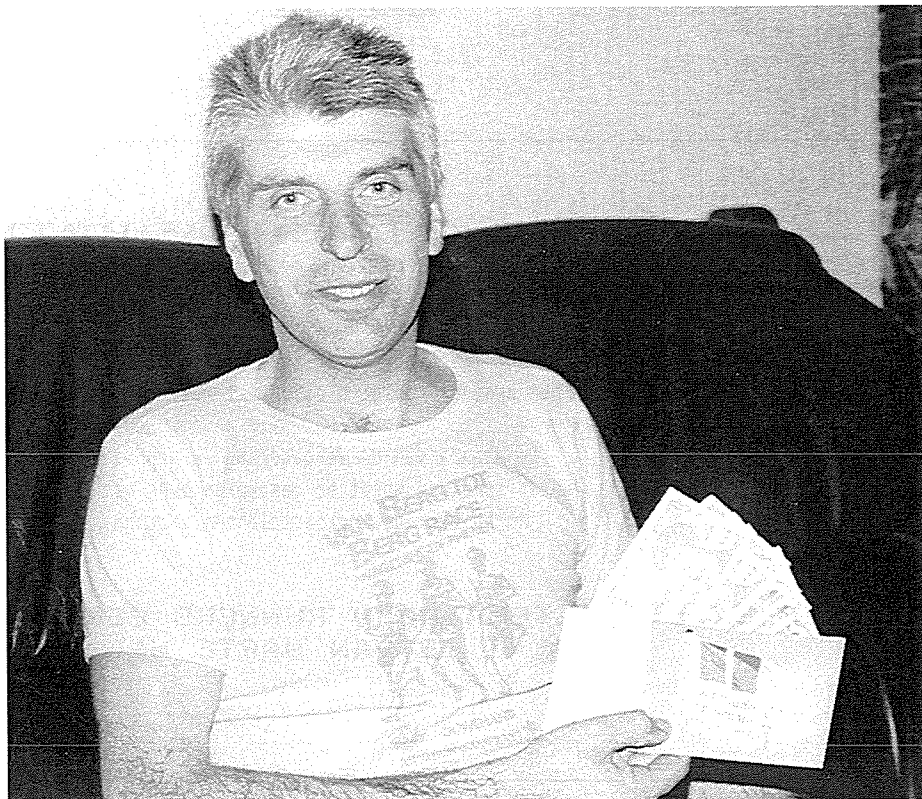
Cor van Oversteeg	33.57
Kees Kamerman	38.15
Joost van Hensbergen	38.20
Adriaan van de Boom	39.27
<u>een P.R.!!! klasse!! doorgaan zo!!</u>	
Jacob van Rijswijk	52.06
Kees Oomen	40.44
Tonny van Geffen helaas uitgestapt.	
Zweer Groeneveld tijd onbekend.	
Arie van Rijswijk	44.28
Gerry de Rooy	39.45
<u>Klasse!!!!</u>	
Aart Vos	38.54

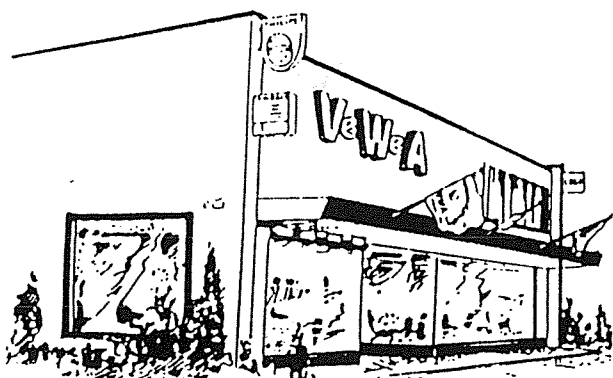
MEER VERSLAGEN!!!

De Redactie van Uw clubblad zou het toch heel erg leuk vinden als er meer verslagen van wedstrijden in geleverd gaan worden. Een verhaal zoals dat van Joost is toch leuk om te lezen. Tevens geeft het meer een beeld van de gang van zaken voor en rond een wedstrijd dan alleen maar een lijst van uitslagen, een opsomming van resultaten van een ieder. Niet iedereen heeft de gave om gebeurtenissen lekker smeuig uit de doeken te doen. Het geeft toch minstens een stukje betrokkenheid met elkaar.

Dus doen!!! Schrijf en geef je stukje af aan één van de redactieleden!

Naams de redactie,
Wim Kuypers





Handelsonderneming **Van der Velden**

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

Bij Van der Velden
slaagt u 'vast en zeker'

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854

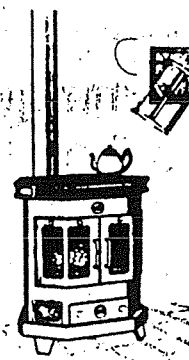
GROTE COLLECTIE INBOUWHAARDEN EN KACHELS

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

TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



VOOR
MODE- en
SPORTSCHOENEN

NAAR



Bergstraat 9 - Wijk en Aalborg
Telefoon 04164 - 1313

J. VAN TILBORG
SLAGERIJEN

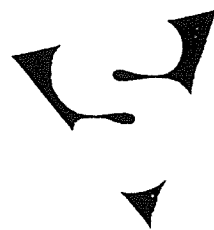
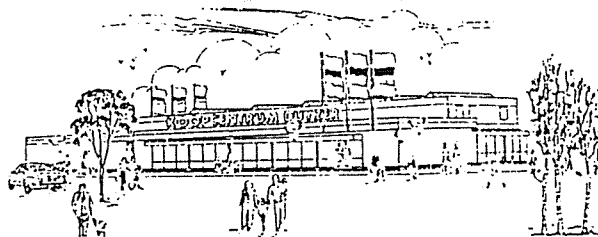
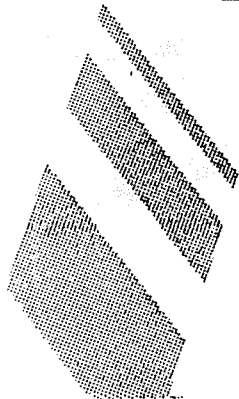
Kwaliteitszaak in vlees
en fijne vleeswaren.
Alles voor uw diepvries.
Verzorging van barbecue-, fondue-
en gourmetschalen.

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

PROFILE
TYRECENTER

Polstraat 113
4261 BS
Wijk en Aalborg
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, huishoudtextiel, brood en baksel van de ambachtelijke bakker, vers vlees van onze kwaliteits-
kasseler, de lekkerste worstwaren, groente en fruit, slaatbouwen, smetters, eendevlees, huishoudtextiel,
glas- en aardewerk, speelgoed, bloemen en planten, foto's, cadeau's, sieraden en nog veel meer.

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!!

JEUGDRUBRIEK

LIDMAATSCHAP VOOR OUDERS JEUGDLEDEN

Vaak worden de wedstrijden door de jeugdigen met groepen bezocht. Dat levert vaak "vervoersproblemen" op. Wij mogen ons gelukkig prijzen dat er een aantal enthousiaste ouders zijn die telkens weer bereid gevonden worden de kinderen naar wedstrijden te begeleiden. Vaak komt dat erop neer dat de zaterdag of doordeweekse avond daarvoor opgeofferd wordt.

Nu komt er nog aspect bij kijken. De kinderen zijn via de vereniging verzekerd voor onkosten ten gevolge van ongevallen. De chauffeurs en het vervoer vallen daar niet onder. Of de chauffeur is bij geval ook nog lid van de vereniging, dan is iedereen verzekerd.

Het bestuur van ALTENA ROAD RUNNERS biedt deze ouders de mogelijkheid om tegen gereduceerd tarief lid te worden van de vereniging. De kosten van zo'n lidmaatschap bedragen f 15,- per kalenderjaar.

U kunt zich voor informatie en opgave richten tot onze ledenadministratie.

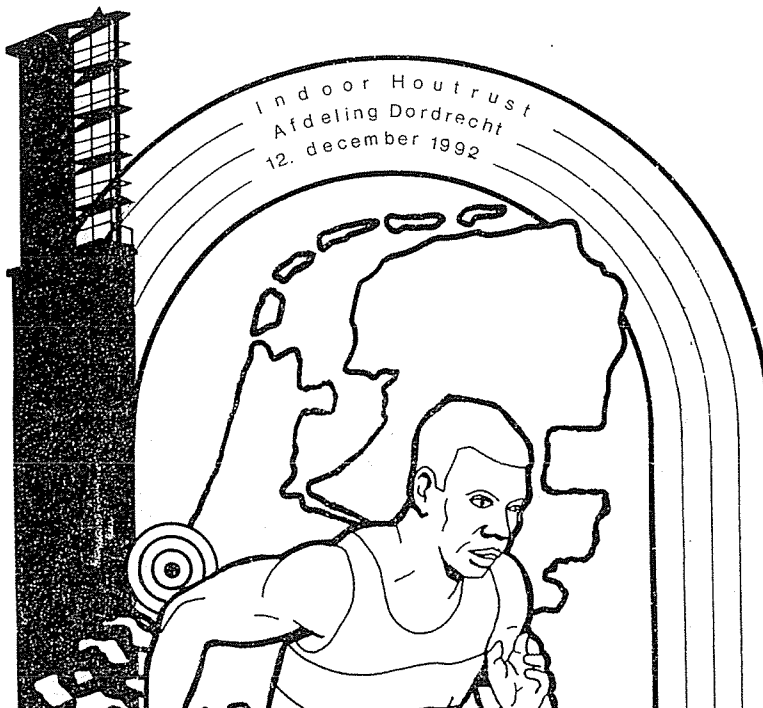
CROSSKAMPIOENSCHAP A.R.R.

Zaterdag februari zal ons eigen crosskampioenschap voor alle categorieën gehouden worden. Jullie komen dan toch ook !?!?

CROSSCOMPETITIE REGIO DORDRECHT

Afgelopen zesde november is de eerste wedstrijd gelopen voor de crosscompetitie. Er worden nog drie wedstrijden gelopen. Voor het eindklassement moeten er minimaal drie wedstrijden meegelopen worden. Dus je kan nog mee. Als je je nog niet hebt laten inschrijven, geef je dan vóór 6 januari op bij Wim Kuypers. De data van de drie nog te lopen wedstrijden zijn:

15 januari door a.v.Sliedrecht
29 januari door Parthenon Dordr.
12 februari door a.v.Papendrecht



INDOORWEDSTRIJD IN DEN HAAG

Zaterdag 11 december was het zover. Voor het eerst mochten we deelnemen aan een indoorwedstrijd op een echte overdekte atletiekbaan. De verenigingen in de regio Dordrecht, waar wij mee samenwerken, organiseren deze wedstrijd ieder jaar gezamenlijk.

Wij hadden ons met zeventien deelnemers ingeschreven. Voornamelijk waren dat jeugdleden. Jammer dat er een aantal zich af moesten melden vanwege de griep. 's Morgens om negen uur zijn we vertrokken vanuit Giessen. De "Houtrust" sporthal was gemakkelijk te vinden, dus waren we ruim op tijd. Het zou een lange dag worden. Daarom hadden de meeste van ons spelletjes meegenomen om tussen de af te werken nummers door de tijd te doden. (mochten we volgend jaar weer deelnemen; het strand is maar 1400 mtr. verderop) Het werd een leuke dag. Veel clubrecords en persoonlijke records werden verbroken. Het enige dat wel vervelend was is dat Yda Pruysen een scheurtje in haar dijbeenspier opliep. Natuurlijk hopen we dat Yda weer snel zal herstellen van de blessure en van de schrik!! BETER-SCHAP YDA!!

INDOOR DEN HAAG

De uitslagen van de wedstrijden zijn:

Bert Booi	40 mtr.	9.35 sec.
	verspr.	2.24 mtr.
Serben Olthoff	40 mtr.	8.02 sec.
	kogel	2.27 mtr.
	1000 mtr.	4.52.7 min.
Jacco v Drunen	40 mtr.	7.65 sec.
	kogel	3.31 mtr.
	1000 mtr.	4.27.2 min.
Jelle Visser	60 mtr.	10.39 sec.
	verspr.	3.44 mtr.
Pascal Rooster	60 mtr.	10.71 sec.
	verspr.	2.98 mtr.
	1000 mtr.	4.15.3 min.
Stefan Huizinga	60 mtr.	11.61 sec.
	verspr.	2.74 mtr.
	1000 mtr.	4.28.9 min.
Gijsbert v Rijswijk	60 mtr.	10.50 sec.
	kogel	5.16 mtr.
	1000 mtr.	4.36.3 min.
Jaco Booi	60 mtr.	10.48 sec.
	kogel	6.02 mtr.
	1000 mtr.	4.33.0 min.
Bas de Boer	60 mtr.	9.90 sec.
	verspr.	3.34 mtr.
Yda Pruysen	60 mtr.	10.04 sec.
Leontien Jeltens	60 mtr.	10.97 sec.

FELICITATIES!

In januari en februari zijn de volgende leden jarig:

Annemiek Strik	3 januari
Bart van Engelen	10 januari
Erwin Groenenberg	12 januari
Jelle Visser	31 januari
Leontien Jeltens	23 februari

Allemaal alvast
van harte gefeliciteerd!

hiephiephiephiephiephiephiephiephiephiephie
hoera!

DANK AAN DE HULPVAARDIGE MENSEN

Bij deze wil de jeugdcommissie alle mensen bedanken, die in de loop van het afgelopen jaar hun energie, tijd en vaak ook hun geld hebben gestoken in de jeugdatletiek van Altena Road Runners. Vele wedstrijden zijn er bezocht onder begeleiding en met vervoer van ouders en belangstellenden. Ook bij andere activiteiten konden we gebruik maken van de diensten van verschillende mensen. Vanzelfsprekend zijn we daar erg blij mee geweest.

Dus daarom:

BEDANKT, LIEVE MENSEN!!

LEEFTIJDSCATEGORIEËN 1994



	jongens/meisjes mannen/vrouwen
Minipupillen geboren in	1987
pupillen C geboren in	1986
pupillen B geboren in	1985
pupillen A geboren in	1984/1983
juniores D geboren in	1982/1981
juniores C geboren in	1980/1979
juniores B geboren in	1978/1977
juniores A geboren in	1976/1975
seniores geboren in	1974 en eerder
veteranen <u>mannen</u> geboren in	1954 en eerder
veteranen <u>vrouwen</u> geboren in	1959 en eerder

Veteranen leeftijden

In de afwijking van de door de IAAF vastgestelde regel voor de veteranenleeftijd (geboortjaar) heeft de WAVA in overleg met de IAAF, in haar vergadering van augustus 1985 te Rome besloten de oude regel te handhaven. Dat wil zeggen, men wordt ingedeeld in de veteranenklasse oftewel men mag deelnemen aan veteranenwedstrijden, vanaf de dag dat men de veteranenleeftijd heeft bereikt. De KNAU heeft in overleg met de veteranencommissie besloten de door de WAVA/IAAF vastgestelde regel over te nemen. Dus men wordt ingedeeld in de veteranenklasse op de dag, waarop men de aangegeven leeftijd bereikt. Zie voor meer informatie Hoofdstuk III van het wedstrijdreglement, art. 23, lid 1 (veteranen).

Onderverdeling veteranen

Vrouwen: 35 - 39 jaar (aan te duiden als V35); 40 - 44 jaar (aan te duiden als V40); enz.

Mannen: 40 - 44 jaar (aan te duiden als M40); 45 - 49 jaar (aan te duiden als M45); enz.

CLUBRECORDS MEISJES JUNIOREN

JUNIOREN D

60 mtr. Leontien Jeltjes	10,3 sec.	18-07-92	Gemert
kogelst. Leontien Jeltjes	6,73 mtr.	23-01-93	Eersel
speerwrp. Leontien Jeltjes	18,83 mtr.	24-06-93	Alblasserdam
discuswp. Leontien Jeltjes	13,86 mtr.	04-09-92	Gorinchem
verspr. Leontien Jeltjes	2,83 mtr.	23-05-92	Eindhoven
hoogspr. Leontien Jeltjes	0,95 mtr.	23-01-93	Eersel

JUNIOREN C

80 mtr. Danielle d Wind	11,7 sec.	27-06-92	Drunen
kogelst. Annemiek Strik	6,77 mtr.	04-09-92	Gorinchem
speerwrp. Danielle d Wind	16,80 mtr.	04-09-92	Gorinchem
discuswp. Annemiek Strik	16,74 mtr.	27-06-92	Drunen
verspr. Danielle d Wind	3,70 mtr.	27-06-92	Drunen

JUNIOREN B

100 mtr. Danielle d Wind	15,3 sec.	24-06-93	Alblasserdam
hoogspr. Danielle d Wind	1,25 mtr.	24-06-93	Alblasserdam

CLUBRECORDS HEREN

BAAN

100 mtr. Wim Kuypers	13,1 sec.	24-06-93	Alblasserdam
800 mtr. Wim Kuypers	2.10.0 min.	09-07-92	Vught
1500 mtr. Wim Kuypers	4.20.59 min.	92	Utrecht
2000 mtr. Wim Kuypers	5.59.0 min.	92	Etten Leur
3000 mtr. Wim Kuypers	9.04.6 min.	92	Gorinchem
speerwrp. Wim Kuypers	31,88 mtr.	24-06-93	Alblasserdam
kogelst. Wim Kuypers	7,30 mtr.	20-04-93	Etten Leur
verspr. Wim Kuypers	4,35 mtr.	24-06-93	Alblasserdam

CLUBRECORDS HEREN VETERANEN 1

BAAN

1000 mtr. Kees Oomen	3.12.9 min.	92	Gorinchem
----------------------	-------------	----	-----------

CLUBRECORDS HEREN VETERANEN 2

BAAN

5000 mtr. Aart Vos	18.26.7 min.	23-10-93	Gorinchem
--------------------	--------------	----------	-----------

CLUBRECORDS JONGENS PUPILLEN

PUPILLEN C

40 mtr.	Jelle Visser	6.7 sec.	04-07-92	Waalwijk
1000 mtr.	Jelle Visser	4.01 min.	04-07-92	Waalwijk
kogelst.	Jelle Visser	6.98 mtr.	11-04-92	Sliedrecht
balwerp.	Jelle Visser	23.46 mtr.	23-05-92	Eindhoven
verspr.	Jelle Visser	3.26 mtr.	23-05-92	Eindhoven
hoogspr.	Jelle Visser	0.95 mtr.	11-04-92	Sliedrecht

PUPILLEN B

40 mtr.	Jelle Visser	7.2 sec.	04-09-93	Oud Beijerland
1000 mtr.	Pascal Rooster	4.04.7 min.	26-06-93	Gorinchem
kogelst.	Jelle Visser	5.97 mtr.	23-01-93	Eersel
balwerp.	Jelle Visser	26.82 mtr.	26-06-93	Gorinchem
verspr.	Jelle Visser	3.16 mtr.	05-06-93	Waalwijk
hoogspr.	Jelle Visser	1.10 mtr.	04-09-93	Oud Beijerland

PUPILLEN A

60 mtr.	Fab. Langenhorst	10.2 sec.	20-04-93	Dordrecht
1000 mtr.	Bas de Boer	3.36.6 min.	26-06-93	Gorinchem
kogelst.	Pim Verschuren	7.64 mtr.	04-09-93	Oud Beijerland
balwerp.	Pim Verschuren	28.98 mtr.	03-07-93	Sliedrecht
verspr.	Fab. Langenhorst	3.55 mtr.	26-06-93	Gorinchem
hoogspr.	Pim Verschuren	1.38 mtr.	20-04-93	Dordrecht

CLUBRECORDS JONGENS JUNIOREN

JUNIOREN D

80 mtr.	Jan W. Hordijk	13.4 sec.	27-06-92	Drunen
kogelst.	Jan W. Hordijk	5.92 mtr.	-12-91	Eersel
speerwrp.	Peter Sietsema	19.38 mtr.	08-05-93	Sliedrecht
discuswp.	Peter Sietsema	12.66 mtr.	04-09-93	Gorinchem
verspr.	Jan W. Hordijk	3.19 mtr.	18-07-92	Gemert
hoogspr.	Jan W. Hordijk	1.18 mtr.	11-04-92	Sliedrecht

JUNIOREN C

100 mtr.	Alex. v Ginneken	15.3 sec.	24-06-93	Alblasserdam
	Marc Elshout	15.3 sec.	24-06-93	Alblasserdam
800 mtr.	Marc Elshout	2.50.1 min.	24-06-93	Alblasserdam
kogelst.	Marc Elshout	6.77 mtr.	24-06-93	Alblasserdam
speerwrp.	Marc Elshout	22.88 mtr.	04-09-92	Gorinchem
discuswp.	Marc Elshout	19.28 mtr.	03-07-93	Sliedrecht
verspr.	Marc Elshout	3.98 mtr.	24-06-93	Alblasserdam

JUNIOREN B

800 mtr.	Jan Strik	2.19.5 min.	09-07-92	Vught
1500 mtr.	Jan Strik	4.40.8 min.	06-07-93	Waalwijk
5000 mtr.	Jan Strik	17.42.9 min.	23-10-93	Gorinchem

WEDSTRIJDUITSLAGEN

BAGGERMOLENLOOP 16 OKTOBER 10 EM. Sliedrecht

V1 Corstiaan van Oversteeg	56.11
Peter van Maastricht	57.16
V1 Tinus v.d. Heuvel	57.51
Klaas Tukker	1.01.34
Marius Kraaij	1.02.47
Otto van Breugel	1.02.57
Tonny van Geffen	1.02.59
V1 Joost van Hensbergen	1.03.17
Aart Vrijkorte	1.03.59
V1 Kees Kamerman	1.04.49
V1 Mar Scheffers	1.05.27
V1 Kees Oomen	1.05.45
V1 Gerry van Rooy	1.06.59
Jaap Verhoeff	1.07.41
Hans Janssen	1.07.57
V2 Sander Hooijkaas	1.08.05
V1 Arie van Rijswijk	1.14.52
V2 Dirk Bouman	1.20.55
V1 Zweer Groeneveld	1.23.32

VEENENDAAL 16 OKTOBER 15 KM.

V2 Aart Vos	56.29
-------------	-------

GORINCHEM 23 OKTOBER 5 KM (baan)

JA Jan Strik	17.42.9
JA Mark Roza	18.24.4
V2 Aart Vos	18.26.7
V1 Kees Kamerman	tijd onbekend

GORINCHEM 23 OKTOBER UURLOOP/ 15 KM.

V1 Corstiaan van Oversteeg	16.884 m.
V1 Joost van Hensbergen	15.909 m.
V1 Gerry de Rooy 15 km	1.02.28
V1 Kees Oomen	1.00.37
V2 Dirk Bouman	1.17.44
V1 Zweer Groeneveld	1.16.33
VD Toos Kant	1.26.43

VLAARDINGEN 30 OKTOBER 15 KM.

Tonny van Geffen	56.38
JA Jan Strik	57.31
Otto van Breugel	58.15
V1 Joost van Hensbergen	59.30
V1 Kees Oomen	1.02.24
Adriaan van de Boom	1.03.39

ETTEN LEUR 31 OKTOBER MARATHON/H.MAR

V1 Corstiaan van Oversteeg	2.39.25
V1 Tinus van de Heuvel	1.15.30

DRIEBERGEN 31 OKTOBER 12 KM.

V1 Arie van Rijswijk	60.00
V2 Dirk Bouman	1.00.43

DRUNEN 7 NOVEMBER 10,5 KM.

V1 Corstiaan van Oversteeg	37.29
----------------------------	-------

MAARSEN 13 NOVEMBER 10 KM.

V2 Dirk Bouman	48.35
V1 Zweer Groeneveld	50.55

WAALENWIJK 13 NOVEMBER 8 KM.

V1 Corstiaan van Oversteeg	32.12
----------------------------	-------

DORDRECHT 19 NOVEMBER 10 KM.

V1 Corstiaan van Oversteeg	33.56
V1 Kees Kamerman	38.15
V2 Aart Vos	38.54
V1 Joost van Hensbergen	38.20
Adriaan van de Boom	39.27
V1 Gerry de Rooy	39.45
V1 Kees Oomen	40.44
V1 Arie van Rijswijk	44.28

GORINCHEM 27 NOVEMBER 15 KM. SPECULAASLOOP

V1 Corstiaan van Oversteeg	53.23
Peter van Maastricht	53.54
V1 Tinus van der Heuvel	56.26
V1 Arie Kant	56.54
Otto van Breugel	59.22
V1 Kees Kamerman	59.35
Arie Sterk	1.02.14
Adriaan van de Boom	1.02.36
V1 Mar Scheffers	1.05.26
V2 Dirk Bouman	1.15.51
V1 Zweer Groeneveld	1.16.15

Inleiding

De veteranensport bloeit. Dat is ook steeds duidelijker te merken aan de wedstrijdkalender. Het aantal veteranenwedstrijden (geïntegreerd in reguliere wedstrijden of apart georganiseerd) neemt sterk toe. Welke wedstrijden dat precies zijn, komt in dit artikel aan de orde.

Nederlandse Kampioenschappen

NK Veldloop - De te lopen afstanden zijn voor de jongere groep (M40+M45) 10-12 km; voor de oudere groep (M50) 7½-9 km. Voor de vrouwen is dit 4½-5 km. In 1993 deden aan de NK (gehouden in Epe) 276 deelnemers mee.

NK op de weg - Bij deze NK lopen de vrouwen 10 km en de mannen 15 km. Internationaal is reeds de overstap naar de halve marathon gemaakt.

NK Baan - Sinds 1991 zijn de baankampioenschappen verdeeld over 2 dagen. Bijna alle baannummers staan op het programma. Er kan in 5-jaars categorieën worden deelgenomen. In enkele gevallen is samenvoeging van categorieën noodzakelijk.

Marathon - De Nederlandse Kampioenschappen marathon worden meestal ondergebracht bij een grote najaarsklassieker; in 1993 was dat bijvoorbeeld de Marathon van Eindhoven op 10 oktober.

De data en lokatie van deze kampioenschappen worden door de veteranencommissie, in overleg met de sectie atletiekevenementen (SAE), bepaald.

Competitie

Met ingang van 1992 zijn er twee klassen waarvoor ploegen zich kunnen inschrijven: poule 21 en 22. Er vinden per jaar twee competitiewedstrijden voor veteranen plaats, op verschillende lokaties in het land. In september komen de beste 12 ploegen uit in de finale.

Het competitieprogramma is voor vrouwen:

1e klasse: 100m, 800m, 3000m, 4x100m, hoog, ver, kogel (4kg), discus (1kg);

2e klasse: 100m, 800m, 3000m, ver, kogel (4kg), discus (1kg).

Het competitieprogramma voor mannen is als volgt:

1e klasse: 100m, 400m, 800m, 1500m (2 lopers), 5 km (2 lopers), Tweedse estafette, hoog, ver, kogel (7,25kg), discus (2kg), speer (800gr)

2e klasse: 100m, 400m, 800m, 1500m, 5 km, ver, kogel (7,25kg), discus (2kg), speer (800gr).

In principe doet er op elk nummer één deelnemer per team mee, tenzij anders vermeld.

Regionale wedstrijden

Naast deze NK's en competitie is er elk jaar een aantal vaste veteranenwedstrijden. De veteranencommissie zorgt voor contacten met verenigingen over deze wedstrijden. De wedstrijden worden gepubliceerd in het blad "De Veteraan". Ook in reguliere seniorenwedstrijden wordt steeds vaker een plaats ingeruimd voor aparte veteranenonderdelen.

Internationaal

Baankampioenschappen: Elke twee jaar worden er door de EVAA (European Veterans Athletic Association) Europese Kampioenschappen gehouden op de baan. Alle baannummers worden afgewerkt in 5-jaars categorieën. De meest recente was in 1992 in het Noorse Kristiansand. Er is een vrije inschrijving op eigen kosten.

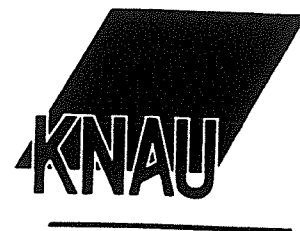
De WAVA (World Association of Veteran Athletes) organiseert de wereldkampioenschappen op de baan. Vanaf 1975 gebeurt dat elke twee jaar. Recentelijk werden de WK gehouden in Miyazaki, Japan (oktober 1993). Ook hier geldt het principe van vrije inschrijving. De inschrijving en betaling lopen via het bondsbureau. Een lid van de veteranencommissie is als KNAU-vertegenwoordiger aanwezig bij vergaderingen van de EVAA en/of de WAVA. Deze persoon functioneert tevens als ploegleider voor het internationale evenement.

Wegkampioenschappen: Jaarlijks worden de EK op de weg gehouden over 10 km en halve marathon. Tevens is er 20km snelwandelen voor vrouwen en 30km snelwandelen (voor mannen). Wereldkampioenschappen op de weg worden alle even jaren georganiseerd. Het programma is gelijk aan

dat van de EK. De WAVA organiseert het evenement en atleten kunnen zich vrij inschrijven.

Interlands: Al enkele jaren vindt voor veteranen een aantal interlandwedstrijden plaats tussen Nederland, België en Frankrijk. Bij toerbeurt organiseren genoemde landen het evenement. In 1994 is België aan de beurt, nadat in 1993 Etten-Leur gastheer was. Praktisch alle baannummers staan op het programma en de beste twee atleten per nummer (volgens de nationale ranglijsten) worden door de veteranencommissie geselecteerd voor deelname. Als beste veteranen komen meestal de "jongere" veteranen in aanmerking. Een tweede, zogenaamde "semi-interland" wordt gehouden met de Duitse deelstaten Noordrhein en Hessen. Een beperkt aantal baannummers staat op het programma en er kan worden deelgenomen in 10-jaars klassen: 30+, 40+, 50+, mannen en vrouwen. De beste 3 of 4 atleten worden geselecteerd door de veteranencommissie.

Wilma van Gool-v.d. Berg,
veteranencommissie KNAU.



Elke winter weer vallen sporters uit door de griep. Vooral nu steeds meer oudere sporters (weer) gaan sporten blijken zich daaronder risicogroepen te kunnen bevinden, die een speciale aandacht vragen. Even wat cijfers: Deze winter zullen we het weer vaak horen: "Ach, het is maar een griepje. Een paar dagen onder de wol en dan is "de patiënt" er weer bovenop". Toch is het onbekend voor de meeste mensen dat in ons land elk jaar ongeveer twintigduizend mensen als gevolg van de griep in het ziekenhuis belanden.

FATALE GEVOLGEN

En dat terwijl één injectie de kans op het krijgen van griep sterk kan beperken. Want griep is niet zo onschuldig als het soms lijkt. Deze ziekte heeft zelfs voor meer dan tweeduizend mensen per jaar fatale gevolgen.

Voor de zogenaamde risicogroepen: hartpatiënten, diabetici, nierpatiënten en mensen met een verminderde weerstand waardoor het afweersysteem onvoldoende functioneert is de griep prik voorgeschreven. Maar de meeste mensen voor wie de griep risikant kan zijn, laten zich jammer genoeg niet inenten. Slechts 1 op de 3 mensen uit de risicogroepen haalt een griepinjectie. Er zijn ook artsen die niet zo veel heil verwachten van een griepinjectie. De Nederlandse influenzastichting is een andere mening toegedaan en voert een landelijke voorlichtingscampagne over het nut en voor sommige mensen de noodzaak van een griepinjectie.

Ook onder sporters kunnen mensen uit deze risicogroepen voorkomen. Daarnaast is het bekend dat door intensief sporten het afweersysteem van de sporter minder goed kan gaan functioneren waardoor de weerstand kan dalen en het griepvirus eerder kan "toeslaan".

DE GRIEPPRIK

Er zijn zeer veel soorten virussen die griep kunnen veroorzaken. Over de gehele wereld zijn er "uitkijk-

posten", waar deskundigen de plaatselijk voorkomende griepvirussen inventariseren en onderzoeken. Daardoor is goed (maar helaas niet perfect) te voorspellen welke type griepvirussen in de komende winter in Nederland zullen rondwaren. De griep prik bevat doorgemaakt en in stukjes gehakt griepvirus van het type dat wordt verwacht. Het afweersysteem in het lichaam reageert daarop en maakt afweerstoffen, die speciaal op dat virus inwerken. Als je dan later besmet raakt met dat virus, maken de afweerstoffen het direct onschadelijk.

Een griep prik beschermt dus niet tegen alle soorten griepvirus. Er bestaat een kleine kans dat iemand die een griep prik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat een onverwacht griepvirussoort in Nederland "rondwaart", of doordat de persoon verre reizen (trainingskampen!) maakt, naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland.

GRIEP EN VERKOUDHEID

Griep en verkoudheid zijn aandoeningen waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben in de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken, koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slappete zijn veel voorkomende verschijnselen. Zowel bij griep als verkoudheid is er gewoonlijk sprake van een virusbesmetting. Griep is het gevolg van een (epidemische) besmetting door een griepvirus. Verkoudheid daarentegen wordt veroorzaakt door een virus dat onder normale omstandigheden al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand of andere abnormale omstandigheden klachten zal veroorzaken.



Ook voor het griepvirus kan men, afhankelijk van de lichamelijke conditie, meer of minder vatbaar zijn. Voor een goed herstel van een griep of verkoudheid is het uiteraard belangrijk voldoende rust te nemen (zo nodig bedrust), veel te drinken en gezond te eten.

WAT IS GRIEP?

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus en wordt verspreid door hoesten of niezen. Het griepvirus is een klein bolletje, dat regelmatig van "schil" verandert. Daardoor verrast het ons afweersysteem telkens opnieuw. Er zijn gradaties in de hevigheid waarin je griep kunt krijgen. Soms heb je echt alle verschijnselen van hoesten, rillen, niezen en overal pijn tot hoge koorts en overgeven. In andere gevallen voel je je alleen maar ellendig en heb je het koud en warm tegelijk. Een echte griep slaat binnen een paar uur toe, meestal met een bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over je hele lichaam. Soms komt er ook nog een droge hoest bij en is je keel rood en pijnlijk. Elke winter krijgt ruim 1 op de 20 mensen griep. Voor sporters een "ramp", want het betekent zeker 1 week niet kunnen sporten.

WAT HELPT ER TEGEN

Niets! Als je eenmaal griep hebt, zit er niets anders op dan het uit te zieken. Neem vooral veel bedrust en drink veel. Tegen de pijn en de koorts kun je eventueel pijnstillende en koortsverlagende middelen innemen, maar die versnellen het genezingsproces niet.

VOORKOMEN

Ongeveer 80 procent van alle mensen die een griep prik hebben gehad, krijgen die winter geen griep. Diegenen die toch ziek worden, krijgen de griep dikwijls minder ernstig en hebben minder kans op complicaties. Een griep prik is geen middel tegen verkoudheid of andere virusziekten.

DE PRIK EN BIJWERKINGEN

Ongeveer 1 op de 5 mensen krijgt op de plek van de injectie (de bovenarm) een dag of twee een rode, gevoelige plek. Er wordt weleens beweerd dat je van de griep prik een paar dagen een grieperig gevoel krijgt of zelfs de griep. Dat kan niet, omdat er geen levend virus wordt gebruikt.

WEL OF NIET EEN INJECTIE?

Voor mensen uit een van de zogenaamde "risicogroepen" kunnen de gevolgen van griep zeer ernstig zijn. Zij kunnen bijvoorbeeld longontsteking of een hartinfarct krijgen of het bloedsuikergehalte kan onregelmatig worden. Maar ook langdurig kwakkelen met allerlei nare kwaaltjes komt voor. Voor hen is de griep prik dus erg belangrijk. Voor patiënten uit deze groepen is de griep prik voorgeschreven en hij wordt volledig vergoed door een ziekenfonds of particuliere verzekeraar. Maar ook voor hard trainende (duur-) sporters kan het zinvol zijn om een griepinjectie te halen. Zeker bij sporters die ieder jaar weer (in de aanloop naar een belangrijke wedstrijd) de "griep" krijgen. In deze gevallen moet de sporter de prik wel zelf betalen. Als er na het lezen van dit artikelje nog vragen zijn over de griep prik raadpleeg dan de huisarts of de Nederlandse Influenza Stichting.

Nederlandse Influenza Stichting:
Gebouw Z, K 840, Dr. Molewaterplein
40, 3015 GD Rotterdam.

12

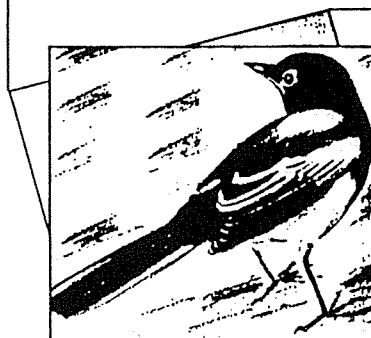


**oerlemans
plastics BV**

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

Producent van:

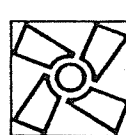
- Milieuvriendelijke flexibele Verpakkingen en Folie uit L.D.P.E.
- Buis van 5 cm tot 300 cm breedte.
- Krimp- en Automaatfoliën.
- Zakken van lunchzakje 1/m palletthoes.
- Folie voor tuinbouw - bouw en industrie (200 voorraadmaten).
- Bedrukking tot zes kleuren en 140 cm breed.



**Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken**

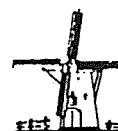
*Als uw vogels
u lief zijn*

**WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!**



**witte
molen**

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



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

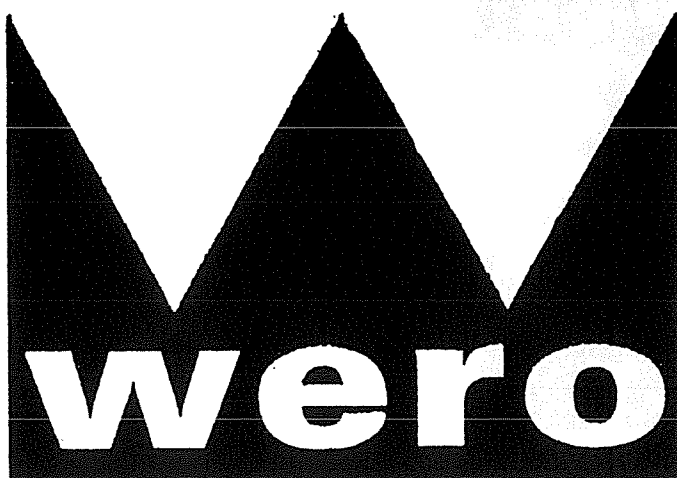
Ook dit jaar zorgt de CVA voor
de automatisering van de Straten-
loop Cup 1993 van de Altena
Road Runners

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

MAG IK EVEN VOORSTELLEN?

Jenette van Dalen

woonachtig in Giessen

op zondag 28 november j.l. 21 jaar geworden. Ze is niet verloofd maar wel ontzettend verliefd.

Jenette is studerende aan de Hoge school te Utrecht te weten fysiotherapie en is reeds derde jaars.

Vooropleiding 6 jaar atheneum te Gorinchem. Thans reist ze iedere dag vanuit Sleeuwijk met de sneltreinbus naar Utrecht en begint in 1994 aan het stagejaar. Haar grootste hobby is "sport". Ze doet reeds tien jaar aan zwemmen bij de Giesboschzwemmers op landelijk B-niveau. Op het onderdeel rugslag kan ze mee met de Brabantse top en vooral het lange baan zwemmen beheerst ze voortreffelijk. Zo heeft ze op de 3 km een snelste tijd staan van 39 min. en dat is heel snel!!

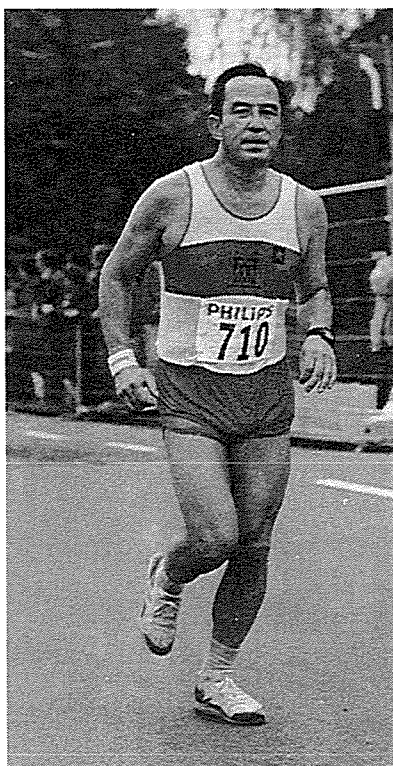
Ze deed ook al mee aan een kwart triathlon en wel in Sliedrecht (tijd: 2 uur 14 min.). Het hardlopen is Jenette begonnen door mee te gaan met haar moeder en soms ook met Toos Kant en Hetty van Leeuwen.

Haar doel was om de conditie op peil te houden. Afgelopen jaar heeft ze aan alle elf de stratenlopcup wedstrijden meegedaan en werd vierde in het eindklassement en tevens "beste loopster" zonder vereniging, wat haar een gratis lidmaatschap en licentie bij de ARR opleverde. Haar favoriete afstand is de 15 km. Zo liep ze in Meeuwen deze afstand in 1 uur 02 min.!!

Haar snelste 10 km tijd ligt rond de veertig minuten. De afgelopen zomer heeft ze ook heel veel gefietst en zo laat het zich raden dat het uiteindelijke doel van Jenette is: Het deelnemen aan een volledige triathlon. Gezien haar zwemmen en hardloop tijden zal ze zeker in de toekomst haar doel bereiken. Voor het hardlopen trainde ze ongeveer 50 km per week, waaronder ook interval. Nu houdt ze zich voornamelijk bezig met zwemmen, daar haar studie op dit moment veel tijd vergt.

Ook is een van haar hobby's: lezen, wat bijvoorbeeld in de sneltreinbus

een goede tijdsbesteding kan zijn. Met blessures heeft Jenette nog niet veel te maken gehad. Alleen een keertje door haar enkel gegaan. Ze traint meestal alleen of soms met haar vriend Dino Tolhoek, die de wielersport beoefent en uit een bekend wielergeslacht uit Zeeland stamt. Gezien haar inzet en talent voorspellen we Jenette nog een prachtige sporttoekomst. Ze belooft om nog heel lang door te gaan!



MAG IK EVEN VOORSTELLEN?

Frits Wyatt

sinds 13 oktober 1993 Veteraan 2.

Woonachtig te Andel en al 26 jaar gehuwd met Pieta. Het gezin bestaat verder uit twee zoons van 23 en 25 jaar. Het beroep van Frits is fysiotherapeut met een eigen praktijk, waarbij Pieta met bepaalde werkzaamheden zonnodig kan assisteren. De hobby's van Frits: als je hem met zijn werk bezig ziet, dan weet je het meteen. Zijn werk is zijn hobby en zijn hobby zijn werk. Ook is hij geïnteresseerd in de vele randgebieden die met zijn beroep te maken hebben. Ook de kunstgeschiedenis en de natuur spreken hem aan. En dan "sport". Ga er maar even voor zitten! Skiën en langlaufen (meestal met Pieta), tennis (voorheen op C-niveau) en nu op een wat lager pitje. Wielrennen, ook in verband met de triatlon. Zo nam hij onlangs deel aan de wintertriathlon van Assen, te weten 20 km hardlopen, 100 km fietsen en 40 km schaatsen. Hij volbracht dit binnen de tijdlimiet. Ook: toerfietsen, waaronder Luik-Bastenaken-Luik, een welbekende wielklassieker. Schaatsen: een keer de echte elfstedentocht op 26 februari 1986 en 8 keer de alternatieve elfstedentocht (200 km). Tafeltennis: destijds bij "Atoom 55" in Eindhoven (2e klasse competitie). Hockey: in Helmond (overgangsklasse). Hij woonde daar in 1963/-64. En tennisslot: atletiek, maar dan in de ruimste zin van het woord. Hij was lid van PSV Eindhoven (atletiekclub) van 1959 tot 1965 en woonde in Eindhoven van 1956 tot 1962. Hij beoefende zowel de loop- als technische nummers en zette op vele onderdelen prima prestaties neer. Zoals: een P.R. op de 100 m. van 11 sec. blank (en dat is snel!).

200 m. in 22.3 sec., 400 m. in 50.7 sec. en dit ook nog op een sintelbaan. Vervolgens verspringen 6.67 m., hoogspringen 1.75 m., discuswerpen als A-junior 44.80 m., speerwerpen net boven de 50 m. en 110 m. horden in 16.7 sec.

Hij werd ook in 1963 jeugdkampioen 10-kamp bij PSV; kortom destijds een allround atleet. Frits was van plan

om van beroep leraar lichamelijke opvoeding te worden, maar toen hij in 1964 in Duitsland was gelegerd overkwam hem aldaar een zeer ernstig ongeval, waarbij inwendige organen beschadigd werden en dat betekende einde carrière, want hij werd zowel afgekeurd voor de opleiding als de wedstrijdsport. Met op zak echter een prima vooropleiding als HBS-B kwam hij bij toeval terecht in de opleiding fysiotherapie bij de bekende dr. Strikwerda in Utrecht. en in 1970 kwam hij uiteindelijk als afgestudeerd fysiotherapeut te werken in het Beatrixziekenhuis in Gorinchem. Sinds 1971 is hij woonachtig in Andel, alwaar hij vanaf 1979 een eigen praktijk heeft. Toch verlangde Frits weer naar het samenzijn tussen de sporters en kwam dus in de recreatiesport terecht om zelf weer bezig te kunnen zijn, maar ook om de problemen onder sporters te herkennen en erkennen. Hij ging weer hardlopen, fietsen en schaatsen, maar wilde bovenal verantwoord met zijn lichaam omgaan. Inmiddels heeft hij aan 12 marathons deelgenomen en volbracht met als beste tijd 3 uur 26 te Etten-Leur. Natuurlijk weet ieder ARR-lid, dat Frits zich ook als trainer van onze vereniging verdienstelijk heeft gemaakt met wellicht nog wel een "follow-up". Een heel groot goed van hem is zijn sociale bewogenheid met de medemens. Bij velen bekend is zijn actie voor Netta Mandic in 1988. Het meisje dat vooral mede door zijn toedoen in Nederland een heupoperatie kon ondergaan. Terecht kreeg Frits daarvoor de Romboutsprijs toegewezen, die wordt toegekend aan diegene, die zich op een speciale wijze voor iets of iemand verdienstelijk heeft gemaakt. En dan weer een actie in 1993: een combinatie om geld binnen te halen voor een "baan" voor de vereniging en de stoelmobiel. Helaas werd dit voor Frits geen succes en is de baan nog steeds een utopie. Hij was coördinator en zou in samenwerking met de ijsclub "Sparta 82" uit Andel een oriënterend onderzoek doen naar de mogelijkheden. Echter toen alles zo goed als rond was met de gemeente Woudrichem en de aanne

mer is het plan toch gestagneerd, mede vanwege het ontbreken van bestuurlijk draagvlak, aldus Frits. Hij hoopt hier op de eerstvolgende algemene ledenvergadering op terug te komen en ziet uit naar een zorgvuldige maar vooral eerlijke discussie t.z.t.

In de jaren 70 - 80 heeft Frits zich beroepsmatig met een aantal cursussen beziggehouden om zo de randgebieden en raakvlakken met zijn werk beter te kunnen beoordelen. Bestuurlijk heeft Frits ook het nodige gedaan en meegemaakt, zoals: deel uitmakend van het schoolbestuur van de rijks HBS te Helmond en daarna van het bestuur van de tennisvereniging te Andel. Ook heeft hij zitting gehad in vele commissies en is thans weer bestuurlijk actief in de bond van militaire oorlogs- en dienstslachtoffers, waar hij sociaal-maatschappelijk zich bezighoudt op het gebied van de nazorg. Verder nog te noemen zijn: activiteiten ten aanzien van de Rotary Club Woudrichem en er zal zeker nog wel het een en ander niet vermeld zijn. Rest ons nog de vraag: is er nog wel tijd overgebleven voor Pieta? Antwoord: blijkbaar wel, want Frits noemt haar een trouwe steun en toeverlaat, zowel op sportief gebied als in zijn werk. Zo maakt zij zich vooral verdienstelijk bij de lange afstandstochten (schaatsen en fietsen) als het om de verzorging gaat. Dan is er altijd op het juiste moment "het natje en het droogje" en dat is zeer belangrijk om de prestatie tot een goed einde te kunnen brengen.

Tot slot: Frits heeft bewondering voor een ieder die zich maatschappelijk of sportief op welk niveau dan ook bezig houdt.

Ik denk dat ik namens alle ARR leden mag zeggen, dat we hopen nog lang van de deskundige adviezen en diensten van Frits gebruik te kunnen maken.

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**

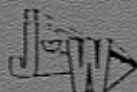
Burg. v.d. Schansstraat 39
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

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,-

Vetrek 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, paraculture-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.