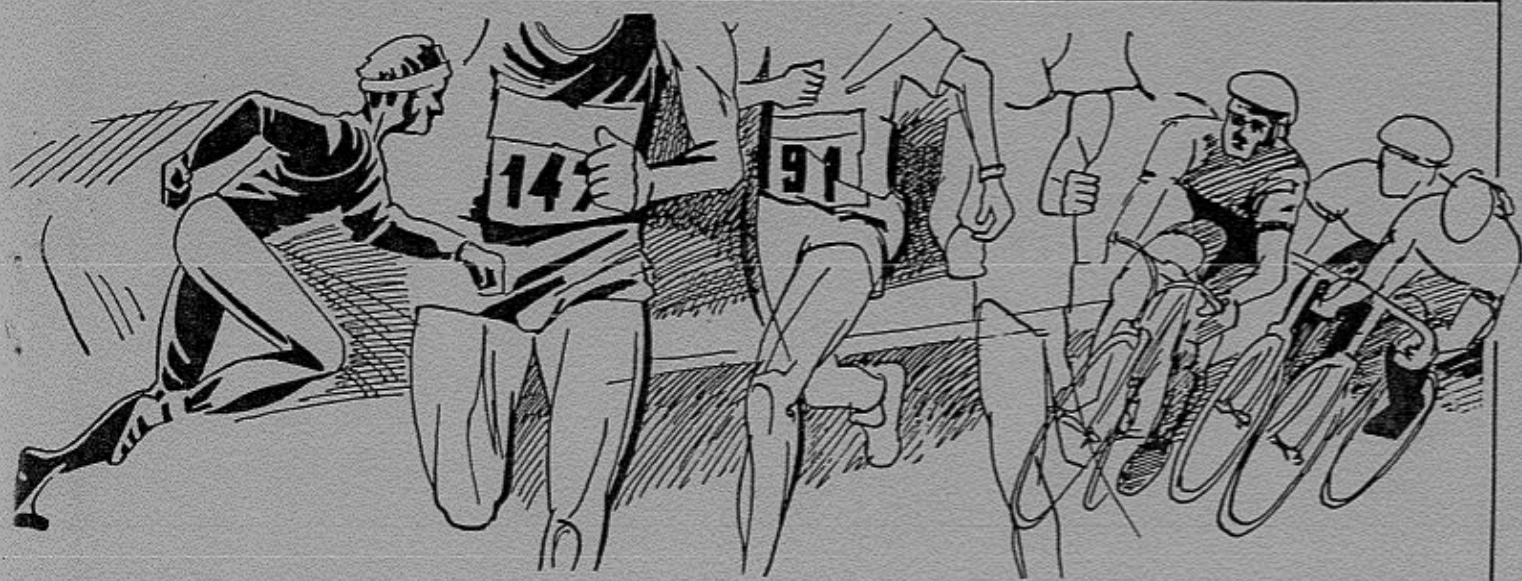


ALTENA

Road

RUNNERS



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS **POSTBUS 47** **4285 ZG WOUDRICHEM**

KNAU verenigingsnummer 363
 Kamer van koophandel nr V272250
 Rabobank nr. 36.49.89.382
 postbank nr. 4984294

BESTUUR

voorzitter	Reino Nauta	tel. 01832 - 3314
secretaris	Sylvia Kuypers	tel. 01832 - 1812
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 01833 - 3395
ledenadministratie	Gertie Nelis	tel. 01833 - 3395
technische commissie	Sander Hooykaas	tel. 04197 - 1396
jeugdcommissie		tel.
aktiviteitencommissie	Zweer Groeneveld	tel. 04165 - 2183
trainingsbegeleidingscommissie	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1789
clubbladredactie	Brigitte Baelde	tel. 01835 - 4036

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

volwassenen	Wim Kuypers (tijdelijk)	tel. 01832 - 1812
jeugd	Wim Kuypers	tel. 01832 - 1812

TRAINERS

wedstrijdgroep/ gevorderden	Jasper Oppeneer	tel. 01832 - 2792
recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1789
opstaggroep/ 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
opstaggroep/ 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 19.30 uur

CONTRIBUTIES

PER JAAR

volwassenen zonder licentie	f 120,-
volwassenen met licentie	f 142,50
jeugdleden met licentie	f 50,-
ondersteunende leden	f 15,-
rustende leden	f 25,-

VAN DE VOORZITTER

De jaarvergadering is achter de rug en goed verlopen. De notulen vindt U in dit blad. Gelukkig zijn alle commissies weer ingevuld dankzij de inzet van veel leden.

De stratenlooptcommissie is volop in de slag met de Altena Cup, de technische commissie met de cross en de laatste trimloop en de activiteitencommissie bruijt van de activiteiten met o.a. de Berg tot Berg race bij nacht; dat mag U niet missen.

De nieuwe redactrice is reeds mede actief geweest bij het tot stand komen van dit nummer.

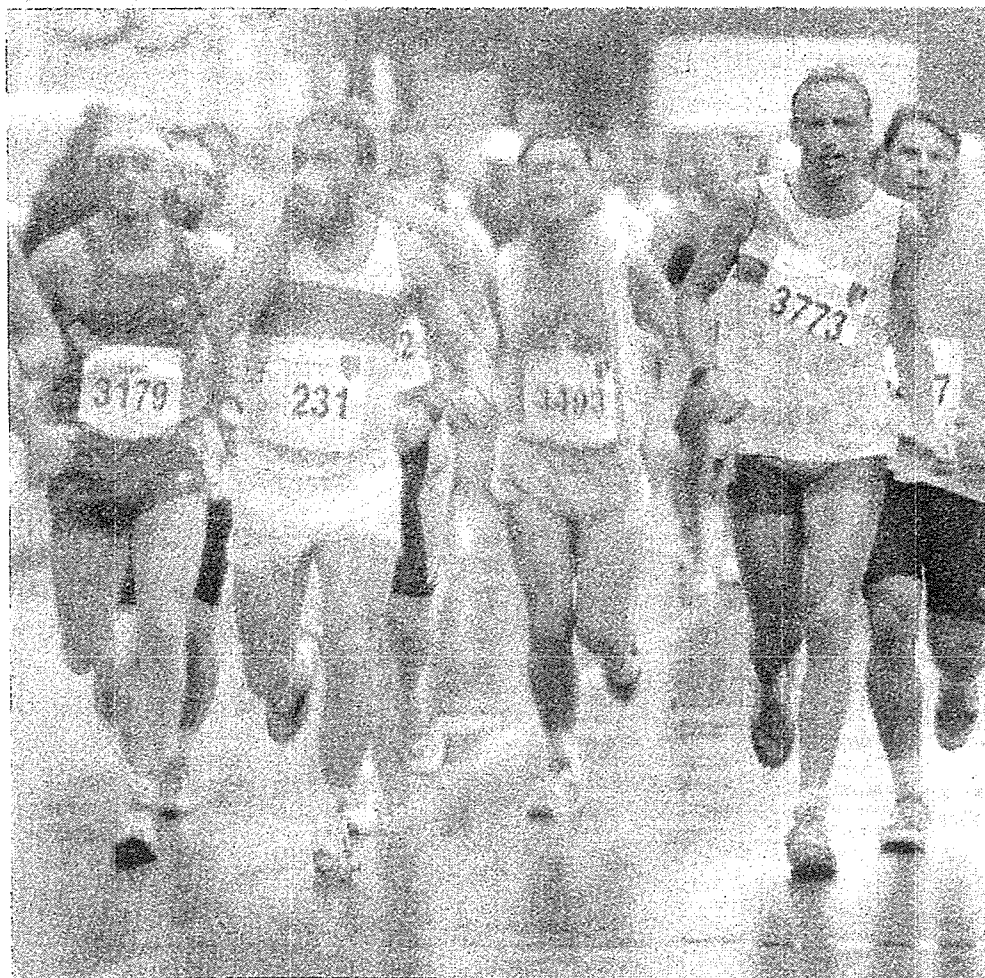
Ik wens alle medewerkers toe, hun taken met plezier en succes te kunnen uitvoeren, want het geeft toch veel voldoening als alles goed verloopt.

Helaas is het niet gelukt een nieuwe wedstrijdsecretaris te vinden. Als er iemand is die deze interessante taak alsnog op zich wil nemen, dat hij zich meldt. Het bestuur zal zich nog beraden, maar voorlopig zullen de wedstrijdlopers zelf hun eigen wedstrijddeelname moeten regelen.

Ondanks de vorst gaan we toch weer naar het voorjaar toe en dan barst het loopgebeuren weer in volle hevigheid los.

Ik wens U allen daarbij veel voldoening.

Reino Nauta.



Voor Uw dagelijks
vers brood en
gebak.
Naar Uw



Ambachtelijke bakker
L.A.G. van den Oudenrijn
Hoek 4 Dussen (telefoon 04169-1308)

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgepden BV

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

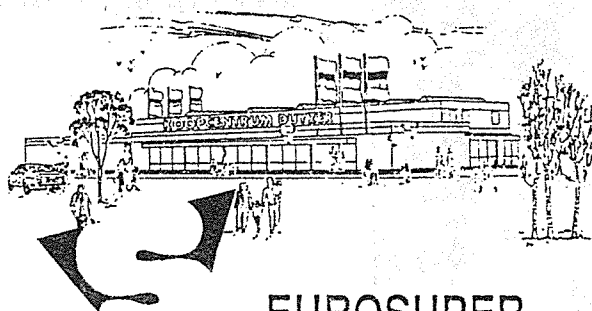
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

Wielstraat 61 - 4264 AT Veen
Postbus 30 - 4264 ZG Veen

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

**LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER**
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

1. Het grootste assortiment van de streek.
2. Tegen de laagst mogelijke prijzen, scherpe reclames, nog meer voordeel!
3. Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.
4. Ruime parkeergelegenheid, gezelligheid, sfeer en service zijn helemaal gratis!!!

VOOR

MODE- en

SPORTSCHOENEN

NAAR

Homborg
SCHOENEN

Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

Telefoon 04164 - 1313

VAN DE REDACTIE

Beste mensen,

Bij deze wil ik van de gelegenheid gebruik maken om onze redacteur van dit clubblad hartelijk dank te zeggen voor zijn inzet en verzorging van dit blad. Gedurende vijf jaar heeft Dirk zich volledig ingezet om zoveel mogelijk informatie te verzamelen en dat is hem goed gelukt. Dirk Bouman BEDANKT!!!!

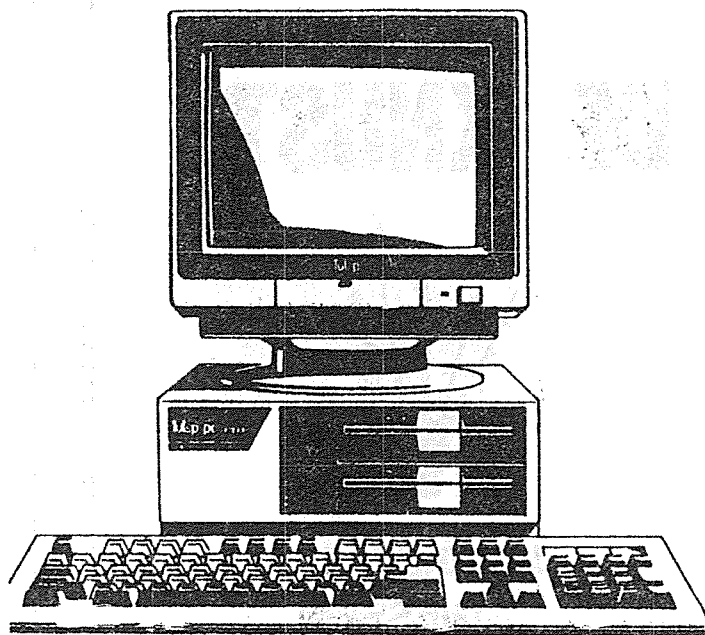
Nu is het aan ons de taak om dit blad te verzorgen en vol te krijgen. Dit kunnen wij echter niet alleen!

Daarom willen wij jullie vragen: Heb je iets te melden: een verslag van een wedstrijd, een leuke anekdote, ziekte, geboortes e.d.; geef het aan ons door!

U kunt de informatie inleveren bij Brigitte Baelde, Bandijk 56, 4251 N3 Werkendam of bij Wim Kuypers, Hoge Maasdijk 32, 4281 NG Andel of natuurlijk op de training.

We hebben jullie hard nodig!! Alvast bedankt!!!

Brigitte Baelde.



WEDSTRIJDUITSLAGEN

In het clubblad hoort als vaste rubriek de wedstrijduitslagen. Vaak werden de uitslagen door willekeurige leden na een wedstrijd op een papiertje geschreven en zo aan een redactielid gegeven. Dit soort uitslagen zijn eigenlijk officiële uitslagen.

Naar aanleiding van de wedstrijdverslagen die in ieder clubblad vermeld staan, heeft de redactie zich het volgende voorgenomen: Als leden van ARK bij een andere vereniging aan een wedstrijd deelnemen, dan moet die organiserende vereniging (volgens de voorschriften van de KNAU) onze vereniging de uitslagen toesturen. Het wedstrijdsecretariaat kan dus de redactie van dit blad telkens de uitslagenlijsten verstrekken. Dit zijn dan altijd de officiële uitslagen, dus de correcte.

Daarom zullen in het vervolg alleen de officiële uitslagen in het clubblad gepubliceerd worden.

Wim Kuypers.

COPYDATA CLUBBLADEN

In de voorbereiding voor dit clubblad met de nieuwe redactie is nog niet alles op rolletjes verlopen. Er moest nog van alles duidelijk worden wat betreft de organisatie en uitwerking. Vandaar dat deze editie wat laat is uit gekomen. We hopen dat U er begrip voor kunt opbrengen. Vanzelfsprekend streven we ernaar de volgende uitgaven op tijd te laten verschijnen.

Het inleveren van kopj dient dan ook wel voor bepaalde data te geschieden. De redactie heeft er een aantal data voor gekijkt.

CLUBBLAD MEI vóór 3 april

CLUBBLAD JULI vóór 31 mei

CLUBBLAD SEPTEMBER vóór 2 augustus

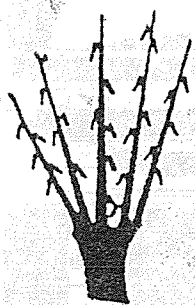
CLUBBLAD NOVEMBER vóór 3 oktober

CLUBBLAD JANUARI vóór 28 november

ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE ATTENTIE

CAFÉ -
CAFETARIA

”**DE KNUST**”



JAGERSPAD 10
GIESSEN
TEL .01832-2020

WONEN SLAPEN HUISHOUDEN
SPELEN LEZEN FIETSEN
U W W A R E N H U I S
SWART

Dorpsstraat 49-51 Rijswijk (N.Br.) Telefoon 01832-1324



Kompleet warenhuis bij u in de buurt.

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

*Ook dineren
koud buffet - steengri!!*

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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

CVA - Computer
Vereniging
Altena

Ook dit jaar zorgt de CVA voor
de automatisering van de Straten-
loopCup 1994 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

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Beste clubgenoten,

"van Berg tot Berg-race"

Het nieuwe jaar is weer begonnen en de maand januari ligt alweer achter ons. Toch wil ik jullie namens de personeelsvereniging van de Witte Molen hartelijk bedanken. Dat jullie met dat slechte weer toch de moeite hebben genomen om bij ons te komen trainen. Het was een leuke en gezellige middag.

Volgens de activiteitencommissie is 1993 een succesvol jaar geweest. We hopen in 1994 weer door te gaan. Misschien kunnen we soms ook wel eens een avondje barbecue-en of bowlen. Maar het lopen is de hoofdzak. Op de vergadering was besloten om weer naar Rhenen te gaan met een bus. Veel clubgenoten konden die dag niet. Maar de wedstrijd/trimloop is twee weken verplaatst. Wij hopen, dat nu wel velen mee zullen gaan. Ook een middagje trainen in de Drunense Duinen staat weer op ons programma. Dit was voorlopig weer het programma van de activiteitencommissie. Verder wensen wij jullie veel loopplezier en weinig blessures en een goede gezondheid in 1994.

L. Groeneveld
Ridder v/d Merwedestr.20
4260 GR Meeuwen
tel. 04165-2183

De activiteitencommissie heeft op de vergadering besloten om dit jaar weer verschillende activiteiten te ondernemen. Dit jaar gaan we weer 'ns een keer naar Rhenen.

De "van Berg tot Berg-race" is onze eerste activiteit voor dit jaar. De loop wordt op 11 juni gehouden. Als commissie zouden wij graag voor 15 mei a.s. willen weten of jullie willen deelnemen.

We hopen, dat jullie ons niet teleurstellen en je spontaan opgeeft. Bel voor 15 mei het volgende telefoonnummer: 04165-2183; Zweer Groeneveld.

Laat ons niet in de steek.
Wij proberen het gezellig te houden.
Wij hopen jullie ook.

Laat de telefoon rinkelen!!!!



FELICITATIES

G.W. Schouten 2 maart
Kees van Mourik 15 maart
Sjaak Baelde 18 maart
F. v Wendel d Joode 31 maart
Free van Dalen 1 april
A. Muilwijk 2 april
Bas de Boer 4 april
Aart Vos 5 april

Dinie van Eeten 10 april
C. van de Heuvel 10 april
Piet Muilwijk 10 april
C.P. Treffers 11 april
Jacco van Drunen 18 april
Xander Slomp 18 april

Ella Naaijen 21 april
A. den Dekker 26 april
Jasper Oppeneer 28 april
Martin de Ruijter 28 april
Hans Verbeek 29 april
Joop Schouten 30 april

Allen een prettige verjaardag toegewenst!

WIST JE DAT...?

- We alweer de eerste atletiekwedstrijd van dit seizoen achter de rug hebben.
- Veel "nieuwe" jeugdleden voor het eerst zoiets meemaakten.
- Dat Gerben zijn eerste medaille verdiende.
- Dat Pim, Fabian en Bas ook hun persoonlijke hoogspring-record verbeterden.
- Pim en Fabian ook nog eerste en tweede werden in hun categorie.
- Per 1 mei de zomertrainingen weer beginnen.
- Dan ook de trainingstijden veranderen.
- Er soms zo weinig leden op de training komen.
- Junioren eigenlijk drie keer per week zouden moeten trainen.

!!!!OPROEP!!!!

Beste kinderen van Altena Road Runners, het zou leuk zijn als ook jullie wat voor het clubblad inleverden.

Teken, knip, plak, schrijf wat over iets wat je hebt meegemaakt, thuis op school of op de vereniging bij een wedstrijd.

Doe je best en lever het in bij je trainer. Dan kom ook jij in het clubblad.

DOEN HOOR!

LACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHEN

* Twee apen komen elkaar boven in de boom tegen. Vraagt de ene aap: "Wat heb ik gehoord? Ben je verliefd geworden op een giraffe?". "Ach", broemt de ander, "Die tijd is al weer achter de rug. Kusje op het mondje, klapje op het kontje..... Weet je, ik rende me rot!!"

* Als vlooiën even groot waren als olifanten,... dan zouden de honden er nooit last van hebben!!

UITSLAGEN INDOOR EERSEL

pupillen C

Gerben Olthoff	617 pnt.
40 mtr.	7.4 sec.
hoogspringen	0,85 mtr.
kogelstoten	3,92 mtr.
Gerwin van Drunen	439 pnt.
40 mtr.	7.8 sec.
hoogspringen	0,70 mtr.
kogelstoten	3,94 mtr.
Bert Booij	251 pnt.
40 mtr.	8.5 sec.
hoogspringen	0,65 mtr.
kogelstoten	3,20 mtr.

PUPILLEN B

Jacco van Drunen	505 pnt.
40 mtr.	7.7 sec.
hoogspringen	0,85 mtr.
kogelstoten	3,18 mtr.
Xander Slump	349 pnt.
40 mtr.	8.5 sec.
hoogspringen	0,85 mtr.
kogelstoten	2.81 mtr.

PUPILLEN A

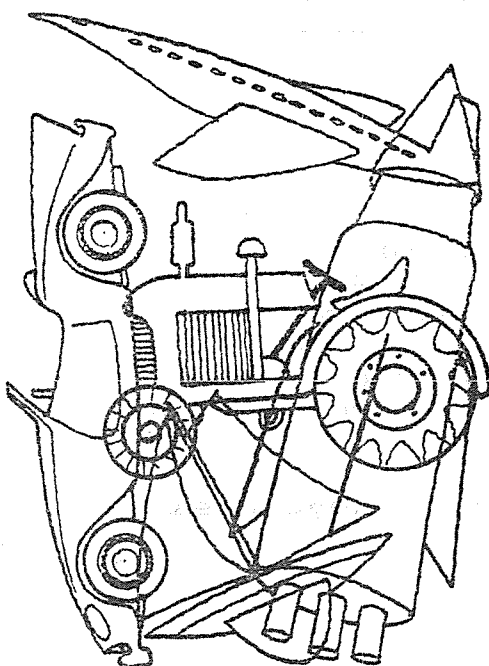
Pascal Rooster	827 pnt.
40 mtr.	7.4 sec.
hoogspringen	0,95 mtr.
kogelstoten	5,09 mtr.
Stefan Huizinga	740 pnt.
40 mtr.	7.8 sec.
hoogspringen	0,95 mtr.
kogelstoten	5,62 mtr.
Arjan Bazuin	672 pnt.
40 mtr.	7.6 sec.
hoogspringen	0,95 mtr.
kogelstoten	4,14 mtr.
Ritesh Colijn	439 pnt.
40 mtr.	8.6 sec.
hoogspringen	0,85 mtr.
kogelstoten	4,07 mtr.

JUNIOREN D

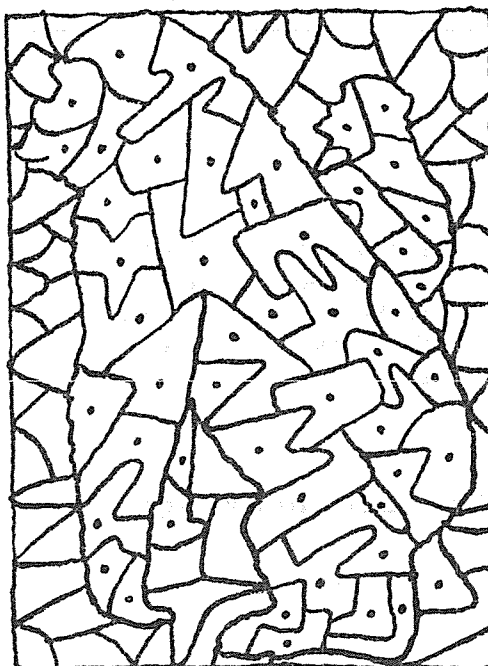
Pim Verschuren	1152 pnt.
40 mtr.	7.3 sec.
hoogspringen	1.35 mtr.
kogelstoten	6.10 mtr.
Fabian Langenhorst	991 pnt.
40 mtr.	7.2 sec.
hoogspringen	1,15 mtr.
kogelstoten	5,97 mtr.
Bas de Boer	906 pnt.
40 mtr.	
hoogspringen	
kogelstoten	

PUZZELHOEKJE

VAREN, VLIEGEN, RIJDEN



KLEUREN



Hoeveel vervoermiddelen kun je op dit plaatje zien? Kleur de vlakjes met een zwart puntje. Wat zie je nu?

JEUGDPAGINA

CROSSCOMPETITIE

De competitie is weer achter de rug. De vier wedstrijden zijn afgewerkt. We zijn vol goede moed begonnen aan dit avontuur met een redelijk goede bezetting van vijf pupillen en acht junioren. Er zouden vier wedstrijden gelopen worden in Gorinchem, Dordrecht en Papendrecht. Crosslopen op "de klai" is altijd verrassend. De ene keer is het prachtig weer en dus is het terrein goed begaanbaar. De andere keer heeft het al dagen geregend en dus is het parcours veranderd in een modderbad. Twee wedstrijden van deze competitie waren met recht spectaculair te noemen.

De tweede wedstrijd, die gelopen werd op het terrein van wielervereniging "de Mol" in Dordrecht, werd karakteristiek vanwege de vele heuvels/ hellingen terwijl het toch hier en daar wel glad was. Onze atletjes kwamen hier toch aardig weg met bijvoorbeeld een zesde plaats voor Jacco van Drunen, ook een zesde plaats voor Pascal Rooster en een vijfde plaats voor Marc Elshout. De derde wedstrijd werd een complete veldslag. Het had zoveel geregend, dat sommige delen echt onbegaanbaar waren geworden. Vooral de helling tegen de dijk op was voor veel van de lopers een kwelling.

Velen moesten zelfs de dijk "opgesleurd" worden door hulpvaardige omstanders. Na afloop waren de meesten dan ook uitgeput, kwaad, teleurgesteld, maar ook blij, zoals Bas die zesde werd vlak achter de echte 'crack' van A.V. Papendrecht Ruben Cronie.

Eén minder positief aspect van dit avontuur is ondanks dat er best veel jeugdleden zich opgegeven hadden voor deze crosscompetitie, er maar enkele de moeite namen en vooral de INZET toonden om aan alle wedstrijden mee te doen.

Eigenlijk ligt daar een taak voor de ouders. Die zouden wellicht hun kinderen wat meer kunnen motiveren om hun afspraken na te komen.

We spreken nog maar niet van het risico dat onze vereniging loopt een boete opgelegd te krijgen voor het niet op komen dagen bij een wedstrijd (terwijl er wel voor ingeschreven is). **UITSLAGEN CROSSCOMPETITIE 1993/94**

PUPILLEN C

Gerben Dithof 17e 15e 18e 17e 18e

PUPILLEN B

Jacco v Drunen 12e 6e -- 11e 11e

PUPILLEN A

Pascal Rooster -- 6e 13e 7e 7e

Stefan Huizing 13e 7e 16e 15e 12e

JUNIOREN D

Bas de Boer 12e 12e 6e 10e 10e

Pim Verschuren 15e 16e -- 12e 13e

JUNIOREN C

Nenno Dammers 16e 12e 11e -- 15e

JUNIOREN B

Marc Elshout -- 5e 5e 5e 5e



RECTIFICATIE

In het clubblad van december 1993 staan de Clubrecords vermeld. Helaas is een van de records van de pupillen A foutief opgenomen. Daarom vermelden we nu het goede record.

60 mtr. Bas de Boer 9.7 sec.

i.p.v.

60 mtr. Fabian Langenhorst 10.2 sec.

Onze welgemeende excuses voor dit misverstand.

WEDSTRIJDKALENDER

26 maart meerkamp senioren, junioren en pupillen te Sliedrecht

4 april Paaswedstrijd CD-junioren en pupillen te Gorinchem

16 april CD-junioren en pupillen in Alblaserdam

23 april CD competitie

23 april 1e pupillencompetitie te Dordrecht

7 mei senioren junioren en pupillenwedstrijd te Sliedrecht

28 mei 2e pupillencompetitie te Oud Beijerland

INSCHRIJVINGEN VIA DE WEDSTR.SECR.!

JEUGDLEDEN DIE NIET IN DE UITSLAGENLIJST ZIJN OPGENOMEN:

Gerwin van Drunen 1 wedstrijd gelopen.

Jelle Visser geen enkele wedstrijd gelopen.

Fabian Langenhorst 2 wedstrijden gelopen.

Alexander van Sinnaken 1 wedstrijd gelopen.

Jan Strik geen enkele wedstrijd gelopen.

Leontien Jeltjes 2 wedstrijden gelopen.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

2e WITTE MOLENLOOP

door Dirk Rouman

Op woensdagnmiddag 29 december j.l. werd in Nieuwen de 2e Witte Molenloop gehouden. In samenwerking met de directie van de Witte Molen organiseerde Zwaar Groeneveld deze loop voor onze leden en werknemers van de W.M. Ondanks het slechte weer kwamen een kleine veertig lopers(sters) aan de start.

Na het inschrijven en omkleden vond de warming-up plaats onder leiding van onze trainer Jasper Oppeneer,

die zijn werkzaamheden in de bouw had onderbroken en de betonmolen in de steek had gelaten.

Vanwege het slechte weer werd de warming-up binnen gehouden tussen pallets met stapels diervoeder. Hierna gingen de atleten van start voor 5 of 10 km. Tijdwaarnemer Giel de Wind schoot ons weg in de stormende regen. De meeste lopers(sters) stopten na één ronde, maar de echte doorzetters liepen twee rondes.

Bij binnenkomst werd de tijd gegaat (zie uitslagenlijst). Na afloop was er voor iedereen koffie en frisdrank of bier(!) in de kantine. Daarna reikten Reino Nauta en Zwaar Groeneveld de prijzen uit.

Voor alle deelnemers was er nog een leuke herinnering en enkele W.M. reclame artikelen.

We willen de organisator en de directie van de Witte Molen nogmaals hartelijk danken voor deze gezellige middag.

BIESBOSCHCROSS HANK

door Brigitte Baelde

Evenals vorig jaar waren ook dit jaar onze cross-specialisten weer aanwezig bij de Biesboschcross in Hank van 26 januari j.l.

Dit was met recht een echte cross te noemen. Gladde paden, diepe kuilen, regen en wind waren de ingrediënten van deze zware cross, maar dit is het echte werk voor de echte crossers!

Als eersten startten de dames en de veteranen, waaronder Henk Westerlaan, Cor Oversteeg en Ella Maaijen. Henk en Cor moesten 8 km lopen, terwijl Ella een parcours van 4 km af moest leggen.

Al ploeterend en zwoegend en met vertrokken gezichten zagen we hen aan ons voorbij trekken; het was goed te zien dat het behoorlijk

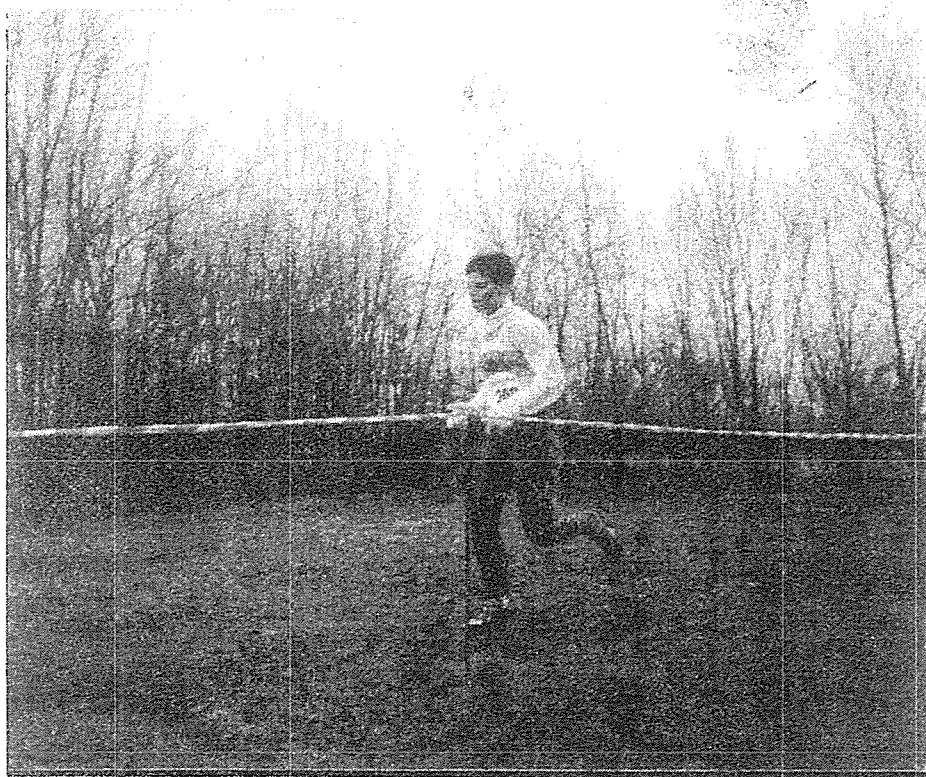
zwaar was. Een van de dames (Hies Kuypers) is zelfs volledig onderuit gegaan en een andere dame verloor haar schoen in de zuigende modder, maar werd toch nog derde.

Henk behaalde een prima 2e plaats.

... en Cor zat ook ver voorin. Ella bleek later 4e senioren dame te zijn, waarvoor zij een prijs zou krijgen, maar aangezien Ella al naar huis was, ging deze prijs aan haar neus voorbij (FOOTJE!).

Na deze rare gingen de senioren van start, waarbij veel grote namen aanwezig waren: Armand v.d. Smitsen, Dennis Klasen, Chris Ghabot en natuurlijk ons talent van de toekomst Jan Strik. "Dit is pas een echte cross", aldus Jan Strik, die mooi in de middenmoot finishte. Ook voor Jan was het een barre tocht en is 10 km toch wel erg lang. Desalniettemin is het een prima prestatie en geeft dit behoorlijk veel hoop voor de toekomst. Jan succes!"

Zo droop iedereen weer snel af naar de douche, dat was zeker geen overbodige luxe, want zelfs Sjaak (die helemaal niet meeliep) zat tot achter zijn oren onder de modder, dus dan weet je het wel!"



MAG IK EVEN VOORSTELLEN

Joost van Hensbergen
Vet.1 leeftijd 43 jaar.
Woonachtig in Giessen.

Joost is werkzaam bij Edet in Tilburg en doet daar allerlei voorkomende werkzaamheden zoals: van magazijnmeester tot heftruckchauffeur.

Hij is gehuwd en heeft een zoon van 14 jaar, die net als vader sportief is aangelegd. (Hij houdt zich bezig met: tennis - voetbal - zaalvoetbal - hardlopen en wielrennen)

De echtgenote van Joost is varig supporter van RKC te Waalwijk en slaat nagenoeg geen wedstrijd over. Helaas zijn de resultaten slecht en het is niet te hopen voor Joost dat dit 's zondags'avonds op hem wordt afgereageerd.

Joost werkt 4 dagen in de week, maar maakt daarin 50 uur, zodat hij vrijdags vrij heeft. Echter deze vrije dag wordt in beslag genomen door tuinieren (vaak bij anderen - liefdewerk).

Toen hij in Werkendam woonde, voetbalde hij al op 8-jarige leeftijd bij Kozakken Boys en bracht het aldaar ook tot het 1e elftal als links-back. Zo speelde hij in het elftal met o.a. Tinus v/d Heuvel - Pauli Visser - Joop van der Maas en Teus Blokland, de huidige GOC-trainer.

Na de verhuizing naar Genderen meldde hij zich bij GOC - aanvankelijk eerste elftal - later 2e en 3e elftal. In 1985 begon Joost met hardlopen - aanvankelijk trainde hij 2 jaar in Waalwijk bij een privé-sportleraar, maar in 1987 werd hij lid van ARR. Het trainingsprogramma van Joost ziet er als volgt uit: 2x bij de club (di. - do. avond bij Jasper) 's maandags een duurloop van ± 15 km. 's Woensdags rust. Vrijdags verplichte boodschappen doen en meestal zaterdag een wedstrijd.

Zijn favoriete afstand is 15 km met een p.r. van 53.26 in de Haagse Beemdenloop te Breda.

Dat Joost een echte taai rakker is, bewijst zijn deelname aan 16 marathons, waarbij vermeldenswaard is, dat hij er eens 6 in één jaar afwerkte, waarvan 3 marathons in 2 maanden, die allen werden afgelegd in een tijd rond de 2 uur 56 minuten. Zijn snelste marathon liep hij in 1990 in Etten Leur in 2.46.10!!

Joost heeft echter ook heel veel blessure leed gekend, zoals in 1991 een spierscheuring in het bovenbeen; daarna met een ongeval opgelopen: enkelband gescheurd en kraakbeen beschadigd, waardoor hij 6 maanden uit de roulatie geraakte en onder behandeling was bij Frits Wyatt.

Toen hij uiteindelijk hersteld was, sloop een virus zijn lichaam binnen, waardoor zijn bloed niet goed was. En dit betekende een lange periode te moe om te trainen en kwam zelfs 2 maanden in de ziektewet terecht. Maar Joost zou Joost niet zijn als hij na al die ellende toch weer opnieuw aanpakte. Echter hij heeft er wel wat van geleerd en staat nu gemakkelijker tegenover een keer "dat het niet gaat". Hij traint nu weer met plezier bij de ARR en zegt niet rijk, maar wel gezond te zijn.

Joost wil blijven doorgaan, zolang hij gezond blijft en tot op het moment, dat hij laatst wordt, en dat kan, gezien Joost zijn karakter, nog weleens heel lang gaan duren.



HOERA, EEN JONGEN!

Het schijnt dat afgelopen maand aan de Baan in Dussen de ooievaar op nummer 20 is aangeweest.

Bij de familie van Maastricht is een jongen geboren.

HARM

is zijn naam.

We wensen Peter en zijn vrouw veel geluk en kracht toe met en voor hun kleine spruit.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

LINSCHOTEN 11 december 10 km.

Arie van Rijswijk	49.20
v2 Dirk Bouman	49.20
v1 Zweer Groeneveld	52.26

WITTE MOLEN TRIMLOOP 29 december Meeuwen 5 km.

Otto van Breugel	18.24
v2 Aart Vos	19.30
F. van Dalen	22.55
.. Groeneberg	24.05
d Hetty v Leeuwen	24.12
v2 Dirk Bouman	24.35
Arie v Rijswijk	24.57
Jan Nelis	24.58
d Annelies Rochat	26.07
v1 Henk van Nunen	26.08
d Toos Kant	27.09
d Jopie v Dalen	29.12
d Joke Rooster	29.13
v1 Mar Strik	29.28
d Wendy Rooster	32.45

WITTE MOLEN TRIMLOOP 10 km.

v1 Kees van Mourik	35.45
Peter v Maastricht	37.08
JA Jan Strik	38.07
Tonny v Geffen	39.12
Klaas Tukker	39.13
v Gerrie d Rooij	42.58
Hans Jansen	43.01
Jaap Verhoef	43.59
Martin de Ruyter	44.24
Joop Schouten	44.56
Freddy v Wendel de Joode	45.20
d Ella Naaijen	45.21
Mar Naaijen	47.43
v1 Zweer Groeneveld	52.47
v2 Reino Nauta	54.25

H.I.AMBACHT 8 januari 10 km.

Arie van Rijswijk	47.10
v2 Dirk Bouman	48.33
v1 Zweer Groeneveld	48.52

LAUWMAANDCROSS 9 januari 6350 mtr. Tilburg

d Ella Naaijen	28.36
----------------	-------

VELDLOOP 15 januari 8,4 km Sleeuwijk

Peter van Maastricht	31.21
v1 Tinus van de Heuvel	32.13
v1 Corstiaan v Oversteeg	32.16
Tonny v Geffen	34.07
Mark Roza	35.45
Marius Kraaij	36.07
v2 Aart Vos	36.22
v1 Gerry de Rooij	36.57
Aart Muilwijk	37.12
Leo vd Stelt	37.13
v1 Mar Scheffers	38.58
Jaap Verhoef	40.02
Martin d Ruyter	40.27
Freddy v Wendel de Joode	40.55
v1 Zweer Groeneveld	44.59
v2 Dirk Bouman	45.00

HOORNAAR 22 januari 16 km.

v2 Dirk Bouman	1.24.40
----------------	---------

BIESBOSCHCROSS 23 januari 8 km. Hank

v1 Henk Westerlaken	31.25
v1 Corstiaan v Oversteeg	33.18
v1 Arie Kant	33.40
d Ella Naaijen (4km.)	20.17

SPIRIDONCROSS 30 januari Gilze-Rijen

v1 Henk Westerlaken	10290mtr.	36.33
v1 Cor v. Oversteeg	,,	38.32
v1 Arie Kant	,,	39.53
v1 Ceas Kamerman	,,	42.32
d Ella Naaijen	5145mtr.	23.59
Ja Jan Strik	,,	18.29

SOUBURGCROSS 5 februari Alblasserdam

Ja Jan Strik	5800mtr.	38.28
Marius Kraaij	11200mtr.	50.54
v1 Cor v Oversteeg	,,	48.46
d Ella Naaijen	4700mtr.	22.46

VELDLOOP ARR 19 Februari Giessen

Jeugd tot en met 12 jaar: 1 km.

JD Bas de Boer	4.16
PA Jacco Booij	4.22
JD Pim Verschuren	4.29
PC Jacco v Drunen	4.55
PA Stefan Huyzinga	5.05
PA Arjan Bazuin	5.23
PB Gerben Olthoff	5.28
PA Ritesh Colijn	5.37
PC Gerwin van Drunen	5.41
PB Erwin Groenenberg	6.15
PB Bert Booij	6.25

Jeugd van 13 tot en met 16 jaar.
2 km.

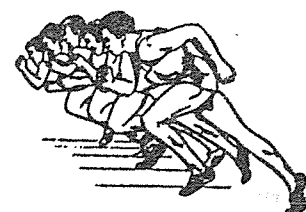
JB Marc Elshout	7.33
JC Menno Dammers	7.15
MC Leontien Jelts	11.08

Dames en dames-veteranen 6 km.

D Jeanette v Dalen	23.39
D Annelies Klop	25.46
D Ella Naayen	26.45

Heren senioren en veteranen
10 km.

Wim Kuypers	33.54
V1 Corstiaan v Oversteeg	33.59
V1 Tinus van de Heuvel	35.19
Otto van Breugel	36.40
Klaas Tukker	37.05
JA Jan Strik	37.17
JA Mark Roza	38.23
Marius Kraay	39.27
V2 Aart Vos	40.07
V2 Peter van de Heuvel	40.39
V1 Gerry de Rooij	41.32
Freddy van Wendel de Joode	43.08
Jaap Verhoeff	44.11
Martin de Ruyter	46.26
Michel Groenenberg	50.43
V2 Reino Nauta	56.54



MAG IK EVEN VOORSTELLEN?

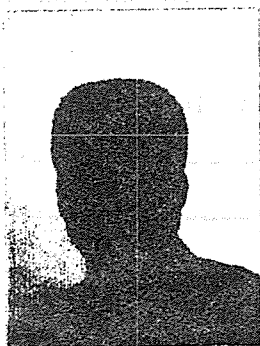
Adriaan v/d Boom
geb.datum 06-09-'68 (25 jaar)
woonachtig te Nieuwendijk

- Adriaan is eind augustus 1993 met hardlopen begonnen en lid geworden van ARR. Zijn eerste wedstrijd was in Genderen 6,9 km in 28.19' (dus talent).

Adriaan is ongehuwd, zijn beroep is ass. bankadviseur bij de Rabo-bank "Meeuwen-Genderen" en is werkzaam op bijkantoor Andel.

- Werkt ongeveer 4 jaar bij de bank en heeft het prima naar zijn zin. Na de MEAO (commerciële opleiding en uit dienst) is de Rabo-bank zijn eerste en huidige werkgever.

Zijn hobby's zijn sport en veel T.V.



Sportprogramma's bekijken, en uiteraard hardlopen. Omdat regelmatig volgen van cursussen veel tijd in beslag neemt is er voor andere evt. hobby's weinig tijd.

Vóór het hardlopen voetbalde Adriaan vanaf zijn 6e jaar en bracht het tot het 1e elftal van Alkerk en stond later ook enkele malen in het 1e elftal van Altena. Omdat hij met voetbal geblesseerd is geraakt (meniscus) en dit slecht herstelde (en eigenlijk nog niet volledig is hersteld) ging hij hardlopen. Hij wilde conditioneel sterk worden en een ex-Altena voetballers stimuleerde hem tot hardlopen (t.w. Otto v. Breugel en Peter v. Maastricht beiden dus ook ARR-leden).

De beruchte knie is nog niet volledig in orde en regelmatig zit er vocht in de knie, zodat hij eigenlijk de hardloop-trainingen niet optimaal kan uitvoeren. Zo is hij thans weer onder behandeling van een fysiotherapeut en probeert o.a. met krachttraining de knie weer fit te maken.

De training van Adriaan bestaat thans uit:

2x training bij de club bij Jasper en verder op maandag een rustige duurloop (tussen 5 en 15 km) en op

zaterdag het liefst een wedstrijd en anders weer een duurloop van 15 km. Gezien de korte termijn dat Adriaan bezig is, heeft hij toch al een paar leuke uitslagen t.w.:

10 km Wagenberg in 41.00 min.

15 km in Meeuwen in 1.06.28

en onlangs 15 km in Vlaardingen in 1.03.39 dus al een behoorlijke progressie. Een dag na het interview zal Adriaan een 10 Eng. mijl wedstrijd lopen bij PAC-Rotterdam en heeft een streeftijd in gedachten van rond 1 uur 7 minuten.

In de toekomst wil hij zeker een keer de marathon lopen, maar is er zich van bewust, dat dit nog een lange voorbereiding vereist.

Adriaan vindt de sfeer bij onze vereniging prima en zeker de trainingen bij Jasper zijn gezellig, maar ook kwalitatief prima. Dat hij vol vertrouwen de hardlooptoekomst tegemoet ziet, bewijst zijn uitspraak, dat hij de 10 Eng. mijl binnen één jaar onder het uur wil lopen.

Hij heeft er veel, maar niet alles voor over om goed te presteren. Plezier in training en wedstrijden moeten voorop staan en de tijden op het 2e plan.

We wensen hem veel succes.

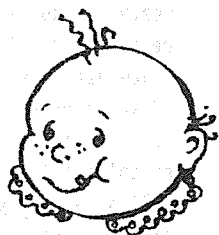
BEDANKT!

Beste Hardloophouders,

- Graag wil ik jullie, ook namens mijn vrouw, bedanken voor de bezoeken, de vele kaarten en de vele andere attenties, die ik tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis en bij mijn thuiskomst van jullie mocht ontvangen

Kees Oomen

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

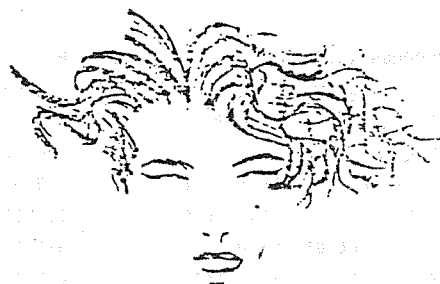
WIJ STAAN OP DE DEPRIJVENBEURS

IN GLIESSEN.

TOT ZIENS

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854



Handelsonderneming Van der Velden

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

Bij Van der Velden
slaagt u 'vast en zeker'



J. ZIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

- * Nieuwbouw
- * Verbouwingen
- * Reparatie
- * Machinale Timmerwerken
- * Alle voorkomende renovatie werkzaamheden

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 siertuin met alle soorten sierstraatwerk)

Perzikstraat 16, Wijk en Aalburg
Telefoon 04164-2921 b.g.g. 04165-1936

dagelijks geopend van: 7.30 tot 17.30 uur
zaterdags: 8.30 tot 12.00 uur

MUTATIES

NIEUWE LEDEN PER 1 JANUARI 1994

A. Bazuin	Rijkswal 1	4285 AC Woudrichem
D. Booiij	de Geer 30	4284 VH Rijswijk
B. Booiij	de Geer 30	4284 VH Rijswijk
A. van de Boom	Dwarssteeg 7	4255 SB Nieuwendijk
J. van Dalen	Guldenaerde 6	4283 HD Giessen
M. Dammers	Julianastraat 7	4281 NR Andel
G. van Drunen	Stoep 4	4284 VD Rijswijk
J. van Drunen	Stoep 4	4284 VD Rijswijk
B. van Engelen	Burg. v/d Lelystr. 27	4285 BH Woudrichem
T. van Engelen	Burg. v/d Lelystr. 27	4285 BH Woudrichem
E. Groenenberg	v. Ballegooijenhof 6	4284 VL Rijswijk
P. van de Heuvel	Sluyterstraat 14	4251 HH Werkendam
AJ. den Hollander	Klimop 1	4281 LZ Andel
W. de Looij	Bg. v Rijswijkstr. 54	4285 XX Woudrichem
P. van Maastricht	Baan 20	4271 BS Dussen
R. van Mastrigt	Drie Zalmen 12	4284 EP Rijswijk
G. Olthof	Jagerspad 25	4284 EC Rijswijk
A. Rochat	Burgstraat 48b	4283 GH Giessen
W. Rooster	Waalplein 13	4285 CM Woudrichem
K. Schep	Burg. Baxlaan	4281 KP Andel
AJ. Schouten	Hoofdgraaf 26	4281 NP Andel
X. Slump	Voornplein 2	4285 CE Woudrichem
L. van de Stelt	Munsterkerk 27	4271 XA Dussen
K. Tukker	Sasdijk 69	4251 AD Werkendam

ALLE NIEUWE LEDEN HARTELIJK WELKOM

UITSCHRIJVINGEN PER 1 JANUARI 1994

A. van Dalen	Hoofdgraaf 24	4281 NP Andel
E. Hooykaas	J. v Stolbergstr. 12	4264 SK Veen
I. Lobregt	Waalplein 29	4285 CM Woudrichem
L. Oppeneer	Burg. Scholtenlaan 9	4281 LA Andel
S. Riendersma	Rondedans 8	5305 BH Zuilichem
A. van Rijswijk	de Ridderstraat 28	4286 BR Almkerk
S. Schop	A. v/d Kolkstraat 32	4266 EP Eethen
A. Sterk	Pr. Hendrikstraat 18	4241 AT Arkel
M. Stevens	Eemkerck 31	4255 WB Werkendam
.. Vos	Kerkstraat 10	4265 JE Genderen
J. Vos	Doeverensestraat 53a	4265 JM Genderen
GF. van de Werken	Wilgenlaan 2	4251 GE Werkendam
JW. van de Werken	Wilgenlaan 2	4251 GE Werkendam

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
BRANDERHORST

GroenRijk Branderhorst

C. Branderhorststraat 11-13

4266 EK Eethen

tel: 04165 - 1112

telefax: 04165 - 2675

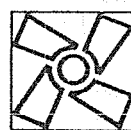


Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*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



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131

fax : 04165 - 2266

"EFFE KENNE DOORDRAFE"

Onder dit motto zult U in de toekomst regelmatig de bevindingen aantreffen, die door de medewerkers van start en finish worden waargenomen. Wij zijn van mening, dat zowel positieve als negatieve gebeurtenissen bij U als sporter even onder Uw aandacht gebracht dienen te worden. Helaas moeten we nu met de minder zonnige zijde beginnen. Maar al te vaak vernemen bestuur, medewerkers en leden veel te laat van een lid, dat hij of zij door ziekte niet aanwezig is, zowel op trainingen als bij wedstrijden. Ons verzoek is dan ook: wanneer iemand uit onze vereniging door ziekte, in welke vorm dan ook, zelf laat weten, dat hij of zij niet deel kan nemen vanwege z'n gezondheid. Bel, schrijf of vertel het aan je medesporter(s), zodat iedereen binnen onze vereniging hiervan in kennis wordt gesteld. ARR wil graag zijn of haar sporters sportief benaderen. Ons inziens lijkt belangstelling of een kaartje dan ook topsport van de bovenste plank. Stel elkander niet teleur, ook in minder goede tijden. Wij hopen dan ook op een positieve uitwerking van al onze leden.

Vooruitlopend op het grote gebeuren n.l. de stratenloop-cup, zouden wij graag van U wat meer inzet willen zien met betrekking op Uw medewerking. Hand en spandiensten zijn zeer welkom. Mocht jij als lid geblesseerd zijn en niet aan een wedstrijd deel nemen, zet je dan toch in voor je mede-leden. Laat zien, dat ook jij de loopsport een warm hart toedraagt.

Dan nu de zonnige zijde van onze waarnemingen. Op 15-01-94 organiseerde de v.v. Sleeuwijk, vanwege hun 50-jarig bestaan, een veldcross. Een grandioos uitgezet parcours was voor de deelnemers een lust voor het oog. Nog maar niet te spreken over de gewonnen prijsjes, kans op 200.000 gulden, prijzen die in de top van het internationale loopgebeuren nauwelijks haalbaar zijn. Helaas hadden wij, ARR, als mede-

organisatie met de v.v. Sleeuwijk meerdere deelnemers verwacht. Laat ook dit loopgebeuren in eigen regio een kans van slagen hebben. Neem ook deel aan wedstrijden in het land van Heusden en Altena!

Ook vond tussen kerstmis en nieuwjaar traditiegetrouw "De Witte Molentrimloop" plaats. Hier was een leuke bezetting in deelname aanwezig, minder leuk was het weer. Regen, regen en nog veel meer regen. En over de koude wind zullen we maar niet klagen, de kantine was immers heerlijk warm. De lof hier is op zijn plaats bij Zweer Groeneveld, die deze loop geheel zelfstandig had voorbereid.

Tot slot nog even doorgedraafd in de warme kantine van het bedrijf, kwam ook hier de ware aard van een trouw lid boven drijven.

Helaas voor Kees v. Mourik: hij was te snel voor de tweede prijs (een drankpakket) en moest met de beker (eerste prijs) huiswaarts keren. Ook hier smaakte de derde prijs (een taart) heerlijk. Tot slot voor iedereen een herinnering en een knapzak op weg naar de oliebollen en vuurwerk.

En wij hopen dan ook op vuurwerk van U, bij Uw volgende start en/of finish, zodat wij "effe kenne doordrafe"!



SCHIMMELINFECTIES AAN DE VOETEN

door Els Stal, bondsarts KNAU

Schimmelinfecties aan de voeten komen vaak voor. Het beroerde is dat een schimmelinfectie aan de voethuid en met name aan de teennagels, erg hardnekkig kan zijn. Sporters moeten extra uitkijken, omdat ze veel gebruik maken van gemeenschappelijke douches en kleedruimtes waar het vaak warm, vochtig en lang niet altijd brandschoon is.

WAT IS EEN SCHIMMELINFECTIE

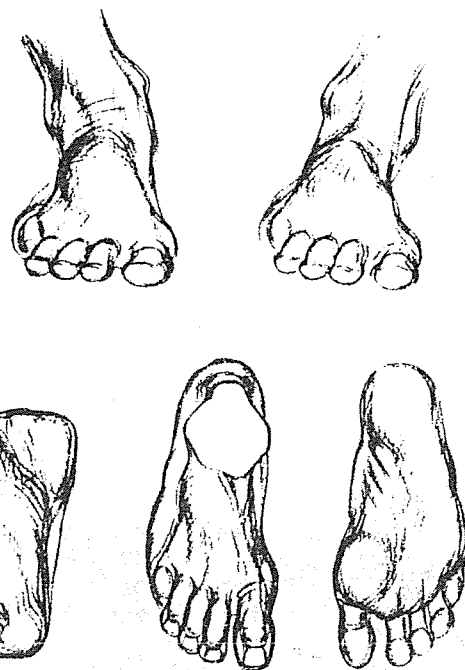
Veel mensen denken dat de (extra) huidschilfering tussen de (laatste) tenen normaal is of dat hun verdikte, verkleurde (grote) teennagel een 'normaal' gevolg is, van een teennagel die er een keer af is gegaan. Meestal is er dan echter sprake van een schimmelinfectie van de huid of van de nagel. Deze schimmels (*Trichophyton rubrum*) infecteren vooral de huid op warme, vochtige plekjes en de nagel van de grote teen. Kenmerkend bij een schimmelinfectie is het 'luchtje', want schimmels ruik je letterlijk.

ZWEMMERS-ECZEEM

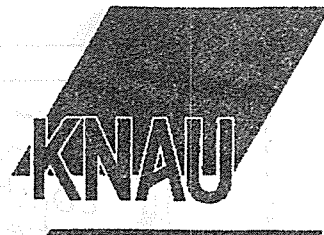
De meest voorkomende vorm van een schimmelinfectie is 'zwemmers-eczeem'. Hierbij is de huid van de voet aangetast. Zwemmerseczeem treedt vaak op tussen de tenen. De symptomen zijn vrijwel meteen zichtbaar en bestaan meestal uit roodheid, jeuk en huidschilfering. Meestal zijn de symptomen dus niet zo ernstig maar het is wel belangrijk om de schimmelinfectie aan te pakken. Een schimmelinfectie van de huid hoeft namelijk niet zo onschuldig te blijven. Zo kunnen pijnlijke kloofjes tussen de tenen ontstaan, waardoor hardlopen bemoeilijkt wordt. Ook een heftiger huidreactie kan voorkomen, waarbij er sterk jeukende of pijnlijke blaasjes van de huid kunnen ontstaan. Door krabben, door aan- en uittrekken van ondergoed en door het gebruik van een vochtige handdoek kan ook de rest van het lichaam geïnfecteerd raken. Zo kan de liesstreek betrekkelijk gemakkelijk geïnfecteerd raken, omdat ook daar de huid vaak vochtig is, als gevolg van het dragen van een strakke slip onder een sportbroekje. Als de huid geïnfecteerd is met een schimmel, is de kans groter dat ook de (teen-)nagels geïnfecteerd zullen raken.

KALKNAGEL

Bij een infectie van een teennagel 'kruipt' de schimmel tussen de nagel en nagelbed. Er is een verhoogd risico op een schimmelinfectie van de teennagel, als deze beschadigd is. In de sportsituatie is een veel voorkomen teennagel-beschadiging een 'blauwe' teennagel als gevolg van stoten of sporten met te kleine schoenen. Hierdoor zal de teennagel er uiteindelijk afgaan, waardoor de schimmel de nieuwe teennagel veel gemakkelijker kan infecteren. In de regel begint de infectie met een witte of gelige plek aan het uiteinde van de nagel. De schimmel dringt de verhoorde nagelplaat binnen, waardoor deze tanslotte verweekt. De nagelplaat laat los van het nagelbed en er wordt een overmaat aan dik, verkleurd (witgeel tot zwart-bruin) kruielig hoorn gevormd. Doordat de geïnfecteerde teennagel dikker wordt, kunnen ze meer "omhoog" groeien waardoor pijnklachten optreden bij het dragen van (sport)schoenen. Daarnaast hebben deze teennagels soms de onhebbelijke eigenschap om in de nagelriemen te groeien, waardoor de kans op een nagelriemontsteking toeneemt. De schimmelinfectie hoeft niet aan alle nagels voor te komen en ook kan het zijn, dat maar één voet is aangetast.



Nieuwsbrief



VOORKOMEN VAN EEN SCHIMMELINFECTIES

Een schimmelinfectie waait je niet 'zomaar' aan en gaat ook niet spontaan over. Je moet altijd bedacht zijn op het risico een schimmelinfectie op te lopen, maar natuurlijk nog meer in gemeenschappelijke douche-ruimtes. Zeker als je al een keer een infectie hebt gehad, en je dus 'bewezen' hebt gevoelig te zijn voor huidschimmels, moet je erg voorzichtig zijn.

Hoe kun je ervoor zorgen dat je niet met een schimmel besmet raakt?

Dat kun je doen door de volgende hygiënische maatregelen in acht te nemen:

* Was je voeten dagelijks en droog ze, met name tussen de tenen, goed af.

Als je gevoelig bent, kun je je voeten en je schoenen inpoederen met een speciaal anti-schimmelpoeder (bij de drogist te koop)

* Draag iedere dag schone katoenen sokken.

* Draag zoveel mogelijk luchtige schoenen of sandalen.

* Draag badslippers in gemeenschappelijke douche- en wasgelegenheden.

* Wees matig met het gebruik van zeep en doucheschuim.

* Maak de douchevloer ook thuis goed schoon.

BEHANDELING VAN EEN SCHIMMELINFECTIE

Als je toch een schimmelinfectie hebt opgelopen, kun je het beste zo snel mogelijk naar de huisarts gaan. Deze kan de diagnose stellen en je advies geven hoe de infectie het best behandeld kan worden. In het algemeen is een huidinfectie snel te genezen door een poeder of een zalf te gebruiken waar een schimmeldodend medicijn in zit.

De behandeling van een infectie van de teennagel is in het algemeen tijdrovender en moeilijker, wat te

maken heeft met de langzame groeisnelheid van nagels. Tot voor kort waren de resultaten bovendien vaak slecht en moest niet zelden de zieke nagel verwijderd worden. Met alle gevolgen van dien, zoals een lelijke en soms pijnlijke 'nagelprop'. Alleen lokale behandeling, waarbij dagelijks een schimmeldodende tinctuur als nagellak wordt aangebracht en de teennagels 'afgeschaafd' wordt, leidt vaak niet tot genezing. De beste resultaten geven een combinatie van een uitwendige en inwendige behandeling. Een enorme vooruitgang betekend de ontwikkeling van nieuwe anti-schimmelmiddelen die minder lang geslikt hoeven te worden en minder (ernstige) bijwerkingen hebben. Hierdoor is de kans op blijvende genezing toegenomen.

Behandeling van een schimmelinfectie heeft alleen maar kans als de genoemde hygiënische maatregelen goed uitgevoerd worden!

BESMETTELIJKHEID

Vaak beseffen mensen met een schimmelinfectie niet dat ze een bron van besmetting kunnen vormen voor hun naaste omgeving (partner, familie of medesporters). Om dit risico zo klein mogelijk te houden, is het verstandig als ze een aparte handdoek gebruiken en hun slippers aanhouden in gemeenschappelijke doucheruimtes, in sauna's of het zwembad. Natuurlijk is het verstandig als de anderen ook hun slippers aanhouden.

CONCLUSIE

Schimmelinfecties aan voeten komen vaak voor bij sporters. In het algemeen is een infectie door het nemen van hygiënische maatregelen goed te voorkomen. Is er toch een schimmelinfectie opgetreden, dan zijn er tegenwoordig goede medicijnen in de handel, waarmee de infectie bestreden kan worden.

Voor de ideale
combinatie in stof,
behang en verf



Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN

**VERF &
WAND**

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

SLAGERIJ J. v. TILBORG-MEERMARKT

Burg. v.d. Schansstraat 19, Andel tel. 1790

Voor al uw boodschappen en specialiteiten:

- Vlees en vleeswaren
- Brood en gebak
- Groente
- kaas
- Melk

**Mée
MéerM
MéerMarkt**

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 geweldige gevoel

**Wie niet
adverteert**

.....

**wordt
vergeten.**

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet alle aanwezigen van harte welkom op de jaarvergadering 1994.

2. Notulen jaarvergadering 1993 d.d.

4 januari 1993

De notulen worden goedgekeurd.

Alleen de nieuwe leden hebben het clubblad, waarin deze notulen zijn gepubliceerd, niet ontvangen en daarom is de vraag of we in verband hiermede een soort introductiepakket moeten maken voor nieuwe leden, zodat ook zij van alle belangrijke zaken van de vereniging op de hoogte zijn.

3. Indienen van vragen voor de rondvraag bij punt 11

1) Bram den Hollander: er was bij de laatste trainingen op donderdagavond geen trainer. Hoe kan dat?

2) Dick Booijs: is het mogelijk om volgend jaar een crosswedstrijd uit de crosscompetitie van regio Dordrecht voor de jeugd te laten organiseren door ARR?

4. Jaarverslag 1993

Het jaarverslag wordt door de secretaresse voorgelezen.

5. Financieel jaarverslag 1993

Er wordt een financieel overzicht uitgereikt.

De kascommissie heeft de administratie ingezien en haar goedkeuring erover uitgesproken.

6. Begroting 1994

Bij de post huren rijst de vraag of dat nog voor v.v. Giessen is. Het contract met v.v. Giessen loopt nog tot eind 1994 en voor verdere bijzonderheden hierover wordt er verwezen naar punt 10: accommodatie.

Bij inkomsten staat de post rente niet begroot, maar dat komt, omdat die in 1993 onder de post diversen zit.

Dan is er de vraag, waarom de post jeugdakties niet is begroot. Vorig jaar was die ook niet begroot en dit jaar komt er in ieder geval geen flessenactie; verdere akties zijn niet bekend.

Dan komt de jeugdspaaractie ter sprake. De jeugd wil graag geld, dat over is van de jeugdakties, opsparen

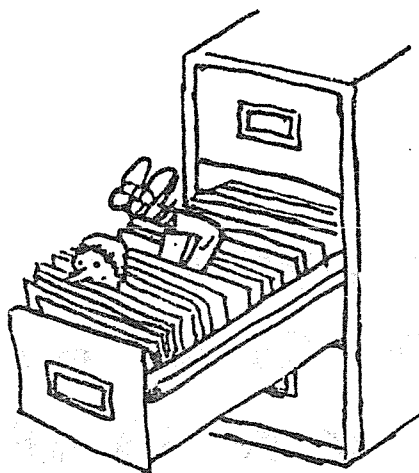
om t.z.t. een grote uitgave voor materiaal te kunnen doen. Er komt geen apart boekje, maar op de rekening komt te staan: gereserveerd voor.. Volgend jaar wordt het vermeld in de uitgavenrij.

De begroting wordt verder goedgekeurd en de penningmeester bedankt.

7. Vaststelling kascommissie

De kascommissie ziet er als volgt uit:

- Frans Baks
- Kees Oomen
- Mar Strik (plaatsvervangend lid)



8. Invullen van het bestuur

Gertie Nelis en Rinus Verhoeven worden herkozen en opnieuw benoemd. Sylvia Kuypers wordt unaniem gekozen tot secretaresse. Zij is reeds actief in deze functie vanaf april 1993.

Reino promoot het bestuur, wat echter geen resultaat mag boeken.

Gaan we over naar de vacature van wedstrijdsecretaris. Marius vertelt de werkzaamheden zo'n beetje. Mar Strik zou het wel willen doen, als de stratenlopen niet onder ARR vallen of juist totaal georganiseerd worden door ARR. Dit wordt meteen een heftig discussiepunt. We proberen het door te schuiven naar de rondvraag punt 11, wat jammerlijk mislukt.

Het zou mooi zijn als de stratenlopen geheel door ARR georganiseerd worden, zonder enige bemoeienissen van Oranjeverenigingen e.d. Men denkt, dat dit wel te realiseren is en de stratenloopcommissie krijgt de vrije hand om de stratenlopen zodanig te organiseren, dat alles optimaal verloopt. Het is de bedoeling dat leden van de desbetreffende plaats een handje toesteken bij de organisatie van de stratenloop. Dit met ingang van volgend jaar.

De stratenloopcommissie bestaat uit de volgende leden:

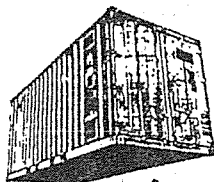
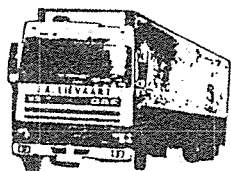
- Annelies Klop
- Frans Baks
- Sjaak Geerts
- Dirk Bouman
- Gertie Nelis voor het financiële plaatje

Reino zoekt contact met Kees van Mourik om te overleggen of hij lid

wil blijven en dan in de stratenloopcommissie plaats wil nemen en dan als afgevaardigde van die commissie in het bestuur wil.

De vacature redacteur clubblad wordt ingevuld door Brigitte Baelde, die in die functie zitting neemt in het bestuur.

**TRANSPORTBEDRIJF
J.A. LIEVAART
CONTAINER TRADING**



in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

**TIMMERMANS
SPORT**

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



**KIJK DE ADVERTENTIES
NOG EENS NA,
ER IS VAST IETS VOOR U BIJ!!**

PAUZE

Na de pauze zetten we punt 8 voort en wel het invullen van de commissies.

De technische commissie bestaat uit:

- Sander Mooijkaas tevens bestuurslid
- Marius Naaijen
- Aart Vos
- John Redeker

Mocht Kees v. Mourik lid blijven, dan wordt hem gevraagd deel uit te blijven maken van de TC.

De jeugdcommissie bestaat uit:

- Dick Pooij
- Wim Kuypers
- Kees Verschuren wordt gepolst om deel uit te maken van deze commissie en deze tevens te vertegenwoordigen in het bestuur.

De activiteitencommissie bestaat uit:

- Zweer Groeneveld tevens bestuurslid
- Hetty van Leeuwen
- Joke Rooster
- Brigitte Baelde
- Aart Vrijkorte

9. Activiteiten 1994

In 1994 wordt zo'n beetje het schema van 1993 aangehouden.

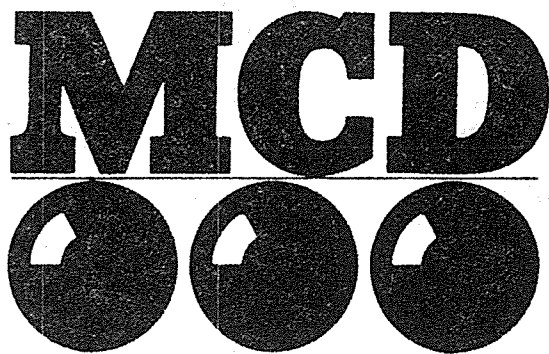
Om enkele zaken te noemen:

- middag trainen in Brunense Duinen
- Berg tot Berg race bij nacht
- samen naar een leuke wedstrijd met een bus
- avondje gezellig bowlen
- naar Berg tot Berg race evt. gezamenlijk met auto's naartoe te rijden.

Heeft iemand nog suggesties m.b.t. activiteiten, dan graag indienen bij de activiteitencommissie.

10.a) Accommodatie korte termijn

Het contract met v.v. Giessen loopt tot eind 1994, maar zoals bekend wil v.v. Giessen ons graag kwijt. In "De Jager" in Giessen zijn de oude kleedkamers te huur. De prijs ligt in dezelfde orde van grootte als bij v.v. Giessen, alleen bij "De Jager" zijn ze wat soepeler, makkelijker. Eventueel kunnen we incidenteel andere kleedkamers bijhuren en hier ook op zaterdagochtend gebruik maken van kleedkamers met douches. Eventueel kunnen we in overleg ook nog gebruik maken van zaaltje met klein keukentje. Dan zouden we dus z.s.m. contract op moeten stellen bij "De Jager" en opzeggen bij v.v. Giessen. Het bestuur krijgt carte blanche om dit te regelen.



GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**

b) Accommodatie lange termijn

Er is bij de gemeente overleg gepleegd, hoe de zaken staan. De gemeente zegt: "Wij hebben ons ingezet voor een baan in Andel." Er is terrein vrijgemaakt, maar het is allemaal mondelinge informatie.

We blijven ervan uitgaan, dat er een accommodatie komt. Alleen is er schriftelijk nog niet veel hardgemaakt. Dan vraagt iemand of er de grond is en als daarop positief geantwoord wordt, wordt er gesteld, dat de baan er dan ook kan komen.

De organisatie van het hele project moet opgezet worden oftewel we zoeken een coördinator die bestuurlijk goed is. De naam Henk van Unen wordt genoemd, maar omdat hij ofwel een baan ver weg heeft of in Europa, maar buiten Nederland, kunnen we geen beroep op hem doen. Het bestuur heeft verscheidene mensen benaderd, maar het is moeilijk iemand te vinden.

Iemand oppert het idee bij een andere vereniging te informeren hoe die het gedaan hebben. Of kan de KNAU geen hulp bieden? De KNAU geeft alleen technische adviezen, maar de subsidieaan is praktisch dicht. De subsidie die de gemeente verstrekt, gaat per jeugdlid uit de gemeente Woudrichem.

Dus het belangrijkste is nu eerst iemand te vinden die alles coördineren kan en wil. Suggesties altijd welkom.

11. Rondvraag

Wim Kuypers - heeft twee vragen n.a.v. het overgaan van district Zuid naar district West II regio Dordrecht.

1) Laat ARR de eigen wedstrijden gecoördineerd plannen in samenwerking met de regio Dordrecht van de KNAU?

- Als ARR alle wedstrijden in eigen beheer heeft, dan kunnen we met Wim in zee.

2) Voert ARR beleid om haar atleten zoveel mogelijk te laten deelnemen aan de wedstrijden, die de verenigingen in regio Dordrecht met elkaar en voor elkaar organiseren? M.a.w. promoten we de wedstrijden van West II regio Dordrecht?

- Ja, dat zullen we zoveel mogelijk doen, maar atleten zijn vrij om wedstrijden te bezoeken, die ze zelf willen, dus ook buiten de regio.

Bram den Hollander - zie punt 3 onder 1.

Rinus is uit de roulatie geweest en met de trainer die in moest vallen, is er waarschijnlijk een communicatiefoutje geweest. Maar de problemen zijn bij deze opgelost, want Rinus begint zelf weer.

Dick Booi - zie punt 3 onder 2.

Ja en dat willen we ook wel, dus dit gaat door naar de TC.

Sander Hooijkaas - De cross- en de trimloop vallen op één en dezelfde dag, hoe komt dat?

Er zou weer een cross georganiseerd worden rond oud en nieuw, maar het bestuur had het verzoek dit iets later te plannen. Er werd 26 februari geprikt, maar dan is de Giessenloop. De week ervoor stond geen grote wedstrijd gepland. De mensen van de trimgroep lopen toch geen cross en de mensen die crosslopen, nemen geen deel aan de trimloop. Het is wel de bedoeling dit volgend jaar weer anders te doen.

Dhr. Timmermans - Kan er binnen nu (en dat is 2 febr.) en twee weken een verslag van de vergadering naar de leden i.v.m. de leden die niet aanwezig zijn?

Dat wordt de secretaresse wat teveel werk. De notulen verschijnen gewoon in het clubblad.

Frans Baks - Kunnen we geen moeite doen voor extra inkomsten, zoals bijv. verlotingen, die vorig jaar zo goed verlopen zijn?

Is het iets om vaker te doen? Het is een kleine moeite bij alle lopen geld in te halen.

Nee, dit moet niet te vaak gebeuren, want dan gaan de mensen klagen, dat het wel erg vaak voorkomt en dit vermindert het animo om mee te doen.

Piet Mulwijk vraagt naar de uitslag van de enquête. Die uitslag heeft in een clubblad gestaan.

- Dan worden de trainers hartelijk bedankt voor hun inzet en bijdrage het afgelopen jaar. We zijn vooral Jasper zeer erkentelijk voor zijn activiteiten. Ook de bestuursleden die afgetreden zijn, worden hartelijk bedankt voor hun inzet en ijver in hun bestuursperiode.

12. Sluiting

Voorzitter Reino bedankt een ieder voor zijn inzet in de vereniging. Hij merkt op, dat er in verhouding toch wel weer aardig wat mensen (38) deze vergadering bijgewoond hebben. Hij besluit met een ieder veel plezier en succes toe te wensen in het verenigingsleven en een wel thuis.

Voor akkoord getekend te Andel d.d. 15 februari 1994.

Voorzitter
Secretaresse

Andel, 15-02-94/SK

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 geweldige 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**

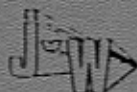
Burg. v.d. Schansstraat 39
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

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 café's, 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.