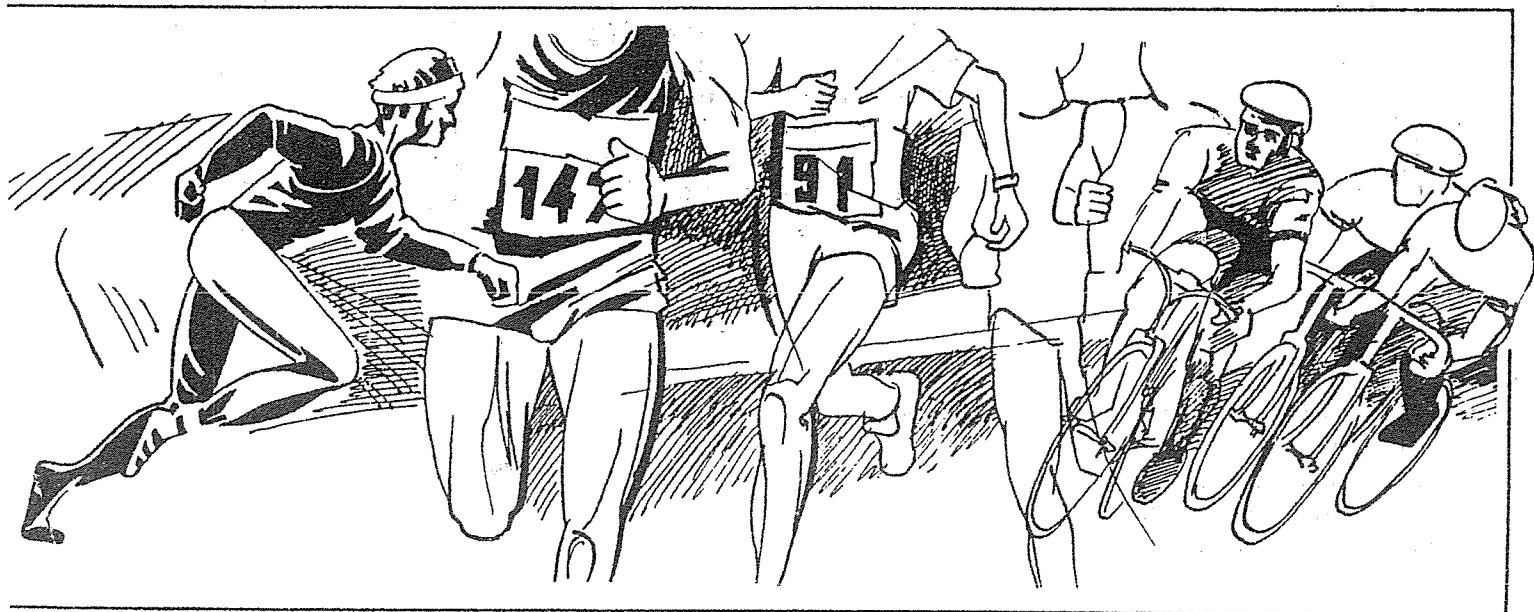


ALTENA

Road

RUNNERS



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 47
4285 ZG WOUDRICHEM

KNAU verenigingsnummer 383
 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. 04164 - 1363
ledenadministratie	Gertie Nelis	tel. 04164 - 1363
technische commissie	Sander Hooykaas	tel. 04187 - 1396
jeugdcommissie		tel.
aktiviteitencom.	Zweer Groeneveld	tel. 04165 - 2183
train.begel.com.	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1709
clubbladredactie	Brigitte Baelde	tel. 01835 - 4036

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

volwassenen	Wim Kuypers (tijdl.)	tel. 01832 - 1812
jeugd	Wim Kuypers	tel. 01832 - 1812
Giro Wedstrijdsecre.	6882256 t.n.v.	
	Wim Kuypers	
	o.v.v. wedstrijd en	
	categorie	

TRAINERS

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

TRAININGSTIJDEN

wedstrijdgroep	dinsdag en donderdag	19.30 tot ± 21.00 uur
recreanten	dinsdag en donderdag	20.00 tot ± 21.00 uur
opstapgroep	dinsdag en donderdag	20.00 tot ± 21.00 uur
pupillen (zomer)	dinsdag en donderdag	17.45 tot 18.30 uur
pupillen (winter)	dinsdagavond (zaal)	18.00 tot 19.00 uur
junioren (zomer)	dinsdag en donderdag	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

volw. zonder licentie	f 100,=
volw. met licentie	f 142,50
jeugd met licentie	f 50,=
ondersteunende leden	f 15,=
rustende leden	f 25,=

Op de kalender zien we dat het weer voorjaar is. Daarmee gaat ook het hardlopen weer in een hogere versnelling en zullen zij die in grote getale in de winter aan de trainingen hebben meegedaan daarvan de vruchten plukken. Trainers bedankt. Er wordt natuurlijk doorgetraind, afhankelijk van de omstandigheden in het Almbos of bij Kolbach.

Per 1 mei zullen we de kleed- en douchegelegenheden in sporthal "De Jager" gaan gebruiken en ik hoop tot ieders tevredenheid. Ook wordt weer een nieuwe opstapgroep gestart en ik heet deze nieuwkomers welkom in onze club. De stratenloopcommissie heeft weer het nieuwe wedstrijdboekje gepresenteerd. Het ziet er keurig uit en nodigt uit tot deelname aan de stratenlopen. Ik hoop, dat er weer veel deelnemers zullen zijn.

De nieuwe redactie is vol ijver begonnen met de verzorging van het clubblad. Het is echter niet eenvoudig ons blad te vullen. Daarom roep ik iedereen op iets te schrijven en op te sturen naar de redactie. Mensen doe uw best!!!

De activiteitencommissie had de deelname aan de Berg tot Bergrace bij nacht georganiseerd. Dit was een heel nieuwe ervaring en erg geslaagd. Ik wens U allen een goed loopseizoen toe.

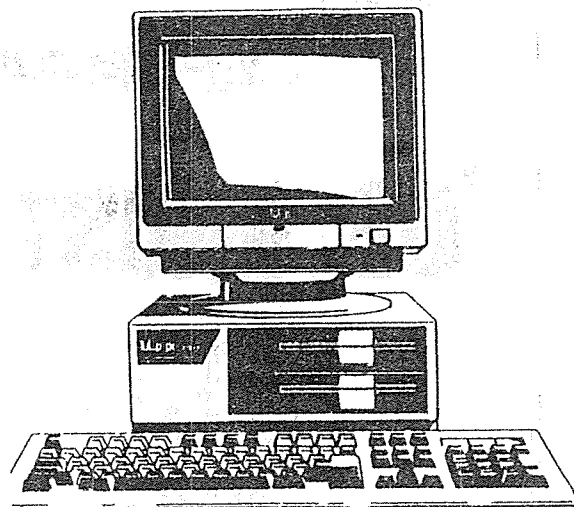
Reino Nauta.



VAN DE REDACTIE

Het tweede clubblad alweer, dat van onze "persen" rolt. We hebben er deze keer flink aan moeten trekken om het er, op de datum die we in de vorige uitgave gesteld hebben, uit te krijgen. Niet alle informatie en kopij zijn echt op tijd binnen gekomen. Het kost ons daardoor extra moeite alles verwerkt te krijgen. Ondanks alles hopen we dat het toch een goed blad geworden is. Er is voor elk wat wils. Voor diegene, die denkt bij het doorbladeren: "Hé, waar zijn die leuke interviews?"

In de volgende uitgave zal deze rubriek weer te vinden zijn.
We wensen iedereen veel leesplezier.



Kopijdatum: de kopijdatum voor het volgende clubblad is 31 mei.

ONZE EXCUSES VOOR HET ONGEMAK!

Door een foutieve opgave van de trainingstijden van de jeugd zijn er diverse jeugdleden voor niets naar de sporthal gegaan, terwijl de trainingen in het Almbos waren. Wij vinden het vreselijk rot voor hen. Wij zullen voortaan nog zorgvuldiger de gegevens controleren voor ze in het clubblad terecht komen.

sorry jongens en meiden!

FELICITATIES

Ton Naaijen	4 mei	Mario van Vught	16 mei	Cor v. Oversteeg	3 juni
Toos Kant	6 mei	Dick van Arkel	17 mei	Daniëlle d Wind	8 juni
Jan Strik	7 mei	Arjan Bazuin	24 mei	Arie Sterk	13 juni
Irma Lokregt	9 mei	Anton Elshout	28 mei	Mar Scheffers	17 juni
Henk van Unen	10 mei	Gerrie de Rooy	28 mei	Jan W. Hordijk	23 juni
Jan Nelis	12 mei	Marianne Jeltens	29 mei		

Allen een prettige verjaardag toegewenst!

SPOED! SPOED!

Er staan nog steeds vacatures open voor de volgende taken:

- * Wedstrijdsecretaris
- * Jeugdcommissie

Meld U aan bij één van de bestuursleden!!
We hebben elkaar hard nodig om onze vereniging te laten bloeien!!

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 Wijgeden bv

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

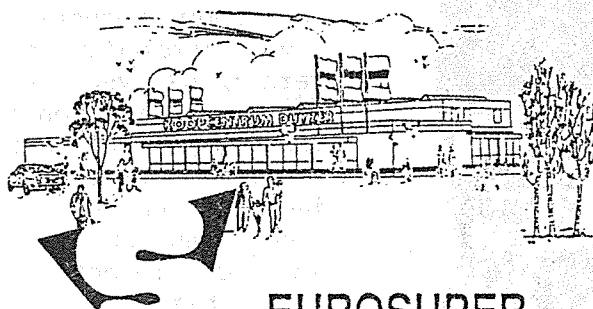
en

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**

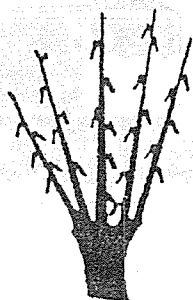
NAAR



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 1313

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

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.

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 buurtwerkruinte naast
ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

2 Maart 1994

De vergaderdata voor de bestuursvergaderingen zijn als volgt vastgesteld:

4 mei, 8 juni, 6 juli,
31 augustus, 12 oktober,
9 november, 12 december
en 4 januari.

De Jaarvergadering wordt gehouden op

8 februari 1995

in "de Heerlijkheid" in Giessen. Dus houdt allen deze avond alvast vrij!!

Op de bestuursvergadering van 12 december worden de voorbereidingen getroffen voor de jaarvergadering. Dus als U iets op "Uw lever" heeft, meldt dat dan vóór 12 december bij één van de bestuursleden.

Het Wedstrijdsecretariaat is **voorlopig** overgenomen door Wim Kuypers. Let wel: **VOORLOPIG!!!!!!**

Dat houdt in dat we nog steeds op zoek zijn naar een definitieve wedstrijdsecretaris.

Dus meld U aan!!!!!!

Trainingsbegeleidingscommissie:

In april wordt er weer gestart met de opstapgroep. Deze groep zal onder leiding staan van Jasper Oppeneer.

Aktiviteitencommissie:

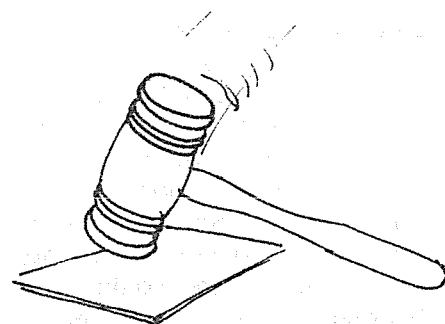
- Het dagje uit op 11 juni Berg tot Bergrace
- Een avondje Bowlen of iets dergelijks staat op het programma.
- Trainen in de Drunense Duinen staat gepland op 27 augustus.
- Giessense jaarmarkt wordt verzorgd.
- Grote Clubaktie.

Mededeling: **BOETE !**

Als mensen zich inschrijven voor een wedstrijd en zonder enig bericht niet op die wedstrijd verschijnen, dan heeft de organiserende vereniging het recht de vereniging waar deze persoon lid van is een boete op te leggen.

Mocht dit eens het geval zijn, dan zal de boete door ARR op die persoon verhaald worden!!!

Dus voorkom narigheid en zorg dat je ofwel meedoet of tijdig jezelf afmeld!



BEDANKT !!

Bij deze willen wij v.v. Giessen onze hartelijke dank zeggen voor hun gastvrijheid de afgelopen jaren.

Gedurende lange tijd hebben wij dankbaar gebruik gemaakt van de kleedkamers van deze voetbalvereniging.

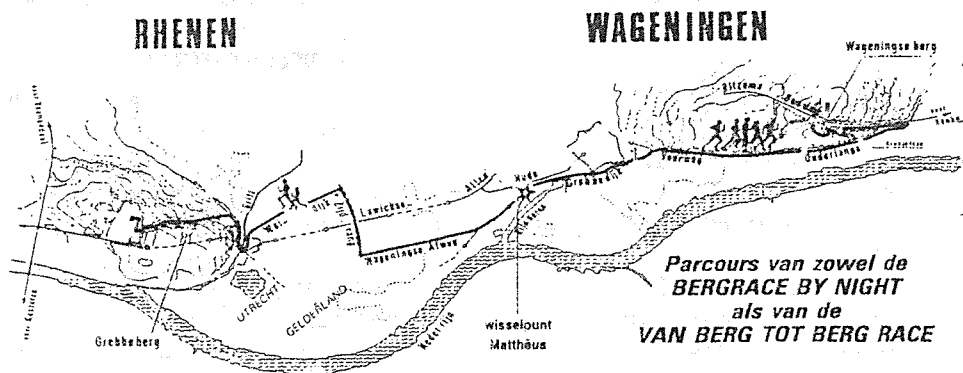
We wensen de v.v. de komende jaren veel succes toe.

ARR.

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Een stukje over de activiteiten.

Het eerste gebeuren van de activiteiten zit er alweer op. Vrijdag 25 maart zijn wij met 16 clubgenoten naar Rhenen geweest. De van Berg tot Berg race bij Nacht. Om ongeveer negen uur vertrokken we bij de Jager in Giessen richting Rhenen. Een auto was al vertrokken, maar dat kwam goed uit. Toen wij aankwamen hadden ze onze startnummers al gepakt. En toen zijn we gezamenlijk met de bus naar Wageningen vertrokken. Om half twaalf werd het startschot gegeven. Het was niet zo koud als vorig jaar, want het zweet begon al te komen na enkele kilometers. Om kwart voor een was iedereen weer binnen. Na nog even wat gedronken te hebben, zijn we allemaal weer naar huis teruggekeerd. De activiteitencommissie hoopt, dat het een gezellige avond is geweest.



Beste leden,

11 Juni is er weer een gelegenheid om naar Rhenen te gaan. Dit willen wij gezamenlijk met een bus doen. Laat de activiteitencommissie niet in de steek. Laten we ons warm lopen voor : DE VAN BERG TOT BERG RACE BIJ DAG.
Geef je spontaan op bij: Joke Rooster, Hetty van Leeuwen, Aart Vrijkorte of Zweer Groeneveld!!!!!!

Wageningen - Voor de elfde keer komen op 11 juni weer duizenden deelnemers naar Wageningen en Rhenen om deel te nemen aan de van Berg tot Berg race circuit. Dit jaar is de Bergrace enkele weken later dan men tot nu toe gewend is. Er zijn enkele belangrijke veranderingen doorgevoerd die de sfeer, het wedstrijdement en het randgebeuren nog verder zullen verbeteren. Enkele onderdelen zijn totaal veranderd, zoals bijvoorbeeld de jeugdestafette. Deze is geheel van het programma verdwenen en omgetoverd in een wedstrijd voor de jeugd op en rond de Grebbeberg, een waarlijk schitterend parcours. Om 10.05 uur starten er twee wedstrijden voor de jeugd. De kinderen kunnen dan ieder voor zich starten, niet meer in estafettevorm. Deze formule is zeer eenvoudig. De start en de finish voor de twee jeugdafstanden vinden plaats op het terras van de van Berg tot Berg race naast Ouwehands Dierenpark.

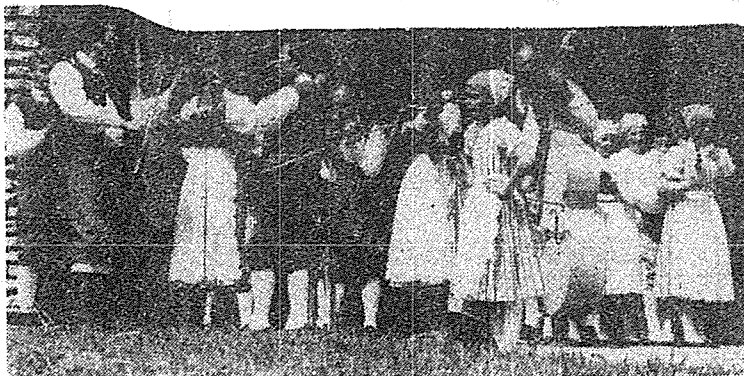




Elke deelnemer ontvangt bij inschrijving een schitterend full color t-shirt. De toegang tot Ouwehands Dierenpark is voor elke deelnemer gratis. Dus eerst hardlopen en daarna ontspannend rondwandelen in Ouwehands Dierenpark, waarbij een kijkje in het bekende berenbos beslist de moeite waard is. In het verleden was het mogelijk om verschillende estafettes te lopen. De organisatie ontdekte dat de aandacht van veel lopers zich verlegde naar het solo lopen. Daarom is er nu nog maar één estafette, maar dan wel een heel bijzondere. Er kan nu in ploegverband gelopen worden met vijf deelnemers waarvan er drie de hele afstand (11,6 km van berg tot berg) lopen en de laatste keer wordt de hele afstand gesplitst, waardoor de twee laatste leden van het estafette-team de halve afstand lopen. Daardoor kan iedereen - ongeacht zijn niveau - meedoen aan de Bergrace.

TIJDSINDELING

Eén van de grootste veranderingen bij de van Berg tot Berg race is de tijdsindeling. Het hele programma ziet er anders uit dan men tot nu toe gewend is. Het programma is veel compacter geworden waardoor de sfeer nog verder verhoogd wordt. LET OP! Een belangrijk verschil met andere jaren is dat de belangrijkste wedstrijd, de 11,9 km, nu al om 14.00 u start!



RANDGEBEUREN

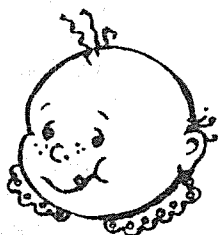
Bergracekenmers weten het al veel langer. De organisatie steekt veel energie in de hele dag. Het moet meer zijn dan een wedstrijd, aan de sfeer eromheen wordt minstens evenveel aandacht besteed als aan de wedstrijden. Daarom zal de Diksie Street Jazz Band op het finishterras te zien en te horen zijn. Uit Tsjechië komt de volksdansgroep Spindleracek dansen en zingen. Deze folkloristische groep bestaat ondermeer uit Tsjechische kinderen die dansen en zingen. Spindleracek is afkomstig uit het vakantieplaatsje

Spindleruv Mlyn in het Reuzengebergte op de grens met Polen. Spindleruv Mlyn is de grootste toeristenplaats in het Reuzengebergte (Tsjechisch: Krkonose). De volksdansgroep is 21 jaar geleden opgericht. In al die jaren heeft Spindleracek meer dan vijfhonderd uitvoeringen verzorgd in het voormalige Tsjechoslowakije, maar ook op festivals in Polen, Duitsland, Joegoslavië en Frankrijk.

De groep verheugt zich enorm op haar eerste optreden in Nederland.

De van Berg tot Bergrace: een duursportevenement in een professionele verpakking.

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 BEDRIJVENBEURS

IN GIESSEN.

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

"EFFE KENNE DOORDRAFE"

Doorgedraafd is er, zowel bij het bestuur als bij de actieve sporters. Enkele lopers/sters hadden zich opgegeven voor de "Bergrace by Night" te Rhenen op 25 maart. Ongeveer een 15-tal leden hadden zich ingeschreven voor deze nachtelijke loop over 11,6 km. Rond 21.00 uur vertrekt vanuit Giessen een 6-tal auto's richting Rhenen. Doel van de reis: Ouwehands Dierenpark, alwaar verzameld wordt. Ruim op tijd aangekomen worden de startnummers opgespeld, ook de verkregen (ijs-)muts stond de dames zeer wel. Een ieder bereidt zich nadien voor op de bustrip naar Wageningen, vanwaar de start plaats vond. Klokslag 24.00 uur gaan ongeveer 1800 deelnemers van start voor hun nachtelijke tocht. Vele kleine lichtjes langs het parcours roepen een sprookjesachtige sfeer op. Turend in het donker stond ik in afwachting van onze eerste clubgebonden loper aan de finish. Met circa 12 min. achterstand op de latere winnaar finisht M. Kraay als eerste loper van de ARR. Zijn tijd is 50.32 (handgeklokt). Verder zoeken leek mij zinloos omdat in het donker de lopers nauwelijks te onderscheiden waren. Achter de finishlijn trof ik met regelmaat de binnenkomst van één onzer lopers en loopsters aan. Allen hadden op hun eigen tempo de eindstreep gehaald. Met vier lopers de eindstreep halen, was het

doel op zaterdag 26 maart in Nieuwegein, daar werd voor de 5e maal een estafette-marathon gehouden. Doel van dit soort lopen is, dat elk één afstand aflegt van de in vieren gedeelde totale afstand van een hele marathon. Dus iedere loper moest 10,55 km afleggen. ARR. was hier met 2 teams aan de start verschenen, nl. 1 senioren-team bestaande uit:

Jan Strik
Peter van Maastrigt
Otto van Breugel
Adriaan v.d. Boom

Zij wisten zich gecoacht door Mar Strik tot op een 12e plaats te lopen, gezien de tegenstand een eervolle stek. Het veteranen I team dat bestond uit:

Tinus v.d. Heuvel
Arie Kant
Kees Kamerman

moesten van start met een gastloper. Zowaar een teleurstelling gezien het feit dat Henk Westerlaken (geblesseerd) moest afzeggen. Zij boekten een totaal tijd van 2.39.09 en belanden dan ook op een 4e plaats in hun categorie.

Wederom een prestatie, temeer omdat ruim 280 teams van start gingen.

De hoop uitsprekend dat in de toekomst ook hier een damesteam aan kan worden toegevoegd,

hetzij dames sen. of vet., zodat ook hier ARR. haar sporen laat zien.

Inmiddels zitten wij alweer ruim in de overgangsperiode tussen crossen en/of veldlopen en het hardlopen op de straat. Aan de N.K. cross in Wieringermeer heeft vanuit de ARR alleen Jan Strik deelgenomen. Hij toonde zich hier een goede middenmoter onder de ruim 80 A-Junioren. De veldloop in Giessen kende dit jaar helaas geen hoogstandje, gezien het aantal lopers, alsmede de aanloopruimte voor de technische commissie. Toch willen wij bij deze onze dank uitspreken naar het bestuur. Gelet op de problemen stonden zij garant voor het welslagen van dit evenement. Ook zijn de trimlopen in het Almbos afgerond en mochten de deelnemers hun eindherinnering ontvangen (een luxe pennenset). Tot slot wensen wij U allen een sportief RABO-Runnersworld cup toernooi toe en hopen U gezond en wel aan de start te zien verschijnen, in naar wij hopen goede omstandigheden.

Met vriendelijke groet,
Giel de Wind.



JEUGDPAGINA

De competitie 1994

Voor de pupillen organiseert de Regio Dordrecht weer de pupillencompetitie, waaraan naast ARR ook Typhoon Gorinchem, AV.Sliedrecht, AV.Papendrecht, AAA.Alblasserdam, Hercules Dordrecht, Partenon Dordrecht en Spirit Oud Beijerland deelnemen. Van onze vereniging hebben zich twaalf atleetjes ingeschreven voor deze vier wedstrijden. Van deze wedstrijden worden de "eindklasseringen" telkens samengevoegd om zodoende na de vierde wedstrijd een totaalklassement op te kunnen maken.

We zijn blij dat zoveel atleetjes deelnemen aan deze wedstrijden, niet omdat ze zo nodig aan wedstrijden moeten meedoen, maar omdat ze op deze manier zo veel mogelijk ervaring opdoen met de verschillende onderdelen van de atletiek.

Wedstrijden zijn ook training!!



De vier wedstrijden worden gehouden op:

23 april bij Hercules in Dordrecht, 28 mei bij Spirit in Oud Beijerland, 4 juni bij Typhoon in Gorinchem en 25 juni bij AAA in Alblasserdam.

Het programma van de wedstrijden is als volgt:

Pc. 40m-ver-bal-1000

Pb. 40m-ver-kogel-1000

Pa. 60m-hoog-bal-1000

(bij de eerste en derde wedstrijd)

Pc. 40m-ver-bal-1000

Pb. 40m-hoog-bal-1000

Pa. 60m-ver-kogel-1000

(bij de tweede en vierde wedstrijd)

Bij de eerste en de derde wedstrijd wordt er ook een estafette verwerkt. Wij hebben daar drie ploegen voor ingeschreven.

Hopelijk zal alles naar tevredenheid verlopen en zullen we in de komende clubbladen teruglezen wat iedereen ervan vond.

C/D Competitie

Ook voor onze kersverse D Junioren en onze C Junioren bestaat er een competitie. Deze is niet regionaal maar wordt door het district georganiseerd. Helaas is onze vereniging niet groot genoeg om aan deze competitie deel te kunnen nemen. Met name het ledenaantal van het gedeelte Jeugd van onze vereniging is te mager. Wat is namelijk het geval. Deze competitiewedstrijden zijn bedoeld voor ploegen.



JEUGDPAGINA

Zo'n ploeg moet minimaal uit zes atleten van deze categorieën bestaan. Elke atleet zal dan één of twee nummers voor zijn/haar rekening moeten nemen. Zo behaalt de ploeg dan zijn punten.

Jammer genoeg kunnen wij geen ploeg op de been brengen. Dus is onze deelname aan de competitie daardoor uitgesloten. Natuurlijk kunnen deze atleten wel aan "losse" wedstrijden deelnemen. We raden ze dat dan ook met nadruk aan. Wie weet kunnen we komend jaar wel deelnemen.

Dus zorg dat "de vorm" blijft groeien!!

Vanzelfsprekend zullen de ouders van de atleten stimulerend achter hun kinderen moeten staan. Ze zullen vaak met hun kinderen en eventueel ook anderen naar wedstrijden moeten gaan. Vaak zijn deze wedstrijden niet naast de deur en hoe ouder uw kind, hoe vaker het zelfstandig de wedstrijd- en zal moeten bezoeken. Help hen bij hun sport!!

!!!!OPROEF!!!!

Beste kinderen!! Nogmaals vraag ik jullie dit. Wij zouden het echt hartstikke leuk vinden als ook jullie wat voor dit clubblad zouden inleveren.

Teken, knip, plak, schrijf wat over wat je hebt meegemaakt, thuis op school of op de vereniging bij een wedstrijd. Doe je best en lever het in bij de trainer. Echt doen hoor!! Dat vinden we hartstikke te gek!



Wedstrijd te Sliedrecht

In maart zijn we alweer een keer naar een wedstrijd geweest. Met een aantal pupillen en junioren zijn we afgereisd naar Sliedrecht. Het was die dag niet bepaald mooi weer. Het regende af en toe en het was ijsig koud. De wedstrijd viel ook wel vroeg in het seizoen. Ondanks dat is het altijd weer leuk om je eerste "wedstrijd buiten" af te werken. Het is elke keer weer spannend hoe we de winterperiode uit zijn gekomen, of we technieken beter beheersen, of we sterker geworden zijn, of beter gezegd of we vooruit gegaan zijn.

Voor veel pupillen is het sowieso hun eerste ervaring buiten. Voor de anderen is het vooral:

"Effe kijken wat ik nog kan."

En dat ze het nog konden bleek wel. Ondanks de koude en de regen werden diverse clubrecords verbroken.

De uitslagen zijn als volgt:

Pupillen C

Bert Booijs

40 mtr. 9.4 sec.

hoogspringen 0.75 mtr.

kogelstoten 4.38 mtr.

1000 mtr. 5.50.7 min.

Pupillen A

Pascal Rooster

60 mtr. 10.7 sec.

verspringen 3.22 mtr.

kogelstoten 5.50 mtr.

1000 mtr. 4.19.0 min.

Stefan Huisinga

60 mtr. 11.9 sec.

verspringen 2.82 mtr.

kogelstoten 5.70 mtr.

1000 mtr. 4.50.2 min.

Ritesh Colijn

60 mtr. 13.4 sec.

verspringen 2.28 mtr.

kogelstoten 4.23 mtr.

1000 mtr. 5.14.5 min.

Junioren D

Pim Verschuren

80 mtr. 15.0 sec.

hoogspringen 1.35 mtr.

discus 12.36 mtr.

1000 mtr. 4.22.4 min.

Fabian Langenhorst

80 mtr. 14.3 sec.

hoogspringen 1.15 mtr.

discus 11.40 mtr.

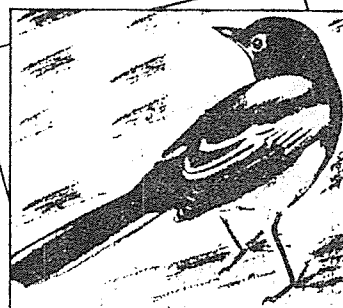
1000 mtr. 4.17.4 min.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF



GroenRijk Branderhorst

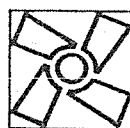
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

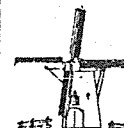
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



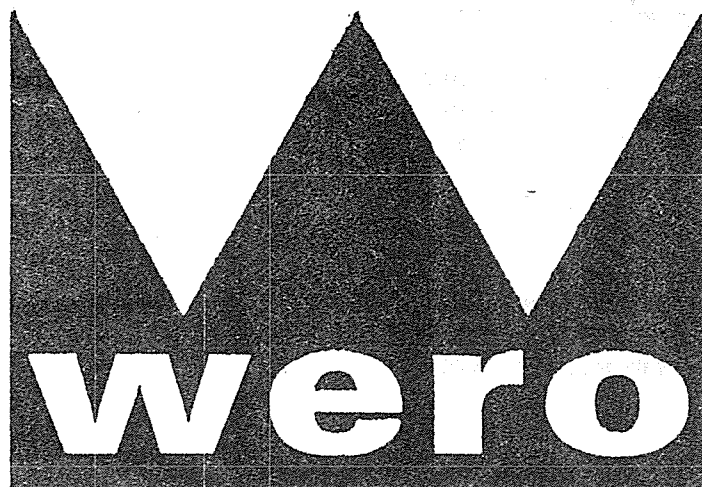
**witte
molen**

Witte Molen BV
Molensluis 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

JEUGDPAGINA

Vervolg uitslagen

Bas de Boer
80 mtr. 14.0 sec.
discus 10.42 mtr.

Juniores C

Menno Dammers
100 mtr. 15.3 sec.
hoogspringen 1.40 mtr.
discus 20.70 mtr.
800 mtr. 2.39.9 min.

Juniores B

Marc Elshout
100 mtr. 15.7 sec.
verspringen 3.67 mtr.
speerwerpen 21.24 mtr.
800 mtr. 2.47.3 min.

Typhoon 4 april 1994

Juniores D

Bas de Boer
hoogspringen 1.00 mtr.
kogelstoten 4.76 mtr.
1000 mtr. 3.54.4 min.

AAA Alblasserdam 16 april

Pupillen C

Bert Booij
40 mtr. 9.5 sec.
balwerpen 10.12 mtr.
verspringen 2.24 mtr.
1000 mtr. 5.20.6 min.

Pupillen A

Jaco Booij
60 mtr. 10.5 sec.
kogelstoten 6.05 mtr.
hoogspringen 1.10 mtr.
1000 mtr. 4.13.3 min.

Juniores D

Bas de Boer
80 mtr. 12.5 sec.
Speerwerpen 11.02 mtr.
1000 mtr. 3.53.8 min.

Pim Verschuren

80 mtr. 13.9 sec.
hoogspringen 1.30 mtr.
speerwerpen 6.12 mtr.
1000 mtr. 4.23.8 min.

Fabian langenhorst

80 mtr. 13.7 sec.
speerwerpen 10.06 mtr.
1000 mtr. 4.24.4 min.

Juniores C

Menno Dammers

100 mtr. 13.7 sec.
verspringen 4.16 mtr.
speerwerpen 30.58 mtr.
800 mtr. 2.38.4 min.

Uitgeschreven

Jammer genoeg hebben twee jeugdleden hun lidmaatschap opgezegd. Tim en Bart van Engelen hadden niet veel zin meer om nog te komen sporten bij onze vereniging.

Natuurlijk vinden we dat heel jammer.

Maar we wensen hen toch veel plezier in hun verdere al of niet sportieve toekomst.

INSCHRIJFGELDEN

Nog een aantal jeugdleden zijn inschrijfgelden schuldig aan de wedstrijdsecretaris. De ouders van deze leden kunnen het geld over de giro aan het wedstrijdsecretariaat terugbetalen (inschrijfgelden worden altijd voorgeschoten door de vereniging)

Het giro-nummer is 6882256 tnv. W. Kuypers o.v.v. de betreffende wedstrijd.

De wedstrijden die we al gehad hebben zijn:

Sliedrecht f 5.--

Gorinchem f 6.--

Alblasserdam f 5.--

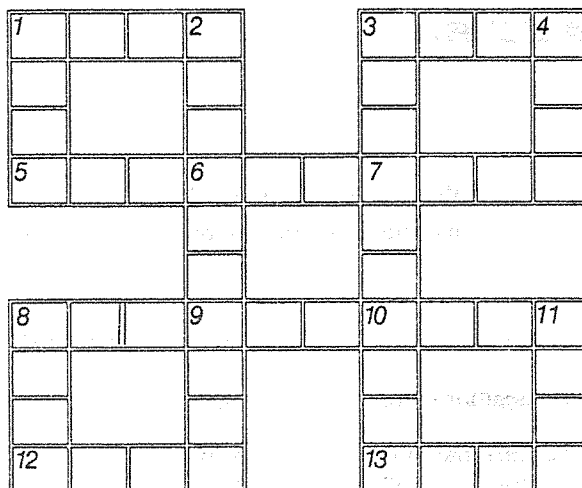
Competitie f 7.50

Graag de verschuldigde inschrijfgelden voldoen!

Bij voorbaat dank.

PUZZELHOEKJE

Vul je de puzzel goed in, vind je met bijvoeging van een aantal letters een dier dat heel veel naalden op zijn lichaam heeft. Ieder woord heeft 4 letters.



Horizontaal

1. Kleur
3. getal
5. Boom
7. 't mag...
8. Fiets....
10. Tafelgast
12. Punt
13. Zijde

Verticaal

1. Wordt vlinder
2. Deel Huis
3. Deel voet
4. Zuidvrucht
8. Je droom...
9. Lantaarn
10. Arabische vorst
11. Een wiel is...

WEDSTRIJDVERSLAGEN

Regen en hagelbuien teisterden op 9 april de 10e editie van de stratenloop te 's Gravenmoer. Vele lopers en loopsters waren met de gedachte van huis gegaan om deel te nemen aan de halve marathon. Gezien de weersomstandigheden had dit op de heenreis de meeste deelnemers op andere gedachten gebracht. Zij schreven zich daarom in voor de loopafstand over 10 km. Zo ook alle atleten van de Altena Road Runners, die hier in een groot aantal aan de start verschenen. Rond de klok van 16.00 uur gaan naar schatting een grote 300 runners van start. Door de tegenstand van goede sub-top-lopers was hier de inschatting dat er voor de ARR. lopers geen ereplaats te behalen viel. Doch dit bleek al gauw de verkeerde te zijn.

Bij de eerste passage zien we Tinus v.d. Heuvel op een 4e plaats bij de veteranen 1 doorkomen. Hij wist deze stek te behouden en veroverde hiermee nog net een ereprijs in z'n categorie. Bij de dames ging van meet af aan de belangstelling uit naar de jeugdige Jenette van Dalen. Zij moest wel toezien hoe de gerenommeerde loopster Mieke Hombergen een enorme voorsprong wist te belopen. Jenette wist zich gesteund door Marius Kraay (die geruime tijd als haas zijn werk uitstekend deed). Ze wist als derde dame de finish te behalen. Zowaar een succes voor deze triatlon-atlete in spé. Lopers als Wim Kuypers, Jan Strik alsmede Peter van Maastricht wisten zich ook in de sub-top van het klassement

te nestelen. Onder de deelnemers bij de halve marathon meldde zich geen leden van de Altena Road Runners. Wel was hier de prestatie van de in goede vorm zijnde Hans Schilder van "DAK Drunen" opmerkelijk. Hij finishte als 4e loper op deze afstand, zodat dit jaar tijdens de stratenloop-cup met hem wel degelijk rekening gehouden dient te worden.

Giel de Wind.

FELICITATIES

Wij zijn erg blij en dankbaar
met de geboorte van onze zoon en mijn broertje

Martijn

Zijn doopnamen zijn MARTIJN GERHARDUS HERMANUS

Hij is geboren op 12 maart 1994

Aart, Bernadet en Karine Vrijkorte
Vuurdoorn 10, 4281 MB Andel

Peter Hans
Meter Ineke



WEDSTRIJDUIITSLAGEN

HALVE MARATHON 6 maart Drunen

d E. Naaijen 1.38.51

DEFTIG v TILBURG 13 maart Tilburg

30 km.

C. v Oversteeg 1.55.13

15 km.

v1 H. Westerlaken 53.46

v1 A. Kant 56.09

d E. Naaijen 1.10.27

FORTUNA-CROSS 20 maart Sint Oederoode

12,25 km.

ja J. Strik 44.38

v1 A. Kant 44.44

v1 K. Kamerman 47.43

GOILBERDINGENLOOP 20 mrt. Culenburg

15 km.

d E. Naaijen 1.08.06

6e INTERVAMLOOP 26 maart Gorinchem

10 km.

C. v Oversteeg 34.45

v1 K. Tukker 36.54

d J. v Dalen 39.39

v1 G. d Rooij 41.10

v2 P. vd Heuvel 42.09

v1 M. Scheffers 44.00

d E. Naaijen 44.58

ESTAFETTEMARATHON 26 mrt. Nieuwegein

ploeg senioren

J. Strik

P. v Maastricht

O. v Breugel

A. vd Boom

eindtijd 2.41.05

ploeg veteranen 1

T. vd Heuvel

A. Kant

K. Kamerman

Gr. Onbekende

eindtijd 2.39.09

BERGRACE BY NIGHT 25 mrt. Wageningen

12,4 km.

M. Kraay 50.37

R. Verhoeven 51.01

F. v Wendel d J. 58.40

P. v Tilburg 1.06.04

M. Groenenberg 1.11.26

R. Nauta 1.11.48

J. Nelis 1.14.49

d H. v Leeuwen 1.06.42

d M. Strik ? 1.14.07

d G. Nelis 1.14.54

d J. Rooster 1.14.56

d J. v Dalen 1.14.59

's Gravenmoer 9 april 10 km.

W. Kuypers 34.02

P. v Maastricht 35.09

J. Strik 35.33

A. Muilwijk 39.03

A. vd Boom 39.37

M. Kraay 40.04

L. vd Stelt 40.09

d J. v Dalen 39.34

v1 T. vd Heuvel 34.31

v1 K. Tukker 37.13

v1 M. Scheffers 40.51

v1 G. d Rooij 41.25

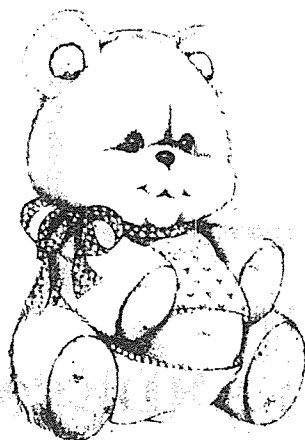
v2 A. Vos 40.22

v2 P. vd Heuvel 41.06

FELICITATIES

Vreugde is:
kind in je arm,
levend en lachend en warm,
deel van je vlees en je bloed.
God is eindeloos goed.

Dankbaar en blij zijn wij met
de geboorte van onze zoon



Iwan
Johannes Antonie

Anton en Pauline Elshout

1 maart 1994
Waardhuizen 19
4287 LP Waardhuizen.

ATTENTIEATTENTIEATTENTIE

Door vele leden is het al opgemerkt.

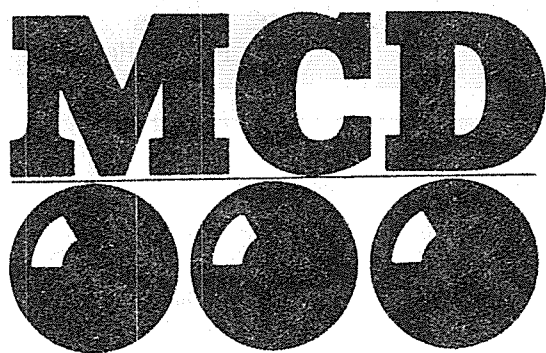
De stratenloop van de Nieuwendijk wordt langs de openbare weg d.m.v. een zgn. "BILDBORD" aangekondigd. Hiermee willen wij doorgaan, ook voor de andere wedstrijden. Alleen geldt ook hier, dat er een kostenplaatje aan verbonden is. Een goed stukje hout nl. kost guldens. Vooral als zo'n stuk ongeveer twee meter bij tachtig centimeter is. Mocht er iemand uit onze vereniging dit materiaal bezitten en tot een schikking willen komen, bel dan even met: 01832-2862.

BIJ VOORBAAT DANK.

BELANGRIJK!!!! BELANGRIJK!!!!

Alle starttijden van de stratenloop Sleeuwijk zijn één uur verschoven.

1,2 kilometer	19.00 uur
4,6 kilometer	19.45 uur
9,2 kilometer	20.20 uur



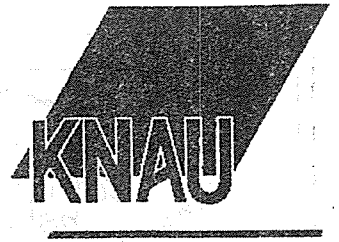
GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**



INLEIDING

Als er (bijna) dagelijks gesport wordt, hebben de spieren het behoorlijk zwaar te verduren. Een goede trainingsbelasting, waarin voldoende rust is ingebouwd, is het allerbelangrijkste om overbelastingsverschijnselen te voorkomen. Daarnaast is het verstandig extra aandacht aan ontspanning en herstel te geven. Denk hierbij aan een goede voeding, aan sauna-bezoek, maar ook aan sportmassage.

HOE WERKT SPORTMASSAGE

Door het toepassen van sportmassage treden de volgende effecten op:

- De haarvaatjes in de huid en spieren gaan verder open, waardoor er een duidelijk toename van doorbloeding optreedt. Doordat de spieren beter doorbloed worden, zullen de gevormde afvalstoffen (o.a. vocht en lactaat) beter worden afgevoerd en wordt spierpijn (zoveel mogelijk) voorkomen.
- De afvoer van afvalstoffen wordt ook verbeterd door de uitwendige druk van de massage.
- De spierspanning wordt beïnvloed.

Er zijn verschillende massage-technieken, zoals wrijvingen, knedingen, klopbewegingen en schuddingen. Als regel wordt aangehouden dat een sportmassage voor de sporter (tot op zekere hoogte) comfortabel moet zijn. Vaak gebruikt de sportmasseur een tussenstof. Het doel van deze tussenstof is het verminderen van de wrijvingsweerstand, waardoor de pijn en irritatie van de huid en haarzakjes (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Soms wordt een tussenstof gebruikt die een vaatverwijding in de huid

geeft. Het gebruik van deze tussenstof voelt wel lekker warm aan, maar sommige mensen zijn overgevoelig voor de vaatverwijdende produkten, terwijl de huid bij lage buitentemperaturen veel warmte kan verliezen.

WANNEER SPORTMASSAGE

Massage kan worden toegepast bij vermoeide en stijve spieren. Het is niet alleen zo dat sportmassage altijd lekker is en gunstig werkt. Een sportmassage bij zeer stijve spieren is al snel te hard, waardoor de spieren na afloop nog stijver en pijnlijker aanvoelen. Sportmassage mag nooit worden toegepast bij een spierscheur, bij een ontsteking of wond van de huid of als je koorts hebt.

Sportmassage wordt meestal (de dag) na een wedstrijd of training gegeven. Na afloop van een zware training of wedstrijd kunnen afvalproducten van de spierstofwisseling, zoals vocht en lactaat, zich in de spieren ophopen. Dit is (grotendeels) te voorkomen door een goede cooling-down uit te voeren! Een herstel-massage bevordert de afvoer van deze afvalstoffen uit de spieren

waardoor spierpijn (zoveel mogelijk) voorkomen wordt. Het lichaam zal sneller hersteld zijn en beter de volgende belasting aankunnen. Een herstel-massage duurt meestal zo'n 20 minuten en kan prima gecombineerd worden met een warmtebad of sauna.

Als de spieren heel zwaar belast zijn, zoals bij het lopen van een marathon, is het beter om de sportmassage uit te stellen. Het is dan verstandiger om de overbelaste spieren eerst tot rust te brengen door middel van ijsmassage, het liefst 5 keer per dag gedurende 20 minuten.

Samengevat: Sportmassage bevordert het herstel en is met name zinvol voor atleten die (bijna) dagelijks trainen. Het moet gezien worden als een aanvulling op de cooling-down en andere herstelmaatregelen.

Els Stolk, bondsarts KNAU.

Voor de ideale
combinatie in stof,
behang en verf



Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN



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

SLAGERIJ J. v. TILBORG-MEERMARKT

Burg. v.d. Schansstraat 18, Andel tel. 1390

Voor al uw boodschappen en specialiteiten:

* Vlees en vleeswaren

* Brood en gebak

* Groente

* Kaas

* Melk

**Mée
MéerM
MéerMarkt**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

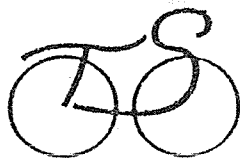
ARIE STRAVER

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.**

Kranteknipsels over onze leden, vereniging of sport, uit diverse dag-/weekbladen en andere tijdschriften.

ALTENA NIEUWS

Clubrecord voor Jenette van Dalen

WERKENDAM - Bij de Paaswedstrijd die in Veghel werd gehouden is het Jenette van Dalen gelukt om weer eens een clubrecord te vestigen en wel op de 100 meter rugslag.

De rugslag is altijd haar favoriete slag geweest, haar oude clubrecord 1.10.5 dateerde uit 1991 en nu was ze 0.1 seconde sneller. Zo zie je wat doorzettingsvermogen al niet oplevert en doorzettingsvermogen heeft Jenette ruim voldoende, misschien dat ze binnenkort nog eens de eerste zwemster van de streek gaat worden, die onder de 1.10.0 gaat zwemmen.



DE STEM

Van onze atletiekmedewerker Wouter Schelvis

's-Gravenmoer - De parcoursrecords vielen zaterdag in 's Gravenmoer net zo hard uit de lucht als de regen en hagel.

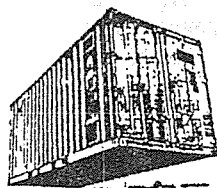
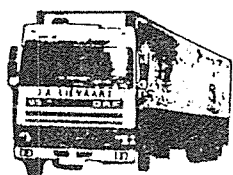
De tiende editie van de door vijfhonderd lopers en loopsters bezochte stratenloop kende dan ook een prima bezetting. Om 16.00 uur werd duidelijk, dat met name de 10.000 meter kwalitatief zeer sterk bezet was geweest.

Senioren (10 km): 1. D. Klasen (Sprint) 31.27, 2. A. de Bruijn (LADB) 31.43, 3. W. de Benis (GM) 32.04, 4. E. Teunissen (Olympus'70) 32.09, 5. A. Nelemans (Sprint) 32.23, 6. M. van Dongen (Sprint) 32.52, 7. K. de Jongh (Sprint) 33.05, 8. M. de Jong (Olympus'70) 33.08, 9. C. Chabot (Sprint) 33.19, 10. W. Kuipers (ARR) 34.02.

Vrouwen (10 km): 1. M. Hombergen (DAK) 35.41, 2. J. Vos (Spiridon) 38.40, 3. J. van Dalen (ARR) 39.40. 4. J. Bogaerts (Sprint) 40.40, 5. M. Schippers (Sprint) 42.05.

M40 (10 km): 1. R. Timmers (Scorpio) 33.11, 2. J. Lazet (Astylos) 33.18, 3. A. de Rooij (LADB) 34.07, 4. T. v.d. Heuvel (ARR) 34.31. 5. A. van Gils (Scorpio) 34.35.

**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!!**

WEDSTRIJDKALENDER

10 mei - 10 juli

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	wedstrijd/ prestatie categorie	soort en plaats/ inschrijving
13 mei	W jun ABCD	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. Voor/nainschr.
19 mei	W pup/jun ABCD	Stratenloop Andel
28 mei	W pup	Pupillencompitie
4 juni	W pup	Pupillencompitie
7 juni	W jun AB	Baanwedstrijd Etten Leur. Voor/nainschr.
9 juni	W jun ABCD	Baanwedstrijd Sliedrecht. Voor/nainschr.
9 juni	W pup/jun ABCD	Stratenloop Woudrichem
16 juni	W pup/jun ABCD	Stratenloop Werkendam
17 juni	W jun ABCD	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. Voor/nainschr.
23 juni	W pup/jun ABCD	Stratenloop Wijk en Aalburg
25 juni	W pup	Pupillencompitie
28 juni	W jun AB	Baanwedstrijd Etten Leur. Voor/nainschr.

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatie categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
10 mei	W sen	Baanwedstrijd Achilles Etten Leur. 100/400/1500/speer/ pols/ver/kogel. voor/nainschrijving.
12 mei	W sen/vet	"Dordtse Open" Regiokamioenschappen Baanwedstrijd. heren 100/400/kogel/discus/hoog/ver. dames 100/200/kogel/discus/hinkstap. Voorinschr. 30 april.
13 mei	W sen/vet/jun	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem 110H/400H 800 3000 werpdriekamp. Voor/nainschr.
14 mei	W/P sen/vet	Dordtenaarloop 27e. halve mar. W en 1, 2, 5, 10km. P Voor/nainschr.
15 mei	W/P sen/vet	Terheideloop 8e. 1, 3,4 8,1 14,6 21,1km. voor/nainschr.
15 mei	W/P sen/vet	Utrechtse Marathon. 5/10/21,1/42,2km. voorinschr. 29 april/nainschr.
21 mei	W/P sen/vet	Halve mar. van Dongen.
4 juni	W/P sen/vet	Merwedeloop. A.V.Sliedrecht 1 mijl/ 10km. nainschrijving.
7 juni	W sen/vet/jun AB	Baanwedstrijd Achilles Etten Leur. 200/400/2000/ver/ hoog/speer. Voor/nainschr.
9 juni	W sen	Baanwedstrijd A.V.Sliedrecht. kogel/discus/speer. voor/nainschr.
11 juni	W/P sen/vet	v.d. Bergloop Spirit Oud Beijerland. 15/30km.
15 juni	W sen	Baanwedstrijd Spirit Oud Beijerland. kogel/discus/speer. voor/nainschr.
16 juni	W sen/vet/jun ABCD	Baanwedstrijd AAA Alblasserdam. heren 100/ver/speer/1500. dames 100/ver/discus/800 voor/nainschr.
17 juni	W sen	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. 100H/110H, 100/400/ 1500/kogel/discus. voor/nainschr.
18 juni	W/P sen/vet	Vadekaloo 5e. Dordrecht. 5/10/15km. voor/nainschr.
26 juni	W sen/jun AB	Baanwedstrijd Dordrecht. 100/200, kogel/discus/speer, 400/1000/ver/hoog voor/nainschr.
28 juni	W sen/vet/jun AB	Baanwedstrijd Achilles Etten Leur. 200/400/2000/ver/ hoog/speer. voor/nainschr.
2 juli	W/P sen/vet	10 EM. 27e Typhoon Gorinchem. voor/nainschr.



Open Dordtse Kampioenschappen



Donderdag 12 mei (hemelvaartsdag) organiseren de atletiekverenigingen Hercules en Parthenon de Open Dordtse Kampioenschappen aan de Jagers- en Windhondenpolder in Dordecht. De wedstrijd wordt georganiseerd voor senioren en junioren.

Het programma:

jun. D : 60-80, Kogel, Ver, 600-1000

jun. C : 80-100, Hoog, Speer, 600-1000

jun. B : 100, Ver, Kogel, Discus, 800

jun. A : 100, Hoog, Speer, 1500

Heren : 100, 400, 5000, Kogel, discus, Hoog, Ver

Dames : 100, 200, 800, 3000, Kogel, discus, Hink-stap-sprong

ZATERDAG 14 MEI 1994



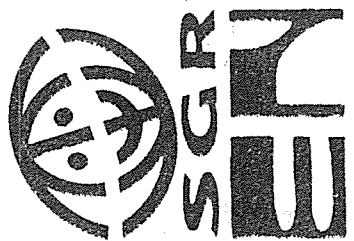
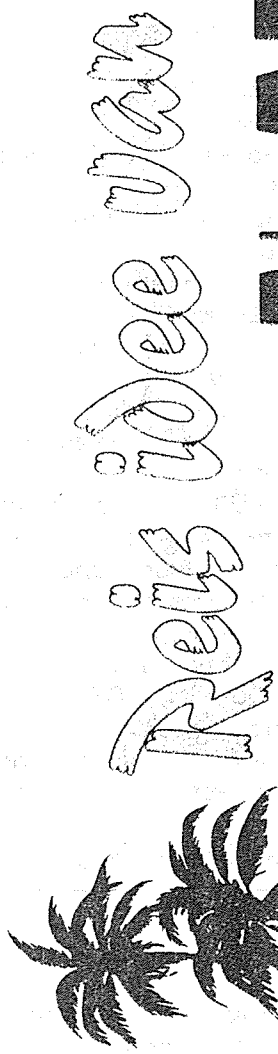
27^e De Dordtenaarloop

wedstrijd- en prestatie-loop

afstand: halve marathon

1 en 2 km
5 en 10 km
halve marathon

organisatie: DK en AV Hercules



ALAD REINER

Oude Kerkstraat 4 4261 BL Wijk en Aalburg tel. 04164-2323 fax. 3331



Door goed verzorgde vakanties!