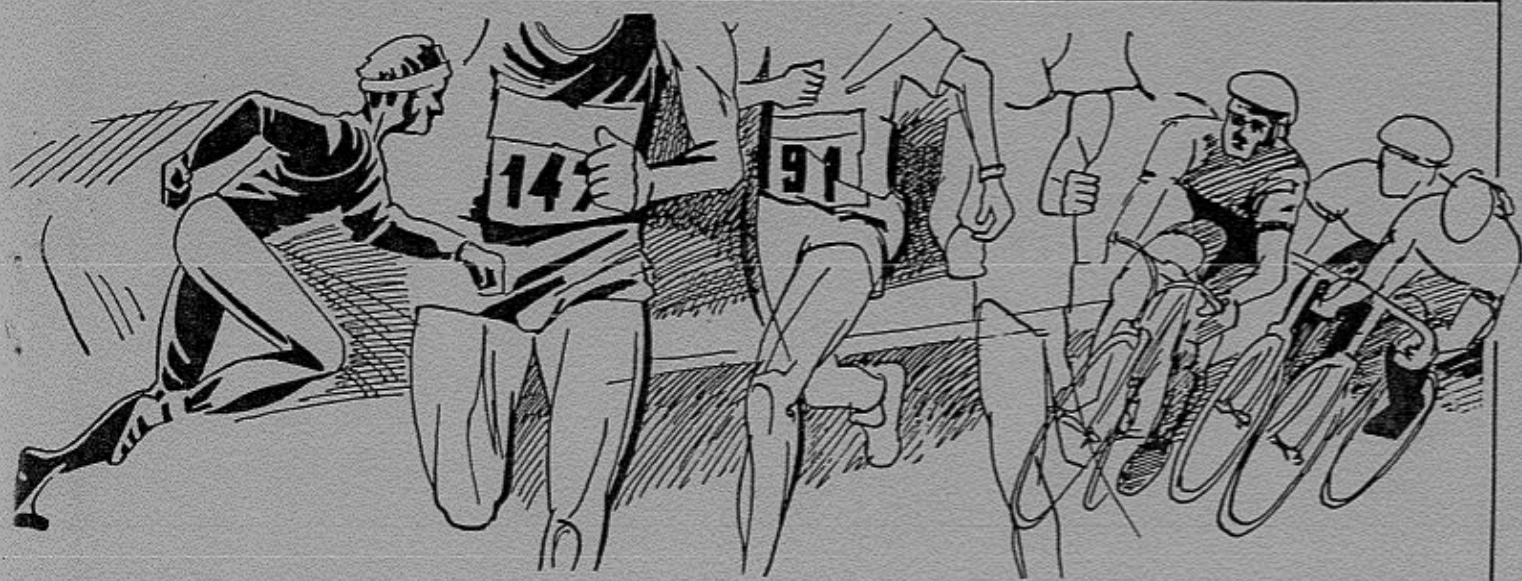


ALTENA

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,=

VAN DE VOORZITTER

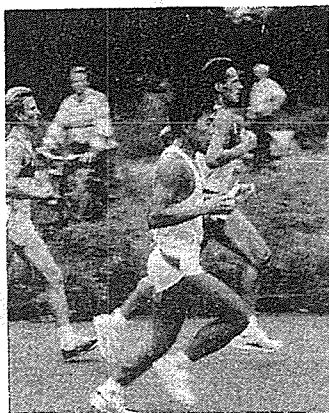
Gisteren heb ik, na wat blessureleed weer meegedaan aan een stratenloop. Het was in Woudrichem, een leuk circuit in de vesting met hellingen, slechte bestrating en veel sfeer. Ondanks het slechte weer toch een leuke loop, met die typische sfeer die het meedoen aan onze lopen kenmerkt. Petje af voor de stratenlooppcommissie die het toch steeds allemaal weer regelt. De belangstelling voor onze club blijkt ook uit een zeer grote aanwas via de opstapgroep, prachtig! Dit levert echter ook een trainersprobleem op. Dit zou opgelost kunnen worden door het vormen van doelgroepen, bijvoorbeeld een groep voor lange afstanden. Een begeleider zou dan voldoende zijn. Dit kan ook iemand zijn zonder al te veel loopervaring, bijvoorbeeld uit de nieuwe aanwas, in samenspraak met de meer ervaren trainers. Voor opleiding kan worden gezorgd via de vereniging, op kosten van de ARR.

Ik hoop dat u er eens over na wilt denken; voor informatie of overleg kunt u bij een van de trainers terecht, bijvoorbeeld Rinus Verhoeven.

Mensen neem actie, want zonder vrijwilligers kan onze club niet blijven bestaan. Dit geldt ook voor ondersteuning bij de jeugd, dat is erg leuk; je wordt er weer jong(er) van!! We zoeken nog steeds een wedstrijdsecretaris; leuke baan midden in het krachtenveld van het wedstrijdgebeuren.

Als u dit nummer onder ogen krijgt, liggen de vakanties weer in het verschiet. Voor een aantal leden betekent dit tijd om meer te lopen, anderen zullen het juist wat rustiger aan doen. In ieder geval wens ik u een prettige vakantie toe.

Reino Nauta.



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
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 nie
adverteert**

.....

**wordt
vergeten.**

VAN DE REDACTIE

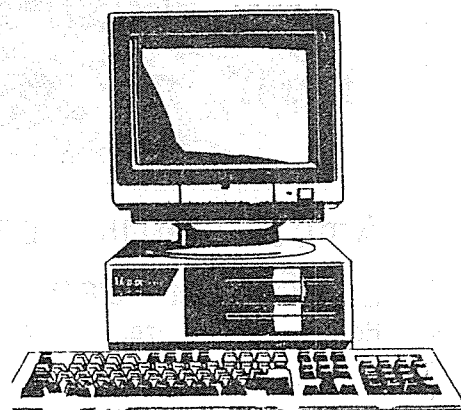
Daar is hij weer, het clubblad. Ons vakantie-nummer. Ondanks onze verwachtingen is het toch weer een vrij dikke geworden. Helaas heeft

Aart Vos te kennen gegeven dat hij geen tijd meer heeft om de toch zo leuke rubriek "mag ik even voorstellen" te verzorgen. Dat vinden we erg jammer. We bedanken hem bij deze voor al die tijd dat hij het met overtuiging heeft gedaan. We hoeven gelukkig de rubriek niet te schrappen uit ons blad. Ella en Marius Naaijen zullen proberen de traditie van Aart over te nemen. Reeds nu al hadden we een schrijfsel van dit "penduo" kunnen bewonderen in ons blad.

De wedstrijduitslagen van de stratenlopen moeten we deze keer nog missen. Te verwachten valt dat iedereen de uitslagen na de wedstrijd opwacht en meeneemt. Toch zou het passend zijn als ook die uitslagen naast de uitslagen van andere wedstrijden in de lijst kwamen te staan.

Volgens onze wedstrijd-

secretaris zijn er twee redenen waardoor dat nog niet het geval is. De uitslagen van die wedstrijden komen (nog) niet binnen bij de wedstrijdsecretaris en het is nog niet duidelijk welke status de stratenlopen hebben. Zodra dit allemaal opgelost is zullen die uitslagen ook in ons clubblad opgenomen worden.



Kopijdatum: de kopijdatum voor het volgende clubblad is 30 juli.

FELICITATIES

Kees Oomen	6 juli	A. Groeneveld	25 juli	Jan vd Pijl	20 aug.
Tinus vd Heuvel	8 juli	Frans Baks	27 juli	Jaap Verhoef	20 aug.
Mar Strik	9 juli	Reino Nauta	13 aug.	Brigitte Baelde	23 aug.
Gerti Nelis	10 juli	Sander Hooijkaas	14 aug.	C. Boer	24 aug.
Lia Tritten	16 juli	Joke Rooster	15 aug.	C.C. vd Heuvel	26 aug.
A.C. vd Pluim	21 juli	A. Sterkenburg	16 aug.		

Het feit dat niet iedereen met de voornaam vernoemd wordt heeft geen andere reden dan dat we niet iedereen van naam kennen.

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 B.V.

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

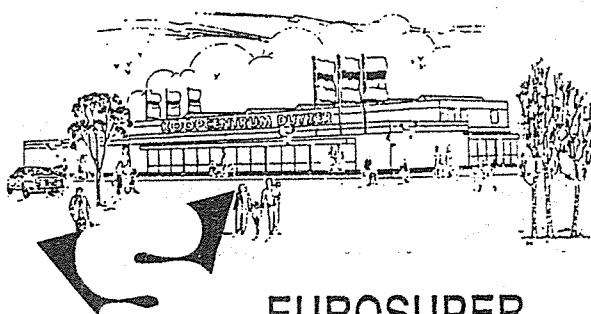
en

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

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

13 April 1994

04 Mei 1994

Het contract voor de huur van de klee- en douche ruimten in de sporthal "de Jager" is ondertekend. De huurperiode loopt van 1 mei 1994 tot en met 30 april 1995. In april 1995 wordt opnieuw bekeken of weer opnieuw een huur-overeenkomst aangegaan wordt met "de Jager".

Er is een tekort aan trainers! Het is geen goede zaak als de huidige trainers te veel groepen voor hun rekening moeten nemen. Er wordt dan wel erg veel aanspraak gemaakt op hun tijd en inzet. Daarom willen we hierop onze aandacht gaan vestigen. (Zie elders in dit blad.)

De Berg tot Berg race is volop in voorbereiding. (Is reeds genoten, zie verderop in het blad.)

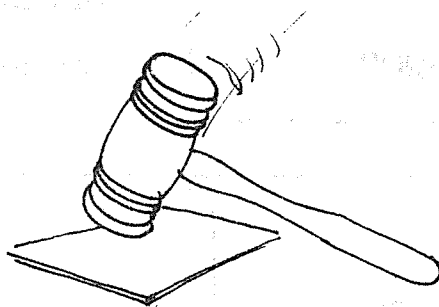
Bij de stratenlopen zijn wat fouten gemaakt, deze zullen zo spoedig mogelijk opgelost worden.

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 is er weer gestart met de opstapgroep. Deze groep staat onder leiding van Jasper Oppeneer.



Activiteitencommissie:

- 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 Clubactie.

Toos Kant tobt met een hernia. We kunnen daar wat aandacht aan schenken.

De volgende vergadering is op 8 juni geweest. Verslag daarvan komt in het volgende clubblad.

NIEUWS KNAU REGIO DORDRECHT

De regio reikt ieder jaar bemoedigingsprijzen uit aan atleten in de regio, die aansprekende prestaties hebben neergezet op regionaal en nationaal niveau. Die atleten moeten dan wel aan regionale wedstrijden hebben deelgenomen en daarbij een "normale" omgang met jury en wedstrijdgenoten hebben laten zien.

Dit jaar zijn er drie regio-prijzen uitgereikt. Eén aan een veteraan, één aan een senior en één aan een junior. C. Florusse van Parthenon was de veteraan die vanwege zijn prestaties op de baan

(met name de 100 mtr.) deze prijs kreeg. Bij de senioren werd Martin Delleman gehuldigd. Iedereen heeft in de kranten kunnen volgen hoe goed zijn seizoen vorig jaar was. Het meest aansprekend was de vierde plaats die hij behaalde bij de Nederlandse indoorkampioenschappen. R.vd Waal van Sliedrecht werd als junior in het zonnetje gezet.

Volgend jaar kunnen ook wij iemand opdragen voor zo'n bemoedigingsprijs van de Regio.

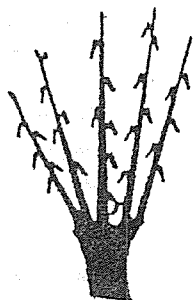
Wie weet.....?

In december wordt in

Den Haag weer de indoorwedstrijd van de Regio gehouden. Vorig jaar was het met de animo onder de senioren en veteranen bedroevend gesteld. Daarom wordt er bij de verenigingen dit jaar gepolst of er behoefte is aan nummers voor deze categorieën en zo ja, welke? Vorig jaar werd er de drie kilometer gelopen. Misschien zijn er dit jaar leden van ARR die de sensatie van het lopen op een echte indoorbaan willen proeven. Voor reacties en vragen moet u bij Wim Kuypers zijn.

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.

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Deze keer is er niet veel te melden. Wij zijn druk bezig geweest om verschillende activiteiten rond te krijgen. De van Berg tot Berg race zit er dan weer op. Maar één ding moeten wij u helaas toch mededelen: dat onze leden toch niet erg actief zijn, wij moeten er telkens weer achteraan om jullie zover te krijgen. Onze telefoonnummers waren via de clubkrant vermeld, de formulieren voor het inschrijven hebben er gelegen, dus je wist allemaal dat je voor een bepaalde datum moest voorinschrijven. Gebeurt dat niet, dan krijgen we narigheden onder onze leden en dat is niet onze bedoeling. Wij proberen het iedereen naar de zin te maken. En als de activiteitencommissie iets heeft, komen er altijd stencils te liggen in onze kleedkamers. En als wij gezamenlijk ergens gaan lopen of met een bus ergens naartoe gaan en men wil in de wedstrijd starten, dan moet je het geld vooruit betalen, anders komen er misverstanden van. Dat is nu ook gebeurd. Probeer dit dan de volgende keer te voorkomen, dat is voor ons gemakkelijker en dan hoeven wij niet telkens achter dat geld aan. Wij hopen nu, dat het voor jullie allemaal duidelijk is.

De Commissie.

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 BEDRIJVENDEURS

IN GLIessen.

TOT ZIENS

KAPSALON

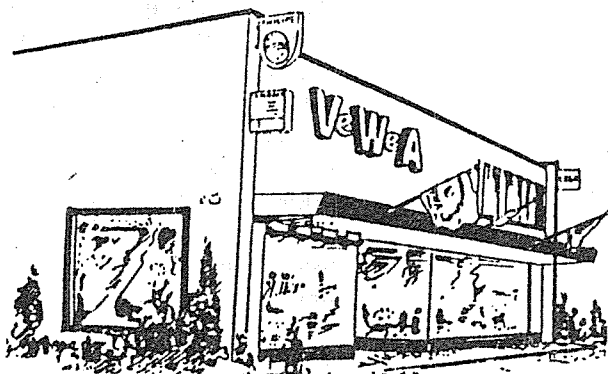
VERBEEK



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 slertuin 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 KENNEN DOORDRAFE"

Deze keer wordt er gespeurd
in plaats van gekletst, dus
pak gerust de pen erbij.
Onder de goede oplossingen
verloten we f 10,—.

Zoek de naaststaande woorden.
horizontaal, verticaal en
diagonaal. Wat overblijft aan
letters heeft met uw hobby te
maken.

SSNEEIROGETAC
ETPONEPOLDRAH
NTRIMMENRTENN
IBPARCOURSIVJ
ODVETERANENAE
RLAVRETNIALNS
ESCHOENTENAGE
NROANDCLUBRUM
UANKDNDROCERA
PRYZENNEROTYD
PUCGNIMRAWPOS
GNIMENRAAWDYT

1. AANVANG
2. CATEGORIEEN
3. CLUB
4. CUP
5. DAMES
6. HARDLOPEN
7. INTERVAL
8. KNAU
9. OPWARMING
10. PARCOURS
11. PRYZEN
12. RECORD
13. RONDEN
14. SCHOEN
15. SENIOREN
16. STRATENLOOP
17. TRIMMEN
18. TYD
19. TYDWAARNEMING
20. VETERANEN

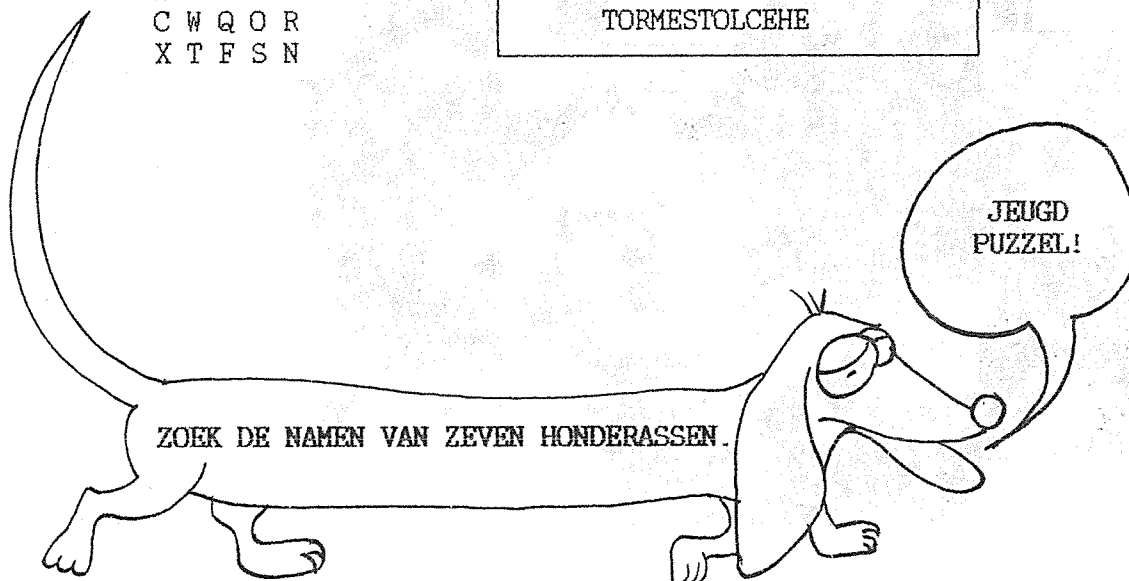
Stuur uw oplossing binnen veertien dagen naar:

S. Kuypers
Hoge Maasdijk 32
4281 NG ANDEL

ACXLDNOHSEEKABB
CIFHKPOJGNEMDOL
WXC YQBPAZTUSXRV
KGLNHOIOETFEDMJ
PTRQEUOREDREHSV
FHV DAYGRQRMUVAZ
KWEDZBRJTNODEHJ
XLECIILSPXYNWB F
CKDGEIREIVUOBLP
QWURTMVXOSRHNYZ
ADHEL
JNDIK
MIGBP
CWQOR
XTFSN

Door de letters onderling te verwisselen,
kun je zien wat voor beroep er staat.

DISM
PEKPAR
AOBERSAK
LARTEOLVER
TORMESTOLCEHE

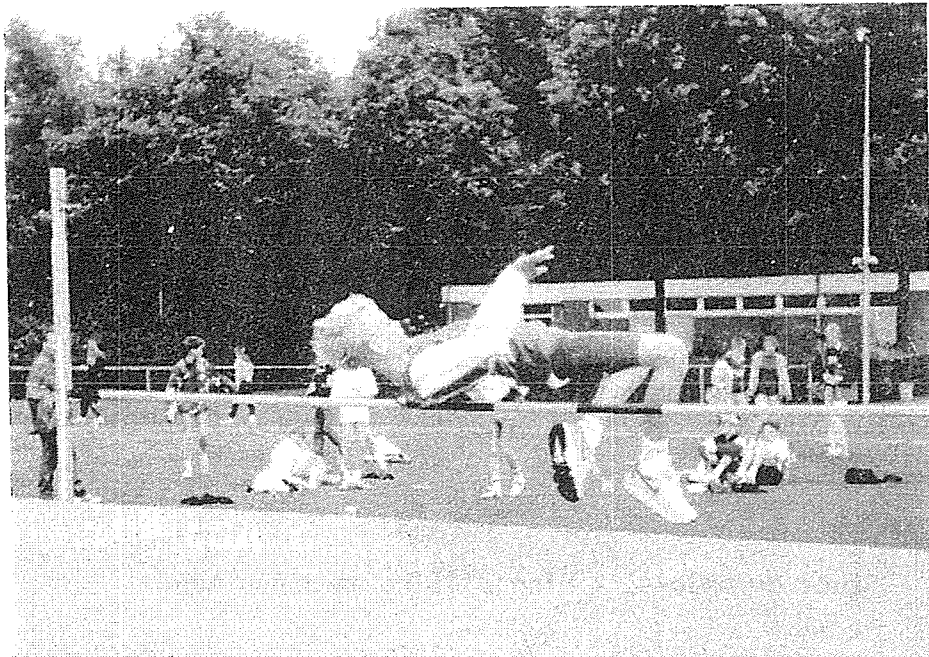


JEUGDPAGINA

De competitie 1994

De competitie voor onze pupillen-jeugd is weer achter de rug. Zaterdag 25 juni werd alweer de vierde wedstrijd afgewerkt. De jeugd heeft het er de laatste twee maanden maar druk mee gehad. In Alblasterdam werden de laatste punten bijeen gesport. Het ging ook best goed. De twee wedstrijden ervoor kenmerkten zich door het slechte weer. Aangezien je voor een competitiewedstrijd toch een hele dag op het veld/de baan staat, is het weer een belangrijke factor in het al dan niet slagen van zo'n dag. Gelukkig was het deze zaterdag zeer behoorlijk weer.

Van onze vereniging hebben negen atleetjes meegedaan aan deze wedstrijd. Allen hebben een goede wedstrijd achter de rug. Weer zijn er een aantal clubrecords verbroken en ook vele persoonlijke prestaties werden verbeterd.



Bijzonder zijn wel de prestaties van Bastiaan te noemen. Hij is nog maar net lid van onze vereniging en loopt de sterren van de hemel op de kilometer. Met een achterstand van één wedstrijd wist hij toch beslag te leggen op de vijfde plaats in het eindklassement. Maar ook de prestaties van de anderen zijn "om over naar

huis te schrijven". Kijk maar naar de uitslagen verderop in het clubblad.

Zuidel. D-spelen

In het begin van de maand juni zijn drie D-junioren van Altena Road Runners geselecteerd voor de D-kampioenschappen in district Zuid.

Een oplettende lezer zal direct reageren: "district Zuid? We zijn toch aangesloten bij district West II?"

Dat is natuurlijk correct. We horen eigenlijk niet meer aan die zuidelijke wedstrijden mee te doen. Toch werden we aangeschreven door de organiserende vereniging. De wedstrijdsecretaris heeft deze junioren toch maar ingeschreven....en.... ze werden geselecteerd. Leuk toch!

Dus zijn we zaterdag 5 juni met Bas, Fabian en Pim afgereisd naar Vught. Op het sportcomplex "De Koepel" van atletiekvereniging "Prins Hendrik"



JEUGDPAGINA

werd dit evenement georganiseerd. Ook deze dag was niet bepaald een zomerse dag.

Het was zeer koud en af en toe regende het. Dat mocht de pret niet drukken, want er heerst toch een speciale sfeer op zo'n belangrijke wedstrijd. Na het ophalen van de startnummers en het drinken van een bak koffie (de begeleiders natuurlijk!) gingen we ons opmaken voor de eerste onderdelen. Pim mocht gelijk aantreden bij de hoogspringmat. Tot onze schrik was de aanvangshoogte één twintig en ging de lat met tien centimeters tegelijk omhoog. Toch wist Pim zich erdoorheen te slaan. De één twintig en de één dertig gingen redelijk vlot. Bij een hoogte van één veertig werd het deelnemersveld al aardig uitgedund. Ik denk dat de koude zijn tol al begon te eisen. Pim had drie pogingen nodig om deze hoogte te bedwingen. Dat was al een verbetering van zijn beste prestatie! De lat ging na lang wachten naar de één vijfenveertig. Deze hoogte sprong Pim met een mooie techniek reeds bij zijn tweede poging. Hij kon zijn geluk niet op. Wat zijn dat toch leuke momenten van het trainerschap.

Toch moest hij zich nog concentreren voor de één metervijftig. Na zulk een opwindning valt dat niet gemakkelijk. De eerste sprong mislukte net als de derde. Bij de tweede sprong passeerde hij de lat met voldoende tussenruimte, maar haalde hij met de benen de lat eraf.

Zonde!

Toch valt in de toekomst te verwachten dat er nog meer groei in zijn prestaties komt. Ondertussen had Bas zijn geluk mogen beproeven op de tachtig meter. Na een goede warming-up meldde hij zich bij de startcommissaris. De start werd nogal moeilijk. Drie keer moest er in zijn serie gestart worden. Daaraan kun je zien hoe gespannen de atleten ook op die leeftijd al kunnen zijn. De start viel en Bas kwam goed weg. Toch viel zijn prestatie tegen (12.76), door het lange wachten was hij weer helemaal verstijft. Op de kilometer kwam hij natuurlijk wel lekker los. De eerste ronde had hij het weer

Fabian moest lang wachten voor zijn favoriete nummer aan bod kwam: verspringen doet hij het liefst. Doordat we daarin zo weinig kunnen trainen kon hij maar moeilijk weer in zijn ritme komen. Met een aantal groeiende prestaties kwam hij tot een sprong van 3.53 mtr., net niet genoeg om zijn record te verbeteren. Al met al een aardige dag met spannende momenten, ondanks de koude.

!!!OPROEP!!!

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.



moeilijk, maar gaandeweg kwam hij weer in zijn element. In een formidabele laatste ronde kon hij doortrekken naar de derde plaats in zijn serie.

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!!

JEUGDPAGINA

uitslagen

pupillencompetitie
Spirit O.Beijerl.

Gerben Olthoff

40 mtr. 7.50 sec.
balwerpen 13.20 mtr.
verspringen 2.32 mtr.
1000 mtr. 4.51.7 min.

Bastiaan Bezemer

40 mtr. 7.5 sec.
balwerpen 22.20 mtr.
hoogspringen 0.75 mtr.
1000 mtr. 3.57.4 min.

Xander Slump

40 mtr. 8.4 sec.
balwerpen 12.60 mtr.
hoogspringen 0.90 mtr.
1000 mtr. 4.59.6 min.

Jelle Visser

60 mtr. 10.7 sec.
kogelstoten 7.01 mtr.
verspringen 3.31 mtr.

Pascal Rooster

60 mtr. 10.6 sec.
kogelstoten 5.80 mtr.
verspringen 3.15 mtr.
1000 mtr. 4.06.1 min.

Stefan Huyzinga

60 mtr. 11.5 sec.
kogelstoten 5.55 mtr.
verspringen 2.88 mtr.
1000 mtr. 4.09.9 min.

Arjan Bazuin

60 mtr. 11.9 sec.
kogelstoten 4.36 mtr.
verspringen 2.83 mtr.
1000 mtr. 4.46.6 min.

Gijsbert van Rijswijk

60 mtr. 10.9 sec.
kogelstoten 5.65 mtr.
verspringen 3.08 mtr.
1000 mtr. 4.41.6 min.

Jaco Booij

60 mtr. 11.0 sec.
kogelstoten 5.84 mtr.
verspringen 2.82 mtr.
1000 mtr. 4.08.8 min.

Ritesh Colijn

60 mtr. 13.0 sec.
kogelstoten 4.31 mtr.
verspringen 2.22 mtr.
1000 mtr. 5.02.0 min.

Pupillencompetitie
Typhoon Gorinchem

Erwin Groenenberg

40 mtr. 8.0 sec.
balwerpen 12.46 mtr.
verspringen 2.42 mtr.

Gerben Olthoff

40 mtr. 7.7 sec.
balwerpen 10.82 mtr.
verspringen 2.15 mtr.
1000 mtr. 4.38.6 min.

Bert Booij

40 mtr. 9.3 sec.
balwerpen 11.56 mtr.
verspringen 1.80 mtr.
1000 mtr. 5.62.1 min.

Bastiaan Bezemer

40 mtr. 7.1 sec.
kogelstoten 4.02 mtr.
verspringen 2.91 mtr.
1000 mtr. 3.55.4 min.

Xander Slump

40 mtr. 8.1 sec.
kogelstoten 2.70 mtr.
verspringen 2.24 mtr.

Jelle Visser

60 mtr. 10.7 sec.
balwerpen 26.78 mtr.
hoogspringen 1.10 mtr.

Stefan Huyzinga

60 mtr. 11.9 sec.
balwerpen 21.28 mtr.
hoogspringen 0.85 mtr.
1000 mtr. 4.22.6 min.

Jaco Booij

60 mtr. 10.6 sec.
balwerpen 17.08 mtr.
hoogspringen 1.00 mtr.
1000 mtr. 4.19.8 min.

Gijsbert v Rijswijk

60 mtr. 10.8 sec.
balwerpen 14.02 mtr.
hoogspringen 1.00 mtr.
1000 mtr. 4.19.8 min.

Pupillencompetitie
AAA Alblasserdam

Erwin Groenenberg

40 mtr. 7.9 sec.
balwerpen 15.26 mtr.
verspringen 2.56 mtr.

Gerben Olthoff

40 mtr. 7.7 sec.
balwerpen 11.78 mtr.
verspringen 2.48 mtr.
1000 mtr. 5.05.2 mtr.

Bert Booij

40 mtr. 9.6 sec.
balwerpen 12.54 mtr.
verspringen 1.93 mtr.
1000 mtr. 5.18.3 min.

Bastiaan Bezemer

40 mtr. 7.5 sec.
balwerpen 21.68 mtr.
hoogspringen 0.80 mtr.
1000 mtr. 3.51.5 min.

Jelle Visser

60 mtr. 10.6 sec.
kogelstoten 7.55 mtr.
verspringen 3.59 mtr.

Pascal Rooster

60 mtr. 10.9 sec.
kogelstoten 6.34 mtr.
verspringen 3.19 mtr.
1000 mtr. 3.58.2 min.

Stefan Huyzinga

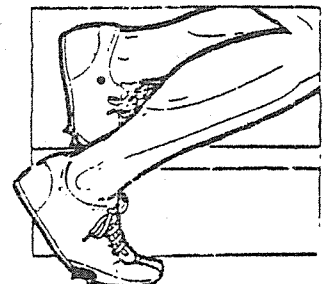
60 mtr. 11.5 sec.
kogelstoten 5.78 mtr.
verspringen 3.00 mtr.
1000 mtr. 4.00.3 min.

Jaco Booij

60 mtr. 10.7 sec.
kogelstoten 7.03 mtr.
verspringen 3.26 mtr.
1000 mtr. 4.02.5 min.

Gijsbert v Rijswijk

60 mtr. 11.0 sec.
kogelstoten 5.74 mtr.
verspringen 3.19 mtr.
1000 mtr. 4.28.5 min.



JEUGDPAGINA

UITSLAGEN PUPILLENCOMPETITIE

Pupillen Mini's
5e plaats
Erwin Groenenberg
1261 pnt.

Pupillen C
22e plaats
Gerben Olthoff
1352 pnt.
31e plaats
Bert Booijs 286 pnt.

Pupillen B
17e plaats
Bastiaan Bezemer
2003 pnt.
32e plaats
Xander Slump 1184 pnt.
Jacco v Drunen
geen plaatsing.

Pupillen A1
7e plaats
Jelle Visser 2752 pnt.
17e plaats
Pascal Rooster
2387 pnt.
28e plaats
Stefan Huyzinga
1760 pnt.
Arjan Bazuin
geen plaatsing.

Pupillen A2
26e plaats
Jaco Booijs 2246 pnt.
28e plaats
Gijsbert v Rijswijk
2096 pnt.
Ritesh Colijn
geen plaatsing.

COMPETITIE 1000 mtr.

Pupillen C
19e plaats
Gerben Olthoff
333 pnt.
22e plaats
Bert Booijs 42 pnt.

Pupillen B
5e plaats
Bastiaan Bezemer
1021 pnt.

23e plaats
Xander Slump 288 pnt.

Pupillen A1
10e plaats
Pascal Rooster
912 pnt.

17e plaats
Stefan Huyzinga
798 pnt.
Arjan Bazuin
geen plaatsing.

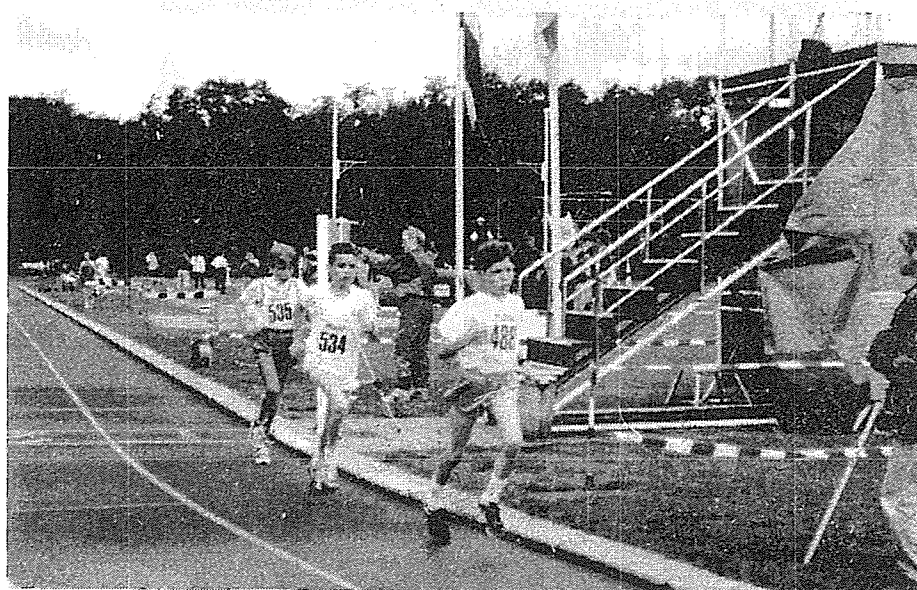
Pupillen A2
13e plaats
Jaco Booijs 836 pnt.

18e plaats
Gijsbert v Rijswijk
576 pnt.
Ritesh Colijn
geen plaatsing.

verjaardagen
Yda Pruysen 6 juli
Pim Verschuren 7 juli
Al. v Ginneken 14 juli
Jaco Booijs 21 juli
Menno Dammers 16 aug.
Stef. Huyzinga 20 aug.
Marc Rosa 29 aug.
Gerben Olthoff 30 aug.
**ALLEN EEN PRETTIGE
VERJAARDAG GEWENST**

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 voorgeschooten 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 f10,--
Zd. D spelen f 6,--
Graag de verschuldigde inschrijfgelden voldoen!
Bij voorbaat dank.



BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF



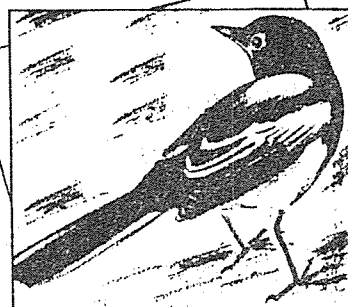
GroenRijk Branderhorst

C. Branderhorststraat 11-13

4266 EK Eethen

tel: 04165 - 1112

telefax: 04165 - 2675

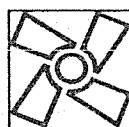


Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:

Konstante Topkwaliteit!



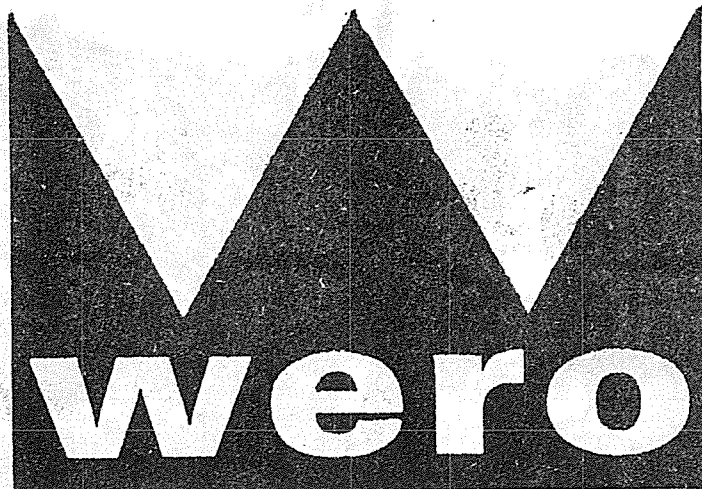
**witte
molen**

Witte Molen BV
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

JEUGDPAGINA

UITSLAGEN JUNIOREN

ZUIDELIJKE D-SPELEN

80 mtr.
Bas de Boer 12.76 sec.

1000 mtr.
Bas de Boer 3.44.15 min.

Hoogspringen
Pim Verschuren 1.45 mtr.

Verspringen
Fabian Langenhorst
3.53 mtr.

Kogelstoten
Pim Verschuren 6.70 mtr.
Fabian Langenhorst
5.86 mtr.

CLUBTENUES JEUGD

Omdat tot nu toe geen clubtenues voor de jeugd verkrijgbaar waren, heeft de jeugdcommissie bij een aantal bedrijven offerte opgevraagd.

Er ligt een aanbod voor singlets en broekjes voor de prijs van f 55,- tezamen.

De broekjes kosten f 30,-. Deze prijs is een voorlopige prijsopgave, die ruim genomen is. Wellicht dat nog wat van de prijs af gaat. Bestellingen kunt u met opgaaf van de maat bij Wim of Dick indienen.

VAKANTIE

In de weken van 5 juni tot aan 14 augustus gaan de trainingen van de pupillen en de junioren niet door.

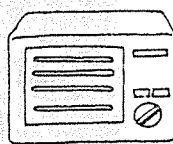
Op dinsdag 18 augustus beginnen de trainingen weer op de gewone aanvangstijden.

We wensen iedereen een prettige vakantie en een behouden terugkomst!

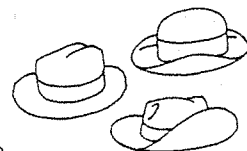
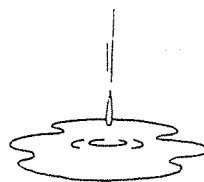
PUZZELHOEKJE



U=E

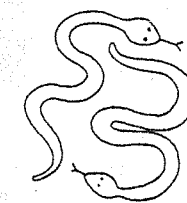
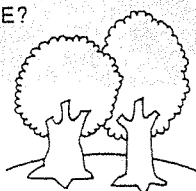


B+



E=U

REBUS 5. WELKE TWEE SPREEKWOORDEN ONTDEK JE?



SL=V

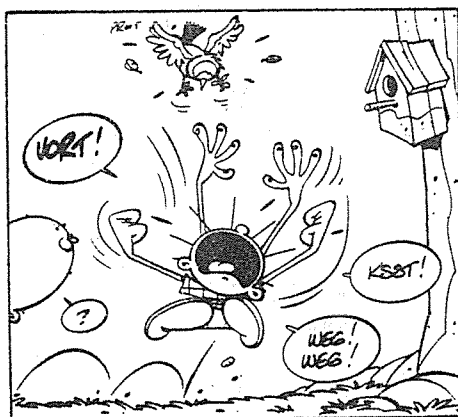


K=V

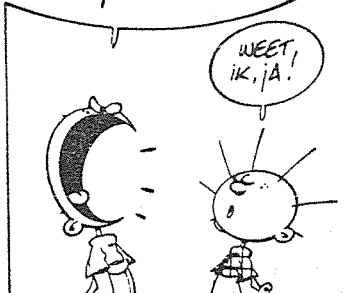


A=i
T=D

BIEBEL



REGGIE! WAT DOE JE NU!
DAT BEEST HEEFT
DAAR JONGEN!!!



MARC LEGENDRE



WEDSTRIJDVERSLAGEN

BERG TOT BERG RACE

11 juni 1994

Eindelijk was het dan zover; het jaarlijkse uitstapje naar de van Berg tot Berg race. Om half twaalf was het verzamelen bij "De Jager" alwaar de bus al op ons stond te wachten. Vol goede moed en met een bijna gevulde bus (d.w.z. er kunnen er nog meer bij!!) gingen we op pad. Het weer was ons gunstig gezind dus dat hadden we alvast. Zoals gewoonlijk was het weer samen opwarmen en klokslag 14.00 uur gingen we van start.

Het is telkens weer een prachtig gezicht, al die mensen in hetzelfde shirt en loop je nu hard of zacht, het publiek is overal enthousiast en dat houdt er zeker voor de langzameren (zoals ik) de moed wel in. Ikzelf liep met een visueel gehandicapte vrouw (waar ik ook mee train) en aangezien ze af en toe aan een touwtje liep om geleid te worden, kwamen er nogal eens rare opmerkingen zowel van het publiek als van lopers en dat vind ik erg jammer! Zeker voor zulke mensen is het een grote prestatie en een goed voorbeeld van doorzettingsvermogen! Verder verliep de race erg goed en heeft iedereen een behoorlijk goede tijd gelopen, alleen vind ik het jammer dat er geen kilometerpunten staan aangegeven.

Al bij al was het een leuk uitstapje maar hoop ik dat er bij volgende activiteiten een beetje meer belangstelling is vanuit de leden! Hierop aansluitend wil ik

ook weer eens aandacht vragen voor het clubblad! Ook deze keer was het weer een moeilijke taak om een stukje in de krant te krijgen, dus vraag ik nogmaals: stuur stukjes, verslagen, anekdotes e.d. op tijd in!!!

Anders zijn we genoodzaakt om met het clubblad te stoppen!!!!!!

Brigitte Baelde.

met twee uitgelaten meiden de diertuin in. Annelies en Toos hebben ook ieder een koter om mee de diertuin in te gaan. In de bus is het al gezellig, vooral als Zweer even controleert of we compleet zijn. Niet dat het wat uitmaakt, want we zijn toch al onderweg en gaan echt niet meer terug. In Rhenen gaan een aantal mensen



VAN BERG TOT BERG RACE LANGS DE LIJN

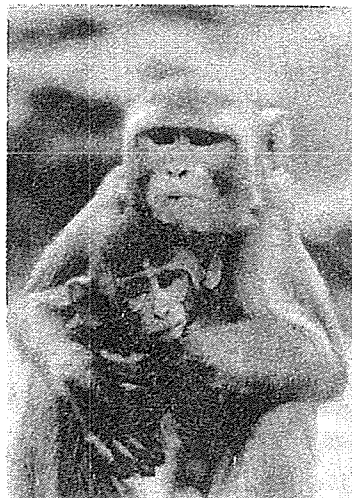
Zaterdag 11 juni om half twaalf is het in Giessen opvallend druk bij een geparkeerde ALAD bus. Zou er wat aan de hand zijn?! Ja, nou en of, een stuk of dertig mensen van ARR reizen af naar Rhenen voor de Berg tot Berg race en evt. een bezoekje aan de diertuin. Ook ik was van de partij met man en 2 dochters. Wim zal gaan lopen en ik duik in die tussentijd

nog na-inschrijven en startnummers ophalen. Wij, diertuingangers, wachten echter niet te lang en gaan gezellig als klein groepje de diertuin in. Het is inmiddels al half twee. Al op het plein waar we overheen moeten lopen om naar de ingang van de diertuin te gaan is het beregezelig met een orkestje en heel veel kraampjes met sportkleding e.d. Dat brengt al een enorme sfeer mee en zo gaan we dan de diertuin in.

Het is niet druk in de dierentuin en de dieren worden gevoerd. Wat de ijsberen te eten krijgen, weten we niet, maar het ziet er smerig en harig uit en het stinkt afgrijselijk. Ze krijgen hun voedsel werkelijk toegeworpen.

We hebben al uitgerekend, dat de snelle koplopers van de race rond half drie gaan finishen. De finish willen we natuurlijk wel meemaken. Even dat speciale sfeertje proeven en mensen aanmoedigen. We staan op het punt, dat men na de berg de bocht omkomt en dan weer vrij vlak kan gaan lopen. Dat is dan ook duidelijk te zien. Er zijn lopers die echt kapot de bocht omkomen en zich zeer teleurgesteld realiseren, dat ze er nog niet zijn (hijg, puf, steun en zo). En wij maar roepen, dat ze nog even door moeten bijten, omdat ze er bijna zijn. Er zijn echter ook lopers die voorbij komen met een manier van lopen alsof ze nog weet-ik-hoeveel kilometers kunnen lopen. Er zijn er echter ook die pijn in hun zij hebben of die het laatste stuk wandelend moeten afleggen. Gelukkig zijn er geen lopers van onze vereni-

ging die het op moeten geven of die niet makkelijk meer kunnen. Dit zijn dan natuurlijk ook buitengewoon goedgetrainde mensen. Wat opvalt is dat alle lopers er zo nat uitzagen, terwijl het toch heel de dag droog geweest is. Bij de bus aangekomen, zijn er een aantal mensen die de bus proberen om te duwen i.v.m. stretch-oefeningen.

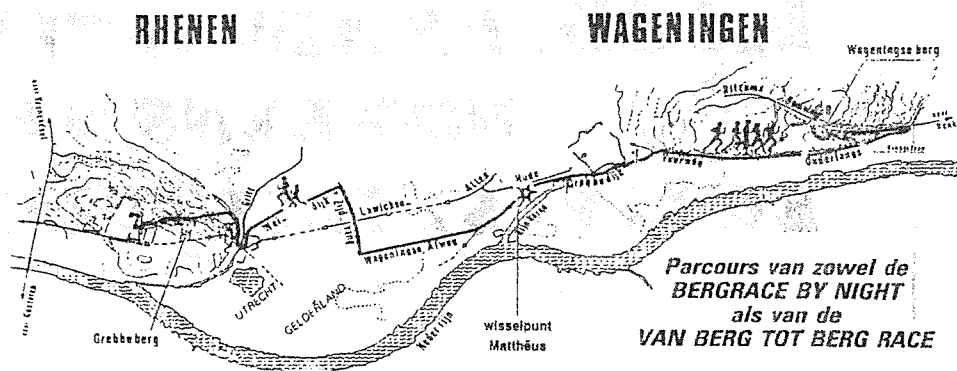


Gelukkig hebben ze bij het lopen de meeste kracht gegeven. Het is half vier en om vijf uur vertrekt de bus, dus er is nog een stapeltje

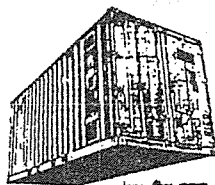
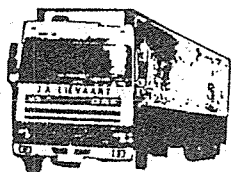
mensen, dat de dierentuin induikt. Lekker apies kijken. Om vijf voor vijf komen wij als laatste bij de bus en rijden we weer naar Giessen. Pascal is een van de weinige die absoluut geen last van vermoeidheid heeft. Er zijn er die vallen in slaap en het is toch aardig stil vergeleken met de heenweg. Het is weer een dag om op terug te kijken. Het was gezellig en er is niet echt slecht gelopen, vond ik. Ook langs de lijn en in de dierentuin is het reuze gezellig en sfeervol. De activiteitencommissie heeft haar best weer gedaan.

Hopelijk voelen mensen zich aangesproken door mijn verhaal en willen ze volgend jaar ook wel mee. Ook al loop je niet, het is toch gezellig en de moeite van het meegaan waard. Je kunt de lopers langs de kant aanmoedigen en moed inspreken voor het laatste stukkie en ook dat geeft voldoening.

Sylvia Kuypers.



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

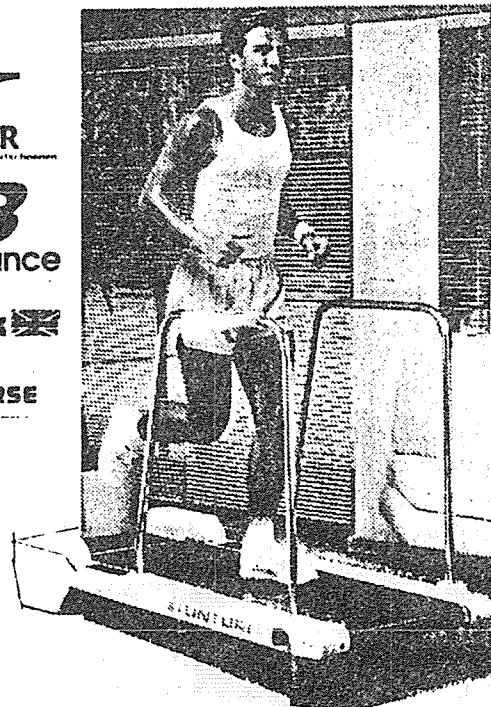


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

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!!**

SCHOOLATLETIEKDAG

Op 21 juni ben ik gaan kijken bij de schoolatletiekdag van o.b.s. "De Almgaard" in Almkerk. Om 13.00 uur werd er gefietst naar de voetbalvelden, waar het hele gebeuren al uitgezet was. Schitterend gezicht, al die enthousiaste kinderen variërend in de leeftijd van 7 t/m 12 jaar, die kennismaken met atletiek. Ze moesten 50 meter hardlopen; kogelstoten; grote bal werpen; kleine bal werpen; discus gooien, waarbij de discus vervangen was door fietsbanden; hordenlopen en speerwerpen. Ik heb me aangesloten bij een groepje kinderen in de leeftijd van 7 t/m 10 jaar. Ze deden het helemaal niet slecht. Startblokken zijn wel interessant om vanuit te gaan lopen, maar ook wel moeilijk, vooral voor de stijve kinderen. Ook kogelstoten is moeilijker dan men denkt. O, dat moet zo... en dan valt de kogel bijna voor je voeten neer en heb je een zere arm. En wat is zo'n kogel toch zwaaaaaar!!!

Toch is er een talentje dat 5.52 m. stoot. Het volgende onderdeel is grote bal en kleine bal werpen. Dat is leuk en het talent waar ik eerder over sprak werpt met de grote bal 12.20 m en bijna iemand voor zijn hoofd. Met de kleine bal moet er een eind gelopen worden om de bal weer op te halen, want hij werpt 29.30m. Dan gaan we naar het discus werpen, waarbij de disci vervangen zijn door de buitenbanden van fietsen (oude buitenbanden natuurlijk. Niet dat u denkt, dat wij er een aantal fietsen voor gesloopt hebben). Daarna gaan we met z'n allen naar de kantine want als je zo hard sport, moet je de inwendige mens wel goed verzorgen. Iedereen krijgt wat te drinken en een lekkere koek en als we wat uitgerust zijn, dan gaan we weer verder. Wij gaan naar het hordenlopen. Dat is ook leuk, al moet er tussen de horden een flink eind gelopen worden.

De snelste eindigt in een tijd van 10.2 sec. Als laatste onderdeel komt speerwerpen aan bod. Als eerste wordt 10.40m gemeten. Helaas blijkt achteraf, dat de speer verkeerd om vastgehouden is. Dus de punt naar achteren. Nou ja, wat maakt het uit?! Het was leuk en we hebben alle onderdelen gehad.

De volgende dag ontvangen de kinderen allemaal een atletiekdiploma met daarop hun vermelde prestaties. Ook krijgen ze nog een button, een sticker en een mars. Aan de reacties te horen en zien is het een geslaagd festijn geweest. Ik vond het in ieder geval enig om mee te maken.

Sylvia Kuypers.

BEDANKT

OPENBARE
BASISSCHOOL



DANKT DE ALTENA ROAD RUNNERS

VOOR DE MEDEWERKING
EN HET LENEN VAN DE MATERIALEN
VOOR ONZE ATLETIEKSPORTDAG.

INLEIDING

Iedereen heeft weleens een blaar "opgelopen". Vervelend, want met een irriterende en pijnlijke blaar op je voet, loop je niet lekker mee. Het is dus belangrijk om te weten hoe je blaren kunt voorkomen. Maar eerst, wat is een blaar en hoe ontstaat hij?

HOE ONTSTAAT EEN BLAAR

De huid bestaat uit een opperhuid en een onderliggende lederhuid. Blaren ontstaan vaak door mechanische wrijving. Deze wrijving kan optreden in nieuwe schoenen die (nog) knellen en schuren, maar ook door het gaan dragen van sportsteunzooltjes. Beruchte plaatsen zijn de hiel, de bal van de voet en de grote teen. Door de wrijving kunnen de opperhuid en de lederhuid van elkaar loslaten, waardoor er in feite een wond in de huid zelf ontstaat. Blaren kunnen gevuld zijn met geel wondvocht of met bloed. Welk vocht de blaar vult, is afhankelijk van de diepte van de huidlagen die van elkaar loslaten. Ontstaat de blaar in de oppervlakkige lagen, dan wordt de ruimte gevuld met geel wondvocht. Ontstaat de blaar in de diepere lagen van de lederhuid, dan wordt de ruimte gevuld met bloed.

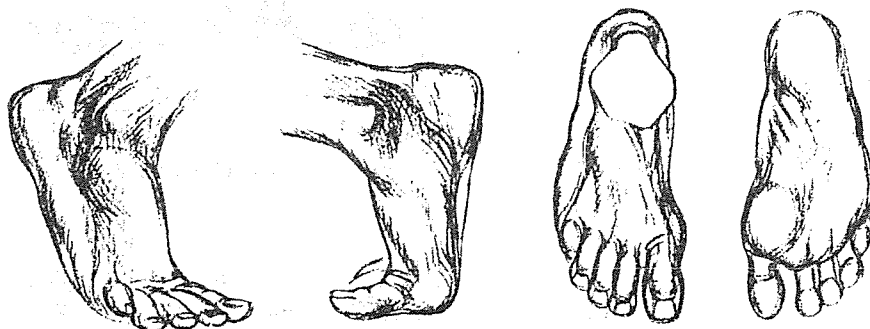
Als er toch een blaar is ontstaan, is het van belang deze goed te verzorgen. Laat de blaar, als dat mogelijk is, intact. De huidwond blijft dan goed van de buitenwereld afgeschermd, waardoor er geen infectie kan optreden. Het is namelijk gebleken dat wondvocht en bloed een goede voedings

bodem zijn voor bacteriën, waardoor een ontsteken van de open blaar dreigt. Dat betekent dat als een blaar stuk is geprikt of stuk is gegaan, deze heel hygiënisch verzorgd moet worden.

DE BEHANDELING

Als een blaar "strak" gespannen staat met geel wondvocht (en naar alle waarschijnlijkheid toch stuk zou gaan), kan het het beste zijn de blaar door te prikken. De huid en de naald dienen dan eerst gereinigd en gedesinfecteerd te worden met betadinejodium of sterilon. Het doorprikken kan het beste gebeuren aan de buitenrand van de blaar. Het is dan zaak de blaar voorzichtig leeg te drukken, zodat het "blaardak" zoveel mogelijk intact blijft.

Deze huid zal in de loop van dagen indrogen, maar heeft in de tussentijd nog wel een beschermende functie voor de wondbodem van de blaar. Scheur deze huid nooit weg, want dan bestaat de kans dat je de nog vastzittende huid rondom de blaar inscheurt. Bij het doorprikken of stukgaan van een bloedblaar is de infectiekans groter. Bij dit soort blaren is het dus nog belangrijker om hem heel te houden. Na het doorprikken en "uitdrukken" van het vocht neemt de druk van de blaar af en daarmee vaak ook de pijn. Hierna kan je de blaar afplakken met breed leukoplast. Zorg er dan wel voor dat als je het leukoplast verwijderd, je niet gelijk de huid boven de blaar mee verwijderd.



Om dit te voorkomen, kun je eerst een stukje (speciaal hiervoor ontwikkeld) wondpleister op de blaar aanbrengen die als een tweede huid blijft zitten (bijvoorbeeld duoderm, compeed of second skin). Deze wondpleisters zijn gemakkelijk aan te brengen en in verschillende soorten en groottes te verkrijgen. Ze hebben echter het nadeel dat ze duur zijn en dat je ze niet altijd bij de hand hebt. Je kunt het afscheuren van de huid boven de blaar ook voorkomen door eerst een stukje niet hechtend materiaal op de blaar te leggen en daaroverheen het leukoplast te plakken.

Soms zal een blaar gaan ontsteken. Als een blaar gaat ontsteken, kun je dat merken doordat de pijn toeneemt, de huid om de blaar warm wordt en er gele pus uit de wond komt. Als dat het geval is, zul je de wond in eerste instantie "rust" moeten gunnen. Dat betekent dat je er tijdelijk niet op moet hardlopen. Vaak zal fietsen nog wel mogelijk zijn. Als er sprake is van een ernstige ontsteking, laat dan de wondbehandeling over aan de huisarts.

HOE VOORKOM JE DAT EEN BLAAR ONTSTAAT

Blaren kunnen dus veel van je plezier in het sporten vergallen. Het is dus zaak om het ontstaan van blaren te voorkomen. Hieronder staan een aantal punten die je moet



volgen om de kans op het ontstaan van blaren zo klein mogelijk te maken.

* Draag goed passende en goed ingelopen schoenen. Loop nieuwe schoenen geleidelijk in. Ook nieuwe sportsteunzooltjes moeten geleidelijk aan ingelopen worden.

* Draag goed passende en elastische sokken. De dikte van de sokken moet (ook) goed afgestemd zijn op de ruimte die je overhebt in je schoenen. Het is belangrijk dat de sokken geen overdadige randjes of stiksels hebben. Deze randjes of stiksels kunnen "onvoelbaar" gemaakt worden door sokken te dragen, waarin de naad met de hand is genaaid.

Het materiaal waarvan de sok is gemaakt is belangrijk. Meestal bestaat de hardloopsok uit mengvezels om de voordelen van de verschillende materialen met elkaar te combineren. De voordelen van katoenen sokken zijn legio: ze zijn overal te koop, ze zijn relatief goedkoop, sterk en op relatief hoge temperaturen wasbaar.

Voor de hardloper zijn alleen de sokken die van het allerbeste katoen en elastisch gemaakt zijn, geschikt. Katoen is niet warmte-isolerend en voelt daarom in het dragen koel aan. Die eigenschap wordt nog versterkt door de sok te "ruwen". Door katoen te mengen met andere vezels, krijgt het katoen andere eigenschappen, zoals kreukherstellend en ook minder grote vochtopname. Dit geeft de sok het

voordeel dat deze sneller droogt en minder snel blaren veroorzaakt. Sokken die (voornamelijk) bestaan uit acryl of polyester zijn in het algemeen sterk(-er), nemen minder vocht op, zijn goed warmte-isolerend en zijn goed te wassen. De sokken moeten natuurlijk wel (vaak genoeg) gewassen worden. Sokken waar gaten in gelopen zijn, moeten weggegooid worden om geen (verhoogde) kans op blaren te krijgen.

Sommige hardlopers lopen zonder sokken. Dat is niet verstandig, want sokken vormen een noodzakelijke barrière tussen de schoen en de voethuid en voorkomen voortijdige slijtage van de schoen. Daarnaast beschermen de wat hogere sportsokken (anklets) ook de achillespees tegen overmatige kou en druk.

* Draag als het even kan geen natte schoenen of natte sokken.

Reis idee van



AHAD

REIN



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

Uw goed verzorgde vakantie!

VERVOLG
KNAU ARTIKEL

Met een "verweekte" huid loop je veel eerder blaren op dan een droge huid. Heb je last van overmatig zwetende voeten, strooi dan talkpoeder op je voeten en in je schoenen voordat je gaat lopen.

* Als je aanleg hebt voor het ontwikkelen van blaren, kun je je voethuid harden door deze in te smeren met bijvoorbeeld kamferspiritus. Ook kun je van te voren al tape of leukoplast aanbrengen op plaatsen waar blaren zich vaak ontwikkelen. Zorg er hierbij voor dat er geen kreukels ontstaan.

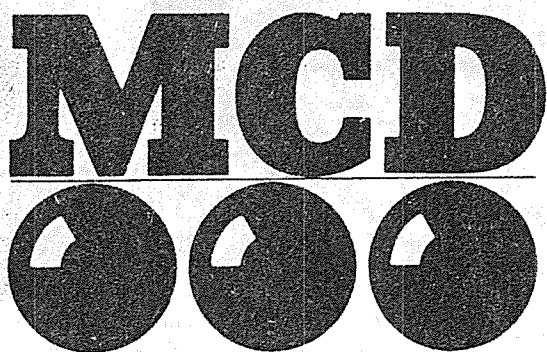
Vaak ontstaan blaren onder overmatige eeltvorming. Zorg er tijdig voor dat dit overmatige eelt verwijderd wordt (eventueel door een pedicure).

SAMENVATTING

Blaren zijn één van de meest voorkomende "sportblessures". Een blaar ontstaat door mechanische wrijving, waardoor verschillende lagen in de huid van elkaar loslaten. Het beste is natuurlijk om het ontstaan van blaren zoveel mogelijk te voorkomen. Dit kun je doen door nieuwe schoenen geleidelijk in te lopen,

door sokken te dragen die goed passen en droog zijn en door de plaatsen waar bij jou vaak blaren ontstaan van te voren te "harden" of af te plakken met tape. Als een blaar toch is ontstaan, probeer hem dan heel te houden zodat je geen kans loopt op een ontsteking van de wond. Is de blaar toch stukgegaan of heb je hem moeten doorprikken, realiseer je dan dat er sprake is van een huidwond, die hygiënisch behandeld moet worden.

Els Stolk,
Bondsarts KNAU.



GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

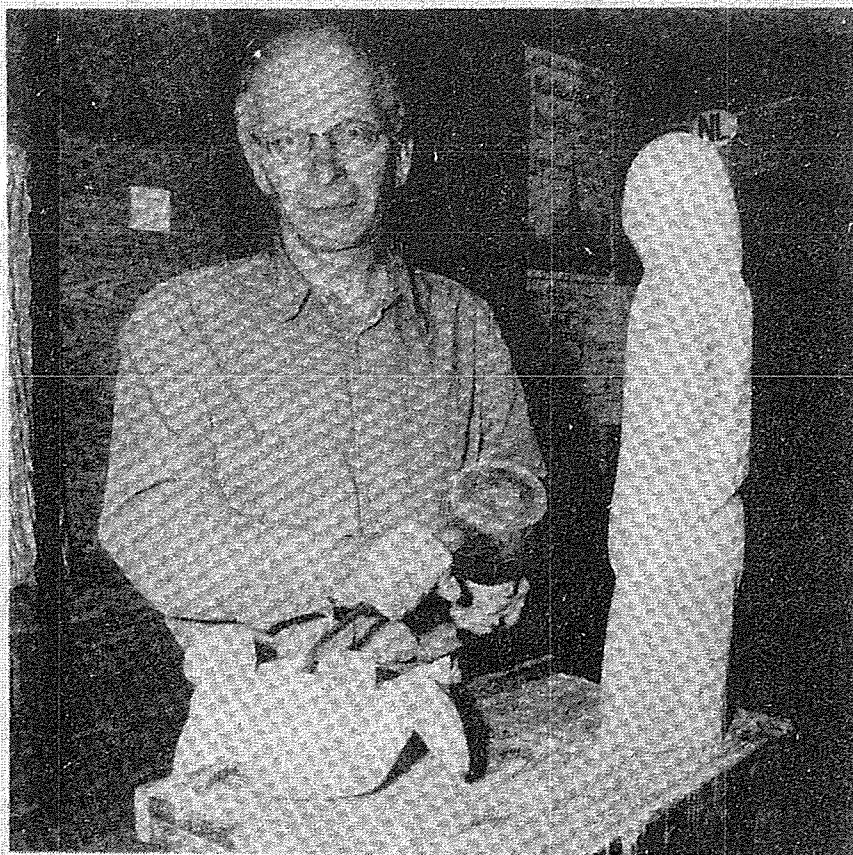
**DE
ADVERTEERDERS**

"GEKNIPT" VOOR ONS

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

Beeldhouwer Rinus Verhoeven gaat in Woudrichem exposeren

AALBURG - Hout vormt voor beeldhouwer Rinus Verhoeven uit Aalburg het materiaal voor zijn sculpturen. Hout, een warm en puur natuurlijk materiaal dat zoals bekend voor vele doeleinden wordt gebruikt. Ook in de kunst en Rinus heeft dat met zijn talrijke hout-sculpturen bewezen. Volgende week zaterdag wordt zijn expositie 'hout-sculpturen' in het Woudrichemse gemeentehuis geopend.



Door: Nel Strengholt

De Aalburgse kunstenaar houdt zich al ruim twintig jaar bezig met, zoals hij zelf lachend zegt, „Houthakken”. En dat is het beelden houthakken uit hout ook eigenlijk. Tenslotte hak je uit een boomstam een beeld. Hout heeft op Rinus altijd al een sterke aantrekkingskracht gehad. „Als ik later groot ben ga ik een kano maken uit die boomstam,” zei hij vroeger als hij ergens een ongevallen boom zag liggen. Wel, van een kano hakken uit een boomstam is nooit iets gekomen. Rinus kreeg toen hij groot was andere aspiraties, maar die hadden wel degelijk met hout te maken. Zijn loopbaan als kunstenaar begon heel prozarisch met een tafelpoot. Een waardeloos geworden stuk

hout, doch Rinus zag er wel iets in en hij ging aan de slag met gutsen en beitels. Het resultaat was een prachtig beeldje. Dat kleine beeldje vormde de stimulans om door te gaan en Rinus ging door. Hij kocht vakliteratuur, bezocht tentoonstellingen en ging op zoek naar geschikt hout. De tafelpoten liet hij voor het doel waarvoor ze dienden.

Inspiratie en transpiratie

Hout leeft voor Rinus, uiteraard als het nog in zijn oorspronkelijke staat is en majestueus zijn kroon van bladeren draagt, maar ook als de stam later in zijn tuin ligt. „Dan loop ik om die boomstam te draaien en weet er aanvankelijk geen weg mee. Maar intussen voel ik me er al mee verbonden. Onwillekeurig ga je iets aan met zo'n stuk hout en dan komt van-

zelf de inspiratie. De transpiratie moet dan nog komen, want voordat je zo'n stam klaar hebt voor bewerking heb je menig zweetdruppeltje weggewist. En dan nog blijf je niet droog, want ik gebruik altijd inlandse houtsoorten en die zijn hard dus dan moet er flink gehakt worden. Deze houtsoorten hebben over het algemeen een mooie structuur." Terwijl hij iets over de techniek vertelt dwalen zijn ogen voordurend over de fraaie sculptures in zijn atelier. Elk beeld heeft een eigen verhaal. Daarbij spelen invloeden van buitenaf heel duidelijk mee zoals het kwaad in de wereld, de onmacht er iets tegen te doen, maar ook de eigen zieleroerselen kan Rinus kwijt in zijn werk. Sommige beelden, abstract of figuratief laat hij vrij ruw. Dat wil zeggen, ongepolijst zodat er scherpe kanten ontstaan. Anderen worden gepolijst en krijgen zo een lieflijke uitstraling, zachte ronde vormen. Dat is natuurlijk sterk afhankelijk van het onderwerp en de gevoelens van de maker. „Daarvoor doe ik dit werk ook. Ik wil me op één of andere manier uiten. Schrijvers kunnen dat in woorden, ik doe het in beelden. Daar heb ik wel de menselijke figuur voor nodig en die gebruik ook bijna altijd. Hoewel ik de laatste tijd wel meer naar het abstracte nij. Wel maak ik gebruik van de structuren van het hout zoals bij Gouden Regenhout. Dat zijn meestal dunne stammen en dan moet je roeien met de riemen die je hebt. Dit hout heeft een geweldig contrast in het spinthout en kernhout. Het spinthout, het buitenste wat je dus meestal weghaalt omdat het zacht is, heb ik bij dit beeld, twee mens-figuren, behouden zodat er een prachtig contrast is ontstaan." Rinus kan boeiend vertellen over zijn werk en legt ook uit waarom zijn beelden dikwijls uit twee mens-figuren bestaan. Mensen die met elkaar in contact willen komen en daarmee brengt hij tot uiting dat communicatie belangrijk is in het leven. Iets wat niet altijd gemakkelijk is. Men zegt wel dat de beeldhouwkunst beperkt is, dat men er niet alles in uit kan drukken, zoals een schilder kan met bijvoorbeeld water, sneeuw en lucht, maar Rinus heeft enkele sculptures gemaakt waarbij hij de stroming van het water zichtbaar heeft weten te maken. Een schitterend object, zoals trouwens alles wat hij in zijn atelier heeft staan. Stuk voor stuk geven de beelden de liefde weer waarmee zij vervaardigd zijn. Rinus Verhoeven heeft met zijn werk al veel lof geoogst op exposities in Oisterwijk, Axel, Middelbeers, Brakel, Ammerzoden en vanaf zaterdag is zijn werk te zien in het gemeentehuis in Woudrichem.

Henk Westerlaken pakt tweede nationale titel

RIJSWIJK - Tijdens de Nederlandse kampioenschappen berglopen in het Zuidlimburgse Landgraaf heeft de Rijswijker Henk Westerlaken beslag weten te leggen op de titel bij de veteranen. Op een uitermate zwaar parcours met een hoogteverschil van 85 kilometer en losse steenslag werd dit kampioenschap afgewerkt. De Emmaberg, een overblijfsel van de vroegere kolonmijnen, moest vier maal beklommen worden. De loop berg-op was niet zo moeilijk, maar door de losse steenslag en gruis werd het afdalen heel lastig en dat deed een zware aanslag op de conditie van de deelnemers. Desondanks wist Henk Westerlaken een fraaie tijd van één uur en acht minuten neer te zetten over een afstand van 15,1 kilometer. Deze tijd wist geen van de andere veteranen-deelnemers te benaderen. Het kampioenschap is de tweede titel voor Westerlaken na zijn overwinning bij het NK run-bike-run voor veteranen.

WEDSTRIJDKALENDER

10 augustus - 10 september

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
16 aug	W jun AB	Baanwedstrijd Achilles Ettenleur. 100/200/800/3000/ver/kg1/speer/pols. Na-inschr.
25 aug	W jun AB	Baanwedstrijd Prins Hendrik Vught. nainschr.
25 aug	W pup/jun ABCD	Stratenloop Genderen. na-inschr. tot 12 jr:1,8 km. tot 16 jr:2,7 km. ouder:6,9 km
27 aug	W pup/jun ABCD	Baanwedstrijd AV Sliedrecht. Voor-inschr. 20 augustus. Driekamp en een middenlange afstand.
3 sept	W jun ABCD	Baanwedstrijd CAV Barendrecht. Na-inschrijving. jD: ver/disc/1000. jC:ver/disc/1500/1000. jAB:kg1/spr./disc.
3 sept	W pup/jun CD	Baanwedstrijd AV Hercules en AV Parthenon Dordrecht. pC: 40/ver/bal/1000. pB: 40/ver/kg1/1000. pA: 60/hoog/bal/1000. jD: 80/hoog/kg1/disc/1000. jC: 100/ver/kg1/speer/800. mC: 80/kg1/speer/1000.
3/4 sept	W jun CD	Open meerkamp Achilles Ettenleur. voor-inschr. 25 aug.
4 sept	W pup/jun CD	Baanwedstrijd Prins Hendrik Vught. Programma opvraagbaar.
8 sept	W pup/jun ABCD	Stratenloop Giessen. Na-inschr. tot 12 jr:1,04 km. tot 16 jr:2,08 km. ouder:5,2 km.

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
16 aug	W sen/vet/jun AB	Baanwedstrijd Achilles Etten Leur. 100/200/800/3000/ver/kogel/speer/pols. na-inschrijving.
21 aug	W/P sen/jun A	City Run Leiden 4 EM/2 EM voor-inschrijving/ na-inschrijving.
24 aug	W/P sen/vet	De 80 van Werkhoven. 00 km. wedstrijd. na-inschr.
25 aug	W sen/jun AB	Baanwedstrijd Prins Hendrik Vught. Sen/jAB 100/200/400h/1500/kogel/ver/hinkst.s. Sen/mAB 100/200/400h/1500/hoog/disc./kogel. Na-inschrijving.
25 aug	W/P sen/vet/jun AB	Stratenloop Genderen ARR. 6,9 km. na-inschrijving.
26 aug	W sen/vet	Baanwedstrijd CAV Energie Barendrecht 2e wedstrijd middenlange afstand competitie. 3000 mtr. na-inschrijving.
26 aug	W/P sen/vet	Halve marathon van Oud Beijerland. AV Spirit. Voor/nainschr.
26 aug	W sen/vet/jun A	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem Sen/vet/jAB 2 kamp 100/200, ver/h.s.s., 800/1000/3000 mAB 2 kamp 100/200, ver/h.s.s., 800/1000 inschrijving tot 22 augustus.
27 aug	W/P sen/vet/jun AB	Halve Marathon, Delta Sport Zierikzee. na-inschrijving.
27 aug	W sen/jun AB	Baanwedstrijd A.V.Sliedrecht. 3 kamp/ m.l afstand. voor-inschrijving 20 augustus.