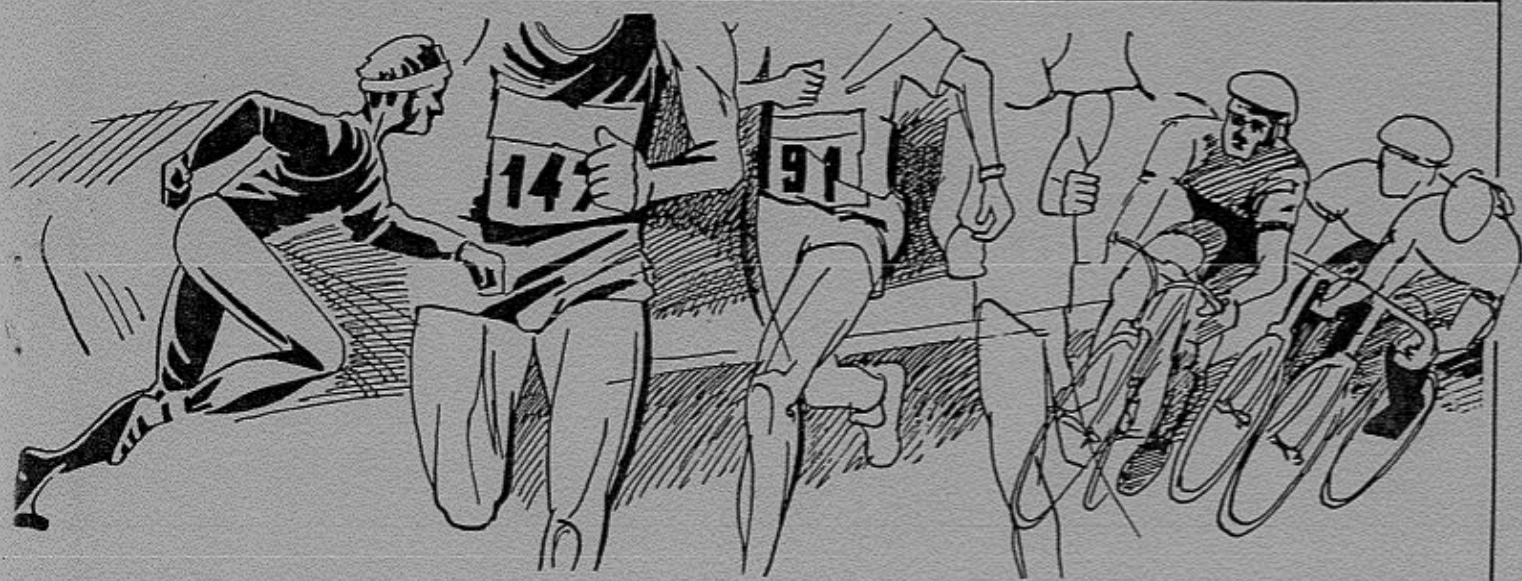


ALTENA

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,=

De vakanties zijn weer voorbij en we hebben allemaal van het mooie weer kunnen genieten. Voor mij was het te warm om te lopen, maar een grote groep enthousiaste leden is toch de hele zomer doorgegaan.

Op het programma staan nog de kermisloop in Giessen die de Altena Road Runners zelf organiseert en de KNAU-loop in Meeuwen waar ook de clubkampioenschappen zullen worden verlopen. Deze lopen mag u niet missen want dit zijn toch de hoogtepunten in ons stratenloopgebeuren. Vergeet ook de jaarmarkt in Giessen niet, waar de activiteitencommissie een kraam organiseert. Een bezoek hieraan is zeker aan te bevelen, zie ook elders in dit blad. Er wordt nog steeds enthousiast getraind en de opstapgroep is zover gevorderd, dat zij kan worden geïntegreerd in de andere groepen. De komende winter kunnen we weer terecht bij Kolbach voor de trainingen. We zijn daar erg blij mee en daarom vraag ik u de beplantingen te ontzien.

Dan nog een mededeling betreffende mijzelf. Ik heb besloten om per februari 1995 mijn functie als voorzitter te beëindigen, na de reglementaire periode van drie jaar. Dit betekent wel dat er een nieuwe voorzitter moet komen, want hiervoor is nog geen kandidaat gevonden. Ik wil besluiten met iedereen veel loopplezier toe te wensen.

Reino Nauta.



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



TWEEWIELERSPECIAALZAAK

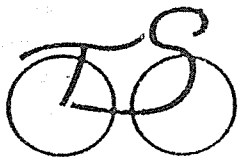
ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832-8022

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

EXTRAN

sportvoeding



dealer van:



BATAVUS

een geweld'g gevoel

**Wie niet
adverteert**

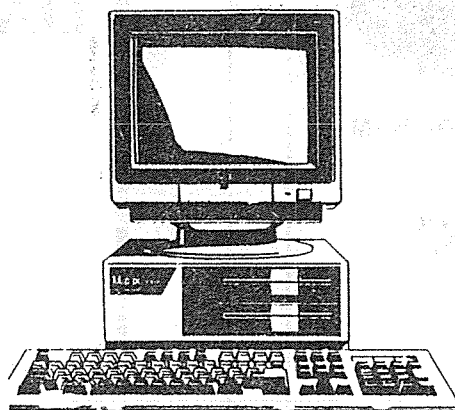
.....

**wordt
vergeten.**

VAN DE REDACTIE

De vakantie is weer ver achter ons. De een is blij dat dat verschrikkelijke weer voorbij is. De ander omdat de "regelmaat" weer terug is in het leven. Over regelmaat gesproken. Wij proberen toch het clubblad met de regelmaat van de klok uit te doen komen. Het is zeer moeilijk te bewerkstelligen alle kopij op tijd binnen te krijgen. Ondanks vele oproepen aan U-allen door ons en ook door onze voorgangers, lukt het niet echt om tijdig aan het werk te beginnen.

Deze keer zal het blad dan ook later dan gepland bij U in de bus liggen.



Let op de uiterste inleverdatum voor de volgende uitgave elders op deze pagina. Natuurlijk hebben we zorgvuldig aan dit blad gewerkt. Het zal niet zo'n lange zijn als de vorige keer.

De vakantie zal daar ook wel schuldig aan zijn. Toch genoeg om U een plezierig avondje lezen te bezorgen; de televisie heeft vaak toch niets te bieden.

We wensen iedereen veel leesplezier.

De kopijdatum voor het volgende clubblad is 10 oktober.

FELICITATIES

Joost v Wijgerden 2 sept
Dirk Bouman 3 sept
Adriaan vd Boom 6 sept
John Redeker 7 sept
B. Treffers 11 sept
E. v Mersbergen 15 sept
Annelies Klop 18 sept
Richard Halderman 19 sept
Joost vHensbergen 19 sept
C. Treffers 27 sept

Hans Jansen 29 sept
Wim Kuypers 30 sept
C. Naaijen 30 sept
Hetty v Leeuwen 1 okt
Bert Vermeulen 7 okt
Pascal Rooster 7 okt
A. v Geffen 10 okt
Frits Wijatt 13 okt
Peter vd Heuvel 15 okt
Fab. Langenhorst 16 okt

Henk Westerlaken 17 okt
Aart Vrijkorte 18 okt
Ritesh Colijn 19 okt
Rinus Verhoeven 24 okt
T. Wolfs 30 okt
Gerwin v Drunen 30 okt

Allen een prettige verjaardag toegewenst!

NOGMAALS.....SPOED! SPOED!

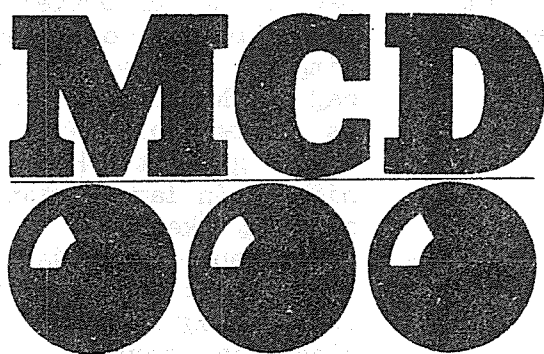
Er staan NOG STEEDS vacatures open voor de volgende taken:

- * Wedstrijdsecretaris
- * Jeugdcommissie

Meld U aan bij één van de bestuursleden!!

We hebben elkaar hard nodig om onze vereniging te laten bloeien!!

HET IS EEN SCHANDE!



GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**

FELICITATIES

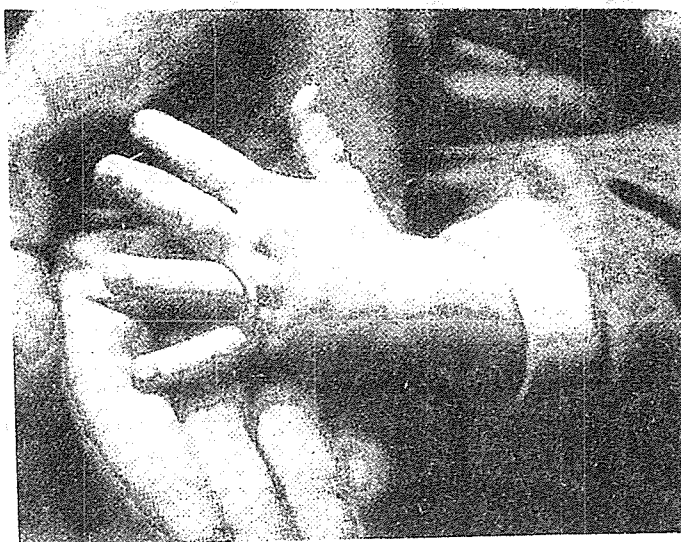
In dankbaarheid ontvangen

NIENKE

Nienke Jette Johanna

20 juli 1994

Otto en Marjanne van Breugel- Kant
Anemoonstraat 26
4255 JA Nieuwendijk



BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

8 juni 1994

Trainingsbegeleidingscommissie:

Er is nog steeds een nijpend tekort aan trainers. Bijvoorbeeld een trainer die zich specialiseert voor een bepaalde afstand, zodat we verschillende doelgroepen krijgen. Er zijn namelijk mensen die graag alleen lange ofwel alleen korte afstanden lopen en op deze manier kan ieder zelf kiezen.

Activiteitencommissie:

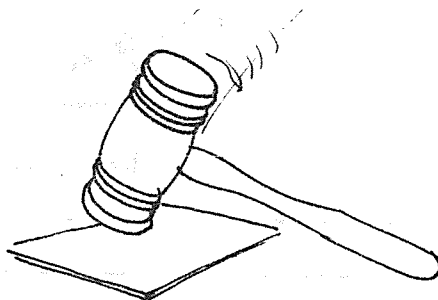
- Berg tot Berg race is achter de rug.
- Giessense markt is volop in voorbereiding; er komt een zenuwspiraal, raden van het bedrag van een levensmiddelenmand en het raden van de naam van een beer.
- Feestavond wordt uitgesteld i.v.m. de financiën.

Technische commissie:

Geen mededelingen.

Jeugdcommissie:

Zijn bezig met een clubtenue. Er is al een offerte gevraagd bij verschillende leveranciers. Het wordt voorlopig van de begroting van de jeugd betaald, zodat ouders het bij ons kunnen bestellen. De jeugdcommissie houdt twee verlotingen: een in Woudrichem en de andere in Giessen. Jeugd is ingeschreven voor de regio-ontmoeting in Bergen op Zoom.



Wedstrijdsecretariaat:

Stratenlopen zijn niet aangevraagd bij de KNAU. Er is wel een verzoek binnen gekomen om de wedstrijduitslagen toch op te sturen naar de deelnemende verenigingen. De stratenlopen van 1995 moeten voor 10 oktober rond zijn i.v.m. de aanvragen bij de KNAU.

Regio:

Technische vergadering wordt gehouden bij de ARR.

Rondvraag:

Finish in Andel was erg eng. Gertie geeft dit door aan stratenloopcommissie. Waarom komen er geen stukjes van de stratenlopen in de krant? Gertie overlegt met de stratenloopcommissie.

FELICITATIES

Hallo;

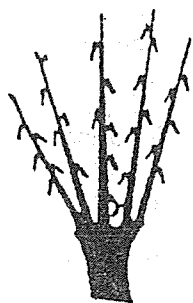
Ik heet Bertina en woon sinds kort bij Sjaak en Brigitte. Vooral de varkens vind ik erg indrukwekkend!
Kon je een keertje met me spelen?
Tot dan!



Sjaak, Brigitte en Bertina
Bandyk 56
4251 mj Werkendam.

**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 buurtwerkruimte naast
ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Namens de activiteiten-commissie wil ik toch een paar woorden op papier zetten. Vanaf de ledenvergadering zijn wij met onze commissie bezig om naast het lopen ook nog andere activiteiten naar voren te brengen. Het valt voor ons natuurlijk niet mee om het een ieder naar zijn zin te maken. Maar het afgelopen halfjaar mogen wij niet klagen over onze leden.

De activiteiten die wij al achter de rug hebben zijn goed geslaagd. Maar het kon toch nog beter.

Wij hopen nog op meer inzet van onze leden.

Als de clubkrant uitkomt zijn de volgende activiteiten alweer achter de rug. Wij hopen dat deze ook geslaagd mogen wezen.

De grote Clubactie zit er ook weer aan te komen.

Wij hebben als club 200 loten. Als al onze leden mee willen werken, dan hoeven wij niet te leuren met onze loten en brengt het toch nog wat in het laatje. Wij als commissie willen ook nog een gezellige avond organiseren, maar dit kan niet uit de kas. Als jullie als lid een bedrag willen uitleggen dan kunnen wij nog wel iets doen.

Zo leer je elkaar beter kennen en is het ook nog gezellig. Laat eens wat van je horen. Ik wil Joke, Hetty, Brigitte en

Aart hartelijk bedanken voor hun spontane werk.

Ik hoop dat wij nog lang samen mogen werken. Het loopt geweldig.

Allemaal bedankt!

Zweer Groeneveld.

Voor Uw dagelijks
vers brood en
gebak.
Naar Uw



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

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgepden BV

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

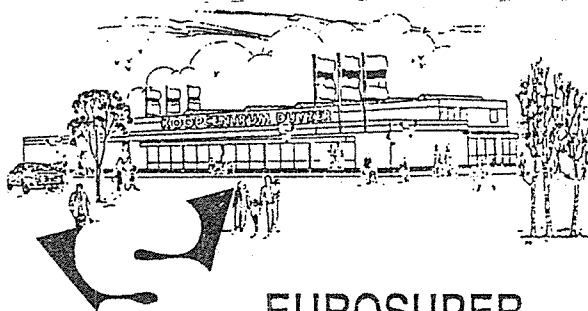
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

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

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

**LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER**
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

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

VOOR

MODE- en

SPORTSCHOENEN

NAAR

Homborg
SCHOENEN

Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

Telefoon 04164 - 1313

MAG IK EVEN VOORSTELLEN

Jaap Verhoeff



Woonplaats: Woudrichem
Geboren op 20 augustus
1956 te Hardinxveld-Gies-
sendam.

Jaap is ongehuwd.

Lengte: 182 cm

Gewicht: 72 kg

Beroep: bouwkundig calcu-
lator bij Fort Bouw in
Woudrichem.

Jaap loopt sinds 1985.
Toen liep hij bij de Spe-
culaasloop in Gorinchem
de 5 km in 29 min. Vanaf
maart 1992 is hij lid van
de ARR. Heb je nog andere
sporten? Ja, fietsen en
biljarten. Hobby's? Alles
wat met de computer te
maken heeft, lezen en
Jaap verdiept zich graag
in allerlei ingewikkelde
dingen, zoals het ont-
staan van het heelal e.d.
Hoe vaak train je? 4 á 5x
in de week.

Hoeveel kilometers maak
je in een week? 30 tot 60
km inclusief zijn fiets-
trainingen, want dat
vindt Jaap ook trainen.

Ben je blessure-gevoelig?
Ja, ik tob al jaren met
mijn onderbenen, daar zit
wat lengteverschil in.
Sinds januari loop ik met
een zoeltje in mijn
schoen en dat gaat wel
weer wat beter.

Hoeveel wedstrijden loop
je per jaar? ± 25

Welke wedstrijd vind je
het leukste? Sleeuwijk,
een lekkere afstand op
een mooi parkoers.

PR op: 5 km 19.15 (1993)
10 km 39.45 (1993)
10 EM 1.07.40 (1993)
21 km 1.30.50 (1993)

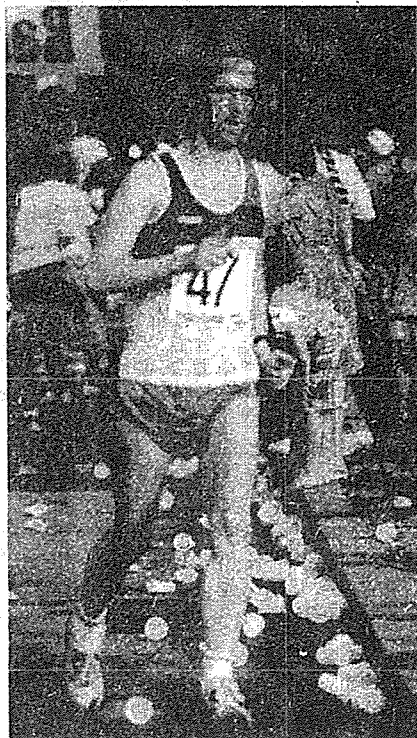
Wie is je grootste con-
current? Die heb ik niet.
Ik loop wel meestal bij
dezelfde mensen in de
buurt, bijv. Gerrie de
Rooy en Piet Muilwijk,
maar die zie ik niet als
concurrent.

Wat is je hoofddoel? Ooit
nog eens een marathon
lopen en dan het liefste
onder de 3.30.00.

Lees je veel? Ja, heel
veel. Science fiction,
wetenschappelijke tijd-
schriften zoals Kijk,
Natuur en Techniek en
veel Nederlandse korte
verhalen.

Zijn favoriete schrijf-
ster is Hermine de Graaf
en zijn favoriete schrij-
ver is Maarten Biesheu-
vel.

Lees je ook sportlektuur?
Ja, het blad van de tri-
athlonbond, HLK/duursport
en ons clubblad. Ook
heeft hij enkele boeken
over sportblessures.



Wie bewonder je het meest
in de sport? Internatio-
naal: Rousseau, Mercelli,
Gebreselassi. Nationaal:
Geen uitgesproken favo-
rieten, maar lopers als
Martin Delleman en Henk
Westerlaken kan hij wel
waarderen.

Wie bewonder je bij de
club? Natuurlijk Henk
Westerlaken, maar ook
Jasper Oppeneer, al vind
ik het wel jammer dat hij
het momenteel zo druk
heeft. (Beginnersgroep-
wedstrijdgroep en ook nog
een eigen huis bouwen).

Wat eet je het liefst?
Gebakken aardappelen.

Wat lust je absoluut
niet? Spruiten en sterk
gekruid gerechten zoals
pizza, spaghetti en bami.
Tot slot vroeg ik nog een
korte reactie op een paar
trefwoorden.

Sigaretten: gelukkig niet
meer.

Bier: heel lekker.

Afzien: liever niet.

Zweet: is wel nuttig ter
afkoeling.

Bestuursfunctie: dan kan
het leven je flink moei-
lijk gemaakt worden, want
je krijgt vaak veel ge-
zeur, maar dat is altijd
achteraf.

ARR: leuke club.

Muziek: Pink Floyd, Rol-
ling Stones, The Who (een
echte rocker dus).

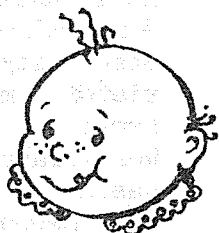
Heb je nog iets wat je
echt even kwijt moet?

Ja, ik wil graag nog even
kwijt dat ik met biljar-
ten een gemiddelde van 4
speel en daar ben ik best
wel trots op. Kortom: ook
biljarten is een fantas-
tische sport.

Jaap, bedankt voor het
gesprek.

Marius en Ella.

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 GIESSEN.

TOT ZIENS

KAPSALON

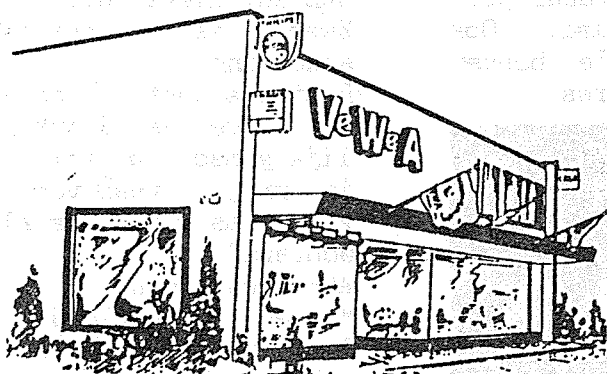
VERBEEK



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

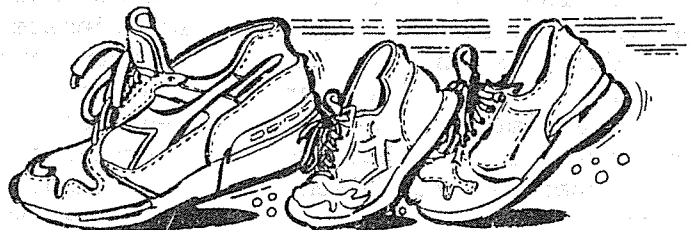
dagelijks geopend van: 7.30 tot 17.30 uur
zaterdags: 8.30 tot 12.00 uur

"EFFE KENNE DOORDRAFE"

Huizen mogen in brand staan, mensen om hulp roepen, miljonairs mogen bundeltjes snippen uit staan delen, niets houdt de hardlooffreak tegen. Gewapend met een digitaal-schok-en waterproof horloge dat de tijd van een ronde, een stap en eenmaal in- en uitademen kan aangeven. De kleding die ze kiezen is uiteenlopend als de lopers zelf, kleurrijk en geestig staan ze aan de start. Getooid in shorts en shirts, hoofdbanden, polsbanden en zelfs enkelbanden. De één in prof-outfit, de ander in t-shirt met opschrift als: "Geef mij maar bier" of: "Dag mams".

Zelden of nooit zie je onderweg een rijdende biertap of een moeder met een t-shirt met opschrift: "Dag jongen". Met schoenen die er prachtig uitzien, sommige zijn uitgerust met stabilisators, computers, digitalen, grafische equalizers en talloze andere electrosnuffjes. Ze gaan massaal van start in Meeuwen, vele lopers een loopsters zullen hun beste prestatie ten tonele brengen bij de 3e A.B.M.-loop op 17 september. Huize Redeker in Meeuwen staat er bol van. Stukken muur worden weggebroken en elders weer opgebouwd. Niets blijft onopgemerkt. De A.B.M.-loop zal en moet de

klapper worden aan de staart van het stratenloopgebeuren anno 1994. De organisatie is in volle gang en laat zich door niets uit de concentratie halen. Maar straks hangt voor u een doek dwars over de weg heen met opschrift: "FINISH". Terwijl u de lijn passeert, roept iemand van de organisatie: "doorlopen!! Blijf niet rondhangen mensen, er zijn nog meer lopers die willen finishen." Als u hier niets van snapt, dan zijn er altijd nog andere sporten zoals bijvoorbeeld vissen, tafeltennis, dammen, zwemmen, voetbal, korfbal en er is desnoods altijd nog EURO-sport op de televisie. Maar als u hier wel iets van begrijpt dan bent u welkom. Wij zien u graag verschijnen in Meeuwen.



PUZZELEN

Tot slot nog even dit. Er zijn in onze vereniging enkele dames die zich graag opwerpen in een crypto tijdens het hardlopen. Hieronder zijn tien zinnen opgenomen die allen een uitkomst hebben in de vorm van een plaatsnaam in onze regio.

1. Arbeiden aan een waterkering. 9 letters.
2. Een hoog gebouw achter een riviervtje. 7 letters.
3. De oude kroegbaas is eigenaar van meerdere panden. 11 letters.
4. Brede rivier lang de buurt. 7 letters.
5. Meisje met onzedig gedrag. 5 letters.
6. De vogels zijn hier op hun plaats. 7 letters.
7. Echt waar, het is een boom. 7 letters.
8. Nuttig voedsel voor een kip. 6 letters.
9. Even deze grondsoort omspitten. 4 letters.
10. Verlaat hier de snelweg om in de buurt te komen. 6 letters.

De oplossingen komen in het volgende clubblad te staan.

JEUGDPAGINA

Het naseizoen 1994

Na de zomervakantie is er van het wedstrijdseizoen niet veel meer over. Vaak staan er na september geen wedstrijden meer op het programma van diverse verenigingen. Zo komt het dat we "maar" aan twee wedstrijden na de zomer meegedaan hebben.

De eerste was in Sliedrecht. Op 27 augustus zijn we met pupillen, junioren en een senior weer op de baan van start gegaan. Het weer zat niet mee. Na een zomer van alleen maar mooi weer, leek het deze dag meer op een herfstachtige dag dan op een dag in de zomer. Het waaide flink en de beloofde opklaringen lieten wel erg lang op zich wachten.

Ondanks dat zijn de prestaties gelukkig niet tegen gevallen. Jacco verbeterde zich op de 800 mtr. en op de kilometer (voor het eerst onder de vier minuten!).

Menno sprong weer eens een nieuw record en Pim kwam met de kogel van drie kilo weer over de zeven meter (wat hem met drie kilo nog niet gelukt was). Bastiaan werd met de tanden op elkaar eerste op de duizend meter.

Voor de meeste atleetjes was het na de lange zomerstop wel weer wennen.

(ook voor die ene senior hoor!)

Zaterdag 3 september zijn er een aantal pupillen naar Dordrecht geweest. Parthenon en Hercules organiseerden de wedstrijd. De junioren konden naar Oud Beijerland. Alleen Bas en Menno zijn daar naar toe geweest. Ook op die dag werden de seizoenprestaties scherper gesteld. De uitslagen van deze wedstrijd zijn nog niet binnen. Wat er dus gepresteerd is in Dordrecht en Oud Beijerland moet dus nog bekend worden.

Trainingstijden

Over een aantal weken gaan we weer op dinsdag in de zaal trainen. Meestal is dat op de eerste dinsdag in oktober. Dit jaar is dat op 4 oktober.

De kinderen die volgend seizoen junioren D worden gaan dan al met de junioren meetrainen. De trainingstijden zijn onder voorbehoud dezelfde als afgelopen winter.

Junioren van 17.00 uur tot 18.00 uur.

Pupillen van 16.00 uur tot 16.45 uur.

Op de donderdagen trainen we alleen met de junioren. Die trainingen zullen om en om op het voetbalveld in Andel en op het industrieterrein van Giessen (de Rietdijk) zijn. Hopelijk zal alles naar tevredenheid verlopen.

Cross Competitie

Ook dit winterseizoen doen we weer mee aan de cross competitie van onze regio. Ook de A.R.R. organiseert één van die wedstrijden (op 17 december). Doe allen mee!!



Uitslagen

Sliedrecht 27 augustus.

Pupillen mini's
Melvin v Tilborg
 40 mtr. 8.4 sec.
 verspringen 2.06 mtr.
 kogelstoten 5.39 mtr.
 (3e plaats)
Erwin Groenenberg
 40 mtr. 8.0 sec.
 verspringen 2.38 mtr.
 kogelstoten 2.91 mtr.
 (4e plaats)

Pupillen C

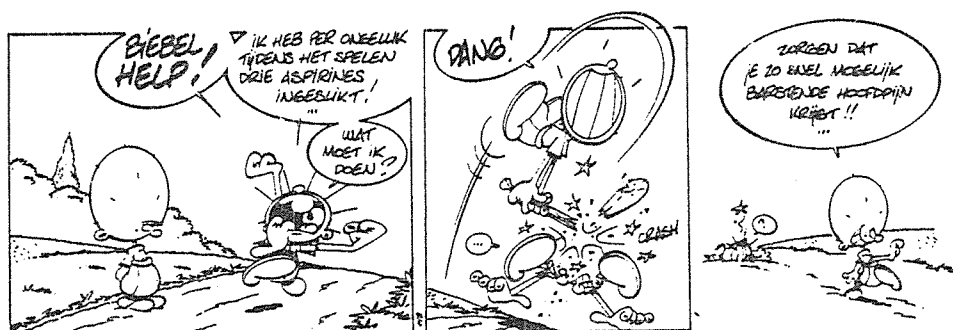
Gerben Olthoff
 40 mtr. 7.9 sec.
 verspringen 2.38 mtr.
 kogelstoten 4.28 mtr.
 (11e plaats)
 1000 mtr.
Bert Booi
 40 mtr. 9.2 sec.
 verspringen 1.88 mtr.
 kogelstoten 3.32 mtr.
 (13e plaats)
 1000 mtr.

Pupillen B.

Bastiaan Bezemer
 40 mtr. 7.3 sec.
 hoogspringen 0.85 mtr.
 balwerpen 19.78 mtr.
 (9e plaats)
 1000 mtr.
Jacco v Drunen
 40 mtr. 7.3 sec.
 hoogspringen 0.75 mtr.
 balwerpen 14.28 mtr.
 (15e plaats)
 1000 mtr.

Pupillen A.

Pascal Rooster
 60 mtr. 11.0 sec.
 hoogspringen 1.00 mtr.
 balwerpen 27.82 mtr.
 (8e plaats)
 1000 mtr. 4.11.3 min.
Stefan Huyzinga
 60 mtr. 11.1 sec.
 hoogspringen 1.00 mtr.
 balwerpen 22.04 mtr.
 (12e plaats)



vervolg uitslagen

Pupillen A.
Jaco Booi
 60 mtr. 10.0 sec.
 hoogspringen 1.00 mtr.
 balwerpen 21.62 mtr.
 (14e plaats)
 1000 mtr. 3.51.4 min.

Junioren D.

Pim Verschuren
 80 mtr. 13.9 sec.
 hoogspringen 1.35 mtr.
 kogelstoten 7.06 mtr.
 (8e plaats)
Bas de Boer
 80 mtr. 12.9 sec.
 hoogspringen 1.05 mtr.
 kogelstoten 4.79 mtr.
 (13e plaats)
Fabian Langenhorst
 80 mtr. 13.8 sec.
 hoogspringen 1.15 mtr.
 (14e plaats)

Junioren C.

Memo Dammers
 100 mtr. 13.9 sec.
 hoogspringen 1.55 mtr.
 kogelstoten 8.20 mtr.
 (4e plaats)

Helmond 24-09-94

Op deze dag is de laatste wedstrijd van het zomerseizoen. Zoals gezegd wordt deze wedstrijd in Helmond georganiseerd. Zowel pupillen als junioren D en C kunnen aan deze wedstrijd deelnemen. Als dit clubblad nog op tijd in jullie bezit is moet je je vóór 17 september bij Wim Kuypers hebben opgegeven. In ieder geval zal Wim je nog vragen bij de training. Eén probleem is er wel: Zowel Wim als Dick kunnen niet mee als "ploegleiders", dus hopen we dat er ouders genoeg zijn om de kinderen te begeleiden.

Het vervoer wordt op de gewoonlijke manier geregeld.

We hopen dat het een vruchtbare wedstrijd zal worden.

Het de laatste kans van dit seizoen, dus:

Zet hem op
sportievelingen!



Hier had wat van U kunnen staan!

OPLOSSINGEN PUZZEL VORIG CLUBBLAD

De oplossing van de speurpuzzel is: "Sporten bij de Altena Road Runners"

De prijswinnaar van f 10,- is: C. van Oversteeg

H. Badingspark 35

5144 XG Waalwijk

De prijs is af te halen bij : W. Kuypers

Hoge Maasdijk 32

Andel. tel. 01832-1812

De oplossingen van de jeugdpuzzel zijn:

Beroepen: smid, kapper, kaasboer, voetballer.

Honden : windhond, bouvier, herder, boxer, poedel,
keeshond,terriër.

WEDSTRIJDDUITSLAGEN

Voorlopige tussenstand RABO-RUNNERSWORLD CUP 1994

De tussenstand na acht wedstrijden. Tussen haakjes het aantal gefinishte wedstrijden. Voor het eindklassement tellen zeven wedstrijden. Is men meer dan zeven keer gefinisht, dan worden de wedstrijden met de slechtste resultaten afgetrokken.

SENIOREN HEREN

1 E. Hooijkaas	167 (8)
2 W. Sterrenburg	159 (7)
3 J. Schipperen	142 (6)
4 Jv Giersbergen	103 (7)
5 J. Strik	99 (8)
6 W. Kuypers	92 (5)
7 T. d Laat	87 (5)
8 R. Halderman	86 (5)
9 K. Tukker	85 (8)
10 MH. vd Wiel	80 (6)
11 H. Heymans (R)	71 (6)
12 L. Nieuwenhuizen	65 (5)
13 M. Kraay	53 (7)
14 J. d Hollander	50 (6)
15 A. v Peynenborgh	37 (6)
16 J. Verbeek (R)	30 (6)
17 H. v Noorloos (R)	22 (5)
18 P. d Laat (R)	18 (5)
19 A. Vrijkorte	15 (8)

de overigen hebben minder dan 10 punten weten te verzamelen.

VETERANEN 1 HEREN

1 T. vd Heuvel	171 (8)
2 J. Lazet	169 (7)
3 AJ. Schipperen	131 (8)
4 C. v Oversteeg	123 (7)
5 C. v Mourik (R)	121 (6)
6 H. Brok	105 (7)
7 M. v Beurden	102 (6)
8 J. v Veldhoven	94 (7)
9 L. v Ravenstein	91 (5)
10 K. Kamerman	83 (6)
11 T. v Baardwijk	63 (7)
12 E. vd Berg	62 (6)
13 AJ. Viveen (R)	62 (8)
14 M. Stehouwer	61 (5)
15 D. Verhoef	54 (7)
16 K. Oomen	51 (8)
17 M. Scheffers	39 (8)
18 DA. Bruin (R)	31 (5)
19 G. d Rooij	21 (7)
20 P. Muilwijk	17 (6)

De overigen hebben minder dan 10 punten.

SENIOREN DAMES

1 J. v Dalen	198 (8)
2 E. Pullen	161 (8)
3 H. v Leeuwen	132 (8)
4 A. Klop	129 (6)
5 A. Bokhoven	91 (5)

VETERANEN DAMES

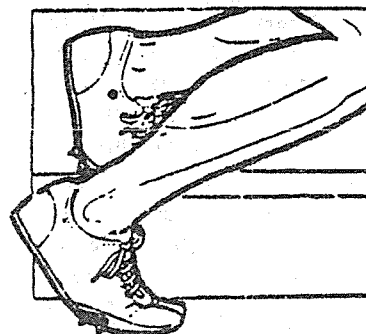
1 R. Musters	198 (8)
2 M. Steenwinkel	157 (8)
3 E. Naaijen	147 (7)
4 M. Musters	134 (6)
5 J. Rooster	133 (8)
6 J. v Dalen	109 (6)

VETERANEN 2 HEREN

1 P. Rosenbrand	167 (7)
2 H. Kamphorst	150 (7)
3 P. vd Heuvel	148 (8)
4 G. Luttmer	119 (8)
5 D. Verzijl	117 (5)
6 J. v Dal	117 (6)
7 R. Verhoeven	109 (8)
8 A. v Koulil	101 (6)
9 P. Damen	97 (7)
10 J. vd Pijl	93 (5)
11 D. Bouman	76 (7)
12 M. Panico	68 (5)
13 J. v Rijswijk	50 (6)

VETERANEN 3 HEREN

1 C. v Gerwen	175 (7)
---------------	---------



LOPEN IN DE HERFST EN WINTER

INLEIDING

Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen. Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang weg-blijft.

GLADHEID

Natte bladeren, sneeuwval of bevriezing kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt betekent dat een veel ernstiger letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat natuurlijk een zeer ernstig letsel is. Het is altijd verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (liefst door een ijsmassage, an-

ders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.

Spier- en peesirritaties
Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("adductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij gladheid extra hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glij je meer weg en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatste van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeentot. Als

er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteedt ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkingsoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams-)training als het echt te gek is.

DUISTERNIS

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je verkeer aan ziet komen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken, zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een

parkoers dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

ONDERKOELINGSPROBLEMEN

Hoewel het niet vaak in Nederland voorkomt, kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij hardlopers optreden. Deze onderkoelingsverschijnselen kunnen al optreden bij temperaturen onder de 15 graden Celcius. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot het risico op het oplopen van onderkoelingsverschijnselen doordat dit het isolerend vermogen van veel kleding negatief beïnvloedt.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er "kippevel" en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het prestatievermogen snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, onverschilligheid of juist agressiviteit. Het rillen maakt plaats voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om de verschijnselen van onderkoeling bij jezelf

of bij een trainingsgenoot te herkennen. Snel een beschutte en warme omgeving opzoeken, iets warm drinken, een warm bad nemen en warme kleding aantrekken is vaak nog voldoende effectief. Is iemand echter verminderd aanspreekbaar of zelfs bewusteloos, dan kan dat duiden op ernstige onderkoelingsverschijnselen wat levensgevaarlijk is. Er zal snel deskundige hulp gezocht moeten worden (spoedopname in een ziekenhuis). Onderkoelingsproblemen kunnen door het dragen van functionele kleding voorkomen worden!

FUNCTIONELE KLEDING

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur daalt. In de herfst en winter moet de kleding je beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat je dan snel af kunt koelen en afkoelingsverschijnselen kunt krijgen.

Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De "thermo" onderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen.

De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet "drijven".

Als het echt koud is, kijk dan of je niet een keertje de looptraining



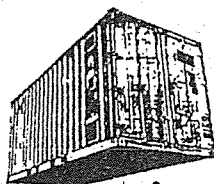
zal overslaan. Zolang duren die extreme dagen in ons land, meestal niet en je loopt sneller een blessure op dan dat je ervan af bent. Mocht je in vriestijd toch moeten trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begint met wind tegen! Als je dan op de terugweg bent en warm en bezweer bent, kan je in ieder geval niet teveel afkoelen. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

CONCLUSIE

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:

- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spieren peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.

**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 !!**

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

Altena Road Runners heeft snelste veteranen in Gorcumse 'tien mijlen'

GORINCHEM - Bij de de Altena Road Runners die zaterdag deelnamen aan de traditionele wedstrijd van de Gorcumse atletiekvereniging Typhoon over 'Tien Engelse Mijlen' kwamen alleen de veteranen aan bod. Henk Westerlaken en Ella Naayen wonnen in hun categorie.

Na de wedstrijd voor een twintigtal wheelers (rolstoel atleten), startten zo'n 120 lopers onder tropische omstandigheden voor de 27ste editie van deze wedstrijd. Al bij het eerste meetpunt ging Jan Korevaar van het Schoonhovense Avanti aan kop. Hij zou die koppositie niet meer afgeven en won in een tijd van 55 minuten en veertien seconden. Daarmee was hij bijna vijf minuten langzamer dan bij zijn overwinning twee jaar geleden. Wim Sterenburg van het Dordtse Par-

thenon en Michel Doeser, eerste Typhoon'er, zagen de stand groeien en finishten respectievelijk op een achterstand van 23 seconden en 1'58. Jielis Visser van Avanti volgde in vierde positie en als zesde volgde Henk Westerlaken (Altena Road Runners), die als eerste veteraan door kwam in 59'13. Beste vrouw werd Martine Lust van SC Voorne in 1.08'50. Ella Naayen van de Altena Road Runners wordt eerste bij de veteranen in 1.20'44. Overige Altena Road Runners: Kees Kamerman (achttiende, vijfde veteraan 40-plus) 1.04'04; J. van de Pijl (29ste) 1.09'37; G. Vrijkorte (38ste) 1.13'08; Marinus Scheffers (48ste) 1.17'37 en Martin de Ruyter (75ste) in 1.26'22.

Henk Westerlaken derde veteraan op Alpe d'Huez

RIJSWIJK - Triathlon-atleet en stratenloper Henk Westerlaken uit Rijswijk nam zaterdag deel aan een bergloop in Frankrijk. De fameuze Alpe d'Huez was het strijdtoneel voor zo'n 360 lopers, waaronder zeventig Nederlanders. Henk Westerlaken startte in de veteranen-klasse.

De deelnemers kregen veertien kilometer bergopwaarts voor de kiezen, inclusief de bekende 21 bochten en een stijgingspercentage van 10 procent. „Als je dan aan de voet van die berg staat, vraag je je af waar je aan begint. Die berg ziet er heel dreigend uit. Tijdens het lopen gaat het wel over, maar met die

bochten en het stijgingspercentage is het moeilijk om je krachten te verdelen.”

Uiteindelijk wist Westerlaken in de veteranenklasse een verdienstelijke derde plaats in een tijd van 1.06'27 voor zich op te eisen. De wedstrijd werd een overwinning voor de Fransman Jean-Paul Payet in een tijd van 58'43. In het totaal eindklassement betekende de tijd van Henk Westerlaken een zestiende plaats, waarmee hij als vijfde Nederlander over de streep kwam.

Giessenaar Cees Kamerman nam ook deel en eindigde in een tijd van 1.21'00.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
BRANDERHORST

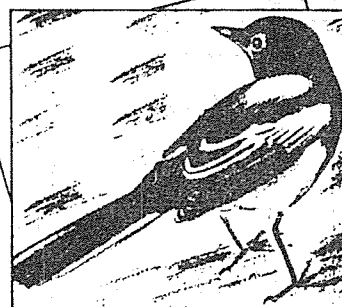
GroenRijk Branderhorst

C. Branderhorststraat 11-13

4266 EK Eethen

tel: 04165 - 1112

telefax: 04165 - 2675

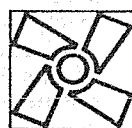


Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als uw vogels
u lief zijn*

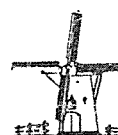
WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:

Konstante Topkwaliteit!



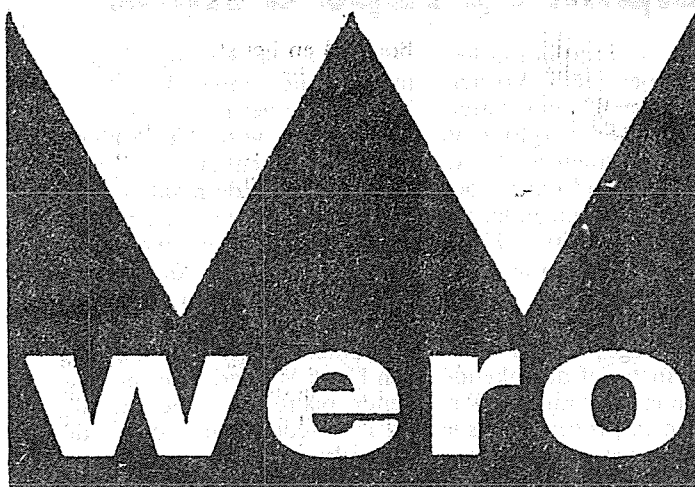
**witte
molen**

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



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6

4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131

fax : 04165 - 2266

WEDSTRIJDKALENDER

10 sept - 10 nov

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
24 sept	W pup/jun CD	Baanwedstrijd Helmond. Voorinschrijving 17 sept. Programma onbekend.
15 okt	W pupillen ABC/mini	Baanwedstrijd Rotterdam Atletiek. voorinschr 5 okt. C./Mini 40-hoog-bal-1000 B. 60-hoog-kogel-1000 A. 60-ver-kogel-1000
29 okt	W pup/jun CD	"Alphen Noordercross" Alphen ad Rijn. voor/na-inschr.

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
17 sept	W/P sen/jun/pup	wegwedstrijd "Stratenloop" Meeuwen. Sen/vet 15 km. pup. 1km. Jun. 2 km. Nainschrijving.
18 sept	W/P sen/vet	Stadshartloop Ilion Zoetermeer 10 km. wegwedstrijd. 2,5-5 km. prestatieeloop. na-inschr.
1 okt	W/P sen/vet	10 EM. A.A.A. Alblasserdam 10 EM. wedstrijd. 10 km. prestatieeloop. voor/na-inschr.
2 okt	W/R sen/vet/jun	13e Gailberdingenloop Culemborg. 15 km. wedstr./prestlp. 5km. Jeugdloop.
2 okt	W/P sen/vet	"bloemendaalloop" Gouda. 10 km. na-inschrijving.
8 okt	W/P sen/vet	10 EM. GAV. Barendrecht. na-inschrijving.
8 okt	W/P sen/vet/jun	"Dwars door Leiden straten estafette" 10 x 400 mtr. voorinschrijving 30 sept.
9 okt	W/P sen/vet	Marathon Eindhoven. halve en hele marathon. na-inschr.
9 okt	W sen/jun A	Baanwedstrijd Ilion Zoetermeer. heren: 100/200-800-3000st-5000-ver-hoog-kogel-speer dames: 100/200-800-3000-ver-hoog-speer-kogel Jun A: 100/200-800-3000st-ver-hoog-speer-kogel
9 okt	W/P sen/vet	30 km loop AV. Parthenon Dordrecht. na-inschrijving.
15 okt	W/p sen/vet	19e Dijkloop Avanti Schoonhoven 20 km wegwedstrijd. na-inschrijving.
15 okt	W/P sen/vet	"Baggermolenloop" AV Sliedrecht. 10EM. voor/na-inschr.
22 okt	W sen/jun	"Wipmolenloop" GAV. Typhoon Gorinchem. 15km./uurloop, 5km op de baan. voor/na-inschrijving.
23 okt	W/P sen/jun	1e OCE Ekiden marathonestafette. AV. Hercules Dordrecht. voorinschrijving 14 okt.
29 okt.	W sen/vet/jun ABCD	Alphen noordercross. AAV. Alphen ad Rijn. voor/na-inschr.

Voor het bijhouden van de clubrecords/ persoonlijke records is het noodzakelijk dat het wedstrijdsecretariaat de uitslagen van de wedstrijden die door onze atleten gelopen worden binnen krijgen. Schrijf je dus in via het wedstrijdsecretariaat in of zorg ervoor dat een kopie van de uitslagen in het bezit komt van de wedstrijdsecretaris.
(Het is tevens veel voordeliger voor-in te schrijven via het wedstrijdsecretariaat)



Reis idee van



ALAD REINER

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

Door goed verzorgde vakanties!

Altena Road Runners

Uitnodiging slotavond

Land van Heusden en Altena
Rabo-Runnersworld Cup 1994

Uitslag en prijsuitreiking

14 oktober 1994, 20.00 uur

Zaal open 19.30 uur

Het Brabants Land, Rijswijk