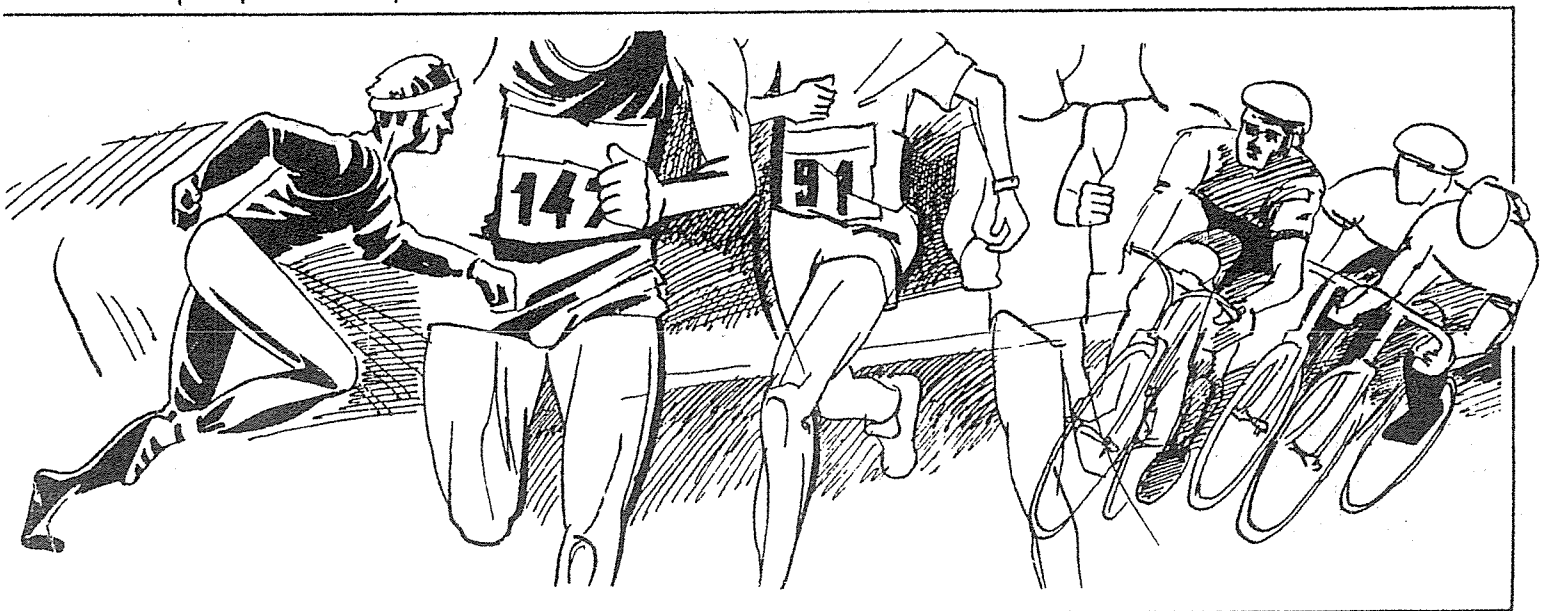


nov 1994

ALTENA

Road

RUNNERS



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 47
4285 ZG WOUDRICHEM

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

BESTUUR

voorzitter	Reino Nauta	tel. 01832 - 3314
secretaris	Sylvia Kuypers	tel. 01832 - 1812
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 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 (tijddl.)	tel. 01832 - 1812
jeugd	Wim Kuypers	tel. 01832 - 1812
Giro Wedstrijdsecr.	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

Nog wat namijmerend na een bestuursvergadering realiseerde ik me dat er in een vereniging als de ARR toch veel omgaat en dat het zo iets is als een levend organisme waarin ieder lid zijn deel heeft. Een zwak punt is het vullen van het clubblad. Mensen schrijf eens iets! Het geeft niet wat; **DOEN!!!**

In de commissies gebeurt veel werk met ijver en toewijding. Ook de trainingen worden met inzet verzorgd en gevolgd, want het aantal trainenden is indrukwekkend. Ook de diverse bestuurstaken worden met enthousiasme vervuld. Ik hoop dat ARR op deze wijze nog lang kan voortgaan, **BRAVO!!** De bestuursperikelen worden verlicht doordat John Redeker en Hans Verbeek besloten hebben het bestuur te komen versterken.



Het stratenloopgebeuren is weer afgesloten met de professioneel georganiseerde 3e wegwedstrijd van Meeuwen (15 km). In de stromende regen, wat wel het toeschouwersaantal beperkte, maar met het aantal lopers, deze waren weer in grote getale opgekomen en de wedstrijd leverde een nieuwe recordtijd op.

Voor de clubkampioenen had de technische commissie mooie bekens uitgezocht. Onder groot enthousiasme mocht ik deze uitreiken.

Ook Hans Verbeek mocht ik een mooi boekje overhandigen namens de ARR, omdat hij zijn 250e wedstrijd versloeg, nogmaals gefeliciteerd Hans.

Er wordt hard gewerkt aan de voorbereidingen van de cross op 17 december. Voor de jeugd is deze een onderdeel van de regio cross competitie. Mensen vergeet deze datum niet.

Ik wens ieder lid in de komende periode veel vol-doening in de vereniging en veel ont(in)spanning met het lopen.

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

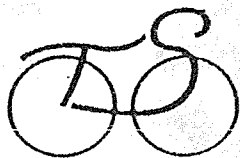
ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832-8022

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

EXTRA

sportvoeding



dealer van:



BATAVUS

een geweldig gevoel

**Wie niet
adverteert**

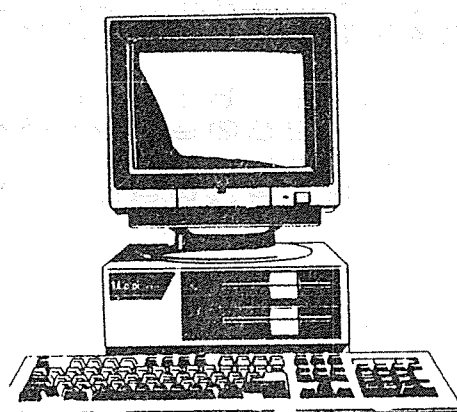
.....

**wordt
vergeten.**

VAN DE REDACTIE

Hier is alweer het één na laatste nummer van dit jaar. De tijd is omgevlogen. De bladeren vallen alweer van de bomen; de herfst is weer daar. Het winter/indoor seizoen is weer van start gegaan. Ook de jeugd traint weer binnen en buiten traint men in regen, wind en toch ook wel kou.

Waar de redactie zich vreselijk over verheugd, is het feit, dat er voor dit clubblad heel veel kopij aangeboden is.



Hopelijk blijft het enthousiasme zo groot. Op deze manier krijgen we een gevarieerd en leuk clubblad. Gezellig om te lezen bij de kachel. Mensen, ga zo door en ons clubblad blijft een leuk contactblad. Degenen die wegens blessure de trainingen en wedstrijden niet bij kunnen wonen, blijven zo toch op de hoogte van leuke dingen, maar ook van zaken rond wedstrijden e.d. Geweldig, zo'n gevuld clubblad!!!! Dat wilde ik even kwijt, ook namens de redactie dus.

Sylvia Kuypers.

Kopijdatum: de kopijdatum voor het volgende clubblad is 28 nov.

FELICITATIES

Han Timmermans 1 nov.
Wim de Hoop 17 nov.
W. v.d. Looij 20 nov.
Otto v. Breugel 26 nov.
M. Groenenberg 26 nov.
Jeanet v. Dalen 28 nov.

Bastiaan Bezemer 29 nov.
P. v. Tilburg 30 nov.
Klaas Tukker 2 dec.
A. Rochat 5 dec.
Zweer Groeneveld 7 dec.
M. v. Dijk 8 dec.

Gijsb. v. Rijswijk 10 dec.
Sylvia Kuypers 21 dec.
D. v. Bergeijk 22 dec.
C. Havelaar 25 dec.

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!!

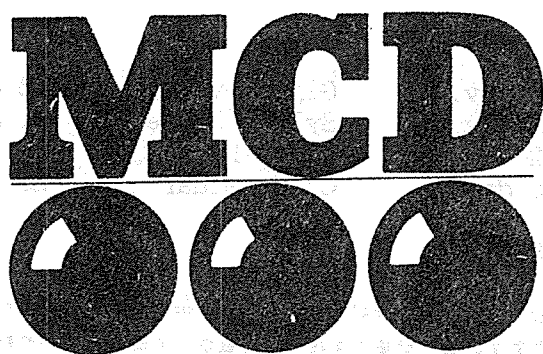
BEDANKT!!

Bij deze wil ik

DE ALTENA ROAD RUNNERS
DE ORGANISATIE VAN DE ABM-LOOP
EN DE STRATENLOOPCOMMISSIE

bedanken voor hun attenties
tijdens mijn 250e wedstrijd
als microfonist
in Meeuwen

Hans Verbeek.



GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

1 aug. 1994

Commissies:

Trainingsbegeleiding:

De opstapgroep is geïnte-
greerd bij de recreanten.
Het bestuur van Intratuin
moet weer op de hoogte
worden gesteld, dat er
weer getraind gaat worden
(is inmiddels al ge-
beurd).

Training in de Drunense
Duinen was leuk en het
drankje achteraf mag op
kosten van de vereniging.

Activiteiten:

Giessense jaarmarkt is
besproken (en inmiddels
afgewerkt).

Er is een voorstel om een
feestavond te organiseren
b.v. bowlen met een hapje
en een drankje à ± 30,--
per persoon (dit wordt
nog verder in het club-
blad behandeld).

Een ander idee is om een
schuur af te huren en
daar zelf wat te organi-
seren (idee voor volgend
jaar?).

Technisch:

Binnenkort vergadering
stratenloop; geen meldin-
gen

Clubblad:

Er komt nog steeds geen
kopij binnen. Voorstel is
om terug te gaan naar 5
clubbladen, maar dit
wordt afgewezen. Dit
wordt wel op de jaarver-
gadering besproken!!!!

Rondvraag:

Het clubkampioenschap is
nu op de 15 km in Meeu-
wen, maar voor sommigen
is 15 km teveel. Kan het
clubkampioenschap voort-
aan niet tijdens de Ronde
v. Giessen verlopen wor-
den? In principe wil men
dit volgend jaar invoe-
ren. De TC zorgt ook dit
jaar voor bekens.

Rinus Verhoeven wil graag
een cursus volgen voor
trainer loopgroepen. Het
bestuur is hierdoor blij
verrast!

De giro's ter betaling
van het lidmaatschap moe-
ten eigenlijk aan het
begin van het nieuwe sei-
zoen betaald worden
i.p.v. in het begin van
het jaar. Dit in verband
met de licenties. De gi-
ro's zullen dan ook in
oktober verstuurd worden
met een verklarende
brief. Is het geld niet
op tijd binnen, dan wordt
er voor de desbetreffende
persoon geen licentie
aangevraagd.

Loten voor de grote club-
actie zijn besteld. Nu
moet alleen de actie nog
groots aangekondigd wor-
den.

Kunnen de activiteiten en
mededelingen wat persoon-
lijker gedaan worden?

Als oplossing wordt het
mededelingenbord in "De
Jager" aangedragen. Dus
alle mededelingen en ac-
tivities komen voortaan
op het mededelingenbord
in "De Jager"

Reino komt met de schok-
kende mededeling, dat hij
het als voorzitter voor
gezien houdt met ingang
van de komende jaarverga-
dering. Z'n ambtsperiode
van 3 jaar zit erop en
hij is van mening dat een
jongere enthousiasteling
het over mag nemen. Jam-
mer is het wel, maar we
hebben er alle begrip en
respect voor en zijn
dankbaar voor wat hij de
afgelopen jaren voor de
club heeft betekend.

De volgende vergadering
vindt plaats op 12 okto-
ber.

ALTENA ROAD

Organiseert van de winter
iedere maand

TRIMLOPEN

U KOMT TOCH

RUNNERS

in het
Almbos

3 DECEMBER

21 JANUARI

18 FEBRUARI

18 MAART

OOK WEL ! ?

Zaterdag 10 December

Den Haag

ALTENA ROAD RUNNERS
ORGANISEERT SAMEN MET DE ANDERE VERENIGINGEN VAN DE REGIO

**DE INDOOR WEDSTRIJDEN
IN
DEN HAAG**

EN WIJ ORGANISEREN DAN VOOR DE LIEFHEBBERS
EEN STRANDTRAINING

Deelname aan een nummer van deze indoorwedstrijd blijft natuurlijk mogelijk. De anderen zullen op dat tijdstip eens kunnen kijken en aanmoedigen. Naderhand gaan we gezellig wat drinken aan de boulevard van Scheveningen.

PROGRAMMA

Mini's	(40 - ver)	600
Pupillen C	(40 - ver)	1000
Pupillen B	(40 - kogel)	1000
Pupillen A1	(60 - ver)	1000
Pupillen A2	(60 - kogel)	1000
Junioren D	60 ver kogel	600/1000
Junioren C	60 kogel hoog	600/1000
Junioren B	50 ver kogel	
Junioren A	50 ver kogel	
Dames, meisjes AB	(50 - 60)	1500
Heren	(50 - 150)	1500



Opgeven voor de strandtraining/ wedstrijd bij :

Wim Kuypers. tel 01832-1812

Inschrijfgeld:

Mini's en pup. f 4,50 (1000 = gratis)

Junioren f 3,50 per onderdeel

Senioren f 4,50 per onderdeel

(...) = meerkamp dus één prijs

INDOOR DEN HAAG

Wij organiseren ook dit jaar weer samen met de andere verenigingen van de regio onze indoorkampioenschappen in Den Haag.

Altena Road Runners hebben nog niet veel ervaring met kortere afstanden dan 5000 mtr. Toch denkt het bestuur dat het goed zou zijn om eens kennis te maken met het baangebeuren en met onderdelen (loopnummers) waarvoor er best een aantal geschikte mensen bij ons rondlopen. Deze baanwedstrijd is een goede gelegenheid om de sfeer van zo'n wedstrijd eens te proeven.

Het is een wedstrijd in "kleine kring", waardoor het een hele gezellige happening zal zijn. De mensen kennen elkaar van andere wedstrijden. Ook bekenden van de stratenlopen zullen misschien wel meedoen.

Voor de senioren en veteranen wordt er dit jaar een sprint-tweekamp gehouden: twee korte afstanden dus die beide gelopen moeten worden om in de uitslagen te kunnen worden opgenomen. Tevens wordt er een 1500 mtr. gelopen voor degenen die wat meer op de langere afstand georiënteerd zijn. Omdat de Jeugd van onze vereniging in grote getale naar Den Haag vertrekt, zou het wellicht leuk zijn om met de volwassenen ook deel te gaan nemen.

Denk eraan: Ook wij zijn mede-organisatoren van deze wedstrijd.

Afgelopen jaar heeft het onze vereniging geld gekost omdat er zo weinig opkomst was.

De oproepen in vorige clubbladen hebben weinig (of liever gezegd geen) reacties losgemaakt van U, de leden.

Welnu, we proberen het iets aantrekkelijker te maken door er een echte gezellige dag van te maken. Omdat de te lopen onderdelen niet de hele dag in beslag nemen, lijkt het ons leuk om op die dag een strand training te organiseren, daarna eventueel deel te nemen aan de wedstrijd in de Houtrusthallen en vervolgens wat te gaan wandelen aan het strand en gezellig wat te gaan drinken en/of eten aan de boulevard van Scheveningen. Het strand is namelijk maar zo'n 400 meter van de sporthal verwijderd.

Animo? Of niet: Er zal op de trainingen wel "geronseld" worden door Wim Kuypers.

Kom mensen ga mee en maak er een leuke dag van.....
met z'n allen!

BESPREKINGEN INDOOR DEN HAAG

De jaarlijkse voorbespreking met alle verenigingsvertegenwoordigers worden op 5 november en 28 november gehouden worden. De sluitingsdatum van de inschrijvingen is uiterlijk 25 november.

JURY-CURSUSSEN

Er wordt weer een Jury-cursus georganiseerd in de Regio. Leden van een vereniging kunnen daaraan deelnemen. Op die manier leer je de regelgeving van het atletiekgebeuren. Ook mensen die al werkzaam zijn binnen Technische Commissie en/of Stratenloopcommissie zullen aan deze cursus deel kunnen nemen.

De cursus jury algemeen wordt gehouden in februari/ maart '95. De plaats zal waarschijnlijk de meest centrale in de regio worden (Dordrecht of sliedrecht)

Bent u geïnteresseerd? Voor informatie kunt u contact opnemen met uw wedstrijdsecretaris.

SAMENWERKING MET AV SLIEDRECHT

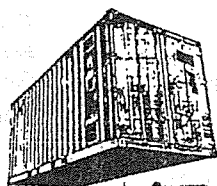
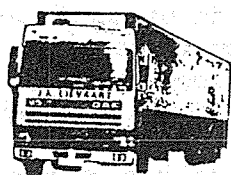
Vanuit de atletiekvereniging Sliedrecht is het voorstel gedaan komend jaar om samen met ons de derde wedstrijd van de pupillencompetitie te organiseren op hun accommodatie. Ook werd de mogelijkheid geboden om aan het eind van het seizoen gezamenlijk met ons clubkampioenschappen op de baan in Sliedrecht te organiseren.

Het is dan mogelijk dat meerdere leden kampioen worden op verschillende onderdelen. (niet altijd de zelfde leden) Dit houdt niet in dat het clubkampioenschap op de weg voor 15 km. komt te vervallen.

Het bestuur van ARR heeft het aanbod enthousiast aangenomen.

Meer nieuws daarover in de loop van het volgende jaar.

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

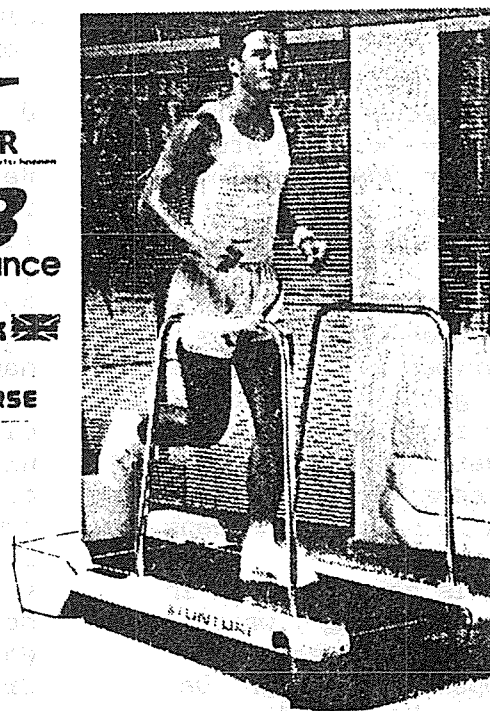


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

**TIMMERMAN'S
SPORT**

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



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

HET INFOBLAD VAN WEST II :

Sinds 1992 geeft het District West II een INFO BLAD uit, dat is begonnen met een kleine oplage van 300 exemplaren. Inmiddels is de oplage boven de 500 gekomen. Iedereen heeft inmiddels het Zomernummer ontvangen.

Hierin o.a. een vooruitblik op de West-Nederlandse Indoor-kampioenschappen, een fotoimpressie van E.K. 1994, Distriktsflitsen, cursusinformatie voor juryleden, van het competitiefront, Unieraadnieuws, wedstrijdverslagen, vacatures, de wedstrijdkalender en nog veel meer.

Het INFOBLAD West II is bedoeld om zoveel mogelijk nuttige informatie vanuit het Bestuur en de diverse secties naar de atletiekverenigingen en hun leden te sturen. Het grote voordeel hiervan is dat de informatie centraal wordt verzameld en vervolgens verstuurd wordt. Natuurlijk kan iedereen zelf kopij en/of foto's insturen.

Het Infoblad van West II komt drie keer per jaar uit: het voorjaarsnummer in april, het zomernummer in juli/augustus en het najaarsnummer in november/december.

Mocht u, net als de 193 abonnees voor u, een abonnement willen hebben op het INFOBLAD van West II: vul dan de hieronder opgenomen antwoordstrook in en stuur deze naar de redacteur van INFOBLAD West II:

Ronald Koehorst,
Verhulstlaan 34
2692 BR 's-Gravenzande
tel. 01748 - 16417.

Het INFOBLAD kost slechts f 10,-- per jaar. Wilt u dit overmaken op giro 56.41.086 t.n.v. Ronald Koehorst te 's-Gravenzande?

En, wilt u inzage hebben in het laatste INFOBLAD: neem contact op met uw secretaris.

JA, IK ABONNEER MIJ OP HET INFOBLAD VAN WEST II EN BETAAL
DAARVOOR F 10,-- OP GIRO 56.41.086

VOORLETTERS EN ACHTERNAAM.....

ADRES.....

POSTCODE.....WOONPLAATS.....

TEL. NUMMER.....M/V

LID VAN VERENIGING.....



Reis idee van

ALAD

REINER



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

Uw goed verzorgde vakantie!

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Geachte clubgenoten,

De Giessenmarkt is alweer achter de rug en de Grote Clubactie is ook wel weer voorbij als het clubnieuws verschijnt, of wij zijn er misschien nog mee bezig. Wij zijn ook een aantal malen in de Drunense duinen geweest met een aantal van onze club onder leiding van Rinus Verhoeven. Rinus namens de commissie zeer hartelijk dank. Wij willen ook een ieder bedanken die zijn medewerking heeft gegeven op de jaarmarkt in Giessen, fijn dat jullie mijn plaats hebben willen in nemen. Met al dat slechte weer heeft het toch nog een mooi resultaat opgeleverd, alle gevers en geefsters hartelijk bedankt. Ik wil jullie allemaal bedanken voor de fruitmand die ik tijdens mijn ziek-zijn mocht ontvangen. Het volgende wil ik jullie allemaal nog even onder de aandacht brengen. Het is de bedoeling dat wij ook dit jaar bij de Witte Molen met de kerstvakantie weer een trainingsmiddag organiseren voor de club. Tegen een kleine betaling zijn er weer herinneringen beschikbaar. De p.v. houdt voor jullie een middag beschikbaar bij de kantine van de Witte Molen. Alleen hopen wij dat de weergoden ons beter gezind zijn dan vorig jaar. Wij houden u op de hoogte.

Zweer Groeneveld.

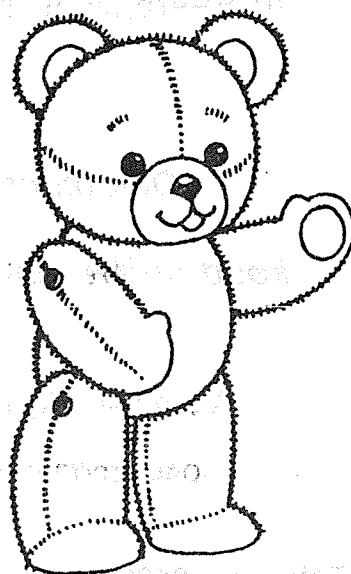
JAARMARKT GIESSEN 1994

Ook dit jaar stonden we weer met een stand van de ARR op de jaarmarkt te Giessen. We hadden dit jaar twee boodschappenmanden door de leden bijeengebracht, 1 grote en 1 kleine mand. Samen hadden ze een waarde van f 80,69. De prijs van beide manden tezamen moest worden geraden. Dhr. Crielaard uit Andel zat er met het bedrag van f 80,50 het dichtst bij en won de grote boodschappenmand. Dhr. Pelli-kaan uit Wijk en Aalburg won met het raden van het bedrag f 80,30 de kleine mand. Een vleesbon ter waarde van f 50,-- was er te winnen voor degene die de snelste tijd kon maken bij het spiraal. Deze werd gewonnen door Gertie v.d. Werff uit Giessen met een tijd van 17 seconden. Verder was er nog een beer te winnen. Hiervan moest de naam worden geraden. We hadden een winnaresje: Nelleke van Eethen (dochtertje van Tonny en Diny). De naam van de beer was Rody. Ondanks het slechte weer viel de omzet niet tegen. Zweer Groeneveld, die zich altijd voor 100 procent inzet voor de markt, moest in de week van de jaarmarkt voor een operatie naar het ziekenhuis. Maar dankzij de hulp van vele leden, vooral Jan Strik en Marius Kraaij, is alles toch prima verlopen.

Namens de activiteitenclub willen we iedereen die ons heeft geholpen hartelijk bedanken.

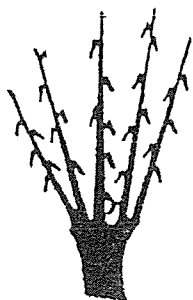
Hettie van Leeuwen en Joke Rooster.

P.S. De netto-opbrengst was f 344,--.



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.

"EFFE KENNEN DOORDRAFE"

"HOE STERK IS DE EENZAME FIETSER"

Of was het de eenzame loper, die op zaterdag 17-09 de elementen trotseerde bij de 3e A.B.M. loop van Meeuwen. Organisator John Redeker kan ondanks massa's hemelwater, die de dagen voor, tijdens en na de wedstrijd met emmers, bakken en teilen vol naar beneden vielen, toch tevreden terug kijken op een geslaagde 15 km wegwedstrijd in zijn woonplaats Meeuwen.

Over de ruim 250 deelnemers is de organisatie dan ook meer dan dik tevreden. Deze lopers en loopsters toonden hier dan ook hun ware sportmentaliteit om onder deze weersomstandigheden van start te gaan. De stromende regen hield misschien wel het dubbel aantal atleten thuis, vooral de recreant-loper liet het massaal afweten. Zij konden het niet opbrengen om met dit weer van start te gaan.

Ondanks alle nattigheid was er een zeer zorgvuldig draaiboek dat dan ook stipt werd nagestreefd. Precies volgens dit boek wordt om 14.50 uur door de wedstrijdleiding het parcours vrij gegeven, witte vlaggen gaan omhoog en het opstellen en aftellen begint. 14.58 uur het eerste schot klinkt, een viertal wheelers gaan van start. Voor hen begint dan een zware tocht, temeer omdat de grip op banden en stuur een extra handicap blijkt te zijn. Als de tijd klok voor de wheelers loopt, gaat het aftellen door. Nog 2 min - 1 min - 30 sec - 5-4-3-



2-1-startschot klinkt. Met de wind en de regen pal van voren gaan ze van start. Op 600 meter is de eerste doorkomst en zien we een massaal doorweekt lopersveld de finish lijn passeren, 200 meter verder verliezen we ze uit het oog om de eerste volle ronde van 5 km te volbrengen. Dankzij een uitmuntende communicatie tussen de rijdende verslaggever Krijn Niemandsverdriet en microfonist Hans Verbeek kon het publiek en organisatie de gehele wedstrijd op de voet volgen. Al vroeg in de wedstrijd blijkt dat ditmaal de ABM loop een aantal toppers in huis had. Computers en gronometers gaven tussentijden door die sneller bleken te zijn dan bij de vorige edities. De verrassing werd compleet bij de passage op de 10 km. De tijd klokken gaven een tijd aan van 32.00. Voor de organisatie een opsteker: een toptijd in Meeuwen, daar werd een jaar lang van gedroomd. Met 1.20 sneller dan vorig jaar prolongeert de

Marokkaan Rachid Ben Meziane (Delta Sport) zijn titel in Meeuwen.

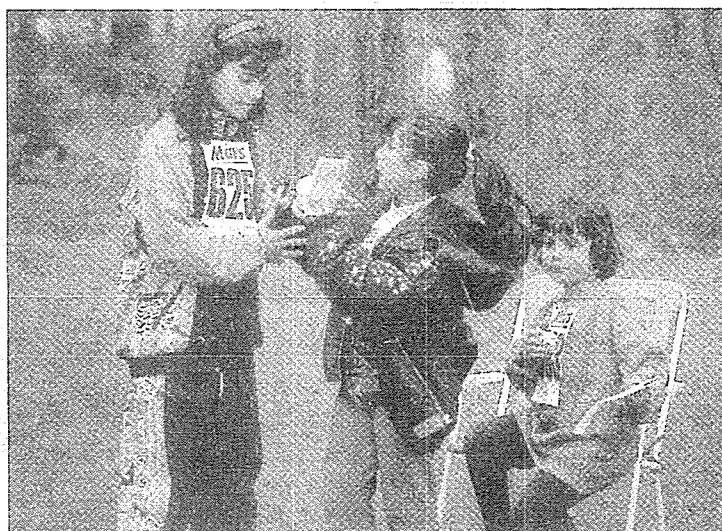
Ondanks alle regen was er toch nog een zonnige zijde, als later ook blijkt dat Ineke Vis (Bataven) het parcours record bij de dames met maar liefst 5 volle minuten verbeterd.

Mede dankzij een snelle uitslagverwerking en de prijsuitreiking waren de deelnemers dan ook zeer tevreden over de wedstrijd en konden zij snel een warme douche opzoeken. De organisatie plakt een droge pleister op een wond die natuur heet en laat zich snel herstellen.

Met dank aan alle medewerkers, natte en droge, en tot ziens in 1995 bij de 4e ABM loop van Meeuwen.

De zomer van 1994

Het zomerseizoen zit er weer op voor onze jeugdleden. De baanwedstrijden hebben de nieuwste resultaten opgeleverd. Zelfs na de zomervakantie zijn er diversen nog naar de nodige wedstrijd geweest. In Dordrecht, Oud Beijerland en Helmond werden de laatste pogingen gedaan om de meest recente records (persoonlijke) nog aan te scherpen. Bij deze wedstrijden heb ik niet aanwezig kunnen zijn, vanwege voorbereidende wedstrijden op mijn eigen marathon van Eindhoven. Ik heb vernomen dat er toch een aantal prestaties verbeterd zijn. Helaas zijn nog niet alle uitslagenlijsten binnen gekomen op het wedstrijdsecretariaat. Hierdoor kom ik gelijk op het onderwerp van de seizoensdiploma's die de jeugdcommissie jaarlijks uitreikt. We organiseren dan meestal een gezellig



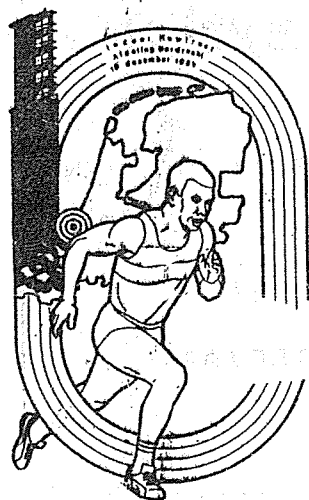
samenzijn in "de Jager" om de plannen van de komende winter door te spreken, wat foto's uit te wisselen en de diploma's met de beste seizoenprestaties van desbetreffende atleet. Omdat de laatste uitslagen nog ontbreken, kunnen die diploma's (het belangrijkste eigenlijk) nog niet uitreiken. We zullen natuurlijk alles in het werk stellen om

die uitslagen zo vlug mogelijk binnen te krijgen.

Het programma voor het komende winterseizoen staat al grotendeels vast. De crosscompetitie is reeds begonnen op het moment dat u dit clubblad onder ogen krijgt. Zaterdag 5 november is de eerste wedstrijd uit de serie van vier afgewerkt. Deze cross werd in Gorinchem bij Typhoon gelopen.

De andere drie wedstrijden worden respectievelijk bij Altena Road Runners (17 december), AV Sliedrecht (21 januari) en Alblasserdam (18 februari) georganiseerd. U ziet het goed: de tweede wordt hier in Giessen door onszelf georganiseerd. Ook worden dan de clubkampioenschappen van onze vereniging verlopen. Dit jaar voor alle categorieën apart. Dus alle ouders moeten dan toch langs de lijn hun kinderen komen aanmoedigen!



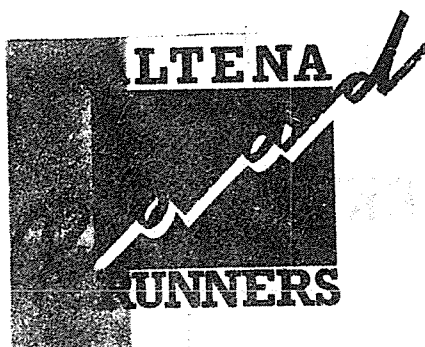


INDOOR DEN HAAG

Zaterdag 10 december mogen we het weer beleven: de regio-indoor-kampioenschappen in de Houtrusthal van Den Haag. Elk jaar organiseren de verenigingen van regio Dordrecht gezamenlijk onderlinge kampioenschappen op deze mooie overdekte atletiekbaan. Zo ook dus zaterdag 10 december. het is voor ons de bedoeling dat het een soort traditie wordt deze wedstrijd te bezoeken, net als de indoorwedstrijd in Eersel (Daar gaan we al voor het vierde achtereenvolgende jaar naartoe) Ik hoop dan ook van harte dat we met velen afreizen naar Den Haag en dat het weer een bere gezellige dag wordt. Het programma vindt je elders in dit clubblad. De inschrijvingen regelen we zoals gewoonlijk op de training. Mocht je die keer niet aanwezig zijn op de training, hou dan zelf de uiterste inschrijfdatum in de gaten en bel desnoods de trainer even op.

CLUBTENUES ARR

Sinds woensdag 2 november zijn de tenues voor de jeugd binnen. Het zijn mooie singlets met een oranje balk over de borst en daarop in het midden ons logo. Natuurlijk hebben we ook broekjes in de oranje kleur. De singlets zijn van katoen met een "flock" opdruk en de broekjes zijn van nylon. De kosten zijn : f 30,- voor het broekje en f 25,- voor het singlet. De reeds bestelde setjes zijn af te halen bij de trainingen (vanzelfsprekend met betaling van de kosten). Nieuwe bestellingen kunnen op gegeven worden bij Dick of Wim. Zo lopen we eindelijk ook in herkenbare clubkleuren en officiële atletiekleding! Dat is wel zo leuk als we bijvoorbeeld in Den Haag in vol ornaat verschijnen!



UITSLAGEN

HELMOND 24-09-94
B pupillen
Bastiaan Bezemer
40 mtr. 7.39 sec.
hoogspringen 0.90 mtr.
balwerpen 24.18 mtr.
1000 mtr. 3.54.37

Frank de Boer
40 mtr. 8.16 sec.
hoogspringen 0.85 mtr.
balwerpen 21.00 mtr.
1000 mtr. 4.37.73

A pupillen
Jelle Visser
60 mtr. 10.12 sec.
verspringen 3.56 mtr.
kogelstoten 7.89 mtr.

Pascal Rooster
60 mtr. 10.54 sec.
verspringen 2.89 mtr.
kogelstoten 6.36 mtr.
1000 mtr. 4.00.04

Stefan Huysinga
60 mtr. 10.91 sec.
verspringen 2.82 mtr.
kogelstoten 6.29 mtr.
1000 mtr. 4.02.05

Junioren D
Bas de Boer
80 mtr. 12.84 sec.
discuswerpen 10.04 mtr.
1000 mtr. 3.57.59

GORINCHEM 10-09-94

A pupillen
Jaco Booijs
60 mtr. 9.9 sec.
hoogspringen 1.15 mtr.
kogelstoten 5.78 mtr.
1000 mtr. 3.50.3

C pupillen
Bert Booijs
40 mtr. 9.1 sec.
verspringen 2.09 mtr.
balwerpen 10.64 mtr.
1000 mtr. 5.05.8

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

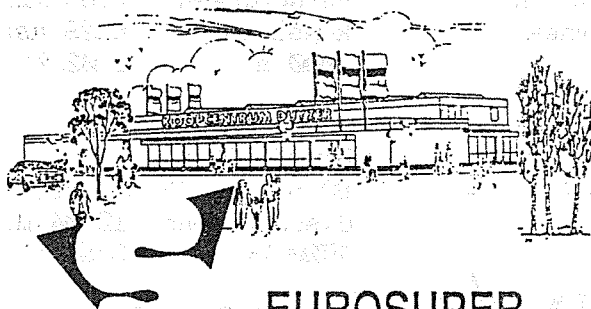
en

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



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

Telefoon 04164 - 1313

JEUGDPAGINA

DOE MEE EN WIN EEN LEUK T-SHIRT!

De bedoeling is wel duidelijk. Zoek de stripfiguren in de puzzel en als ze doorgestreept zijn blijven er nog drie namen over. Stuur deze drie namen op naar de redactie van het clubblad.

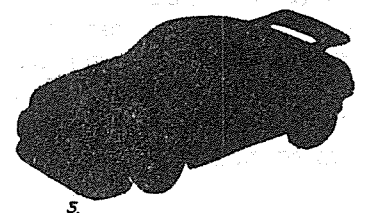
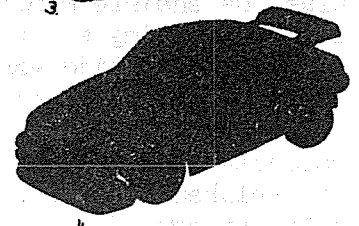
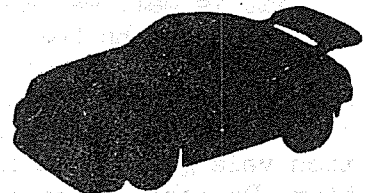
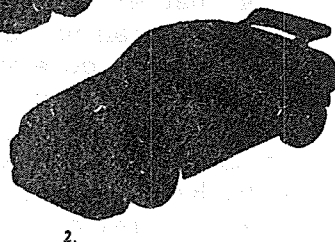
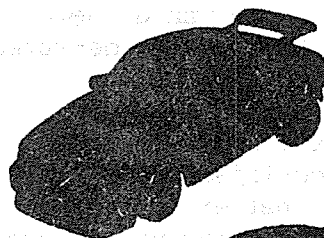
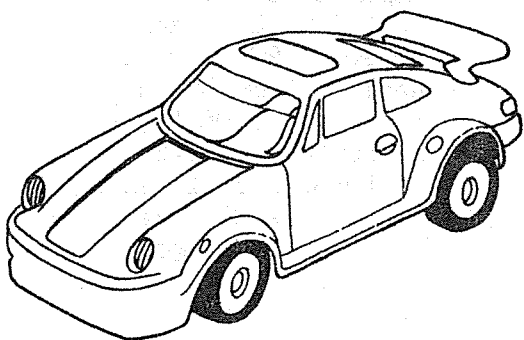
SPEURPUZZEL STRIPFIGUREN

N	S	E	J	T	E	G	G	I	B	E	I	R	D	Z	R
Z	I	L	V	E	R	S	L	A	N	G	E	V	E	P	E
R	S	M	I	C	K	E	Y	M	O	U	S	E	E	E	K
E	A	N	R	W	K	O	D	I	W	E	Y	N	J	C	C
K	D	R	A	E	B	G	K	E	N	D	D	F	U	B	E
K	I	K	W	M	E	K	S	T	A	U	L	D	A	J	P
A	M	K	O	K	O	M	D	L	L	O	T	M	T	L	D
R	S	D	H	N	C	N	E	E	W	R	B	I	U	O	O
D	A	E	I	I	O	U	F	E	E	I	W	T	N	M	O
R	U	P	O	B	A	L	D	B	Z	U	O	A	P	M	W
O	E	C	E	P	O	W	O	Y	E	E	L	R	A	T	Y
N	J	C	K	W	E	G	A	E	F	D	N	D	E	F	D
K	A	I	E	T	A	S	N	T	D	F	U	I	O	B	O
V	W	Z	O	D	A	S	S	U	H	C	A	O	E	R	O
K	O	I	S	B	O	L	C	A	K	A	G	D	E	L	W
B	T	S	E	E	B	K	E	F	N	E	I	R	T	A	K

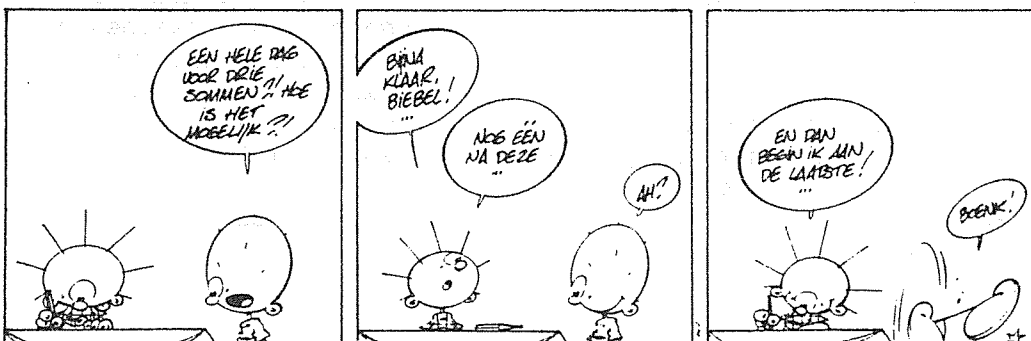
assepoester
pendule
hiawatha
beest
boze wolf
dombo
donald duck
kwak
ducktate
daffy duck
wolfje
zilver slang
goofy
bamby
knor
katrien
kleine zeemeermin
pinokkio
kwek kwik

vagebond lady midas mickey mouse oma duck pluto sneeuwit-
je rakker dagobert duck drie biggetjes woody woodpecker

WELKE VAN DEZE SCHADUWEN HOORT BIJ DEZE WAGEN?



Stuurde oplossing binnen 14dagen op. Onder de goede oplossingen verloten wij een T-shirt dat met deze stripfiguren te maken heeft.

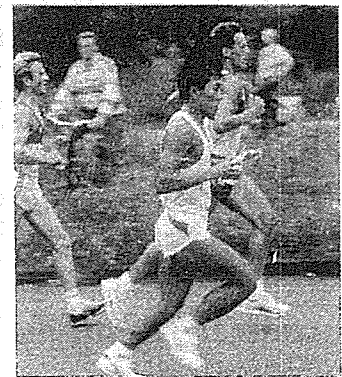


WEDSTRIJDVERSLAGEN

3E ABM LOOP MEEUWEN

Donkere wolken pakten zich samen op zaterdagmorgen 17 september tijdens de voorbereidingen voor de 15 km loop in Meeuwen. Ook boven het hoofd van organisator John Redeker, die ook met het oog op de verder voorspelde weersverwachting zijn vele werk samen met nog een paar anderen al zag verregenen. Niets bleek minder waar, niet wat het weer betreft, want dat kon niet slechter, de wedstrijd daarentegen werd een knaller. Nauwelijks minder deelnemers dan het vorige jaar. Dat bewijst maar weer eens hoe een goed georganiseerde loop in trek is. Natuurlijk hebben we in de huis aan huis bladen al veel over deze wedstrijd kunnen lezen, maar weinig over al die Altena Road Runners, die hun sportieve plicht gedaan hebben. De uitslagenlijsten nakijkende kwam ik op ongeveer 50 leden, BRAVO (dat is heel wat meer dan in Hank). En hoewel er weinig in de prijzen konden lopen door het sterke deelnemersveld, toch vele goede prestaties. De snelste man in onze vereniging was Wim Kuypers in de tijd van 50.44 op een achtste plaats. Drieëntwintig seconden na hem kwam Henk Wasterlaken als vierde veteraan over de streep in 51.07. Natuurlijk zaten Corstiaan van Oversteeg en Tinus van de Heuvel elkaar weer op de hielen 52.51 en 53.19 waren tijden waarmee ze ongeveer een minuut sneller waren dan vorig jaar.

Kees Kamerman was maar liefst vijf minuten sneller dan in 1993 en kwam op 57.12. Jenette van Dalen kwam nog net op het podium, maar wat het belangrijkste was, dat ze 1.30 sneller was dan vorig jaar en tevens het stratenloop klassement won. Veteraan twee Peter van de Heuvel blijft verbazen door alsmaar persoonlijke records te lopen, ditmaal in 1.00.53. Ook Ella Naaïjen schijnt er voordeel uit te halen dat ze veterane is, door maar liefst twee minuten sneller te gaan dan vorig jaar. Bewondering toch ook voor Annelies Klop, die na jaren van overwinningen probeert na vele blessures terug te komen. Bij de junioren werd Bas de Boer weer keurig derde met een tijd van 3.57 op een kilometer en op de twee kilometer kwam Alexander van Ginneken als tweede over de streep in 8.34. U leest het: voor de meeste deelnemers toch behoorlijke succesjes, maar het grootste succes kwam op naam van de organisatie met deze voortreffelijke wedstrijd. Vier namen wil ik daarbij op de voorgrond halen: John Redeker, Zweer Groeneveld, Giel de Wind en Mar Strik, hopelijk komen jullie ook volgend jaar weer terug met een persoonlijk succes. De uitslagen van Altena Road Runner wedstrijdlopers zijn natuurlijk elders in het clubblad te lezen.



Prestatieloop: 5 km: Otto v. Breugel 19.46, J. v. Oostenrijk 31.29, A. v. Leeuwen 31.38, A. de Bok 33.21.
15 km: Cees van Mourik 52.48, J. Groeneveld 58.43, Mark Roza 59.44, Jaap Verhoef 1.04.50, Hans Jansen 1.06.02, Marius Naaïjen 1.06.06, M.A. Verhoeven 1.08.59, Martin de Ruyter 1.11.46, Hetty v. Leeuwen 1.12.31, D. v. Arkel 1.12.32, Lia Tritten 1.14.54, Jopie v. Dalen 1.17.22 en Joke Rooster 1.24.21.

Ik hoop echt dat al deze deelnemers en nog vele andere leden meedoen op 17 december aan onze veldloop om ook deze organisatie niet in hun hemd te laten staan.

Hans Verbeek.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

10E DAM TOT DAMLOOP (10 ENGEELSE MIJL)

Dit jaar heb ik eens mee-gedaan aan de dam tot damloop, die start in Amsterdam en eindigt in Zaandam. Het was een belevenis op zich; als je ziet wat voor organisatie hieraan vooraf gaat, sta je echt versteld. De auto's werden in Zaandam geparkeerd en vandaar werden we per stadsbus vervoerd naar de start in Amsterdam (alleen hadden wij een buschauffeur die de weg niet wist....??!), maar dat mocht de pret niet drukken. Bij de start viel er nog even een regenbuitje op ons dak, maar dat was ook de enige. Met zo'n 13.000 man gingen we van start. Het was een fantastisch parcours; over wegen en fietspaden en vooral een fantastisch publiek. Ook zij hadden hun best gedaan om de sfeer wat te verhogen. We kwamen een Flintstones-dorp tegen compleet in klederdracht, complete muziekinstallaties buiten, versierde straten en vooral luidruchtig en enthousiast publiek. Ik heb heerlijk ontspannen gelopen en heb er veel plezier aan beleefd, wat voor mij echt het belangrijkste is. Mijn tijd vond ik dan ook niet belangrijk, maar ik was best tevreden en heb weer een heerlijke loopdag beleefd. Ook aan de finish ging alles zeer ordelijk en rustig, waar ik echt verbaasd over was. Om zo'n mensenmassa op deze manier te begeleiden en op te vangen, vind ik fantastisch.

Dit is dan ook een loop, die ik een ieder zeer kan aanbevelen en ikzelf zal volgend jaar ook zeker weer van de partij zijn!

Brigitte Baelde.

P.S. Ik finishte niet eens als laatste, er waren er nog 700 achter!!



13E BAGGERMOLENLOOP 10 EM - SLIEDRECHT

Op zaterdag 15 oktober vond de 13e Baggermolenloop te Sliedrecht plaats. Om twee uur werden zo'n kleine 800 atleten (wedstrijdlopers en recreanten) weggeschoten bij een temperatuur van 18 graden. Het mooie weer bleek achteraf zijn weerslag te vinden in de tijden. Onder de deelnemers een tiental wedstrijdlopers van onze vereniging en nog enige recreanten. (Rinus Verhoeven, Jaap Verhoef, Ben Trefers en Hans Janssen) Winnaar werd de marokkaan Rachid Ben Meziane (winnaar van Meeuwen) in een tijd van 50.43. Beste ARR was Corstiaan van Oversteeg; met een tijd van 54.39 eindigde hij op een 7e plaats bij de veteranen 40+. Tinus van de Heuvel werd 6e bij de

45-plussers in 58.57. Een mooie 3e en ereplaats bij de dames was er voor Jeanette van Dalen met een tijd van 66.06. Zij wilde niet onder doen voor haar moeder Jopie van Dalen, die bij de afstand over 6,5 km tweede werd en dus ook op het podium kwam te staan. Een prachtige prestatie van moeder en dochter. Wat mijzelf betrof: Ik liep de slechtste 10 EM uit mijn hardloopcarrière. Tot 10 km ging het nog goed ($\pm$ 51 min.), maar daarna ging het steeds slechter en op het laatst wilden mijn benen niet meer. Nog net binnen de 1.30 uur kwam ik over de finish. Een troost was dat de meeste lopers(sters) er dit jaar ook aanzienlijk langer over deden dan vorig jaar."

D. Bouman.

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 BEDRIJFVENDEURS

IN GLIESSEN.

TOT ZIENS

KAPSALON

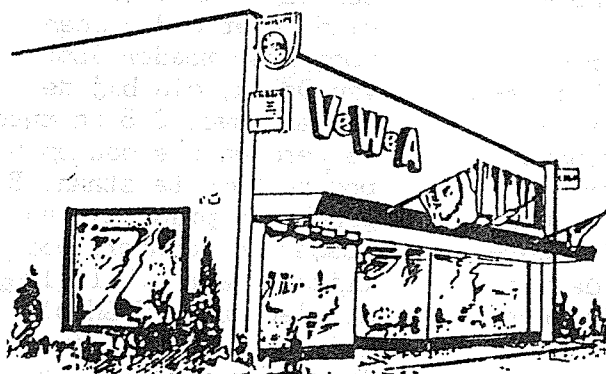
VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854



Handelsonderneming Van der Velden

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

Bij Van der Velden
slaagt u 'vast en zeker'



J. ZIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

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

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 siertuin met alle soorten sierstraatwerk)

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

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

WEDSTRIJDUITSLAGEN

23e RONDE VAN GIESSEN

Giessen 5200 mtr.

V1 H. Westerlaken	16.21
W. Kuypers	16.39
V1 T. vd Heuvel	17.09
V1 C. v Oversteeg	17.10
JA J. Strik	17.53
K. Tukker	18.08
M. Kraaij	18.36
JA M. Rosa	18.37
T. v Geffen	18.38
V1 K. Kamerman	19.07
V1 J. v Hensbergen	19.19
J. Groenenberg	19.29
A. vd Boom	19.37
O. v Breugel	19.46
V1 K. Oomen	19.49
J. v Dalen	19.55
V2 P. vd Heuvel	20.03
V1 P. Muilwijk	20.36
J. Verhoef	20.45
V1 F. v Wendel d J.	21.35
V1 E. Naaijen	21.50
. vd Arkel	23.28
V2 D. Bouman	24.44

ABM-LOOP 17 september Meeuwen 15 km.

W. Kuypers	50.44
V1 C. v Oversteeg	52.51
V1 T. vd Heuvel	53.19
R. Halderman	55.49
V1 J. v Hensbergen	57.01
V1 K. Kamerman	57.12
K. Tukker	57.58
T. v Geffen	58.32
A. Vrijkorte	58.59
JA J. Strik	59.40
P. v Maastricht	59.58
J. v Dalen	1.00.03
V1 K. Oomen	1.00.45
V2 P. vd Heuvel	1.00.53
A. vd Boom	1.01.15
L. vd Stelt	1.01.25
G. Noor	1.01.27
V1 M. Scheffers	1.03.30
V1 F. v Wendel dJ	1.05.59
V1 P. Muilwijk	1.06.02
V1 E. Naaijen	1.06.04
B. Treffers	1.09.53
A. Klop	1.15.30
V2 D. Bouman	1.17.23

25 km. WEGW. 24 september Groene Ster Zevenbergen 25 km.

W. Kuypers	1.33.52
V1 C. v Oversteeg	1.32.08
V1 K. Kamerman	1.39.47
V1 E. Naaijen	2.01.22
15 km.	
V1 K. Oomen	1.02.20

10 EM. 1 oktober A.A.A. Alblasterdam

H. vd Styl	60.41
V1 J. v Hensbergen	1.03.01
V1 K. Oomen	1.05.33

NAT. 30 KM. LOOP 9 oktober Dordrecht 30 km.

V1 C. v Oversteeg	1.50.48
-------------------	---------

MARATHON 9 oktober Eindhoven 42,2 km.

V1 K. Kamerman	3.22.46
L. vd Stelt	3.30.41
V1 E. Naaijen	3.47.49

BAGGERMOLENLOOP 15 oktob. Sliedrecht 10 EM.

V1 C. v Oversteeg	57.39
V1 T. vd Heuvel	58.57
K. Tukker	1.01.42
V1 J. v Hensbergen	1.03.10
J. v Dalen	1.06.06
V1 K. Oomen	1.07.00
O. v Breugel	1.07.47
T. v Geffen	1.07.47
V1 M. Scheffers	1.12.34
V2 D. Bouman	1.29.34

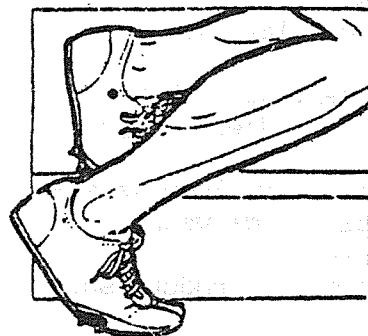
LIDOCROSS 16 oktober Waalwijk 6290 mtr.

JA J. Strik	22.55
-------------	-------

8810 mtr.	
V1 J. v Hensbergen	33.59

WIPMOLENLOOP 22 oktober Gorinchem 15 km.

V1 C. v Oversteeg	53.43
V1 J. v Hensbergen	58.07
V1 M. Scheffers	1.04.19
V2 P. vd Heuvel	1.03.07



IDEETJE VOOR ALLEN!

Het zou een goede zaak zijn (en niet alleen voor het milieu) als wat meer mensen met elkaar mee zouden rijden naar wedstrijden toe. Spreek met elkaar af! Het kan ook goed zijn voor de portemonnaie!

MAG IK EVEN VOORSTELLEN

Deze maand ben ik voor deze rubriek 1; bezoek geweest bij mensen die nog maar heel kort lid zijn van onze vereniging. In april begon bij de beginnersgroep nl. Laura van Tilborg uit Rijswijk en even later sloot haar vriend Erik Bax aan bij de recreantengroep van Rinus Verhoeven. Nu loopt hij sinds enkele weken al bij de wedstrijdgroep.

Persoonlijke gegevens:

Naam: Laura van Tilborg.
Woonplaats: Rijswijk.
Geboren: 28 augustus '66.
Lengte: 1.70 m
Gewicht: 65 kg.
Beroep: tandartsassistent.
Loopt sinds april 1994



* Waarom loop je?
Ik wilde niet langer meer passief op de bank zitten om naar TV te kijken
* Wat is je doel in de loopsport?
Om in een wedstrijd een gemiddelde van 5 minuten per km. te lopen.
* Wat doe je daar allemaal voor?
Regelmatig de trainingen bezoeken en veel water drinken.
* En wat laat je daarvoor staan?
Vet eten, want ik heb mijn hele dieet aangepast.
* Hoeveel km loop je gemiddeld in de week?
± 20 km.
* Heb je nog andere sporten?
Skiën en tennis.
* Nog tijd voor andere hobby's?
Ja, dansen, maar Erik wil niet meer mee. En lekker stappen.
* Wie is je grootste concurrent?
Ans van Leeuwen. Als ze tenminste niet hoeft te p....!
* Heb je naast Erik nog een goede vriend of vriendin?
Ook Ans van Leeuwen.

* Welke sportman of -vrouw bewonder je het meest?
Internationaal: Ellen van Langen
Nationaal: Brian Roy
Club: iedereen.
* Welke wedstrijd vind je het leukst?
5.4 km in Eindhoven en de stratenloop in Giessen.
* Waaraan heb je een hekel?
Sigaretten en alcohol.
* Wat vind je van de training en wat wil je graag veranderd zien?
Wel goed, maar ik wil graag een beetje meer loopscholing. En ik wil graag wat meer snelheidstraining.
* Wat zijn je p.r.'s?
1 km: 4.40
5 km: 26.00 min.
8 km: 46.00 min.
* Wat eet je graag?
Pizza's, lasagne, boerenkool en erwtensoep. (wel een smakelijke combinatie.)
* Kijk je graag t.v.?
Nee, ik kijk uit verveling weleens, maar zeker niet teveel. Maar als ik toch kijk, zie ik het liefst medische programma's zoals: "ingang oost", "vinger aan de pols"

en "chirurgenwerk".
* Wie is je favoriete artiest?
Paul de Leeuw.
* Welke muziek vind je leuk?
Peter Gabriël, Euritmics en Paul de Leeuw.
* Graag bij de volgende trefwoorden een korte reactie.
ARR - gezellig
Baan - lijkt me gaaf om op te lopen
Blessure - nog niet gehad
Sportschoenen - Nike
Zweet - kleeft
* Wil je tot slot nog wat kwijt?
Ja, ik wil nog even zeggen dat ik het beregezelig vind bij de club.
En ik heb als mooiste herinnering, dat ik bij de wedstrijd in Eindhoven Hans van Breukelen voorbij ben gelopen, echt ingehaald dus!!!!

Persoonlijke gegevens:

Naam: Erik Bax
Woonplaats: Hardinxveld
Geboren: 22 juni 1965
Lengte: 1.85 m
Gewicht: 75 kg
Beroep: student fysiotherapie
Loopt sinds: januari 1990



* Waarom loop je?
Omdat ik graag iets presteer, maar dan wel in mijn eentje. Ik houd absoluut niet van teamsporten.

* Wat is je doel in de loopsport?
Om in 1995 de halve marathon in 1.30 uur te lopen en de 10 km onder de 40 minuten.

* Wat doe je daar allemaal voor?
Erg veel, misschien wel teveel lopen en zo gezond mogelijk leven.

* En wat laat je ervoor staan?
Alcohol.

* Hoeveel km loop je gemiddeld in de week?
50 tot 70 km.

* Heb je nog andere sporten?
Mountainbiking.

* Nog tijd voor andere hobby's?
Stappen, lezen, naar de bioscoop gaan en thuis de tv uitlaten.

* Wie is je grootste concurrent?
Iedereen die voor me loopt.

* Heb je naast Laura nog een goede vriend of vriendin?
Ik ben nog op zoek.

* Welke sportman of -vrouw bewonder je het meest?
Internationaal: Vincent Rousseau/Willie Tolt
Nationaal: Martin Fijen en Tonnie Dirks
Club: Henk Westerlaken, omdat die zo allround is.

* Welke wedstrijd vind je het leukst?
Halve marathon in Eindhoven en de stratenloop in Sleeuwijk. Lekker de ruimte in een grote ronde.

* Waaraan heb je een hekel?
Nutteloze RTL4 programma's.

* Wat vind je van de training en wat wil je graag veranderd zien?
Prima, vooral als Jasper er is. En ik zou graag met een groep wat lange afstanden willen trainen.

* Wat zijn je p.r.?
Halve marathon: 1.31
Hele marathon: 3.24.54 (drie jaar geleden) De rest is nog te verbeteren.

* Wat eet je graag?
Zilvervliesrijst met kip Hawaii.

* Kijk je graag tv?
Absoluut niet. Alleen volg ik de programma's op

Eurosport. Met name over atletiek en triathlon.

* Wie is je favoriete artiest?
Het theaterprogramma van Waerdenberg en De Jong. (Daar gaan Erik en ook Laura helemaal van uit hun dak! Ik had er dus nog nooit van gehoord.MN)

* Welke muziek vind je leuk?
Marillion, Stone Temple Pilots en VPRO-muziek in het algemeen.

* Graag bij de volgende trefwoorden een korte reactie.
ARR - wel leuk, geloof ik.
Baan - fantastisch.
Blessure-één keer, mijn achillespees.
Sportschoen- Saucony
Zweet - lekker.

* Als ik volgend jaar terugkom, hoop ik, dat ik op alle afstanden minuten sneller ben geworden.

Erik en Laura, bedankt voor dit gesprek en het leukste vond ik nog, dat alles wat ik opschreef werd gecontroleerd door jullie dwergpapegaai, die steeds naast het papier kwam zitten.

Marius.

WINTERSMOG EN SPORTBEOEFENING

INLEIDING

Het woord "smog" komt uit Engeland. Het is een samentrekking van "smoke"(rook) en "fog"(mist). Het is ontstaan in de jaren vijftig toen Londen 's winters een paar maal door ernstige luchtverontreiniging werd getroffen. Later raakte ook een zomerse variant van smog bekend, waarin dit voorjaar een clubbladartikel over geschreven is.

WAARUIT BESTAAT WINTERSMOG

Wintersmog is een mengsel van verschillende chemische verbindingen. De belangrijkste bestanddelen zijn zwaveldioxide (SO₂) en zwevend fijn stof. Zwaveldioxide ontstaat vooral bij het verstoffen van zwavelhoudende brandstoffen, wat vooral gebeurt in industriegebieden. Fijn stof ontstaat bij de verbranding door verkeer en industrie van fossiele brandstoffen (kolen, stookolie, benzine).

DE OORZAAK VAN WINTERSMOG

Ons land kan een periode van wintersmog ondergaan als het volgende weertype heerst: een gebied met hoge luchtdruk boven Centraal Europa en een zwakke oostelijke tot zuid-oostelijke wind. De lucht die dan richting Nederland komt gaat over een groot aantal vervuilende "brongebieden". In deze gebieden (Polen, Tsjechoslowakije, ex-DDR) worden enorme hoeveelheden zwavelrijke brandstoffen verstoekt. De concentraties schadelijke stoffen zijn het grootst daar waar Nederlandse bronnen het meest aan de vervuiling bijdragen. Bijvoorbeeld in drukke verkeersstraten. Een verandering van weer (regen, dooi, meer wind, ander windrichting) maakt over het algemeen een eind aan een periode van wintersmog.

WINTERSMOG EN ONZE GEZONDHEID

Tijdens een periode van wintersmog zijn zwaveldioxide en fijnstof de belangrijkste veroorzakers van nadelige effecten op de gezondheid. Een lage luchtvochtigheid en lage temperaturen kunnen de effecten verergeren. Bij de risicogroepen kunnen de volgende effecten optreden: een toename van luchtwegklachten, een toename van klachten bij mensen met hart- en vaatziekten en een verminderd prestatievermogen door een verminderde werking van de longen.

Net als bij zomersmog verschilt de uitwerking van wintersmog op de gezondheid van persoon tot persoon. Als bij een gezond persoon door wintersmog een verminderde werking van de longen optreedt, is dit verlies binnen ongeveer vier weken weer hersteld. Er zijn echter aanwijzingen dat herhaalde blootstelling aan wintersmog kan leiden tot blijvende verminderde werking van de longen.

RISICOGROEPEN

De volgende groepen lopen een verhoogd risico bij blootstelling aan wintersmog:

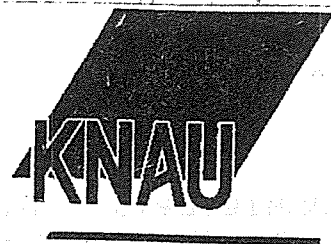
- * personen met aandoeningen aan luchtwegen, zoals CARA-patiënten;
- * personen met ernstige hart- en vaatziekten;

* oudere mensen met een zeer zwakke lichamelijke conditie;

* mensen die gedurende enkele uren buitenshuis inspannend bezig zijn (bijvoorbeeld graafwerkzaamheden of hardlopen).

BERICHTGEVING WINTERSMOG

Voor risicogroepen bij wintersmog is het belangrijk dagelijks te weten hoe de smogsituatie is. Daarom verzorgt het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieuhygiëne (RIVM) actuele informatie over smog via Teletekst. Deze informatie, op pagina 715, geeft elk uur de smogsituatie weer. Verder maakt het RIVM elke dag een smogbericht voor de dagbladen. Bij het meten van de hoeveelheid wintersmog kijkt men hoeveel microgram (ug) zwaveldioxide er zit in een kubieke meter (m³) lucht. Men spreekt van: geen smog als de concentratie zwaveldioxide lager is dan 125 ug/m³; geringe smog bij een concentratie zwaveldioxide van 125-175 ug/m³; matige smog als de concentratie zwaveldioxide 175-225 ug/m³ is; ernstige smog bij een concentratie zwaveldioxide van 225-350 ug/m³; zeer ernstige smog bij een concentratie zwaveldioxide van 350 ug/m³.



Bij matige wintersmog kunnen effecten optreden bij een klein gedeelte van de mensen met aandoeningen aan de luchtwegen. Bij ernstige wintersmog kunnen klachten over de luchtwegen vaker voorkomen en in ernst toenemen. Dit is het geval bij mensen met aandoeningen aan de luchtwegen en vooral bij personen met chronische bronchitis. Men kan last krijgen van benauwdheid en hoesten. Ernstige wintersmog treedt gemiddeld een keer per jaar op.

Bij zeer ernstige wintersmog nemen hoesten, luchtwegklachten en benauwdheid toe en is het mogelijk dat mensen uit de risicogroepen vaker een beroep zullen moeten doen op de huisarts of het ziekenhuis. Wie langdurig zware inspanning verricht in de buitenlucht, kan last krijgen van een verminderde werking van de longen.

En moet daarom rekening houden met een verminderd prestatievermogen. Zeer ernstige wintersmog treedt gemiddeld een keer per vijf jaar op.

Over het algemeen geldt dat naarmate de smogniveaus hoger worden, de effecten ernstiger worden en meer mensen last van smog krijgen.

SMOGFASE 1, SMOGFASE 2 WAT IS DAT

Soms hoort u weleens spreken van smogfase 1 of smogfase 2. Als smogfase 1 is afgekondigd, moeten bedrijven op grond van hun vergunningen maatregelen nemen om de uitstoot van schadelijke stoffen te beperken. Als er sprake is van zeer ernstige wintersmog kan smogfase 2 afgekondigd worden. Naast verdergaande maatregelen bij de industrie, wordt een gedragsadvies aan de bevolking gegeven.

WAT MOET U DOEN?

U kunt de effecten van wintersmog verminderen door niet langdurig zware lichamelijke inspanningen buitenshuis te vermijden. Verder doet u er goed aan uit de buurt te blijven van straten met druk verkeer. In huis zijn de concentraties enkele tientallen procenten lager dan buiten. Echter: ook binnenshuis kunnen de concentraties verontreinigende stoffen hoog oplopen. En wel als daar vervuilingbronnen zijn zoals gasfornuizen, open haarden, geisers en brandende tabak. Heeft u die bronnen in huis, dan moet er goed geventileerd worden. Ook tijdens een (koude) smogperiode! Als u aan een drukke straat woont, zo mogelijk niet aan de straatzijde ventileren.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
BRANDERHORST

GroenRijk Branderhorst

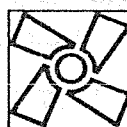
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

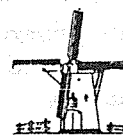
*Als uw vogels
u lief zijn*

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

"GEKNIPT VOOR ONS"

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

Prima resultaat Hans Verbeek op Dommelconcours

Hans Verbeek uit Veen en lid van HSV De Rietvoorn uit Andel heeft jongstleden zaterdag een prima resultaat gevestigd door sectorwinnaar te worden, en totaal tweede in het grote Dommelconcours in Oisterwijk. In het door de sportvissers georganiseerde toernooi ving hij 464 cm. P. de Fijter uit Veen werd negentiende.

Knappe prestatie Mieke Hombergen

BEVERWIJK - Atlete Mieke Hombergen heeft gisteren in Beverwijk met overmacht een wegwedstrijd over twintig kilometer gewonnen. De Drunense, die zich voorbereidt op de marathon van Singapore op 4 december, vestigde met 1.10.57 een persoonlijk record en bleef daarmee minder dan een minuut van het parcoursrecord verwijderd dat met 1.10.06 op naam staat van Carla Beurskens.

Hombergen had aan de finish bijna acht minuten voorsprong op de nummer twee, de Utrechtse Marja Verhoeff. De derde vrouw had zelfs een achterstand van 31 minuten in Beverwijk. Opmerkelijk was ook dat de Drunense atlete in het totale veld een twintigste plaats veroverde. Daarmee hield ze honderden mannelijke deelnemers achter zich.

Bij de mannen ging de overwinning naar de Rus Karavamov. Hij liep de twintig kilometer in 1.02.18. De Nederlanders Duinmeijer en Romkens werden tweede en derde op korte achterstand van de Rus.

Zaterdag 17 December

GIESSEN

**OPEN
VELDLOOPKAMPIOENSCHAP**

**van het Land van Heusden en Altena
en prestatieloop**

georganiseerd door

ALTENA ROAD RUNNERS
Uw eigen vereniging
Voor junioren AB, senioren en veteranen.

TEVENS CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

- Programma** 14.00 uur
Junioren, dames, dames veteranen en prestatieloop 3500 mtr.
14.30 uur
Heren, heren veteranen en prestatieloop 10000 mtr.
- Parcours** Is geheel onverhard, beloopbaar met spikes. Het parcours voert door het Almbos in Giessen.
- Inschrijving** Voorinschrijving kan tot 10 december bij de wedstrijdsecretaris met betaling van f 5,-
Na-inschrijving kan tot 30 minuten voor de start. Het inschrijfbureau is in restaurant "de Jager" te Giessen.
De inschrijving kost dan f 6,50
- Prijzen** Afhankelijk van het aantal deelnemers per categorie:
Voor de drie beste prestaties per categorie.
Bij minder dan vijf deelnemers in één categorie één prijs voor de beste prestatie.
- Inlichtingen** Wim Kuypers, Tel: 01832-1812
-

In de ochtend wordt vanaf 11.00 uur voor de jeugd de tweede crosscompetitiewedstrijd van Regio Dordrecht gehouden. Er kunnen dan ongeveer 250 pupillen en junioren hun ronden draaien in het Almbos. Het is een heel sfeervolle wedstrijd, best de moeite waard om eens te komen kijken.

**U KOMT TOCH ALLEN
KIJKEN EN/OF DEELNEMEN!**

WEDSTRIJDKALENDER

10 november - 10 januari

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
20 nov	W pup/jun	Scorpiocross. Scorpio Oosterhout. Voorinschrijving 12 november en na-inschr.
26 nov	W pup/jun CD	Indoorwedstrijd Hermes Utrecht voorinschr.
27 nov	W pup/jun ABCD	Warandacross Atilla Tilburg. Voorinschrijving 22 november en na-inschr.
10 dec	W pup/jun ABCD	Indoorkampioenschappen Regio Dordrecht. Voorinschrijving.
17 dec	W pup/jun ABCD	Crosscompetitie Regio Dordrecht. Giessen. Voorinschrijving 10 december en na-inschr.
7 jan	W pup/jun CD	Indoorwedstrijd Hermes Utrecht. Voorinschr.
21 jan	W pup/jun CD	Crosscompetitie Regio Dordrecht. Sliedrecht.

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
12 nov	W/P sen/vet	Wantijparkloop. AV Parthenon Dordrecht. Voorinschrijving 7 november en na-inschr.
19 nov	W/P sen/vet	Zuiderstercircuit. Havenloodsloop Rotterdam. Voor- en na-inschrijving.
20 nov	W/P sen/jun AB	Scorpiocross. Scorpio Oosterhout. Voorinschrijving 12 november en na-inschr.
20 nov	W/P sen/vet	Zeven heuvelen loop. Nijmegen. Voor- en na-inschr.
26 nov	W/P sen	Speculaasloop Typhoon Gorinchem. Voor- en na-inschr.
27 nov	W/P sen/vet/jun AB	Warandacross. Atilla Tilburg. Voorinschrijving 22 november en na-inschr.
3 dec	W/P sen/vet	St. Nicolaasloop. Energie Barendrecht.
4 dec	W/P sen/vet	Zuiderstercircuit. 3e Winterloop. Voorne.
10 dec	W/P sen/vet/jun AB	Strandtraining Indoor-Baanwedstrijd Regio Dordrecht. Den Haag. Voorinschrijving.
17 dec	W/P sen/vet/jun AB	Open veldlooptkampioenschap van het land van Heusden en Altena. ARR Giessen. Voor- en na-inschrijving.
18 dec	W/P sen/vet/jun AB	Ten Fit Miles. HRR. Den Haag. Voorinschrijving 1 dec. en na-inschr.
28 dec	training	Witte Molen Loop. Meeuwen. f 3,-
7 jan	W/P sen/vet	Zuiderstercircuit. Polderloop AV Spirit Oud Beijerland. Voor- en na-inschrijving.
8 jan	W/P sen/vet	23e halve Marathon van Egmond. Voor- en na-inschr.