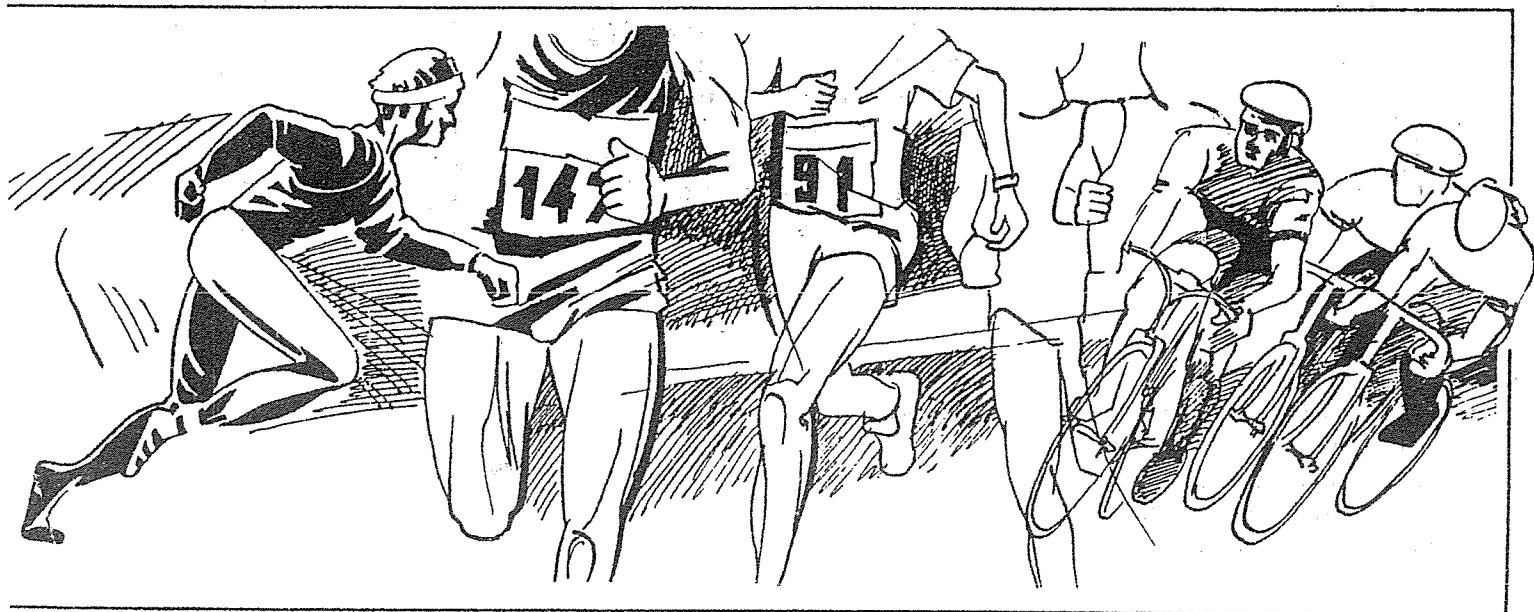


ALTENA

Road

RUNNERS



ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 47
4285 ZG WOUDRICHEM

KNAU verenigingsnummer 383
Kamer van koophandel nr V272250
Rabobank nr. 36.49.09.382
postbank nr. 4984294

BESTUUR

voorzitter	Reino Nauta	tel. 01832 - 3314
secretaris	Sylvia Kuypers	tel. 01832 - 1812
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 04164 - 1363
ledenadministratie	Gertie Nelis	tel. 04164 - 1363
technische commissie	Sander Hooykaas	tel. 04187 - 1396
jeugdcommissie		tel.
aktiviteitencom.	Zweer Groeneveld	tel. 04165 - 2183
train.begel.com.	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1709
clubbladredactie	Brigitte Baelde	tel. 01835 - 4036

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

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

TRAINERS

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

TRAININGSTIJDEN

wedstrijdgroep	dinsdag en donderdag	19.30 tot ± 21.00 uur
recreanten	dinsdag en donderdag	20.00 tot ± 21.00 uur
opstapgroep	dinsdag en donderdag	20.00 tot ± 21.00 uur
pupillen (zomer)	dinsdag en donderdag	17.45 tot 18.30 uur
pupillen (winter)	dinsdagavond (zaal)	18.00 tot 19.00 uur
junioren (zomer)	dinsdag en donderdag	18.30 tot 19.30 uur
junioren (winter)	dinsdagavond (zaal)	17.00 tot 18.00 uur
	donderdagavond (veld)	18.30 tot 19.30 uur

CONTRIBUTIES

PER JAAR

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

VAN DE VOORZITTER

Mijmerend rond de kerstdagen over de laatste jaren van A.R.R. realiseer ik mij dat dit mijn laatste stukje "van de voorzitter" is in ons clubblad. Die drie jaren zijn erg snel voorbij gegaan. Terugblikkend was het een prettige ervaring een atletiekclub te mogen meebesturen.

Van origine ben ik geen manager en van het reilen en zeilen van A.R.R. wist ik ook niet veel toen ik begon, maar door de prima samenwerking was dit snel verholpen. Ook de prima opgezette organisatiestructuur waarin veel leden zich effectief en met enthousiasme kunnen inzetten maakt dat de club als een levend organisme functioneert waarin het prettig werken is.

Ik denk dat in de afgelopen jaren de organisatie wat strakker geworden is en dat er in de toekomst nog professioneler zal moeten worden gewerkt. Ik heb ook de indruk dat er wat meer eenheid in de club is gekomen. Het ledenbestand is ondanks een normaal verloop groter geworden met nieuwe jonge enthousiaste leden, wat ook blijkt uit grote belangstelling voor de trainingen en evenementen.

In dit beeld past ook een nieuwe jonge voorzitter. Op het vlak van een accommodatie is helaas niet veel bereikt, maar door alert te blijven voor mogelijkheden op dit punt, komt er misschien toch nog wel eens een baan. De overgang naar district west II heeft naar mijn mening ook een positief effect gehad, onder andere met betrekking tot samenwerking met andere clubs, zeker in het jeugdgebied. Dit blijkt ook uit deelname aan de activiteiten in "de Houtrust" en de grote deelname aan de "regio-cross". Ik wil eindigen met iedereen te bedanken voor de zeer prettige samenwerking de afgelopen drie jaar, mijn opvolger veel succes, voldoening en een bloeiende A.R.R. toe te wensen en voor allen een gelukkig 1995.

Reino Nauta.



Start Nike Ladies Run

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
MéérM
MéérMarkt**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

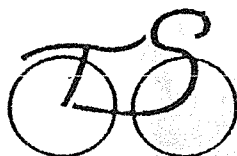
ARIE STRAVER

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**

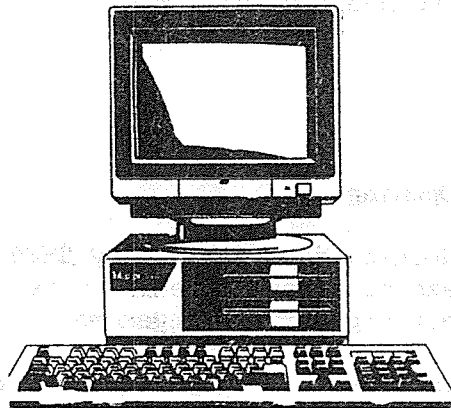
.....

**wordt
vergeten.**

VAN DE REDACTIE

Er is weer een nieuw jaar aangebroken. Een ieder moet nog bijkomen van de olieballen en champagne. Het wordt weer tijd dat de draad opgepakt wordt. Laatst kwam ik weer eens op een training en het ging van dik hout zaagt men planken. Ik heb nog dagen last van mijn lichaam gehad. Maar het is goed weer aan de slag te gaan na die vele feestedagen. Zo ook met het clubblad. Tijdens de kerstvakantie is er hard aan gewerkt.

Omdat de drukker ook vakantie had hebben wij ook wat ontspannender kunnen werken aan deze editie.



Dat is dan natuurlijk de reden dat we weer eens wat laat zijn met deze uitgave. Vanzelfsprekend hebben we zorgvuldig aan dit blad gewerkt. Het is deze keer een flinke, eentje om lekker tijdens een gure avond bij de open haard zittend door te spitten. We wensen een ieder een sportief succesvol jaar toe en de vereniging een jaar met goede ontwikkelingen op verschillende gebieden. Met name U wensen we met dit blad veel leesplezier.

Wim Kuypers

De kopijdatum voor het volgende clubblad is 30 januari.

FELICITATIES

Annemiek Strik	3 jan.
M van der Ven	7 jan.
J Oosterwijk	12 jan.
Erwin Groenenberg	12 jan.
Marius Kraaij	20 jan.
Leon vd Stelt	20 jan.
M.G. v Varik	28 jan.
J. Visser	31 jan.

Giel de Wind	4 febr
Goof Colijn	7 febr
Adrie Kant	8 febr
Cees Kamerman	10 febr
H. van Dongen	20 febr
H. de Lorm	21 febr

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!

UITNODIGING

Wij nodigen u uit tot het bijwonen van de jaarlijkse algemene ledenvergadering die gehouden wordt op **woensdag 8 februari 1995** in "De Heerlijkheid" te Giessen.
Aanvang : 20.00 uur.

Wilt u een woordje meespreken in uw vereniging, zorg dan dat u deze vergadering niet mist!

AGENDA JAARVERGADERING 1995

1. Opening
2. Notulen jaarvergadering 1994 d.d. 2 februari 1994
Deze zijn gepubliceerd in het clubblad dat na de jaarvergadering uitgekomen is.
3. Indienen van vragen voor de rondvraag
4. Jaarverslag 1994
5. Financieel jaarverslag
6. Begroting 1995
7. Vaststelling kascommissie
8. Invulling van het bestuur
Zowel Reino Nauta als Zweer Groeneveld zijn aftredend.
Zweer stelt zich herkiesbaar; Reino niet.
Kandidaat zijn: Hans Verbeek, John Redeker en Mar Strik.

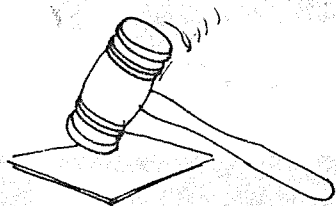
PAUZE

9. Invulling van het bestuur
10. Activiteiten 1995
11. Clubblad
12. Trainers
13. Accommodatie
14. Rondvraag
15. Sluiting

Andel, 16 december 1994, SK

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

12 oktober '94



De voorzitter deelt mee dat er zich twee nieuwe bestuursleden hebben aangemeld te weten Hans Verbeek en John Redeker. Een ieder is zeer enthousiast en ze zullen de volgende vergadering uitgenodigd worden.

Verslag van de vergadering is goedgekeurd.

Er was gebrekkige informatie over de plaats waar de RABOCUP-uitreiking zou zijn geweest.

Voor wat betreft de pupillencompetitie van zomer 1995 krijgt Wim Kuypers carte blanche.

Met ingang van 29 oktober begint Rinus Verhoeven een trainerscursus.

Verzenden van acceptgiro's met brief in officiële enveloppen werkt goed. Geen negatieve reacties op het vroege tijdstip van versturen.

10 december zijn er regionale kampioenschappen in de Houtrusthal in den Haag.

Sliedrecht sport vraagt of er interesse is om gezamenlijk clubkampioenschappen op de baan te organiseren eind 1995 met gescheiden uitslagen. Het bestuur is erg enthousiast en verwijst dit voorstel naar de technische commissie.

Intratuin is weer gevraagd voor het gebruik van de parkeerplaats voor de trainingen en is akkoord gegaan.

Commissies:

Jeugd: De clubtenues voor de jeugd zijn te bestellen. Het broekje kost f 25,- en het singlet f 30,-. De Opbrengst van de verlotingen tijdens de stratenlopen was f 538,60. Het huur contract met "de Jager" is getekend.

Technische Commissie: De voorbereidingen voor de crosswedstrijd op 17 dec. is in volle gang. Er is vanuit de regio hulp aangeboden. Het gronoloog is al vastgesteld. De eerste trimloop is weer geweest en er waren ± mensen. Meer publiciteit is gewenst, vooral in het clubblad.

Activiteiten Commissie: De training in de Drunense Duinen was geslaagd. Men wil dit vaker doen.

9 december '94

De voorzitter heet de nieuwe leden van harte welkom. Dit geeft het bestuur weer hernieuwde energie.

De adverteerders in het clubblad hebben een brief ontvangen met daarin vermeld de nieuwe tarieven en de vraag of ze komend jaar nog willen adverteren. Nog geen reacties.

Technische Commissie: Advertenties voor de veldlooptkampionenschappen zijn geplaatst in Runners Duursport en Atletiekwereld. Strooifolders en uitnodigingen zijn verstuurd. De scheidsrechter, wedstrijdleader en een starter worden uit de regio aangetrokken.

Activiteiten Commissie: Een wedstrijd in de Houtrusthal op 10 december

De Giessense markt heeft f 350,- netto opgebracht. Woensdag 28 december is er weer de Witte Molenloop. Inleg f 3,-, Publicatie in het clubblad.

Clubblad: Kopij-Kopij-Kopij!!!! Het bestuur vindt dat we door moeten gaan ondanks de moeite die het kost om het vol te krijgen. Redenen: het blad is een bindend element, het geeft informatie naar de leden, het is goedkoper en effectiever dan losse mededelingen. Om de distributie te vergemakkelijken zullen er stickers gedrukt worden die op de bladen geplakt worden. Op de ledenvergadering moeten de problemen besproken worden. Er waren op dat moment geen langdurig zieken.

met daaraan vastgekoppeld een strandtraining. Zweer neemt contact op met Wim.

Stratenloopcommissie: Gertie deelt mee dat er weer vergaderd moet worden. De desbetreffende verenigingen zijn alweer benaderd. Sluitingsdatum voor het aan vragen van wedstrijden bij de KNAU is gesteld op 25 nov. (was 15 november!)

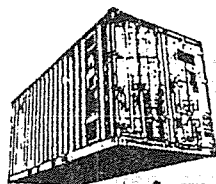
Clubblad: Was deze keer goed gevuld. Informatie over het drukken ervan bij de Witte Molen is nog niet bekend.

Langdurig zieken: Toos Kant ligt weer op bed vanwege haar rug.

B. Treffers heeft een spierziekte in zijn rug en mag nooit meer lopen.

Sluiting van de vergadering.

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

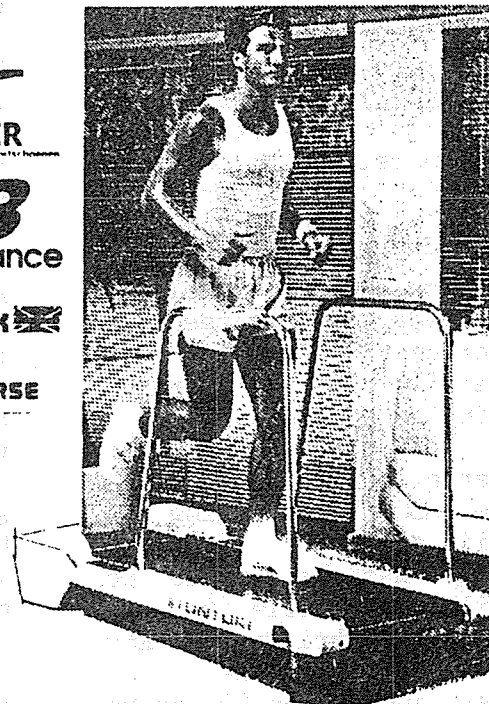


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

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!!**

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Deze keer is er niet zoveel te vermelden.

De Grote Clubactie ligt achter ons en we mogen terugzien op een groot succes. Hierbij brengen wij onze dank uit aan de jeugd van onze club voor de inzet. Natuurlijk danken we ook de leden die loten hebben gekocht.

Woensdag 28 december was er weer de Witte Molenloop in Meeuwen. Ook dit jaar zat het weer ons niet echt mee. En zo zijn we bijna aan het eind van het jaar. We kijken weer naar het volgende jaar uit. De activiteitencommissie bedankt jullie voor de inzet die jullie dit jaar bij verschillenden hebben gegeven.

De commissie wenst jullie prettige feestdagen en een gezond 1995.

Zweer Groeneveld.

Goed Beter BEST

Zaterdag, 29 oktober 1994 naar Best. Of ik me maar wilde vervoegen bij het gebouw van de atletiekvereniging generaal Michaelis.

Ja, ik heb het me zelf aan gedaan.

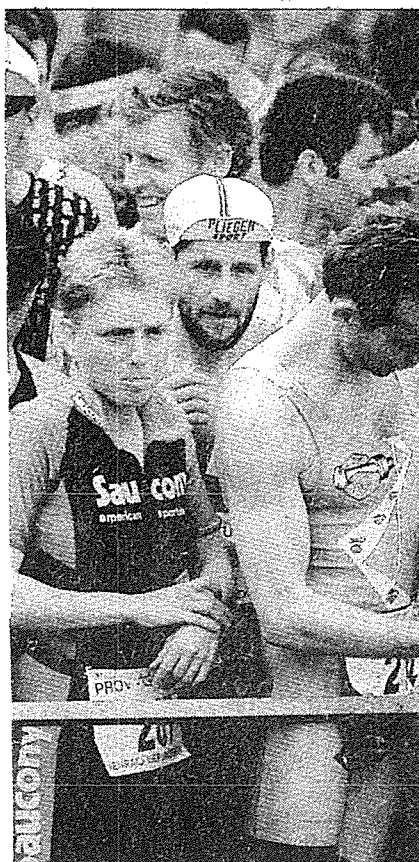
De komende zaterdagen zal ik bezet zijn, omdat ik me opgegeven heb voor de cursus trainer loopgroepen, georganiseerd door de KNAU, met een afsluitend examen in april.

We zijn met 18 mannen en 2 vrouwen, afkomstig uit Brabant en Limburg. Onder hen nog een bekende, nl. Mary Pechtold. Je weet wel, die goeie veteraan II (hij loopt de marathon onder de 3 uur), die altijd aanwezig is bij onze stratenlopen. Hij loopt trouwens stage bij onze vereniging, bij Jasper.

De cursus is als volgt opgebouwd:

12 zaterdagen van 5 uur zijn in totaal 60 uren (theorie en praktijk) en 12 uren stage bij een andere vereniging. Het

examen bestaat uit theorie-examen, werkstuk, ingevuld stageboek en een praktijkexamen. Voor dat praktijkexamen op 22 april heb ik in Best ongeveer 15 mensen nodig. Ter zijne tijd zal ik een beroep op jullie doen om naar Best te gaan.



De recreantengroep heeft geweten dat hun trainer naar Best is geweest. Alle nieuwe kennis heeft hij losgelaten op de groep. Gebroken waren ze.

Wat het werkstuk betreft, denk ik dat ik wat zal opschrijven over de veteranenproblematiek. Hierbij doe ik een oproep aan al onze veteranen: SCHRIJF EENS OP WAAROM JE BENT GAAN LOPEN. Andere vragen komen later wel.

Mochten er mensen zijn die denken: "Ja dat wil ik ook wel, zo'n trainer-scursus", neem eens contact op met één van de trainers.

Tot slot blijft er nog een nieuwsgierige vraag: Hoe ziet de loper de trainer? Wat verwacht hij van hem? SCHRIJF HET EENS OP, dan kom ik het ook te weten.

Rinus Verhoeven.

VAN DE TRAINERSGROEP

'T GING VANDAAG HELEMAAL NIET OF DE RELATIE TUSSEN BELASTING EN HERSTEL

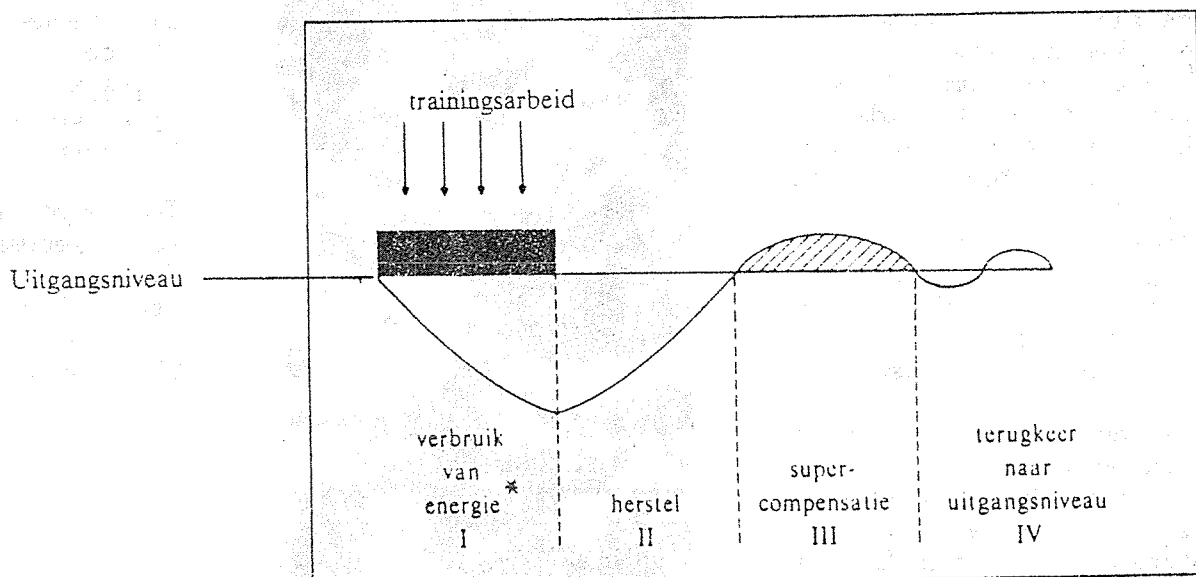
Wie heeft deze zin niet gehoord of wie heeft ze niet zelf geuit na afloop van de training of wedstrijd. En aan de training lag het niet, dachten we. Want we traiden vaker en zeker niet minder intensief dan een paar maanden geleden. De veteraan die had gehoopt de 10 km voor het nieuwe seizoen onder de 40 minuten te lopen, want hij had toch vaak en hard getraind en 't zat er toch echt wel in. Hoewel de laatste tijd ging hij achteruit i.p.v. vooruit. En als hij aan een training begon was hij nog moe van de vorige. De 41 minuten werden 41.30 minuten en nu dus zelfs 42 minuten. Hij snapt er niets van. Een beetje teleurgesteld loopt hij naar de kleedkamer en zelfs na het douchen gaat dat gevoel van moeheid niet over. Typisch, zijn trainingsmaat, met wie hij samen de trainingsomvang en de intensiteit heeft opgevoerd, heeft dezelfde verschijnselen. Ze hebben er al over gesproken en de mogelijke oorzaken de revue laten passeren. De laatste maanden is het wel koud geweest en op het werk was het ook druk. En wat denk je van de leeftijd. En ik ben de laatste tijd behoorlijk verkouden geweest.

Dit verhaal heeft ieder van ons weleens gehoord. De veteraan en zijn vriend hebben er nooit aan gedacht dat de oorzaak weleens zou kunnen zijn: teveel trainen en te weinig herstel.

Als we aan 't trainen zijn zullen we het lichaam trainingsprikkels moeten geven. Dit trainingsprincipe kan nader uitgelegd worden door te stellen dat deze prikkel, deze belasting regelmatig

gegeven moet worden en dat ze geleidelijk moet worden opgebouwd. De herhaling van de trainingsprikkel kan niet op een willekeurig tijdstip plaatsvinden, maar heeft het meeste effect na rust (herstel).

Hieronder staat een afbeelding van de samenhang tussen belasting en herstel na een training. Het herstel binnen een training, bijv. bij interval, is een ander verhaal.



* fysiek en mentaal

In fase I leidt de trainingsarbeid, die vrij intensief is geweest, tot verbruik van energie en er treedt een achteruitgang in prestatie op.

Je raakt vermoeid.

In fase II heeft de vermoeidheid tot gevolg dat het herstelproces op gang komt. Je bereikt je uitgangsniveau (compensatie).

De tijd die hiervoor nodig is, is zeer afhankelijk van de intensiteit van de voorafgaande trainingen en kan wel meerdere dagen duren.

In fase III worden de mogelijkheden zelfs verhoogd en komen boven het uitgangsniveau (supercompensatie). Dit is het juiste moment voor de volgende training. Goed naar je lichaam luisteren.

In geval I heeft men te lang gewacht met de volgende training. De overcompensatie is verdwenen.

Er ontstaat geen verandering van het niveau. Dit geval is misschien aan te bevelen aan oudere lopers.

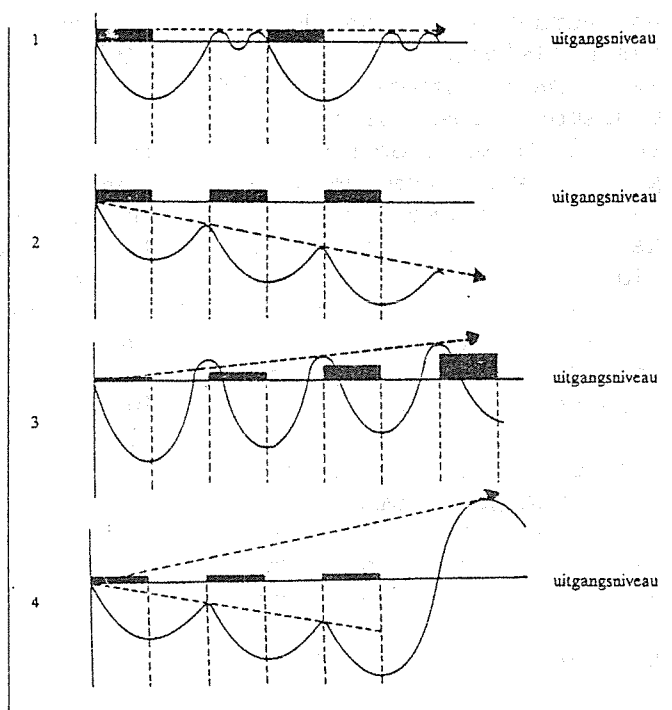
In geval 2 is men te vroeg begonnen. Het herstel was nog niet voltooid. In plaats van vooruit, gaat men achteruit in niveau, ondanks de vele trainingen.

In geval 3 wordt steeds in de juiste herstelfase getraind. Dit gebeurt onder een geleidelijke verhoging van het belastingniveau, steeds in de fase van de overcompensatie. Je gaat vooruit.

In geval 4 wordt de training uitgevoerd wanneer men niet hersteld is. Dit is verschillende keren gebeurd. Als men enige dagen heeft gerust of zeer licht heeft getraind komt pas de overcompensatie. Geschikt voor gevorderde lopers die hun prestaties van het uithoudingsvermogen willen verhogen.

We kunnen uit dit verhaal concluderen dat belasting en herstel een eenheid vormen en dat we goed naar ons lichaam moeten luisteren.

Rinus Verhoeven.



MAG IK EVEN VOORSTELLEN

Deze maand ben ik voor "mag ik even voorstellen" op bezoek geweest bij de twee snelste huisartsen van Nederland. (of een stukje daarvan)

Piet Muilwijk



Woonplaats: Giessen

Geboren op 18 april 1954

Piet is gehuwd en vader van drie kinderen van 6, 5 en 3 jaar. (en die willen allemaal op de hardloopclub!)

Lengte: 182 cm

Gewicht: 80 kg

Beroep: Huisarts in Giessen.

Piet heeft 8 jaar geleden 2 jaar gelopen en nu sinds 4 jaar bij Altena Road Runners.

Heb je nog andere sporten?

Eén keer per jaar ga ik skiën, daarom ben ik met hardlopen begonnen.

Waarom loop je graag?

Het is voor mij echt ontspanning. Maar ik vind het wel leuk om te kijken wat er in mij zit.

Heb je een bepaald doel voor ogen?

Ik wil de halve marathon lopen onder de 1.25. Ik weet nog niet waar mijn plafond is.

Hoe vaak train je?

3 tot vier keer per week. Totaal is dat ongeveer 45 kilometer.

Ben je blessuregevoelig?

Nee, (maar hij klopt wel af).

Hoeveel wedstrijden loop je per jaar?

Zoveel mogelijk stratenlopen en een stuk of drie crosswedstrijden.

Wat was je leukste wedstrijd?

De halve marathon van Etten Leur. (1.28)

Wat is je grootste uitdaging voor 1995?

De 10 kilometer lopen net onder de 40 minuten. De marathon zou ik graag zo rond de 3.30 willen lopen.

Wat vind je vrouw van je sport?

Ze waardeert het wel, ze loopt zelf ook. Maar soms ben ik wel eens te vaak weg. Dat vindt ze niet zo leuk.

Heb je verder nog hobby's?

Ja, ik knutsel graag met mijn kinderen. Koken en bakken doe ik ook graag. Kijk je graag T.V.?

Absoluut niet. Ik vind het zonde van mijn tijd.

Naar het theater gaan zou ik ook graag doen als ik er de tijd voor kon vinden.

Zijn favoriete muziek is klassiek in het algemeen en verder alles van Harry Belafonte.

Lees je ook sportlektuur?

Duursport lees ik van A tot Z, behalve de uitslagen. Daarin zoek ik alleen de mensen die ik ken. En natuurlijk het clubblad.

Wie bewonder je het meest in de loopsport?

John Vermeulen, omdat die ondanks zijn prestaties toch zo eenvoudig en bescheiden is gebleven. Ella Naaijen, omdat dat zo'n doorzetter is. En verder iedereen die de club draaiende weten te houden.

Wat vind je van de trainingen bij de club?

De trainingen vind ik prima en lekker zwaar, vooral bij Jasper.

Zou je nog iets willen veranderen?

Ik zou graag willen zien dat er b.v. 2x per jaar een voorlichtingsavond georganiseerd wordt. Dit om uitleg te krijgen wat er met de trainingen goed of fout kan gaan met je lichaam. (goed idee denk ik!)

Wat eet je het liefst? Spaghetti en Lasagna vind ik lekker en voor doperwten en spruiten loop ik een straatje om.

Rook je?

Ja, ongeveer 2 sigaretten per week, vooral als ik een vergadering heb.

Wat laat je voor het hardlopen?

Alcohol.

Welke stratenloop vind je het leukst?

Woudrichem vind ik een leuk parcours.

Wat vind je van een SMA-keuring?

Niet nodig, misschien als je boven de 40 jaar pas met lopen begint. Trainen onder goede begeleiding is veel belangrijker.

Wil je tot slot nog iets kwijt?

Ja, ik vond het allermooiste moment toen ik vorig jaar in Rijswijk eruit gelopen werd door Wim van de Looij.

Later bleek dat hij een ronde te weinig gelopen had.

Bedankt voor het gesprek, Piet

MAG IK EVEN VOORSTELLEN

Woonplaats: Woudrichem
Geboren op 20 november 1959. Willem is ook getrouwd en heeft 2 kinderen van 1, 3 jaar en één van 1½ jaar.
Lengte: 178 cm
Gewicht: 76 kg
Beroep: Huisarts in Woudrichem.
Toen hij 12 jaar was hij 4 jaar aan atletiek gedaan. Toen hij ongeveer 20 was, liep hij alleen voor de lol. (geen wedstrijden dus) En toen hij voor artsen zonder grenzen in Soedan werkte liep hij rond een waterbekken over de dijk en daar heeft hij tijdens het lopen zijn vrouw ontmoet. Hij loopt nu ongeveer 2 jaar bij de Altena Road Runners.
Heb je nog andere sporten?
Squash.
Waarom loop je graag?
Ook voor mij is het ontspanning. Met deze baan heb je echt wel een uitlaatklep nodig.
Heb je een bepaald doel voor ogen?
Ik heb geen doel. Ik doe dit echt voor de lol.
Hoe vaak train je?
3 tot vier keer per week. Totaal is dat ongeveer 20 kilometer.
Ben je blessuregevoelig?
Nee
Hoeveel wedstrijden loop je per jaar?
Alleen stratenlopen en omdat hij door ziekte de 15 km. van Meeuwen niet kon lopen, is hij naar de Zevenheuvelenloop geweest.
Wat was je leukste wedstrijd?
Die Zevenheuvelenloop. (1.05.00)
Wat is je grootste uitdaging voor 1995?
Een halve marathon in

1.35/1.40.
Wat vind je vrouw van je sport?
Ze vindt het prima, als het maar niet meer wordt. Ze heeft zelf ook gelopen en overweegt om volgend jaar met de opstapgroep te beginnen.
Heb je verder nog hobby's?
Lezen van romans.
Kijk je graag T.V.?
Ik kijk best graag T.V. Het komt er alleen niet zo veel van.
Naar het theater gaan zou hij ook graag doen als hij er de tijd voor kon vinden.
Zijn favoriete muziek is The Rolling Stones, Genesis en Phil Collins.
Lees je ook sportlektuur?
Af en toe koop ik wel eens een los nummer van Runners of Duursport. En ook kijk ik graag even in het clubblad.
Wie bewonder je het meest in de loopsport?
Lindford Cristie, Sebastian Co, Steve Ovet. En bij de club alle volhouders op de trainingen, weer of geen weer.
Wat vind je van de trainingen bij de club?
We krijgen hele goede trainingen van Rinus, die doet het heel leuk en je merkt zelf dat je vooruit gaat.
Zou je nog iets willen veranderen?
Nee ik zou het echt niet weten. Ik vind alles prima zo.
Wat eet je het liefst?
Ik lust alles. Ik heb geen voorkeur. Alleen hagelslag vind ik vreselijk.
Rook je?
Nee, sinds 2½ jaar niet meer.

Willem van Looij

Wat laat je voor het hardlopen?

Niets.

Welke stratenloop vind je het leukst?

Ik vind ze allemaal wel leuk als ze maar niet van die korte rondjes hebben. Daar heb ik een hekel aan.

Wat vind je van een SMA-keuring?

Niet nodig, het heeft geen enkele voorspellende waarde. Je moet zelf op je lichaam passen. Ik erger me wel groen en geel aan sportverdwazing. Dat is net zo lang doorlopen meteen blessure, tot alles kapot is.

Wil je tot slot nog iets kwijt?

Toen mijn dochter stond te kijken bij de 15 kilometer van Meeuwen zij ze dat die mensen met dit slechte weer toch buiten gaan lopen. Daar snapte ze dus echt niks van.

Bedankt voor het gesprek, Willem.

P.S. Ook namens Ella wens ik iedereen een gezond 1995!

"EFFE KENNE DOORDRAFE"

FAIR PLAY SCOORT

De meeste sportbeoefenaren doen zichzelf op 1 januari de plechtige belofte het nieuwe jaar er weer eens lekker tegenaan te gaan. Feestmaand december is weer voorbij, de pondjes moeten er weer vanaf, en de wedstrijdlopers die een slecht seizoen gehad hebben willen natuurlijk beter. Prima dit alles, maar ik wil er toch iets aan toe voegen en ik hoop dat alle leden dit over zullen nemen.

Twee simpele woorden

"FAIR PLAY"

waarvan de meeste hardlopers vast zullen denken dat hoort toch bij voetbal thuis?! Niets is minder waar als men de onderstaande regels leest zal men dat zeker beamen.

1. Bevorder de vriendschap in wedstrijden, training en in elke sportontmoeting.
2. Probeer te winnen met respect voor jezelf, je teamgenoten en je tegenstander.

3. Speel volgens de bekende of afgesproken spel- en wedstrijdregels.

4. Vind eerlijk en prettig spelen belangrijk en presteer zo goed mogelijk.

5. Aanvaard de beslissingen van juryleden. Als zij niet voor hun taak geschikt blijken te zijn, bespreek dat dan later en probeer er verbetering in te brengen.

6. Beïnvloed de juryleden niet door onbehoorlijke taal of agressieve gebaren en woorden.

7. Blijf bescheiden bij een overwinning en laat je niet ontmoedigen door een nederlaag.

8. Wens de tegenstander geluk met het behaalde succes als je zelf de verliezer bent.

9. Onsportiviteit van de tegenstander is nooit een reden om zelf onsportief te zijn.

10. Wijs je clubgenoten gerust op onsportief of onplezierig gedrag.

11. Heb de moed om je eigen fouten of tekortkomingen met anderen te

bespreken, bijvoorbeeld met je trainer, je teamgenoten of je ouders.

12. Besef dat de commerciële sport, waar financiële belangen sterk meespreken, andere televisiebeelden oplevert dan de sport die bedreven wordt met het doel de gezondheid te bevorderen en omdat het een sociaal gebeuren is.

13. Help mee om de sport ook mogelijk te maken voor enkelingen en groepen die minder kansen hebben.

14. Zoek als trainer en bestuur naar spel- en sportvormen die minder geoefende en minder technisch begaafden aanspreken en vreugde bezorgen.

15. Respecteer het werk van al die mensen bij de Altena Road Runners die ervoor zorgen dat in je sport mogelijkheden bestaan te trainen en wedstrijden te lopen. Dat is namelijk niet zo vanzelfsprekend.

16. Zoek niet altijd naar de meest uiteenlopende smoezen als er een beroep op jou gedaan zal worden. Wacht niet af tot jij aan de beurt bent maar biedt je spontaan aan.

17. Samengevat: Fair Play maakt de sport mooier en gezelliger en siert elk lid van de Altena Road Runners.

Ik hoop en wens dat we eind 1995 kunnen zeggen dat we ongeacht de sportieve prestaties de Fair Play doelstelling gehaald hebben. Daarnaast wens ik iedereen veel gezondheid en geluk in 1995.

Hans Verbeek.

Directie

de WITTE

hartelijk DANK

van

MOLEN

voor

De organisatie
3e Witte Molenloop

De leuke prijzen

De mooie herinneringen

Het beschikbaar stellen
van de kantine

De gratis consumpties

OPROEP AAN ALLE LEDEN

Voor komend stratenloop-seizoen wordt binnenkort het promotieboekje gemaakt. Zoals altijd worden daarin de programma's van de diverse stratenlopen beschreven. Op de voorzijde van het boekje wordt dit jaar een aandacht-trekkende afbeelding afgedrukt. Dáárvoor willen we nu even uw aandacht vragen.

DE STRATENLOOPCOMMISSIE

zou graag op het stratenloopboekje een foto willen afbeelden, waarop zoveel mogelijk leden, jong en "oud" als groep geportretteerd worden.

We worden daarom verzocht om

DINSDAG 31 JANUARI OM 19.00 UUR

TE KOMEN POSEREN

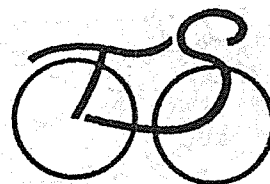
IN CLUBTENUE

IN SPORTHAL "DE JAGER" NA DE JEUGDTRAINING
EN VÓÓR DE VOLWASSENENTRAINING

Laten we eens goed de blits maken als vereniging door in volle glorie gepromoot te worden op de voorzijde van ons statenloopboekje.

BEDANKT !

Arie Straver, de tweewielerspecialzaak in Andel heeft aan de stratenloopcommissie te kennen gegeven dat hij noodgedwongen moet stoppen met het sponsoren van de drinkposten bij elke stratenloop.



NAMENS DE STRATENLOOPCOMMISSIE
EN ALLE ATLETEN WILLEN WIJ BIJ
DEZE STRAVER BEDANKEN VOOR DE
STEUN IN DE AFGELOPEN JAREN!

1994.

22. APRIL NIEUWENDIJK.



Rabo-Runnersworld Cup

3. MEI RIJSWIJK.



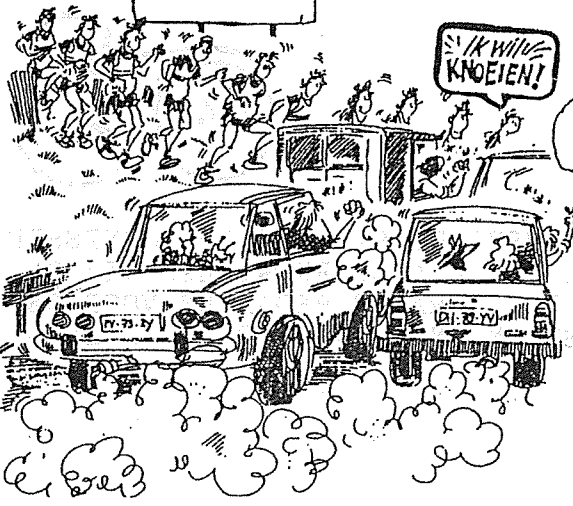
5. MEI SLEEUWIJK.
ZE MOETEN NOG
EEN UUR WACHTEN.

SCHIL-
BEWEGING



16. JUNI

WERKENDAM



23. JUNI.
WIJK & AALBURG.

BUKKEN VOOR
DE MOLEN WIEK.

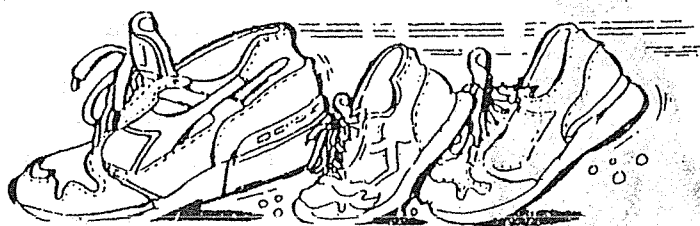


19. MEI.
OOK NOG EEN PAARD IN EEN
TE SMALLE STRAAT !

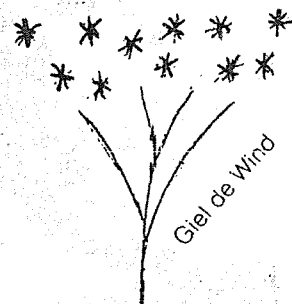
ANDEL.



"EFFE KENNE DOORDRAFE"



"EFFE KENNE DOORDRAFE"



WENST U, EN DE UWEN, EEN GEZOND EN SPORTIEF

1995

TOE.

Den Haag 1994

Zoals iedereen weet zijn we 10 december naar de Houtrust in Den Haag geweest. Iedere keer dat we aan die wedstrijd meedoen, moeten we erkennen dat het bere-gezellig was. Omdat de organisatie nogal wat juryleden tekort kwam, hebben dick en wim zich als juryleden beschikbaar moeten stellen. Daardoor hebben we die dag weinig aandacht voor onze "kinderen" gehad. Gelukkig waren er nogal wat ouders die meegegaan zijn. We hopen natuurlijk dat zij het een net zo gezellige dag hebben gevonden als wij. Het wedstrijdgebeuren bracht bij velen tevredenheid over de prestaties. Natuurlijk moeten we in de gaten houden dat we in een wedstrijdseizoen van start gegaan zijn en dat daardoor de meeste atleetjes in een andere categorie terecht gekomen zijn. Verbeteringen van

persoonlijke records zijn daardoor niet gelijk nieuwe clubrecords. Toch kunnen we blij zijn met de prestaties die weer geleverd zijn. Diverse verbeteringen hebben we kunnen noteren. De uitslagen zijn nog steeds niet binnen dus die komen de volgende keer. Ook de volwassenen zijn dit jaar van de partij geweest. Dit tot genoegen van zowel de regio als van de deelnemers. Want ook al is de strandtraining een beetje in het water gevallen, de wedstrijd werd als zeer plezierig ervaren. In verschillende categorieën waren er altema Road Runners onder de deelnemers. En nog tamelijk succesvol waren ze ook! Jeanet van Dalen, Tinus van de Heuvel en Wim Kuypers liepen zich stuk voor stuk bij de eerste twee. Hopelijk is deze deelname een trendsetter voor de volgende keer.



Crosscompetitie

Twee wedstrijden van de competitie zijn reeds gelopen. De laatste wedstrijd werd zelfs in Giessen georganiseerd door onze eigen vereniging. Voor het eerst ontvingen wij de regio-verenigingen voor een competitiewedstrijd. We wilden natuurlijk goed voor de dag komen. Met hulp van enkele zeer capabele mensen van Typhoon is het geheel gelukkig goed verlopen.

Het weer hebben we niet kunnen plannen. Het was verschrikkelijk koud. Deelnemers en toeschouwers stonden te blauwbekken langs het parcours. Het deelnemersaantal was ook beneden verwachting. Zelfs van onze eigen vereniging zijn er diverse atleten niet komen opdagen. Dat is niet erg slim! Bij elke wedstrijd verzamel je punten voor het eindklassement. Als je dus één wedstrijd verzuimt benadeelt je jezelf. Minder wedstrijden betekent minder punten, dus een lagere klassering. Als je je inschrijft voor een competitie kom dan ook opdagen!



Uitslagen

Crosscompetitie 1e wedstrijd

Pupillen C

1000 mtr.

Melvin v Tilborg

3.34.1 sec. 2e

Erwin Groenenberg

3.44.0 sec. 6e

Pupillen B.

Gerwin van Drunen

3.49.0 min. 14e

Pupillen A1.

Bastiaan Besemer

3.18.1 min. 4e

Jacco v Drunen

3.31.9 min. 13e

Xander Slump

3.52.5 min. 22e

Martijn van Tilburg

niet gestart

Pupillen A2

Pascal Rooster

3.16.8 min. 9e

Stefan Huyzinga

3.19.2 min. 11e

Jelle Visser

3.37.4 min. 21e

vervolg uitslagen

Juniores D.

Pim Verschuren

3.34.3 min. 16e

Bas de Boer

3.09.1 min. 8e

Crosscompetitie

2e wedstrijd

Pupillen C.

1000 mtr.

Melvin van Tilborg

4.49.5 min. 2e

Erwin Groenenberg

niet gestart

Pupillen B.

Gerwin van Drunen

6.03.8 min. 16e

Pupillen A1.

Bastiaan Besemer

4.22.4 min. 4e

Jacco van Drunen

4.57.3 min. 14e

Martijn van Tilburg

5.50.5 min. 21e

Xander Slump

6.02.2 min. 22e

vervolg uitslagen

Pupillen A2

Jelle Visser

5.20.2 min. 20e

Pascal Rooster

niet gestart

Stefan Huysinga

niet gestart

Juniores D.

Bas de Boer

4.13.5 min. 6e

Pim Verschuren

4.38.9 min. 11e

Fabian Langenhorst

niet gestart

Juniores B.

Alexander van Ginniken

CLUBKAMPIOEN- NEN VELDLOEP

Aan alle eerste atleten van onze vereniging in de wedstrijd van 17 december in Giessen is de medaille voor het clubkampioenschap uitgereikt.

Het zijn:

Melvin van Tilborg

Gerwin van Drunen

Bastiaan Besemer

Jelle Visser

Bas de Boer

en

Alexander van Ginniken

Alle kampioenen, van harte gefeliciteerd!

Zaterdag 21 januari wordt de derde competitie-wedstrijd gehouden in Dordrecht. Het parcours is het bekende terrein van de wielclub "de Mol" in de "merwelanden". A.V. Sliedrecht organiseert de wedstrijd en het is tevens de open Dordtse kampioenschappen. Ik hoop dat weer vele atleten van Altena Road Runners present zullen zijn.



Voor Uw dagelijks
vers brood en
gebak.



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

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden B.V.

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

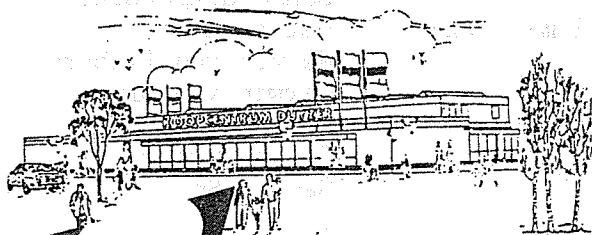
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

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

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

**LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER**
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

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

VOOR

MODE- en
SPORTSCHOENEN

NAAR

Homborg
SCHOENEN

Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

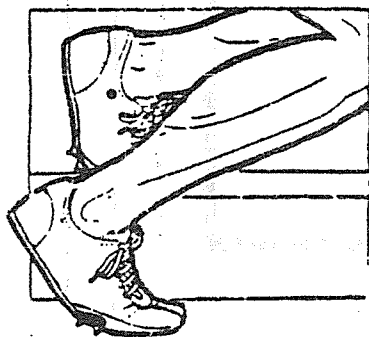
Telefoon 04164 - 1313

WEDSTRIJDVERSLAGEN

ROTTERDAM
19 NOVEMBER

Het is zaterdag 19 november bijna elf uur als wij met een klein groepje vertrekken om deel te nemen aan een wedstrijd van de Zuiderster.

Het weer is een beetje morzig en nat, maar het viel nog best met de regen. Om kwart over twaalf waren wij op plaats van bestemming en na een klein beetje warm draven werd het startschot gegeven om de 10 E.M. te volbrengen. Het waren weer de eerste 10 E.M. na mijn operatie. Ik dacht ik ga het eens weer proberen en zie wel waar het schip strand. Jopie van Dalen was er ook bij en ik dacht daar blijf ik wel bij. Maar dat kon ik al gauw vergeten. Na twee kilometer moest ik ze al laten gaan. Dat valt tegen als je in de straten lopen nog voor haar ligt. Ik heb toch grote waardering voor haar dat ze me toch pakt in het loopgebeuren. Ik hoop toch dat we in de toekomst weer bij elkaar kunnen blijven. Dit was een klein stukje over het loopgebeuren in Rotterdam.



23e
KANGOEROE-
LOOP VUGHT

Op 2e kerstdag vond de traditionele Kangoeroe Trimloop in Vught plaats. 's Morgens zag het er allemaal niet zo gunstig uit, want het parcours bleek op verschillende plaatsen spiegelglad te zijn door de ijzel. Uiteindelijk werd besloten de loop door te laten gaan met uitzondering van de 27 km, die geschrapt werd. De weersgesteldheid en het plaatselijk gladde parcours bleek ook van invloed te zijn op het aantal deelnemers want "slechts" 2340 lopers(sters) gingen om half twee van start. Onder hen zagen we maar weinig streeklopers. Mari Kamerman en Jacob van Rijswijk (beiden DAK) en van onze vereniging Rinus Verhoeven (ging na zijn blessure voor 7,5 km), Zweer Groeneveld en ondergetekende. Voor mij was het de 11e keer dat ik aan deze loop deelnam. In verband met de toestand van het parcours besloten wij voor de 12 km (=11.400m) te kiezen in plaats van gebruikelijke 15 km. Uiteindelijk viel het parcours niet tegen, zeker het gedeelte om de IJzeren Man was goed te lopen. Na de start liepen we met ons drieën gelijk op, maar na circa 4 km bleef ons maatje Jacob achter.

Zweer en ik bleven bij elkaar tot twee kilometer voor de finish. Op het onverharde gedeelte liep Zweer langzaam uit en finishte in een tijd van 57.33. Mijn tijd 57.53 en de tijd van Jacob was 1.00.45.

D. Bouman.

MAREZIA-CROSS

Zondag 13 november zijn we met zijn tweeën naar de Loonse en Drunense Duinen geweest voor de 6e Maresia-cross. De Roesstelberg in Kaatsheuvel is een heel fijn loopterrein in bos en duin met veel klimmen en dalen, zwaar dus.

Om 11 uur gingen ca. 120 lopers van start. De heren moesten 10 km en de dames 6 km lopen. De prijzen gingen naar de landelijk bekende lopers Sandra Hofmans in 24.40 en Martin Laros in 33.10. ARR-lid Jaap Verhoeff haalde 50.40 en Piet Muilwijk een prima tijd van 46.20. Heel leuk deze loop, een aanrader. Inplannen voor 12 november 1995!!

Jaap Verhoef

WEDSTRIJDUITSLAGEN

WANTIJPARKLOOP 22-11-94 Dordrecht 10 km.

Ja Jan Strik	37.13
V1 Cors v Oversteeg	33.47
D Jenette v Dalen	38.39
V2 Gerrie d Rooij	43.47
V2 Rinus Verhoeven	43.51
Dv Ella Naaijen	45.17
V1 Arie v Rijswijk	47.28
V2 Dirk Bouman	48.56
V1 Zweer Groeneveld	51.38

ZES MOLENCROSS 19-11-94 Gorinchem 8 km.

V1 Tinus vd Heuvel	34.24
Klaas Tukker	34.34

HAVENLOODSLOOP 19-11-94 Rotterdam 10 km.

V1 Cor v Oversteeg	56.10
Marius Kraay	1.07.24
V1 Kees Oomen	1.15.56
Dv Ella Naaijen	1.15.59

WINTERCUP KNAU 20-11-94 BAV 12 km.

V1 Henk Westerlaken	40.48
V1 Kees Kamerman	45.39

WARANDALOOP 27-11-94 Attila Tolburg 2800 mtr.

Wim Kuypers	8.25
	7800 mtr.
V1 Henk Westerlaken	26.11
V1 Kees Kamerman	30.23

VELDLOOPKAMPIOENSCHAP Giessen 17-12-94 3,5 km.

Wedstrijd

Ja Jan Strik	12.21
D Jenette v Dalen	14.06
Dv Ella Naaijen	15.27

Prestatieloop

Lia Tritten	18.14
Laura v Tilborg	19.47

VELDLOOPKAMPIOENSCHAP Giessen 17-12-94 3,5 km.

Wedstrijd

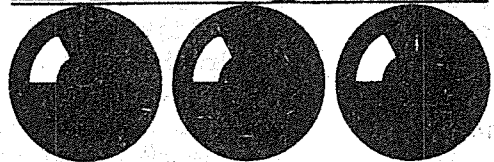
10,5 km.

Wim Kuypers	37.40
V1 Cor v Oversteeg	37.49
V1 Tinus vd Heuvel	39.09
Klaas Tukker	41.13
Marius Kraaij	43.03
V1 Kees Kamerman	43.31
V1 Kees Oomen	44.54
V1 Piet Muilwijk	44.58
V2 Peter vd Heuvel	45.45
V1 Zweer Groeneveld	57.48
V2 Dirk Bouman	57.49

Prestatieloop

Aart Vrijkorte	45.11
Gert Engelen	48.19
Martin d Ruyter	50.06
Reino Nauta	57.25

MCD



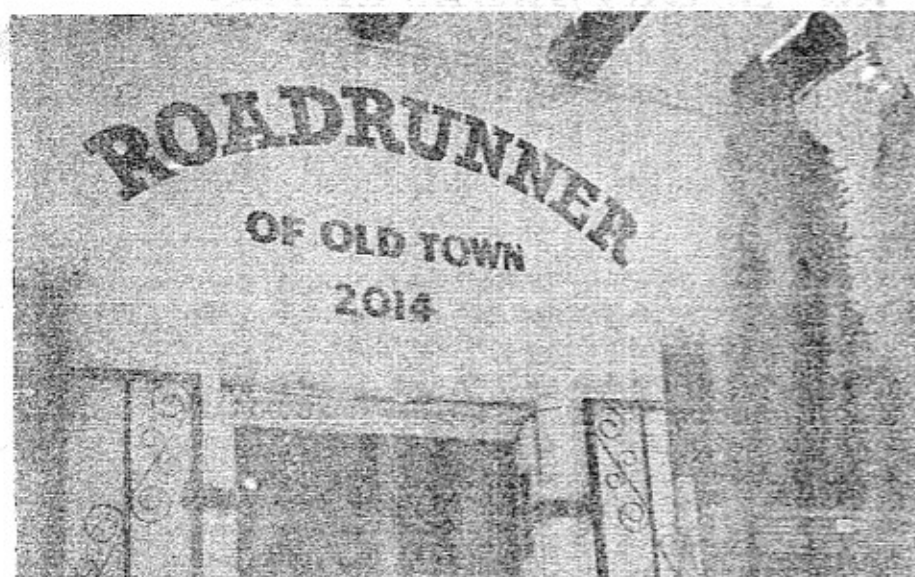
GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

DE ADVERTEERDERS



Nog weggeweest afgelopen zomer? Of vond je het weer wel goed in eigen land?

Nou, ik wilde eens een andere omgeving zien en andere mensen ontmoeten. Ik kon toch niet weten dat het zo mooi zou worden. En trouwens, met die hitte was het onverstandig om te lopen. Nee, niet op hoogtestage geweest in Zwitserland en ook niet naar Lanzarote. Ik wilde ervaren hoe je je voelt in de woestijn, lichamelijk en geestelijk. Dus we hebben gefietst in New Mexico en Arizona. En ja hoor, het was warm en maar drinken, de ene bidon na de andere en het was droog en het was leeg en het was een machtige ervaring en we waren ertegen bestand. Honderd kilometer fietsen door het niets. Nou ja niets!

Plotseling met de voeten omhoog, omdat er onder de pedalen een ratelslang je ligt aan te kijken. Of je ontwaart door de hittedrillingen een paar coyotes op de weg, die, wanneer je dichterbij komt, toch maar op de loop gaan.

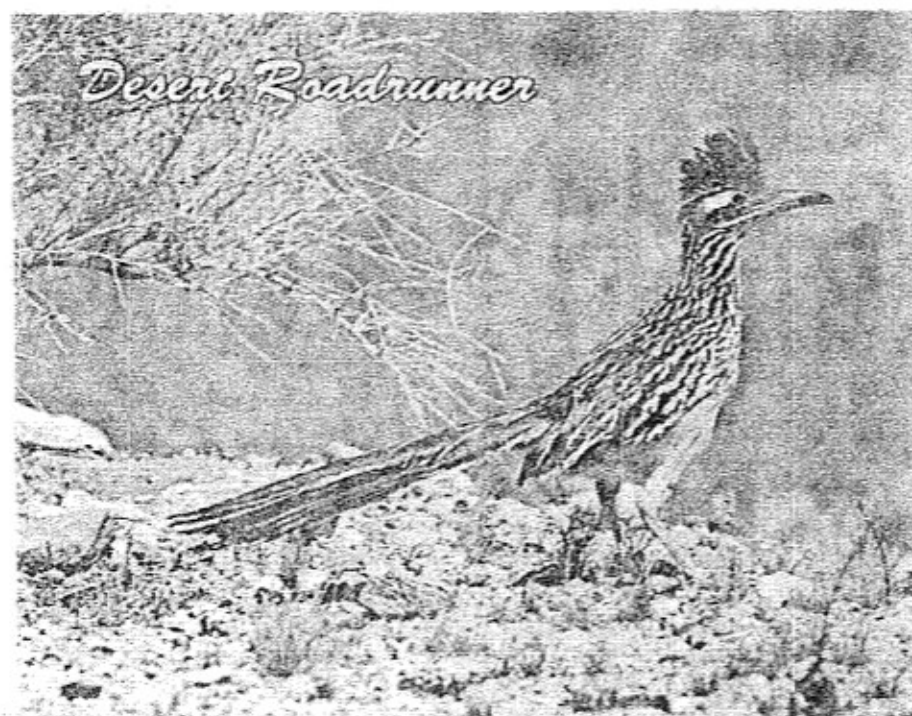
Maar de meest onverwachte ontmoeting was toch wel het grappige gezicht van de Desert Road Runners, die voor je uitliepen. We dachten even dat het hier ging om de wedstrijdgroep van de Altena Road Runners, gezien de loopstijl die verschillende lopers ontwikkeld hebben onder de bezielende leiding van Jasper Oppeneer. Als je goed keek kon het even goed de recreantengroep zijn, die het ook niet altijd kan verdragen,

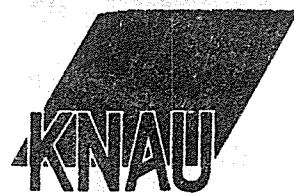
wanneer er iemand voor hen loopt. Ja, maar wat waren het nu werkelijk? Het waren vogels. Vogels van ongeveer 50 cm. Zij lopen liever dan dat zij vliegen en ontwikkelen daarbij liefst een snelheid van soms 29 km per uur. En deze vogel heet Roadrunner. En de lopers uit het land van Altena heten Roadrunners. Wat een overeenkomsten. Daarom verklaar ik hierbij de Roadrunner de mascotte van de Altena Road Runners!!!!

Dat de Roadrunners zelfs een clubgebouw hebben bleek later in Albuquerque, waar zij in het oude gedeelte van de stad op nummer 2014 wekelijks bij elkaar komen.

P.S. Er zijn zeker lopers die ontmoetingen hebben met dingen of mensen en die te maken hebben met lopen. Even opschrijven, dan genieten wij ook.

Rinus Verhoeven.





INLEIDING

Het was zo'n 20 jaar geleden niet meer dan vanzelfsprekend dat de zwangere vrouw onmiddellijk van iedere sportbeoefening afzag. Wie kan zich niet meer Lia Louer herinneren die onverrichter zaken terug keerde van de Olympische Spelen in 1968, omdat ze zwanger bleek te zijn! Dit "sportverbod" werd soms wel heel ver doorgevoerd. Zo waren er vrouwen die, als ze zwanger wilden worden, alvast stopten met sportbeoefening. Reden: "iedere maand" kon ze zwanger zijn geworden zonder dat ze dit de eerste twee weken wist!!! Gelukkig wordt tegenwoordig anders tegen sportbeoefening door zwangere vrouwen aangekeken. Niet in de laatste plaats doordat de inzichten in de lichamelijke veranderingen tijdens de zwangerschap ook verbeterd zijn.

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap treden er lichamelijke veranderingen op die van invloed zijn op het prestatievermogen van de vrouw. Door de toename van het lichaamsgewicht (gemiddeld zo'n 10 kg) neemt het energieverbruik in rust en tijdens inspanning toe, terwijl door de veranderde afmetingen (buik!) de efficiëntie tijdens de sporten waarbij het lichaamsgewicht "gedragen" wordt (hardlopen!) juist afneemt. Daarnaast nemen de borsten in omvang (en gevoeligheid) toe en zullen de gewrichtsbanden iets soepeler worden, wat bij baring gunstig is. loopt.

REACTIE VAN HET KIND OP INSPANNING VAN DE MOEDER

De baby in de baarmoeder (foetus) heeft een doorlopende toevoer van zuurstof en voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien. Een behoefte die in de loop van de zwangerschap alleen maar toe-

neemt. Een langdurige en een grote afname van de toevoer kan schade aan de foetus veroorzaken, maar kortdurende afname (zoals tijdens de bevalling) niet.

Lichamelijke inspanning van de zwangere vrouw verhoogt haar eigen zuurstofbehoefte. Daardoor wordt de bloedtoevoer anders verdeeld. Zo zullen de spieren die de inspanning leveren meer bloedtoevoer krijgen. Uit (dierenexperimenteel) onderzoek is gebleken dat de doorbloeding van de baarmoeder in totaal tot zo'n 25% afneemt als de moeder zich inspent. De moederkoek (placenta), waar de baby zijn zuurstof en voedingsstoffen van krijgt, blijft echter relatief veel bloed krijgen.

Bij zwangere vrouwen is meerdere keren onderzocht of lichamelijke inspanning van de moeder schadelijk kan zijn voor de foetus. Bij bijna alle onderzoeken verrichtten de vrouwen zo'n 10-30 minuten duurinspanning (fietsen/hardlopen). Hierbij liep hun hartslag

op tot zo'n 140-150 slagen per minuut. De foetus tussen reageerden in het algemeen slechts met een licht verhoogde hartslag in de eerste helft van de test. Daarnaast werd bij geen van deze testen een verhoogde baarmoederactiviteit ("hardworden" of contracties) gesignaleerd, zodat aangenomen kan worden dat de bloeddoorstroming naar de moederkoek (placenta) niet werd belemmerd.

EFFECT OP VERLOOP EN RESULTAAT VAN DE ZWANGERSCHAP

Het lijkt er dus op dat lichamelijke inspanning van de moeder slechts een lichte belasting voor de foetus betekent. Er zijn verslagen van sportvrouwen die hard hebben doorgetraind en bij wie de zwangerschap en de bevalling een normaal of zelfs beter verloop hadden. Ook zijn er geen aanwijzingen dat inspanning leidt tot het ontstaan van een vroeggeboorte of het ontstaan van een aangeboren afwijking.

GEZONDE SPORTBEOEFENING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Bij een ongestoord verlopende zwangerschap kan de vrouw in principe doorgaan met haar sportbeoefening. Hierbij moet natuurlijk voorop staan dat uitwendig geweld op de buik, door b.v. vallen, voorkomen moet worden. In het geval van hoge bloeddruk of bij hartklachten, kan inspanning wel gevaarlijk zijn voor moeder en kind. Een zwangere die aan sport wil (blijven) doen, moet dan ook verloskundig goed gecontroleerd worden.

Er zijn echter wel een aantal praktische zaken van belang:

- * In de eerste maanden van de zwangerschap kan de vrouw sneller moe of misselijk zijn. In dat geval moet er minder intensief of zelfs helemaal niet meer gesport worden.

- * Door de toename van het lichaamsgewicht (gemiddeld zo'n 10 kg) neemt het energieverbruik in rust en tijdens inspanning toe, terwijl door de veranderde afmetingen (buik!) de efficiëntie tijdens het lopen juist afneemt. Het prestatievermogen zal dus in de loop van de zwangerschap afnemen, waarmee men rekening moet houden bij het samenstellen van het trainingsschema.

- * De gewrichtsbanden worden soepeler (wat bij de baring gunstig is). Tege-

lijkertijd neemt het bewegingsgevoel af, doordat het lichaam van de zwangere vrouw zo snel en veel van gewicht en omvang verandert. In combinatie met gewrichtsbanden die juist soepeler worden, bestaat een grotere kans op blessures.

- * De borsten nemen in omvang (en gevoeligheid) toe, waardoor hardlopen en springen in de loop van de zwangerschap vervelend worden.

- * Als er tijdens of na het sporten samentrekkingen (contracties) van de baarmoeder optreden, mag de vrouw tijdelijk niet sporten, omdat bekend is dat dit de bloeddoorstroming van de placenta vermindert.



CONCLUSIE

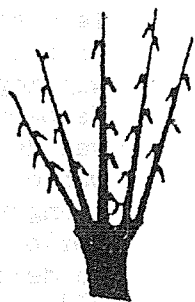
Bij sportbeoefening tijdens de zwangerschap neemt het prestatievermogen van de zwangere vrouw langzaam af.

Er zijn echter geen aanwijzingen dat de groeiende baby schade ondervindt van de sportbeoefening van de moeder, mits de zwangerschap een normaal verloop heeft. Het zal duidelijk zijn dat niet alle sporten even geschikt zijn om in de zwangerschap te beoefenen. In het geval van de atletiek zullen de sprint-, spring- en werpnummers al snel minder geschikt zijn in verband met het verhoogde blessurerisico. De vrouw kan in principe tot ver in de zwangerschap (recreatief) hardlopen, hoewel de groeiende buik en de borsten op den duur klachten zullen geven. Men kan dan beter overgaan op andere takken van sportbeoefening. Sporten als (tour-) fietsen en zwemmen kunnen tot vlak voor de bevalling beoefend worden.



**CAFÉ -
CAFETARIA**

” DE KNUST ”



**JAGERSPAD 10
GIESSEN
TEL. 01832-2020**

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

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



Kompleet warenhuis bij u in de buurt.

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

Ook dineren

koud buffet - steengri!!

**Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.**

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

CVA Computer
Vereniging
Altena

**Ook dit jaar zorgt de CVA voor
de automatisering van de Straten-
loopCup 1994 van de Altena
Road Runners.**

**Nieuwe leden aanmelden bij
P.U. Borsboom, tel. 01832-3354
of kom op zaterdag 10.00 uur
naar de buurtwerkruinte naast
ingang zwembad Giessen.**

Voor mensen die meer willen weten van computers

MET VALLENDE BLAADJES HEEFT HET NIETS TE MAKEN, VERZEKERT RON TEUNISSE. DE AMSTERDAMSE ULTRALOPER EINDIGDE EIND SEPTEMBER ALS TWEEDE TIJDENS DE SPARTATHLON, EEN HISTORISCHE HARDLOOPWEDSTRIJD VAN ATHENE NAAR SPARTA OVER 246 KILOMETER, WAARVAN HIJ ER INMIDDELS ZES ACHTER ZIJN NAAM HEEFT STAAN. VEEL VERMOEIENDER DAN DE TIENTALLEN KILOMETERS DIE HIJ DAGELIJKS ACHTER ZICH LAAT, VINDT TEUNISSE DE REACTIES VAN DE BUITENWERELD, DIE ZICH HARDOP AFVRAAGT OF HIJ WEL NORMAAL IS. TELESPOORT, EEN RUBRIEK IN DE TELEGRAAF, ZOCHT EN VOND EEN ANTWOORD OP DIE PRANGENDE VRAAG. EEN MONOLOG OVER KONING LEONIDAS, FILES, OVERSTEKENDE GEVAARTEN EN HET GEHEIM VAN DRIE SLOKKEN WATER. "JE KUNT EEN BLINDE OOK NIET UITLEGGEN WAT HET VERSCHIL IS TUSSEN ROOD EN BLAUW."

ULTRALOPER RON TEUNISSE:

CASTRICUM,

Zaterdag

"Lopen is het meest basale dat in de mens zit, dat blijkt wanneer je de geschiedenis er op na slaat. In feite is ieder mens van nature een jager, een langeafstandsloper. Zo'n koerier die in opdracht van de spartaanse koning Leonidas meer dan 240 kilometer van Athene naar Sparta moet lopen om zijn landgenoten te overtuigen de zijde van de Atheners te kiezen in de oorlog met de Perzen, dat spreekt me aan. De gedachte dat ik diezelfde inspanning lever, vind ik schitterend."

"het is geen luxe hoor. Zoiets om je buikje kwijt te raken, of zo. Lopen is voor mij net als die koerier van Leonidas, pure noodzaak. Ik ben gewoon verslaafd. Als ik niet loop word ik onrustig, voel ik me niet happy. Ik krijg last van angsten, dat komt omdat ik een hypochronisch type ben. Dan slaat mijn hart over en ga ik me zorgen maken dat ik wel een dood zou kunnen gaan, ook al omdat ik altijd in mijn eentje train en nooit begeleiding heb. Terwijl ik daar geen aandacht aan besteed als ik loop."



Hoe vaak ik niet heb moeten uitleggen dat ultralopen geen waanzin is, dat houd je niet voor mogelijk. Weet je wat ik waanzin vind? Dat mensen auto's kopen die 180 kilometer per uur kunnen rijden, daarmee iedere ochtend in de file gaan staan en eenmaal bij hun werk aangekomen tot de conclusie komen dat ze er gemiddeld 30 kilometer per uur over hebben gedaan. Daar moet ik zo om lachen. Dan vraag ik me dikwijls af: Wat is nou eigenlijk waanzin? De normvervaging is er de oorzaak van dat de mens vegeeteert en langzaam afsterft. Dat vind ik zo raar.

Waar ik om me heen kijk, zie ik waanzin. Als een dijk doorbreekt, staan er de volgende dag honderden dagjesmensen zich te vergapen aan de ellende van anderen. Raar is dat. Of dat mensen elke dag naar de zelfde stomme spelletjes op de televisie kijken, of dat heel nederland zondagmiddag stipt om twee uur in de auto stapt om week in week uit naar dezelfde snackbar te rijden, of met z'n allen naar het strand te gaan, de hond uit te laten en op de terugweg met z'n allen in de zelfde file als op de heenweg te gaan staan. Dat vind ik zo raar.

Dat massa-patroon, ik vraag me dikwijls af wat daar nou achter zit. Ga dan op een andere tijd weg! Als ik dat zie ben ik blij dat ik daar niet bij hoor en lekker mijn eigen weg ga.

De discussie of ik normaal ben ga ik al enige jaren niet meer aan. Dat draait toch maar uit op oeverloos gelul. Je kunt een blinde ook niet uitleggen wat het verschil is tussen rood en blauw. Het stoort me niet dat ik niet begrepen wordt. Laat mij maar lekker mijn eigen gang gaan, Ik lust toch niet wat de meeste mensen lusten.

Iets tegendraads voer ik mijn hele leven al met mij mee. Ik heb enorme moeite met autoriteit, dat is ook de reden dat ik nog nooit van mijn hele leven heb gestemd. Aan lichamelijke controles doe ik bijvoorbeeld ook nooit mee. Artsen kunnen niets, hooguit de dood constateren. Er zijn twee soorten ziektes: een waar je aan dood gaat en een waar je van geneest. Zo eenvoudig zit het leven in elkaar.

Ik ben een typische tweeling. Altijd die twijfel, man, ik word er soms gek van. Aan de ene kant geniet ik van de erkenning die het ultralopen

krijgt, maar tegelijkertijd denk ik: niet te veel, niet te veel! Ik ben wereldberoemd in Casticum en dat wil ik graag zo houden. Ik ben ook blij dat ik geen coach heb. Wanneer ik namelijk zou falen, voel ik me schuldig voor die man. Nou hoeft ik voor niemand verantwoording af te leggen. Gelukkig staan we niet op de olympische kalender, al schijnt het dat de Spartathlon in '96 vlak voor de Spelen gehouden wordt en extra aandacht krijgt. Hebben die Grieken toch nog iets, zullen die Amerikanen wel gedacht hebben. De Spelen vind ik een gigantische aanfluiting. Doping en commercie, daar draait het alleen maar om. Olympische spelen horen thuis in de griekse oudheid, niet in de moderne tijd.

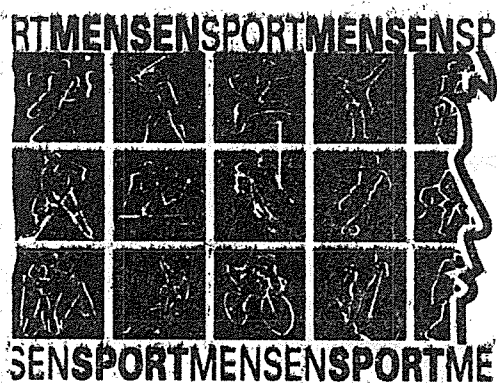
Nee, gezond is ultralopen niet, helemaal niet als je het aanpakt zoals ik. Ik behoor tot de wereldtop en wil overal waar ik start als eerste aankomen. Er zijn ook atleten die negentig procent van de wedstrijd wandelen. Die instelling maakt het voor mij extra moeilijk. Dat is ook de reden dat ik het niet te vaak doe, hooguit twee of drie wedstrijden per jaar. Vroeger was ik veel extremer.

In 1988 werd ik tweede tijdens de Spartathlon, waar ik vijf kwartier verspeelde omdat ik de verkeerde weg had genomen. Twee weken later startte ik ook op Sardinië, tijdens een wedstrijd over 255 kilometer. Alleen maar omdat niemand dat eerder in de geschiedenis gepresteerd had. Onderweg plaste ik bloed en viel flauw, maar toch werd ik tweede. Bij thuiskomst bleek ik een nierversgiftiging te hebben en moest ik twee weken het ziekenhuis in. Ik ben ook de eerste atleet die de Elfstedentocht heeft gelopen. Negentien uur en dertig minuten. Willem Alexander deed er op de schaats net zo lang over.

Het gaat mij er om de eerste Nederlander te zijn die een bepaalde uitdaging aan grijpt, liefst zo moeilijk mogelijk. Ik heb er een hekel aan dingen te doen die anderen ook kunnen doen. Een marathon lopen daar hecht ik geen waarde aan. Momenteel kijk ik uit naar iets nieuws. Sydney-Melbourne, een loop over duizend kilometer, bestaat vanwege sponsorproblemen helaas niet meer. Dus denk ik dat ik maar naar Japan ga. Daar hebben ze het ultralopen ook ontdekt. Volgend jaar wordt Hiroshima-Nagasaki gelopen, ter gelegenheid van het feit dat vijftig jaar geleden die atoombom is gegooid. Ik zou graag die 440 kilometer willen lopen.

Wat is

waanzin?



Zodra het boven de 200 kilometer voel ik me in mijn element en ben ik nummer één. Ik ben nog altijd nederland recordhouder over 24 uur. vier jaar geleden kwam ik tot 261 kilometer, daar is nooit iemand overheen gekomen.

Alles gaat naturel, ik zou niet weten bij welke vorm van doping ik baat zou hebben. Hooguit wat pep, maar het gevaar daarvan is dat je de greep op jezelf verliest. Ultra-lopen is een kwestie van beheersing, als je dope gebruikt, raak je je verstand kwijt en loop je jezelf volledig in de vernieling. Het is niet alleen een kwestie van lichamelijk, maar vooral van mentaal honderd procent fit zijn. Dat maakt het ultra-lopen zo riskant, want de kans dat je onderweg stopt is heel groot. Op een gegeven moment, als de grens van honderd kilometer dik gepasseerd is, kun je alleen nog maar denken aan je bed. Ik wil liggen, zegt je lichaam. Op het moment dat dat zich vast zet in je hoofd, ben je verloren. Je moet dwangmatig een doel bereiken. Dat is het mooie van de Spartathlon. Na 24 uur kom je aan in Sparta en aan het einde van de straat zie je het bronzen beeld van Leonidas staan.

Pas als je de voeten van dat beeld hebt aangeraakt is de wedstrijd afgelopen. Het gevoel dat zich van je meester maakt als je eindelijk mag stoppen met lopen in onbeschrijflijk. Eigenlijk is het heel simpel, het moment dat je je benen mag stilhouden is het mooiste van alles. Ik ben geen masochist. Die geniet van het lijden, terwijl ik me er doorheen moet vechten, altijd de strijd met mezelf en het leven aan ga. Door mijn werk in de psychiatrische inrichting van Santpoort wordt veel creatieve energie uit mijn lichaam gezogen. Het is in principe niet gezond om altijd andere mensen te verplegen, dat gaat ten koste van je eigen persoonlijkheid. Lopen is voor mij een vorm van compensatie. Net als een kunstenaar geef je het beste deel van jezelf. Ik voel me verwant met Vincent van Gogh, want in feite is lopen ook kunst, alleen is het ongrijpbaar. Het vliegt weg. Wat overblijft zijn een paar cijfertjes. De nacht voor een wedstrijd slaap ik niet, puur van de spanning. Ik weet namelijk wat een lijdensweg ik voor de boeg heb, wat me allemaal te wachten staat. Dat is ook de reden waarom ik zo vrese-

lijk tegen wedstrijden op zie. Dit jaar leek ik in de Spartathlon eindelijk als eerste te finishen, maar na 175 kilometer werd ik ziek. Waarschijnlijk water gedronken dat niet helemaal goed is geweest. Moest zeven keer overgeven en zelfs gaan liggen, maar ik ben toch maar doorgelopen en als tweede geëindigd. Ik ben een taaie, kan bijvoorbeeld ook heel lang zonder slaap. Toen ik dit jaar samen met Kees Verhagen Luxemburg-Rotterdam liep, ben ik zeventig uur achter elkaar wakker gebleven.

Hallucineren is iets dat bij de wedstrijden hoort. In '87 tijdens mijn eerste Spartathlon, zag ik mensen achter me lopen die er helemaal niet waren. Tijdens Luxemburg-Rotterdam sprongen midden in de nacht enorme beesten over de weg. Het is in werkelijkheid mischien een klein konijntje geweest, maar op mijn netvlies waren het enorme gevaarten.

Ik ben inmiddels 42, het gaat niet meer zo gemakkelijk als vroeger. Daarom doe ik het ook wat rustiger aan. Ik loop nog wel dagelijks twintig kilometer van mijn huis naar mijn werk en soms ook terug, maar in vergelijking met wat het geweest is stelt dat niet veel voor. Vijf jaar geleden liep ik tussen de 250 en 300 kilometer per week, wat neerkomt op zo'n veertig, vijftig kilometer per dag. Absoluut gezien niet zo veel, maar om het elke dag te doen wordt een beetje te veel van het goede. Ik ben heel dwangmatig, leef voortdurend met de angst dat ik te weinig doe.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
BRANDERHORST

GroenRijk Branderhorst

C. Branderhorststraat 11-13

4266 EK Eethen

tel: 04165 - 1112

telefax: 04165 - 2675

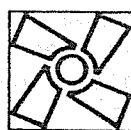


Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als uw vogels
u lief zijn*

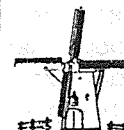
WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:

Konstante Topkwaliteit!



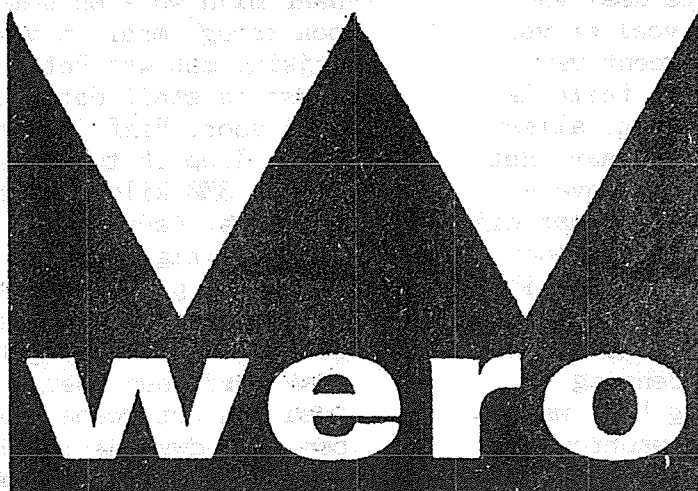
**witte
molen**

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



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



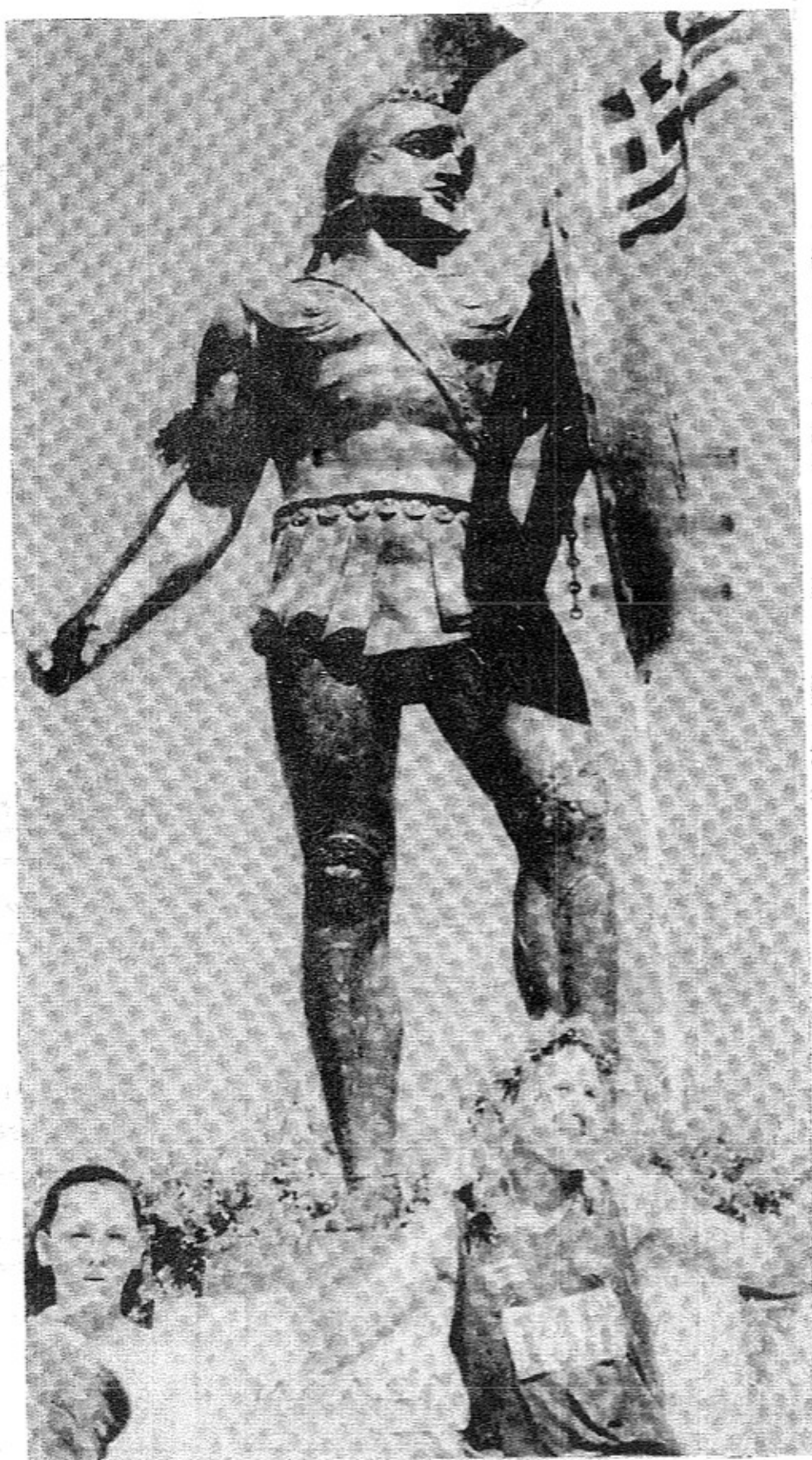
WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

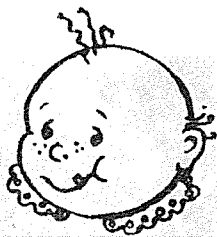
telefoon : 04165 - 2131

fax : 04165 - 2266

Tegenwoordig train ik gedoseerder. Mijn fysiotherapeut heeft me er van overtuigd dat iedere dag veel kilometers lopen een tegenovergesteld effect sorteert. Ik kom niet meer verder meer dan 200 kilometer per week. Maar mijn favoriete training, van Den Helder naar Hoek van Holland, blijf ik regelmatig afwerken. Wanneer ik een dag vrij ben, ga ik vaak 's nachts lopen om overdag ook nog wat tijd met m'n kinderen door te kunnen brengen. Na een late dienst ga ik dan bijvoorbeeld zeventig of tachtig kilometer lopen, slaap twee uurtjes en kan dan de volgende dag alle aandacht aan mijn gezin besteden. Natuurlijk sloop je jezelf wanneer je na zo'n inspanning zo weinig slaapt, maar het maakt je mentaal keihard. Sportvoeding? Nee, aan die onzin doe ik niet mee. Want je denkt toch niet dat die indianen in noord-Mexico vroeger aan de voet van iedere berg een pot met koolhydraten hadden staan? Voor een loop van zestig kilometer neem ik thuis drie slokken water, meer niet. Daarmee stimuleer ik de vetverbranding. In een wedstrijd moet je immers ook op je reserves teren, in de training probeer ik mezelf in dat soort zaken te harden. Ik spot met alle wetten die op dat gebied bestaan. Heerlijk toch?



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

—————

—————

—————

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. ZONNEVELD 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

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

ARR-leden in draf

ALTENA – Zeven atleten van Altena Road Runners namen zaterdag in de Vlaardingse Broekpolder deel aan de tweede wedstrijd uit de ZuiderSter Loopserie over een afstand van vijftien kilometer. Michel de Maat (Fortuna Vlaardingen) won onder zware omstandigheden (wind en regen) in een tijd van 47'47. Tweede werd Rachid Ben Meziane in 47'51. Corstiaan van Oversteeg van de Altena Road Runners werd vierde bij de mannen ouder dan veertig jaar in 52'24.

Bij de vrouwen ging de overwinning naar Barbara Kamp van het Rotterdamse PAC (54'30). Jeanette van Dalen (ARR) had 1.00'10 nodig. In de categorie 'vrouwen ouder dan 35 jaar' bleek Ella Naayen de snelste in 1.08'21. Kees Oomen, Marius Naayen, Steven Labragt en Eric Bax eindigden in respectievelijk 1.05'23, 1.08'21, 1.10'55 en 1.13'20.



Reis idee van



ALAD REIZEN

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

Voor goed verzorgde vakanties!

Zaterdag 21 Januari

Dordrecht

ALTENA ROAD RUNNERS

ORGANISEERT SAMEN MET DE ANDERE VERENIGINGEN VAN DE REGIO

DE OPEN DORDSE KAMPIOENSCHAPPEN CROSSWEDSTRIJD IN DORDRECHT

Deelname aan deze wedstrijd heeft wat ons betreft heeft natuurlijk alle prioriteit. We weten dat onze "vriend" Zeger de Ruyter op dezelfde dag een cross organiseert in "de Hank". Ook vorig jaar hebben velen van ons meegelopen in Hank op de dag dat onze regio haar kampioenschappen hield. Eigenlijk kan dat niet. Wedstrijdatleten zouden niet moeten starten in een wilde wedstrijd terwijl onze eigen vereniging samen met andere verenigingen een zelfde soort wedstrijd organiseert. Hopelijk komen we ook bij deze wedstrijd goed aan bod.

PROGRAMMA

10.45 uur	Mini's	500 mtr.
10.50 uur	Pupillen C	1000 mtr.
11.00 uur	Pupillen B	1000 mtr.
11.15 uur	Pupillen A1	1000 mtr.
11.25 uur	Pupillen A2	1000 mtr.
11.40 uur	Junioren D	1000 mtr.
11.45 uur	Junioren C	1500 mtr.
12.00 uur	Junioren B	3200 mtr.
12.00 uur	Junioren A	6600 mtr.
13.00 uur	Dames	4400 mtr.
13.00 uur	Heren	4400 mtr.
13.30 uur	Heren	11000 mtr.

Inschrijvingen à f 7,50 in de kantine van "de Mol".

De verdeling van de prijzen is als volgt, bij minder dan 5 deelnemers in een categorie geen prijzen.

Bij 5 tot 9 deelnemers is er 1e prijs van f 25,-

Bij 10 tot 14 deelnemers is er een tweede prijs van f 15,-

Bij 15 deelnemers of meer is er een 3e prijs van f 10,-

De volgende categorieën komen voor prijzen in aanmerking:

JA, JB, Dames, Senioren, M40-M49, M50 en ouder.

Op 17 november 1994 werden door notaris mr. J.A.M. Mulder de winnende lotnummers getrokken. Daarmee sloten we de 17e Grote Clubactie met klinkend succes af. Op vele duizend mensen wacht inmiddels een fraaie prijs. Maar wat nog veel belangrijker is, zo'n tien duizend deelnemende verenigingen hebben weer wat extra financiële armslag. Daarom zeggen we graag: "Deelnemers bedankt! En tot volgend jaar, als het lot ons en u opnieuw treft!"

1e prijs f 100.000,-

0234903

2e prijs f 25.000,-

0690124

3e prijs f 7.500,-

0273851

4e prijs

Weekend Euro Disney

voor 4 pers.

2661730

5e prijs

Week Port Zélande voor 6

pers. Grandorado

1723907

6e prijs t/m 15e prijs

Weekend Grandorado voor 6

personen

0178454 0495069 0516275

1501680 2562346 3384497

3456752 3501725 3674514

3683942

16e prijs t/m 25e prijs

Midweek Grandorado voor 6

personen.

0278959 0734569 0945125

1051241 2567892 2950674

3077386 3278959 3417836

3451680

Extra prijs f 17.000,-

Grote Clubactie Jaarprijs

1401680

Extra prijzen

27 Sony wereldontvangers

0000668 0083452 0354902

0448565 0509080 0753497

0766680 0930131 0998069

1067892 1766340 1815674

1985169 2065019 2214530

2232907 2403847 2664957

2863164 2997937 3101236

3309508 3388942 3594508

3681947 3917898 3983236

54 Midweek Grandorado

voor 6 personen.

0017238 0039168 0155680

0161369 0243169 0353454

0421164 0442841 0574054

0590126 0640680 0730196

0860680 0899569 0938458

0947241 1020625 1022892

1062304 1123425 1438947

1704058 1760063 1766785

1835126 1898851 1958458

2054030 2121680 2167892

2206229 2391730 2425614

2536788 2610230 2736737

2883458 2885122 2973642

2985431 3158458 3179058

3313942 3333892 3377740

3469680 3593910 3598347

3647893 3864952 3922285

3946725 3950564 3964903

f 25,- op alle loten met het eindcijfer 89

f 100,- op alle loten met het eindcijfer 799

f 500,- op alle loten met het eindcijfer 2738

f 750,- op alle loten met het eindcijfer 12449

f 5000,- op alle loten met het eindcijfer 273490

Als u de gelukkige winnaar van een hoofdprijs of een extra prijs bent, neemt u dan telefonisch contact op met uw regiocommissie of met het kantoor van de stichting GCA in Tilburg, telefoon: 013 - 635370

Vul het lotin, wanneer u een van de geldprijzen op de eindcijfers hebt gewonnen. Stuur uw winnend lot in een gesloten en voldoende gefrankeerde enveloppe naar:

Nationale Stichting Grote Clubactie
Postbus 90100 5000 LA Tilburg.

U ontvangt binnen 4 weken de door u gewonnen prijs.

WEDSTRIJDKALENDER

14 jan - 10 mrt

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
21 jan	W pup/jun ABCD	"Open Dordtse Crosskampioenschap"/ 3e wedstrijd competitie. Dordrecht, Merwelanden. Mini's 500 mtr.; pupillen/jun D 1000 mtr.; JC/MB 1500 mtr JB 3200 mtr.; MA 2200 mtr.; JA 6600 mtr.
29 jan	W pup/jun ABCD	"Spiridoncross" Rijen voorinschr. 22 jan. na-inschr. f 4,-/f 5,- Pup 1270 mtr.; JD 2270 mtr.; MB 2540 mtr.; JB 5540 mtr. JA 8310 mtr.
4 febr	W pup/jun ABCD	"Souburghcross" A.A.A. Alblisserdam voorinschr 1 febr. Pupillen 1100 mtr.; JD/MD 1100 mtr.; MC 1600 mtr.; JC/MB 2000 mtr.; MA 3100 mtr.; JB 3900 mtr.; JA 8600 mtr.
18 febr	W pup/jun CD	4e crosscompetitiewedstrijd AV Papendrecht.
25 febr	W pup/jun CD	Indoorwedstrijd Hermes Utrecht

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
21 jan	W/P sen/vet	"Open Dordtse Crosskampioenschap" Dordrecht na-inschrijving. f 7,50 Korte cross 4400 mtr. (Dames/heren/vet) Lange cross 11000 mtr. (Heren/vet)
22 jan	W/P sen/vet/JA	"Duindigt Cross" Den Haag
22 jan	W/P sen/vet/JA	"Louwmaandcross" Tilburg
29 jan	W/P sen/vet	"Spiridoncross" Rijen voorinschr. 22 jan. na-inschr. f 6,50 Dames/vet 6350 mtr.; Heren/vet 11080 mtr. Prestatieloop over max. 7620 mtr.
4 febr	W/P sen/vet	"Souburghcross" A.A.A. Alblisserdam voorinschr 1 febr. ook na-inschr. Senioren en veteranen 3100 mtr. (korte cross) Dames/Dames V 4700 mtr.; Heren/Heren V 11.200 mtr. Prestatielopen 1600/ 3200/ 4800/ 6400/ 8000
5 febr	W/P sen/vet/jun	Profile-cross De Keien Uden
11 febr	W/P sen/vet	Halve Marathon DES Eersel
12 febr	W vet	NK Veldloop voor veteranen KIMBRIA Maastricht
19 febr	W/P sen/vet jun	Groenester Cross Zevenbergen
25 febr	W/P sen/vet/jun	Giessenloop AV Sliedrecht
4 mrt	W/P sen/vet/jun	Drechtstedenloop Parthenon Dordrecht 20 km.
5 mrt	W sen/jun	Reebok NK cross sen/ Mars NK cross jun AB De Bataven Wassenaar
5 mrt	W/P sen/vet/jun	14e J v Zantvoort Halve Marathon DAK Drunen
11 mrt	W/P sen/vet/jun	Twintig van Alphen, Alphen aan de Rijn

WEDSTRIJDKALENDER

14 jan - 10 mrt

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
21 jan	W pup/jun ABCD	"Open Dordtse Crosskampioenschap"/ 3e wedstrijd competitie. Dordrecht, Merwelanden. Mini's 500 mtr.; pupillen/jun D 1000 mtr.; JC/MB 1500 mtr. JB 3200 mtr.; MA 2200 mtr.; JA 6600 mtr.
29 jan	W pup/jun ABCD	"Spiridoncross" Rijen voorinschr. 22 jan. na-inschr. f 4,-/f 5,- Pup 1270 mtr.; JD 2270 mtr.; MB 2540 mtr.; JB 5540 mtr. JA 8310 mtr.
4 febr	W pup/jun ABCD	"Souburghcross" A.A.A. Alblasterdam voorinschr 1 febr. Pupillen 1100 mtr.; JD/MD 1100 mtr.; MC 1600 mtr.; JC/MB 2000 mtr.; MA 3100 mtr.; JB 3900 mtr.; JA 8600 mtr.
18 febr	W pup/jun CD	4e crosscompetitiewedstrijd AV Papendrecht.
25 febr	W pup/jun CD	Indoorwedstrijd Hermes Utrecht

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
21 jan	W/P sen/vet	"Open Dordtse Crosskampioenschap" Dordrecht na-inschrijving. f 7,50 Korte cross 4400 mtr. (Dames/heren/vet) Lange cross 11000 mtr. (Heren/vet)
22 jan	W/P sen/vet/JA	"Duindigt Cross" Den Haag
22 jan	W/P sen/vet/JA	"Louwmaandcross" Tilburg
29 jan	W/P sen/vet	"Spiridoncross" Rijen voorinschr. 22 jan. na-inschr. f 6,50 Dames/vet 6350 mtr.; Heren/vet 11000 mtr. Prestatieloop over max. 7620 mtr.
4 febr	W/P sen/vet	"Souburghcross" A.A.A. Alblasterdam voorinschr 1 febr. ook na-inschr. Senioren en veteranen 3100 mtr. (korte cross) Dames/Dames V 4700 mtr.; Heren/Heren V 11.200 mtr. Prestatielopen 1600/ 3200/ 4800/ 6400/ 8000
5 febr	W/P sen/vet/jun	Profile-cross De Keien Uden
11 febr	W/P sen/vet	Halve Marathon DES Eersel
12 febr	W vet	NK Veldloop voor veteranen KIMBRIA Maastricht
19 febr	W/P sen/vet jun	Groenester Cross Zevenbergen
25 febr	W/P sen/vet/jun	Giessenloop AV Sliedrecht
4 mrt	W/P sen/vet/jun	Drechtstedenloop Parthenon Dordrecht 20 km.
5 mrt	W sen/jun	Reebok NK cross sen/ Mars NK cross jun AB De Bataven Wassenaar
5 mrt	W/P sen/vet/jun	14e J v Zantvoort Halve Marathon DAK Drunen
11 mrt	W/P sen/vet/jun	Twintig van Alphen, Alphen aan de Rijn