

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**

|                     |                                                                   |                   |
|---------------------|-------------------------------------------------------------------|-------------------|
| uit-wedstrijden     | Wim Kuypers (tijdl.)                                              | tel. 01832 - 1812 |
| jeugd               | Wim Kuypers                                                       | tel. 01832 - 1812 |
| Giro Wedstrijdsecr. | 6882256 t.n.v.<br>Wim Kuypers<br>o.v.v. wedstrijd en<br>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**

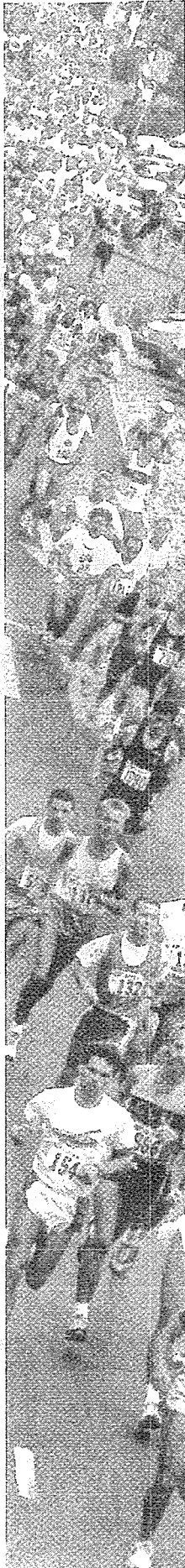
|                   |                       |                       |
|-------------------|-----------------------|-----------------------|
| wedstrijdgroep    | dinsdag en donderdag  | 19.30 tot ± 21.00 uur |
| recreanten        | dinsdag en donderdag  | 20.00 tot ± 21.00 uur |
| opstapgroep       | 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



Alle begin is moeilijk. Dat geldt zeker voor een nieuwe voorzitter die de traditie van de vorige moet overnemen: een voorwoord te schrijven voor het nieuwe clubblad. Voor je gevoel moet je origineel zijn, ga je schrijven hoe goed het gaat met de vereniging en dat het altijd nog beter kan. In elk geval wil ik als eerste onze vorige voorzitter Reino Nauta vanaf deze plaats nogmaals bedanken voor zijn inzet en ijver van de afgelopen drie jaren. Het was niet gemakkelijk als niet-atleetkman om leiding te gaan geven aan een jonge vereniging met ambitie. Onder zijn leiding is Altena Road Runners professioneler geworden, de vereniging groeide en de overstap naar het district West II werd onder zijn leiding een feit. Reino nogmaals heel veel dank voor je enthousiasme en inzet in de afgelopen jaren en aan ons de taak het werk voort te zetten. Ondanks dit afscheid toch een positief begin. Ons bestuur is namelijk na de jaarvergadering van 8 februari weer voltallig. John Redeker en ondergetekende vulde eigenlijk al drie maanden de twee open plaatsen op en Mar Strik kwam er tijdens de vergadering bij.

En met zowel Mar als John zijn we bijzonder blij, omdat ze alletwee al een periode bestuurlijk actief waren bij de Altena Road Runners. Hoewel de jaarvergadering maar matig bezocht werd toch een paar positieve punten. De meeste commissies zijn intussen weer redelijk bezet. Zo kwamen bij de stratenloopcommissie Tony van Geffen en Marius Kraai de gelederen versterken. Heel erg jammer is het dat er nog steeds geen mensen gevonden zijn voor de jeugdcommissie. Vandaar dat we nogmaals een oproep doen naar de leden om hier eens over na te denken. Ook ouders kunnen hiervoor in aanmerking komen, waarbij ze zelfs van ons een gastlidmaatschap ontvangen. Kom op mensen, denk ook aan onze toekomst!! Gelukkig hebben we wel weer een P.R.-man in de persoon van Marius Naaijen die vanaf heden de berichtgeving naar de pers gaat verzorgen. Met het oog op zijn leuke rubriek "Mag ik even voorstellen", zal hem dat zeker goed afgaan. Nogmaals alle begin is moeilijk, dat geldt zeker ook vernieuwd bestuur, dat bestaat uit negen mensen die er zin in hebben om er iets van te maken. Daarvoor is echter ook veel hulp en begrip nodig van alle leden. Hopelijk laten jullie ons niet in de kou staan; alleen zo kan onze vereniging blijven groeien en bloeien. Tenslotte wens ik iedereen veel succes voor het naderende seizoen, vooral degenen die tobben met blessures of ziekte.

Hans Verbeek.

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

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*

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  
Méer  
MéerMarkt**

**Wie niet  
adverteert**

.....

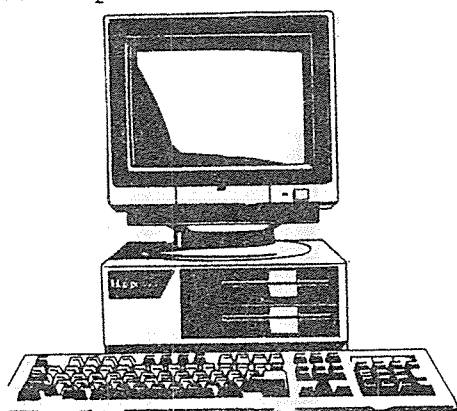
**wordt  
vergeten.**

## VAN DE REDACTIE

Beste mensen,

Het afgelopen loopseizoen is wat het clubblad betreft nogal moeilijk verlopen. Ondanks herhaalde oproepen voor stukjes in het clubblad is het toch jammer dat steeds dezelfde mensen stukjes moeten schrijven.

Het zou zo leuk zijn om ook eens ervaringen en verslagen van andere clubleden te lezen. Geef eens leuke tips over leuke lopen in de omgeving en schrijf je ervaringen eens op!!



Verder wil ik nog even aandacht vragen voor het tijdstip van inlevering van de kopij. Als jullie zorgen dat alles op tijd binnen is, zorgen wij dat het op tijd klaar is.

WE KUNNEN HET  
NOG STEEDS  
NIET ALLEEN !!!!!

We hopen komend seizoen toch meer kopij te ontvangen.

Groetjes, Brigitte.

Even iets over de nieuwe omslag van het clubblad. Het oude ontwerp van het clubblad toonde hardlopers en fietsers op de afbeelding. Vanuit het bestuur is al eerder de suggestie gekomen met een nieuwe omslag te komen.

De omslag zoals nu voor dit clubblad gebruikt is is een voorlopige versie. Op het uiteindelijke ontwerp zal volgens de bedoelingen afbeeldingen van eigen atleten gaan komen. Die afbeeldingen komen van foto's. Geen tekeningen dus. Om deze foto's duidelijk weer te geven zal de omslag bij een drukker gemaakt moeten worden. De kleur blijft wit met oranje logo en blauwgrijze afbeeldingen opgedrukt. De huidige versie is dus enerzijds een tegemoetkoming aan de wensen van het bestuur en anderzijds een verbeterde, "professionelere presentatie van onze vereniging.

De redactie.

---

Kopijdatum voor het volgende clubblad is 31 mei.

---

## FELICITATIES

|                  |          |
|------------------|----------|
| G.W. Schouten    | 2 maart  |
| Sjaak Baelde     | 18 maart |
| Freddy v. Wendel |          |
| de Joode         | 31 maart |
| Free v. Dalen    | 4 april  |
| A. Muilwijk      | 2 april  |
| Bas de Boer      | 4 april  |

|                 |          |
|-----------------|----------|
| Aart Vos        | 5 april  |
| Diny v. Eeten   | 10 april |
| C. v.d. Heuvel  | 10 april |
| Piet Muilwijk   | 10 april |
| C.P. Treffers   | 11 april |
| Jacco v. Drunen | 18 april |
| Xander Slump    | 18 april |

|                  |          |
|------------------|----------|
| Ella Naaijen     | 21 april |
| Jasper Oppeneer  | 28 april |
| Martin de Ruyter | 28 april |
| Hans Verbeek     | 29 april |
| Joop Schouten    | 30 april |

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!!

# VERSLAG VAN DE LEDENVERGADERING D.D. 8 FEBRUARI 1995

Verslag van de algemene ledenvergadering gehouden op woensdag 8 februari 1995 in zaal "De Heerlijkheid" te Giessen

Aanvang: 20.00 uur

|           |                |                  |
|-----------|----------------|------------------|
| Aanwezig: | R. Nauta       | : voorzitter     |
|           | S. Kuypers     | : secretaresse   |
|           | G. Nelis       | : penningmeester |
|           | B. Baelde      | : bestuurslid    |
|           | Z. Groeneveld  | : bestuurslid    |
|           | S. Hooijkaas   | : bestuurslid    |
|           | J. Redeker     | : bestuurslid    |
|           | H. Verbeek     | : bestuurslid    |
|           | R. Verhoeven   | : bestuurslid    |
|           | F. Baks        |                  |
|           | D. Booijs      |                  |
|           | D. Bouman      | M. Naaijen       |
|           | O. van Breugel | C. van Oversteeg |
|           | J.P. van Dalen | J. Rooster       |
|           | D. van Eeten   | M. Strik         |
|           | T. Kant        | J.G. Timmermans  |
|           | A. Klop        | A. Vos           |
|           | M. Kraaij      | G.M.M. Vrijkorte |
|           | H. van Leeuwen | M.A. de Wind     |

Afwezig S. Baelde  
m.k. W. Kuypers  
E. Naaijen  
K. Oomen  
A.J. Schouten

## 1. Opening

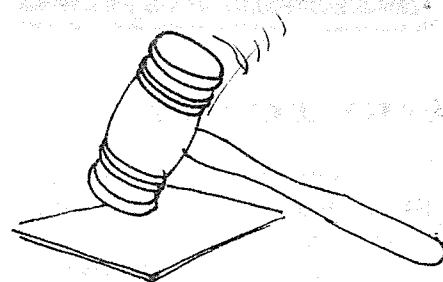
Voorzitter Reino opent de vergadering door een ieder welkom te heten. Er zijn niet veel leden, maar het is fijn dat er toch mensen zijn die de moeite hebben genomen om te komen. Hij attent deert een ieder nog even op de presentie lijst die even afgetekend moet worden.

## 2. Notulen jaarvergadering d.d. 2 februari 1994

Deze notulen worden onveranderd aangenomen en goedgekeurd.

## 3. Indienen van vragen voor de rondvraag

- C. van Oversteeg vraagt of er andere startnummers kunnen komen, omdat de huidige zo zwaar zijn. Tevens vraagt hij naar de toepassing van het stratenloopreglement door de stratenloopcommissie.
- W. Kuypers heeft schriftelijk laten weten, dat hij het runnen van het wedstrijdsecretariaat nu wel voorlopig genoeg vindt en hij geeft een aantal taken terug aan het bestuur.
- A. Vos heeft iets in het Brabants Dagblad gelezen over het feit dat DAK Drunen mee zou willen draaien in het stratenloopcircuit. Weet men hier iets meer over?



## VERVOLG INDIENEN VRAGEN VOOR DE RONDVRAAG.

- D. van Eeten wil weten of er weer een beginnersgroep zal starten.
- G. de Wind informeert of er een P.R.-man aangesteld kan worden. Hij wil ook aan het einde van de rondvraag een discussie over de aanschaf van een tijdsklok.
- M. Naaijen vraagt of er tijdens de zomermaanden als de opstapgroep begint, een trainer bij kan komen. Hij informeert ook of er met de organisatie van bepaalde lopen meer assistentie verleend kan worden.
- D. Booijs wil weten hoe men denkt de jeugd op te vangen. Voor jeugd ouder dan 15 jaar is geen opvang en dus haken ze af.

### 4. Jaarverslag 1994

Dit verslag wordt door de secretaresse voorgelezen en goed bevonden.

### 5. Financieel jaarverslag

De penningmeester meldt dat de cijfers voor zich spreken.

A. Vos informeert naar het saldo reserveringen accommodatie, maar na uitleg dat de rente niet in de kas komt en het saldo naar een spaar rekening wordt weggeschreven is het duidelijk.

R. Nauta stelt dat wanneer de trend van het oplopend tekort zich doorzet we misschien aan een contributieverhoging moeten denken. We hebben wel stijging van onkosten, maar niet van inkomsten.

F. Baks vraagt hoe het komt, dat de post diverse lopen in 1994 geld gekost heeft en bij 1995 begroot wordt bij de inkomsten. Dit jaar hebben de lopen geld gekost, maar anders brachten ze geld op. Dit komt door de late organisatie en dus weinig of geen sponsors.

### 6. Begroting 1995

A. Vos merkt op dat op de begroting het clubblad niet genoemd wordt.

Dit komt doordat de tarieven van de advertenties omhoog gegaan zijn en er wordt vanuit gegaan, dat het clubblad zichzelf nu draagt.

O. van Breugel vraagt hoe het komt, dat de huren van 1994 hoger zijn dan in 1995 begroot is.

In 1994 zit nog een stukje van 1993.

Onder dit punt brengt de kascommissie verslag uit. Door afwezigheid van bepaalde leden van de kascommissie is de kas gecontroleerd door Annelies Klop en Mar Strik. Mar Strik meldt dat ze onder de gegeven omstandigheden de kas zeer nauwkeurig hebben gecontroleerd, maar er zijn geen verdachte zaken geconstateerd.

De kas wordt goed bevonden en de penningmeester wordt gedechargeerd voor het afgelopen jaar. Volgend jaar is verslag kascontrole een apart punt op de agenda.

### 7. Vaststelling kascommissie

Mar Strik kan niet in de kascommissie in verband met zijn plaats in het bestuur.

Dus ziet de kascommissie er als volgt uit:

- Kees Oomen
- Dirk Bouman
- Frans Baks  
(plaatsvervangend lid)

### 8. Invulling van het bestuur

Zweer Groeneveld is aftredend en herkiesbaar en wordt dus herkozen.

Hans Verbeek, John Redeker en Mar Strik worden aangedragen als nieuwe bestuursleden. Tegenkandidaten zijn er niet, kritiek ook niet en dus worden deze mensen benoemd in het bestuur.

## VERVOLG INVULLING VAN HET BESTUUR

Reino Nauta neemt bij deze officieel afscheid als voorzitter en bestuurslid en dankt het bestuur en de leden met mooie woorden. Hans Verbeek is de opvolger van Reino. Hans dankt Reino voor zijn voorzitterschap en aanvaardt de voorzitterstaak meteen. Hij zegt, dat ondanks het feit, dat Reino ertegen opgezien heeft, deze het prima gedaan heeft. De vereniging is gegroeid en wat professioneler geworden. En met deze woorden gaat de PAUZE in.

### 9. Invulling van het bestuur 2

Na de pauze opent Hans met een inleiding. Hij vertelt, dat zijn gedachten gaan naar de evacuatie van vorige week. Getroffen mensen die elkaar helpen en klaarstaan voor anderen. In de file staan zonder mopperen of stress. Men mag trots zijn op de hulp die ten opzichte van elkaar geboden is. Hans ziet hierin overeenkomsten met de vereniging, waar hulp nodig is van iedereen. Deze hulp zal dan lijken op die van vorige week ten opzichte van het nieuwe jaar. Als er dan een beroep op mensen gedaan wordt, dat men dan ook bereid is om die hulp en steun te geven. Dan gaat Hans over tot de invulling van het bestuur die in de pauze is besproken:

Hans Verbeek  
: voorzitter  
Rinus Verhoeven  
: vicevoorzitter  
en tevens afgevaardigde  
trainerscommissie  
Sylvia Kuypers  
: secretaresse  
Brigitte Baelde  
: vice-secretaresse  
en tevens hoofdredacteur clubblad.  
Gertie Nelis  
: penningmeester  
en ledenadministratie  
Mar Strik  
: vice-penningmeester  
en evt. deel wedstrijdsecr. na overleg  
Sander Hooijkaas  
: afgevaardigde  
technische commissie  
John Redeker  
: afgevaardigde  
technische commissie  
Zweer Groeneveld  
: afgevaardigde  
activiteitencommissie  
Vacature  
: afgevaardigde  
jeugdcommissie

### 9b Invulling commissies

De voorzitter heeft dit punt ingelast.  
Technische commissie :  
- Sander Hooijkaas  
- John Redeker  
- Marius Naaijen  
- Aart Vos

Activiteitencommissie:  
- zweer Groeneveld  
- Aart Vrijkorte  
- Brigitte Baelde  
- Ton Naaijen  
- Joke Rooster  
- Hetty v. Leeuwen

Stratenloopcommissie :  
- Frans Baks  
- Tony v. Geffen  
- Annelies Klop  
- Marius Kraaij  
- Giel de Wind  
- Gertie Nelis

Jeugdcommissie :  
- Wim Kuypers  
- Dick Booi

Trainerscommissie :  
- Jasper Oppeneer  
- Rinus Verhoeven  
- Wim Kuypers  
- Aart Vrijkorte

### 10. Activiteiten 1995

De planning is samen de Wolloop in Ede te bezoeken in plaats van de Berg tot Berg race. De Berg tot Berg race is namelijk niet meer op zaterdag.

De Giessense markt willen groter opzetten dit jaar, maar het moet niet teveel geld gaan kosten. Dick Booi meldt even dat het verkopen van loten voor de jeugd wel even bij het bestuur Giessense markt aangevraagd moet worden. Natuurlijk staat ook de Grote Clubactie dit jaar weer op het programma. Dan gaat er 2x getraind worden in de Drunense Duinen en is er de mogelijkheid 1x in de maand in de Drunense Duinen te trainen, natuurlijk bij voldoende animo. De Bergrace by night wordt op 31 maart gelopen.

Dan is er nog een verzoek van Sliedrecht Sport gekomen om samen het clubkampioenschap te organiseren op de baan bij Sliedrecht Sport. Dit is op vrijdagavond en op zaterdag voor alle leden. Het leuke is dat dit op een breed vlak gedaan wordt, want men kan ook kogelstoten, hoogspringen, verspringen e.d. Dan is de vraag of er een vervolg zal zijn op de veldloop in december.

## VERVOLG ACTIVITEITEN

Aart Vos komt met het idee een kwartet spel te maken van het land van Heusden en Altena. Hij heeft hier ervaring mee en het geeft een hele grote opbrengst. Het idee zou dan zijn dit met veel publiciteit aan te bieden en te verkopen.

Hij heeft vijf mensen nodig die hieraan mee zouden werken. Vrijwilligers kunnen zich bij Aart Vos aanmelden. Iedereen vindt het een prima idee.

### 11. Clubblad

Brigitte vertelt dat het vorig jaar wat in het slob is geraakt, maar dat het nu weer een mooie opleving heeft. Vooral de laatste twee nummers waren lekker dik. Het zou mooi zijn als we dat zo kunnen houden en men wordt dus ook nu weer opgeroepen om vooral kopij in te leveren. Het is de bedoeling dat het volgende nummer (dit dus!) per 1 maart verschijnt.

### 12. Trainers

Er zijn drie geweldige trainers en één reserve-hulptrainer. Iedereen onderkent dat er te weinig trainers zijn, maar een oplossing is niet voor handen. Het is een zware functie en mensen moeten natuurlijk een cursus willen volgen. Er is ook een nieuwe cursus en wel die van assistent-trainer. De kosten voor zo'n cursus worden gedragen door de vereniging en de trainers hoeven geen contributie te betalen.

Otto van Breugel heeft hier wel interesse voor als hij er de tijd voor kan vinden en ook Aart Vrijkorte is geïnteresseerd. Otto van Breugel informeert of er in de trainerscommissie ook echt alleen maar trainers zitten of dat er ook leden deel van uitmaken. Dit omdat er tijdens trainingen weleens meningen of kritiek gehoord wordt door leden die dat niet rechtstreeks naar de trainer durven brengen. Via leden in de commissie zou dat wellicht gemakkelijker gaan. Rinus antwoordt dat deze commissie alleen maar uit trainers bestaat, want er wordt vrij technisch overlegd meestal. Reino vindt dat mensen dan een bestuurslid aan moeten spreken die het dan meeneemt in de bestuursvergadering waar het automatisch bij de trainers terecht komt. Hans stelt voor dit in de trainerscommissie te bespreken en de trainers hierover te peilen.

### 13. Accommodatie

Deze heeft ongeveer anderhalf jaar in de koelkast gelegen en de tijd is daar om het weer te ontdooien. We gaan op onderzoek naar mogelijkheden. Er ligt een stuk grond in Andel. Eerste vereiste is toch wel een clubhuis, zodat men niet altijd na de training meteen naar huis hoeft. John Redeker ziet met weinig geld toch wel wat mogelijkheden. Marius Naaijen merkt op dat er bij de gemeente vage plannen zouden

zijn voor een sportcomplex in de nieuwe uiterwaarden. Een sportcomplex met vv. Giessen, vv. Rijswijk, ARR en eventueel de tennisclub.

Daarover is bij het bestuur nog niets bekend, dus gaan we nog even uit van onze eigen accommodatie. Een ouder van een jeugdlid met kennis van zaken wil wel helpen bij de uitvoering van plannen en zaken. Reino Nauta heeft op de nieuwjaarsreceptie de wethouder nog even getipt en de suggestie is om het daar warm te houden.

Otto van Breugel informeert of er voor de leden inspraak is inzake locatie Andel. Hans Verbeek antwoordt hierop, dat er ten allen tijde een ledenvergadering komt als het op echte besluiten aankomt. Otto van Breugel zegt dat je er als recreant niks kunt en dat het Almbos de mooiste locatie is. Reino Nauta meldt dat dat niets nieuws is; Andel leeft niet echt. Giessen is beter. Men is enthousiast gemaakt voor het Almbos, maar dat is helaas misgelopen.

Aart Vos ziet het probleem Andel niet zo. Ook Waalwijk heeft een besloten baan. Giel de Wind zegt dat 80% tot 90% geen baanathletiek bedrijft. Hij vindt dat men de juiste locatie moet vinden voor een redelijk onderkomen met faciliteiten voor de jeugd. Hans Verbeek concludeert dat het stuk grond er ligt. Een onderzoek volgt, ook bij de gemeente. Bij hulp wordt er een beroep op de leden gedaan. Het bestuur buigt zich erover.

#### 14. Rondvraag

- Cor v. Oversteeg over de startnummers. Frans Baks antwoordt hierop dat er nieuwe nummers aankomen in verband met het nieuwe vignet van de RABObank. Of ze ook lichter zullen zijn is de vraag. Er zijn offertes aangevraagd, maar de kosten voor die lichte nummers liggen gewoon te hoog. Daar kun je niet jaarlijks mee aankomen bij de RABObank. En de naam van de RABObank moet toch redelijk uitgedragen worden. Han Timmermans merkt op dat het nieuwe vignet zich niet leent voor een startnummer. Frans Baks besluit dat er aan gewerkt wordt.

- Cor v. Oversteeg over de toepassing van het reglement. Frans Baks legt uit dat het de bedoeling van de commissie was om bij de lopen licentiehouders prijs te geven en om het voor iedereen aantrekkelijk te maken, maakte op de slotavond over het geheel iedereen kans op prijs. Volgens het reglement krijgen alleen licentiehouders prijs. Volgend seizoen wordt het reglement aangehouden.

- De vraag van Wim Kuypers is waarschijnlijk al opgelost.

- Aart Vos over DAK Druinen. Hier is bij de stratenloopcommissie als zodanig niks bekend. Het is op de slotavond wel als idee naar voren gebracht. DAK moet het schriftelijk indienen. Men heeft er al meer

mee te maken gehad, dat men van buitenaf aansluiting wil. Maar het probleem is dat men dan zo ver Brabant in moet en dat is niet de bedoeling. Frans Baks wil wel contact zoeken met DAK hierover.

- Dinie v. Eeten over de opstapgroep. In april start weer een beginnersgroep en het ligt in de bedoeling daarvoor een voorlichtingsavond te organiseren.

- Giel de Wind en Marius Naaijen over de aanstelling van een P.R.-man. Het is een probleem om iets in het nieuwsblad te krijgen. Hans Verbeek heeft in verband met de veldloop verslaggeving (niet dus) een boze brief naar het nieuwsblad gestuurd. Zelfs op een voetbalvrije zaterdag is er geen verslaggever voor nieuws over de veldloop. Het voetbalnieuws elke week is begrijpelijk omdat de ploegen zo hoog voetballen. Wij moeten eigen verslagen schrijven en maar hopen op publicatie. Echter de hoop op beterschap doet leven. Een eigen P.R.-man is natuurlijk het beste. Marius Naaijen wil dit wel proberen.

- Marius Naaijen over punt trainer, wat al opgelost is.

- Marius Naaijen over de hulp bij de stratenlopen. Afgelopen seizoen is het opruimen niet helemaal goed verlopen. Bij het opruimen bijvoorbeeld moeten voldoende mensen zijn, zodat het snel ge-

beurd. Dit probleem wordt doorgespeeld naar de technische commissie. Men moet wel nu beginnen met organiseren. Meeuwen is hetzelfde verhaal. Als leden moeten helpen, moet men goed weten wat men moet doen.

- Dick Booij over de jeugd. Het probleem is bekend, een oplossing niet voorhanden. Het bestuur doet haar best.

## VERVOLG RONDVRAAG

- Giel de Wind komt met het voorstel rente-certificaten uit te geven bijvoorbeeld à f 50,-- per stuk. Op deze manier kan het geld voor de tijd klok wel door leden "voorgeschooten" worden. Dan kan deze klok (f 3500,--/4000,--) snel aangeschaft worden. Eens per jaar worden een bepaald aantal certificaten uitgeloot en ontvangt men die f 50,-- terug. John Redeker oppert de mogelijkheid van een sponsor die hij waarschijnlijk weet. De commissie moet alle mogelijkheden onderzoeken en een uitgewerkt voorstel naar het bestuur sluizen. Daarop kan dan het bestuursbesluit komen.

Er wordt ook nog gemeld dat de stratenloopcommissie bezig is om de verzorging van de drinkpost rond te krijgen.- Frans Baks vraagt of het geen goed idee is om jaarverslagen van de commissies in de ledenvergadering te brengen. Hans antwoordt hierop, dat er nog een bestuursvergadering met de commissies zal volgen en dat hij bij iedere commissie een vergadering bij zal wonen.

- Frans Baks wil wel meehelpen bij het realiseren van de accommodatie. Hij bedankt ook de mensen voor hun medewerking bij de foto.

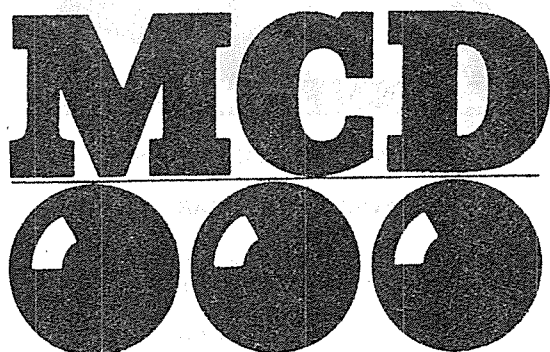
- Otto van Breugel informeert of er bij contributieverhoging alleen door bestuur beslist wordt. Nee, in het geval van contributieverhoging wordt dat in een ledenvergadering besproken.

- Hans Verbeek bedankt de trainers, mevrouw de Wind en mevrouw Strik door middel van een attentie voor hun inzet bij onze vereniging.15.

## Sluiting

Hans Verbeek sluit de vergadering en wenst ieder wel thuis.

Andel, 20 februari  
1995/SK



GERARD HAM

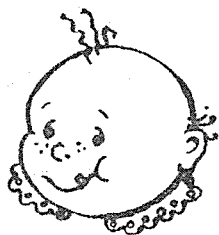
**SUPERMARKT**

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

**DANK AAN**

**DE  
ADVERTEERDERS**

## 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

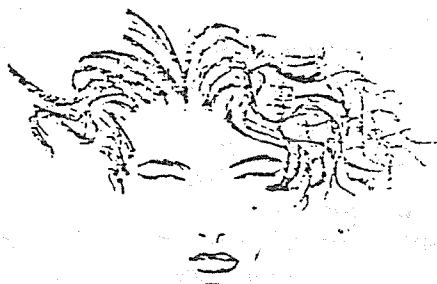
WIJ STAAN OP DE DEURLIJVERDEURS

IN GLIessen.

TOT ZIENS

## KAPSALON

## VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854



## J. LIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

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

**Alle soorten sierbestrating  
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 slertuin met alle soorten sierstraatwerk)

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

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

# ACTIVITEITENCOMMISSIE

Het is alweer een poosje geleden dat de activiteitencommissie wat van zich heeft laten horen. Maar wees niet ongerust, want de commissie is weer druk bezig om voor dit jaar weer verschillende evenementen naar voren te brengen. De eerste planning is om gezamenlijk op 31 maart naar de Bergrace by night te gaan. En zo hopen wij zachtjes aan de draad weer op te pakken. Op de ledenvergadering heb je kunnen horen wat de activiteitencommissie allemaal van plan is. Wij hopen dat het programma dat wij voor ogen hebben goed zal aanslaan bij onze leden en dat wij met zijn allen een gezellig en een sportief loopjaar mogen hebben. Dit was een stukje over de activiteiten.

Beste clubvrienden, op vrijdag 31 maart is er weer de Bergrace bij nacht te Rhenen. De start is om 23.30 uur en de afstand is 12,4 km. Het is de bedoeling dat we gezamenlijk vertrekken vanaf de sporthal te Giessen om 20.00 uur. Als u zin hebt om mee te gaan, lever dan de strook en het inschrijfgeld voor 15 maart in bij Zweer Groeneveld.

Ook de bergrace "gewoon" wordt weer gelopen. Deze keer op vrijdag 19 mei. De start is dan om 20.00 uur. Ook daaraan gaan we meedoen. Het vertrek is dan om 17.45 uur. Als u zin hebt om mee te gaan, lever dan de andere bon in bij Zweer voor 5 mei.

Groetjes van de activiteitencommissie.

In het laatste clubblad heb ik een stukje gelezen van Rinus Verhoeven over zijn trainerscursus. Daar schreef hij ook dat wij eens een stukje moesten schrijven hoe wij over zijn training denken. Op de eerste plaats heb ik veel waardering voor hem. Hij is altijd aanwezig of het mooi waar is of slecht weer. Rinus is er altijd en dat kunnen wij niet zeggen. Zijn begeleiding is zeer goed, ik vind het weleens te .... Je kunt de laatste tijd wel merken dat hij op cursus zit.

Maar wij als recreanten vinden Rinus toch wel een goede trainer en ik hoop dat hij ons nog eens met een groepje naar de halve marathon brengt. En als wij dat volbracht hebben onder de 2 uur we nog eens gezellig een uurtje na kunnen praten. Rinus, ik wens je veel succes met je cursus en ik hoop dat wij met een hele groep bij jou op het examen zijn.

Zweer Groeneveld.

## Berg tot Berg race 19 mei 1995

Streep duidelijk door waar u niet aan mee wenst te doen.

Het inschrijfgeld bij voorinschrijving bedraagt:

| programma                         | inschrijfgeld | barcode    | incl. T-shirt | verplicht |
|-----------------------------------|---------------|------------|---------------|-----------|
| 1. Jeugdrace                      |               |            |               |           |
| 1/m 18 jaar*                      | fl. 12.50     | n.v.t.     |               | fl. _____ |
| 2. Jeugdrace                      |               |            |               |           |
| 1/m 12 jaar*                      | fl. 10.--     | n.v.t.     |               | fl. _____ |
| 3. 7,1 km                         | fl. 17.50     | +fl. 10.-- |               | fl. _____ |
| 4. 11,9 km                        | fl. 20.--     | +fl. 10.-- |               | fl. _____ |
| 5. 23,2 km                        | fl. 22.50     | +fl. 10.-- |               | fl. _____ |
| Uitslagenlijst (vrijblijvend)     | fl. 7.50      |            |               | fl. _____ |
| met uitzondering van pr. 1. en 2. |               |            |               |           |
| Eindtotaal                        |               |            |               | fl. _____ |

Bij voorinschrijving mag men vooraan starten. De laatste bus vertrekt 30 min. voor de start! Deze bon moet uiterlijk op 12 mei 1995 in bezit zijn van de organisatie.

## Bergrace by Night 31 maart 1995

Haal uw voorinschrijving vroegtijdig op in Ouwehands Dierenpark Rhenen en of op 30 maart bij st. van Berg tot Berg race, Dolderstraat 8, Wageningen tussen 14.00 en 20.00 uur, na-inschrijving is dan ook mogelijk. Bij voorinschrijving mag men vooraan starten. De laatste bus vertrekt 30 min. voor de start!

Deze bon moet uiterlijk op 25 maart 1995 in bezit zijn van de organisatie. Streep duidelijk door waar u niet aan mee wenst te doen. Het inschrijfgeld bij voorinschrijving bedraagt:

|                                     |           |           |
|-------------------------------------|-----------|-----------|
| Korte afstand 7,6 km.               |           |           |
| start om 23.00 uur                  |           |           |
| inclusief T-shirt p.p.              | fl. 15.00 |           |
| Hele afstand 12,4 km.               |           |           |
| start om 23.30 uur                  |           |           |
| inclusief T-shirt p.p.              |           | fl. 17.50 |
| Barcodekaartje (verplichte borgsom) | fl. 10.00 | fl. 10.00 |
| Totaal p.p.                         | fl. 25.00 | fl. 27.50 |
| Uitslagenlijst (vrijblijvend)       | fl. 7.50  | fl. 7.50  |
| Totaal (incl. uitslagenlijst) p.p.  | fl. 32.50 | fl. 35.00 |

## INSCHRIJFFORMULIER

**ACHTERNAAM** \_\_\_\_\_  
**VOORNAAM** \_\_\_\_\_ M/V  
**ADRES** \_\_\_\_\_  
**POSTCODE** \_\_\_\_\_  
**WOONPLAATS** \_\_\_\_\_  
**TELEFOON** \_\_\_\_\_  
**LEEFTIJD op 31/03**       jaar

Een inschrijfformulier p.p. een kopie is ook goed. Bij niet deelnemen geen teruggave van inschrijfgeld. Dit formulier + een gegarandeerde betaalcheque sturen naar: Stichting van Berg tot Berg race, Dolderstraat 8. 6706 JE Wageningen.

## VAN DE TRAINERSGROEP

### Verbeteren van de looptechniek d.m.v. foto-analyse.

Tijdens de training van de recreantengroep merkte een loopster op dat zij weleens zou willen zien "hoe ze nu werkelijk liep". Even schrok ik: was mijn voorbeeld en uitleg zojuist niet genoeg geweest toen we enkele oefeningen deden en die tot doel hadden de looptechniek te verbeteren? Toen ik even nadacht besepte ik dat er misschien wel meerdere en betere manieren bestonden om te komen tot een goede loophouding. Bijvoorbeeld een foto maken van het looppatroon waardoor de loper/loopster zijn beweging beter kon visualiseren.

Deze gedachten hebben mij ertoe gebracht een werkstuk te maken over "het verbeteren van de looptechniek m.b.v. foto-analyse" i.p.v. veteranenproblematiek.

En zo kon het gebeuren dat ondergetekende tijdens een trimloop aan het filmen was. Het is fascinerend wanneer je een groep lopers aan je voorbij ziet trekken. Zij hebben allemaal een eigen loopstijl. Niet twee zijn hetzelfde. Het is een vingerafdruk van de loper. Wij moeten niet proberen die uit te wissen, maar wij kunnen wel proberen die loophouding efficiënter te doen verlopen, zodat het lopen minder energie vraagt. Het bewegingsverloop dat lange tijd is ingeslepen moet omgebogen worden. De loper heeft dan het idee dat alles veel moeilijker gaat en ervaart de verandering niet als een verbetering. Maar als de nieuwe techniek is geautomatiseerd zal hij merken dat er energie is gespaard.

De oorzaken van een verkeerde loophouding kunnen de volgende zijn:

- onjuiste bewegingsvoorstelling
- gebrek aan coördinatie
- onvoldoende beweeglijkheid van de gewrichten
- verkorte spieren/ te geringe spierkracht
- anatomische afwijkingen

In de praktijk zijn er een aantal punten waarop gelet moet worden:

- actief landen van de boeten
- landing op de buitenrand van de voeten
- voeten recht naar voren
- geheel afwikkelen van de voeten



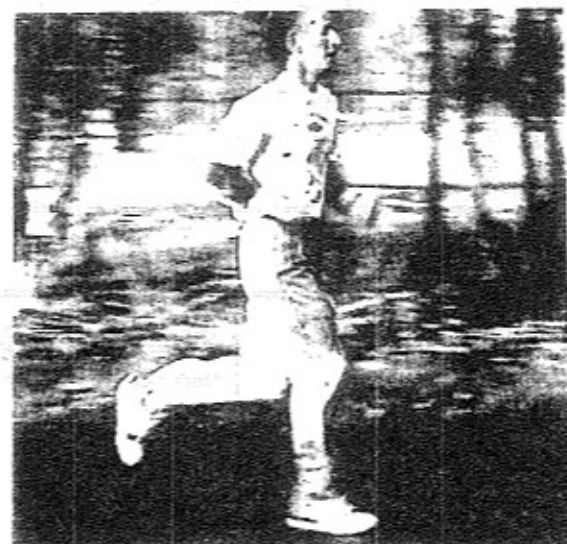
- hakken - billen (ontspanning)
- strekking in voet-, knie- en heupgewricht
- lenigheid in de heupen
- knieheffing
- armen: ontspannen, ondersteunend, hoek tussen boven- en onderarm
- handen: duimen losjes op wijs- of middelvingers
- harmonie van arm- en beenbeweging
- romp: lichte voorwaartse reiging
- hoofd: rustig in het verlengde van de romp
- bekken- en schouderas: lichte horizontale verschuiving

- juiste verhouding van paslengte en -frequentie
- alle bewegingen in het vlak van de bewegingsrichting

Ik hoop dat je na deze opsomming nog durft te lopen. Je moet wel bedenken dat we uitgaan van een ideale beweging, een perfectie. En wie is er perfect? Juist. Neem Marti ten Kate, dat ziet er ook niet naar uit en toch gaat hij hard. Dit neemt niet weg dat we wel moeten werken aan techniekverbetering.

De kijkwijzer op de volgende pagina's geeft het goede en foute beeld aan. Vergelijk dit met de foto's hieronder.

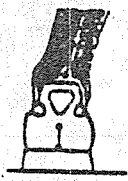
Rinus Verhoeven

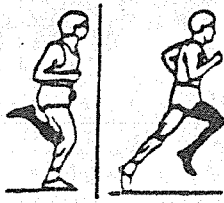
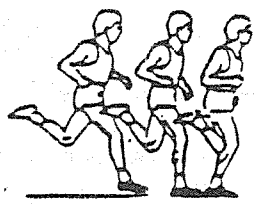
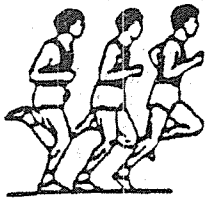
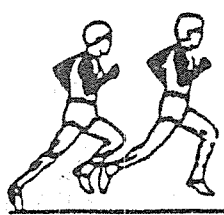


Vooraanzicht

| 6. ZWAAIBEEN                                                                                        | AANDACHTSPUNT                               | BEOORDELING     | FOUTEN                                                                                                                           | OPMERKINGEN                                                                                                                                        |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                    | Baan knie recht vooruit                     | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- knie gaat buitenom</li> <li>- knie gaat binnendoor</li> </ul>                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>• voerplaatsing correct?</li> </ul>                                                                         |
|                                                                                                     | Baan voet recht vooruit                     | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- tenen naar buiten</li> <li>- tenen naar binnen</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hyperpronatie bij afzet?</li> <li>• verkorting mediale hamstrings?</li> </ul>                             |
| 7. LANDING<br>     | Tenen recht naar voren                      | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Charlie Chaplin</li> <li>- pivoteren op de hak</li> </ul>                               | <ul style="list-style-type: none"> <li>• gewoonte? of aanpassing op beperkte spieren/gewrichten</li> <li>• techniek of anatomische afw.</li> </ul> |
|                                                                                                     | Afwikkelen van buiten naar binnen           | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Te veel supinatie</li> </ul>                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Juiste schoenkeuze!</li> </ul>                                                                            |
|                                                                                                     | Hielen blijven achter de tenen (bij sprint) | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hielen draaien naar binnen</li> </ul>                                                   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hyperpronatie?</li> <li>• Slappe schoenen?</li> </ul>                                                     |
| 8. HOOFD/ROMP<br> | Hoofd rechtop                               | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hoofd scheef</li> <li>- Onrustig draaien</li> </ul>                                     |                                                                                                                                                    |
|                                                                                                     | Romp rechtop                                | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zijdelingse knik in de heupen</li> </ul>                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beenlengteverschil?</li> </ul>                                                                            |
| 9. ARMEN<br>      | Ellebogen rechtlijnig en los van de romp    | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ellebogen breed</li> <li>- tegen de romp/star</li> <li>- voor de borst langs</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• veel mogelijke oorzaken</li> <li>- bewegingsvoorstelling</li> <li>- compensatie afwijking</li> </ul>      |

Achteraanzicht

| 10. ZWAAIBEEN                                                                                      | AANDACHTSPUNT                                | BEOORDELING     | FOUTEN                                                                                 | OPMERKINGEN                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------|-----------------|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                 | Onderbeen in bewegingsrichting               | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zwabberen</li> </ul>                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baan onderbeen wordt bepaald door rotatie in de heup!</li> </ul> |
|                                                                                                    |                                              |                 |                                                                                        |                                                                                                           |
| 11. LANDING<br> | Rechtlijnige baan                            | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Slingerbaan</li> </ul>                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Balansverlies</li> </ul>                                         |
|                                                                                                    | Spoorbreedte                                 | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Breedsporig</li> <li>- Overkruisen</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Heupgewricht onvol. bew.?</li> <li>• Balans</li> </ul>           |
|                 | Fysiologische pronatie van het enkelgewricht | O goed / O fout | <ul style="list-style-type: none"> <li>- Hyperpronatie</li> <li>- Supinatie</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schoenen</li> </ul>                                              |

| 1. ZWAAIBEEN                                                                        | AANDACHTSPUNT                                      | BEOORDE-<br>LING | FOUTEN                                                                                                  | OPMERKINGEN                                                                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------|------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Achter: ontspannen pendel tot horizontaal          | O goed / O fout  | - slepend lopen                                                                                         | * niet te lang kleven                                                                                                                           |
|                                                                                     | Voor: actieve knieheffing                          | O goed / O fout  | - te grote heup/ romp-<br>hoek<br>- geen verhoging knie<br>bij hoger tempo                              | * helt de romp voor-<br>over?<br>* de mate van kniehef-<br>fing is afhankelijk van<br>loopsnelheid (bij<br>sprint tot 15° onder<br>horizontaal) |
|    | Voetplaatsing actief                               | O goed / O fout  | - passief landen<br>- bewuste hiellanding                                                               | * reactief lopen<br>* lichtvoetig lopen<br>(spanning)<br>* te grote paslengte?                                                                  |
|                                                                                     | Optimale paslengte                                 | O goed / O fout  | - overstriding<br>- struikelpassen                                                                      | * contactpunt afh. vd.<br>snelheid<br>* romphouding? knie-<br>heffing?                                                                          |
|                                                                                     | Verend opvangen lich. gewicht<br>(schokdemping)    | O goed / O fout  | - stijve knieën<br>- teveel buigen<br>- blijvend: zit in de loop<br>correctie in standfase:<br>hobbelen |                                                                                                                                                 |
|  | Optimale strekking<br>heup/knie/voet               | O goed / O fout  | - zit in de loop<br>- springen                                                                          | * "hoog" in de heupen<br>* strekking dient opti-<br>maal te zijn en niet<br>maximaal                                                            |
|                                                                                     | Teenaafzet                                         | O goed / O fout  | - olifantenloop                                                                                         | * afwikkelen van achter<br>naar voor en van<br>buiten naar binnen<br>* de grote teen is de<br>laatste.                                          |
|  | Romp helt licht voorover                           | O goed / O fout  | - gebogen rug<br>- holle rug                                                                            | * romphelling is afhan-<br>kelijk van versnelling<br>en snelheid<br>* spanning rug en<br>schouderspieren te<br>hoog, slappe buik-<br>spieren?   |
|                                                                                     | Hoofd rechtop                                      | O goed / O fout  | - hoofd voorover<br>- hoofd in de nek                                                                   | * niet naar de voeten<br>kijken<br>* kijk enige meters<br>voor je                                                                               |
|  | Schoudergordel ontspannen                          | O goed / O fout  | - opgetrokken schouders                                                                                 | * onnodig hoog O2<br>verbruik<br>* altijd "laag" in de<br>schouders                                                                             |
|                                                                                     | Ellebogen gebogen ( $\approx 90^\circ$ )           | O goed / O fout  | - maximale buiging<br>- starre hoek in elleboog<br>- gestrekte armen                                    | * ellebooghoek varieert<br>tijdens een pas!                                                                                                     |
|                                                                                     | Duim ontspannen op de wijsvin-<br>ger/middelvinger | O goed / O fout  | - gebalde vuist<br>- gestrekte vingers                                                                  | * vingerspanning werkt<br>door op schouder en<br>rug!                                                                                           |

## De crosscompetitie 1995/96

De winterperiode loopt weer op zijn einde. Gelukkig, want het winterweer zijn we wel weer zat! We hebben de crosswedstrijden weer lekker achter de rug. Niet dat ik zo'n hekel heb aan crosswedstrijden. Ik zelf loop ze heel graag. Ook voor de jeugd is het goed een periode van het jaar op zachte ondergrond te lopen. Maar dat weer hè. Die koude en regen maken het voor de begeleiders en mij als coach niet echt plezierig om een aantal uren langs de "lijn" te staan. Of de atleten van onze jeugdafdeling het ook zo ervaren weet ik eigenlijk niet. Bij onze eigen wedstrijd in het Almbos op 17 december afgelopen jaar had ik echt wel medelijden met de kinders. Ik moest die dag als startcommissaris de startende groepen oproepen. Na een uurtje kon ik al bijna niet



meer schrijven van de kou. Ik herinner me nog die verkleumde koppies voor me aan de start. Volgens mij duurde het de hele wedstrijd voor ze weer warngelopen waren. Zouden die kinderen op zo'n moment nog steeds enthousiast zijn? Zouden ze dan nog steeds echt plezier hebben in hun sport? We hebben het nog maar niet over de bagger die ze zo nu en dan moesten weerstaan.

Natuurlijk zijn er kinderen die het opgeven. Bij zo'n wedstrijd als in het Almbos maar halverwege uitstappen. Op een dag dat het weer eens giet van de hemel niet eens de moed op kunnen brengen ook maar uit bed te komen. In het Almbos waren er ook heel wat minder dan we verwachten mochten. Ook van onze eigen vereniging lieten een aantal leden verstek gaan.

Maar gelukkig zijn er ook van die doordouwers, die kost wat kost de wedstrijden willen lopen. Die ploegend door zware grond, tegen weer en wind in, letterlijk met vallen en opstaan hun mannetje staan. Ik heb bewondering voor deze zwoegers. Deze volhouders presteren tenminste wat. Vaak komen ze beter uit in de klassering dan betere lopers die door welke reden dan ook minder wedstrijden mee lopen. Zulke atleten hebben wij ook. (gelukkig!) Jongens als Melvin, Jacco, Gerwin, Martijn, Xander en Bas, die het telkens weer proberen.



Tekenend voor het zwoegen was de laatste wedstrijd in Papendrecht. Ondanks het feit dat het weer redelijk te noemen was was het parcours vreselijk glibberig vooral in de bochten en net voor de finish. Door de dagenlange regen was het veld hier en daar veranderd in een glijbaan. Het was gelukkig nog niet zo erg als afgelopen jaar, toen was dit parcours in zijn geheel een modderpoel. Er vonden diverse botsingen en glij/ valpartijen plaats. Twee ervan troffen onze atleten. Melvin ging voortvarend van start. Hij had in de voorgaande wedstrijden goed gepresteerd door drie keer tweede te worden. Deze keer moet hij gedacht hebben: "Ik zal die ene eens goed het vuur aan de schenen leggen". Hij nam vanaf de start de kop. Het beloofde een leuke strijd te worden. Maar na een goede honderd meter ging hij in de bocht onderuit. Bij het weer opkrabbelen was hij teruggezakt tot halverwege het deelnemersveld. Natuurlijk zette hij de achtervolging in. Met moeite kon zich opwerken naar de vierde plaats. Daar ontstond een felle strijd om de tweede, derde en vierde plaats. In de tweede ronde kon hij toch afstand nemen van zijn tegenstanders en veroverde hij voor de vierde keer de tweede plaats. Zo werd hij overtuigend tweede in het klassement van de crosscompetitie. Minder gelukkig was Pascal. Hij was vanwege de gladheid voorzichtig van start gegaan. Na het

dringen bij de start ging hij op weg naar voren, toen plots getackeld werd door een tegenstander. We zullen er maar van uitgaan dat het niet met opzet gebeurde. Pascal was door zijn ongelukkige val gedwongen uit de wedstrijd te stappen. Bas had ook niet zijn beste dag. Al na zo'n halve ronde was te zien dat het niet lekker zat. Hij had weer last van zijn benauwdheid. Vol frustraties verliet hij het parcours. Hopelijk zullen er nog vele wedstrijden komen bij beter weer, om zijn zelfvertrouwen weer op te krikken.



## !!!!OPROEP!!!!

Beste kinderen!! Nogmaals vraag ik jullie dit. Wij zouden het echt hartstikke leuk vinden als ook jullie wat voor dit clubblad zouden inleveren. Tekenen, knip, plak, schrijf wat over wat je hebt meegemaakt, op de vereniging, bij een wedstrijd. Doe je best en lever het in bij de trainer. Echt doen hoor!!

## Wedstrijd te Eersel

Op 4 maart zijn we alweer een keer naar een indoorwedstrijd geweest. Jaarlijks gaan we naar deze "kleine" wedstrijd toe. We zijn een soort vaste klanten van deze wedstrijd. Voor ons is het een traditie aan het worden. Het is een gezellige wedstrijd, in een sport hal. Er nemen een vier of vijftal verenigingen deel. Vrijwel iedere keer halen we er wel een aantal prijzen weg. We gaan dit jaar met een ploeg van ongeveer twaalf "atleetjes". In het volgende clubblad berichten meer over de resultaten.

DE MAAND MAART IS DE LAATSTE MAAND WAARIN WE IN DE SPORHAL TRAININGEN VERZORGEN. OP 4 APRIL BEGINT VOOR ONS HET ZOMERSEIZOEN WEER. LET ER DUS OP! DE TRAININGSTIJDEN VOOR PUPILLEN EN JUNIOREN VERANDEREN OP DINSDAG. OP DONDERDAG HEBBEN OOK DE PUPILLEN WEER TRAINING IN ANDEL OP HET VOETBALVELD.

## OUDER CONTACTAVOND

Op dinsdag 20 maart willen de Jeugdcommissieleden een kort overleg met ouders van onze jeugdleden. We willen een aantal zaken met hen bespreken over begeleiding naar wedstrijden, wel of niet rijden, jurycursussen, e.d. Tevens willen we het wedstrijdprogramma aan hen overhandigen. Diverse mensen hebben in het afgelopen seizoen foto's genomen tijdens wedstrijden. Wellicht is het leuk deze foto's mee te brengen, zodat iedereen deze kunnen bekijken. We verwachten iedereen tussen kwart voor zeven en zeven uur in het restaurant de Jager. Hopelijk geeft U massaal gehoor aan deze oproep.

## UITSLAGEN

INDOOR DEN HAAG 10-12-84

C pupillen

**Melvin v Tilborg**

40 mtr. 7.85 sec.  
verspringen 2,92 mtr.  
1000 mtr. 4.22.1 min.

B pupillen

**Gerben Olthoff**

40 mtr. 7.44 sec.  
kogelstoten 3,94 mtr.  
1000 mtr. 4.27.8 min.

A1 pupillen

**Jacco van Drunen**

60 mtr. 10.64 sec.  
verspringen 3,21 mtr.  
1000 mtr. 4.29.8 min.

**Frank de Boer**

60 mtr. 11.06 sec.  
verspringen 2.90 mtr.  
1000 mtr. 4.40.3 min.

**Xander Slump**

60 mtr. 12.10 sec.  
verspringen 2,60 mtr.

A2 pupillen

**Jelle Visser**

60 mtr. 9.97 sec.  
kogelstoten 8,13 mtr.  
1000 mtr. 4.11.3 min.

**Pascal Rooster**

60 mtr. 10.31 sec.  
kogelstoten 6,81 mtr.  
1000 mtr. 3.50.6 min.

**Stefan Huizinga**

60 mtr. 10.84 sec.  
kogelstoten 6,10 mtr.  
1000 mtr. 3.51.1 min.

**Martijn v Tilburg**

60 mtr. 10.99 sec.  
kogelstoten 5,69 mtr.  
1000 mtr. 4.29.2 min.

D junioren

**Gijsbert v Rijswijk**

60 mtr. 10.11 sec.  
verspringen 3,10 mtr.  
1000 mtr. 4.27.9 min.

**Bas de Boer**

60 mtr. 9.90 sec.  
1000 mtr. 3.41.0 min.

**Fabian Langenhorst**

verspringen 3,37 mtr.  
kogelstoten 7,65 mtr.

**Pim Verschuren**

verspringen 3,37 mtr.  
kogelstoten 7,27 mtr.

## CROSSCOMPETITIE WEST II

Tussen de haakjes worden de notering in de uitslagenlijst van de respectievelijk eerste, tweede, derde en vierde wedstrijd vermeld.

C pupillen

**Melvin v Tilborg** 2e

(2, 2, 2 en 2e)

**Erwin Groenenberg** --

(6, -, - en -)

B pupillen

**Gerwin van Drunen** 13e

(14, 16, 15 en 12e)

A1 pupillen

**Bastiaan Besemer** 5e

(4, 4, 7 en -)

**Jacco van Drunen** 16e

(13, 14, 13 en 16e)

**Martijn van Tilburg** 21e

(-, 21, 21 en 17e)

**Xander Slump** 24e

(22, 22, 25 en -)

A2 pupillen

**Stefan Huizinga** 14e

(11, -, 16 en 14e)

**Pascal Rooster** -

(9, -, 10, - en -)

**Jelle Visser** -

(21, 20, - en -)

D junioren

**Bas de Boer** 9e

(8, 6, 11 en -)

**Pim Verschuren** 13e

(16, 11, - en 12e)

## JEUGDPAGINA

### uitstapje jeugd

In juni gaan we met de hele vereniging naar de Wolloop op de Veluwe. We willen met de jeugd ook deelnemen aan dit uitstapje. We kunnen 's morgens meedoen aan een loop en 's middags andere dingen ondernemen. We zitten daar vlakbij de hei en er is ook een zwembad dus kunnen we ons er best vermaken. Over het hoe en wat komen jullie later nog meer te weten.

ONTHOUDEN HOOR!!  
**IN JUNI,  
GA JE MEE?**

### Sliedrecht sport

De eerste wedstrijd buiten van het seizoen is altijd de baanwedstrijd bij Sliedrecht sport. Deze keer wordt hij gehouden op zaterdag 25 maart.

Het programma is alleen voor pupillen en junioren. (Dat vind ik wel jammer, want ik doe in Sliedrecht ook altijd graag wat nummers mee) (Niks aan te doen) Maar jullie doen wel mee hè? Schrijf hem maar vast in je agenda! Het wordt vast een bere gezellige dag. Dus .....

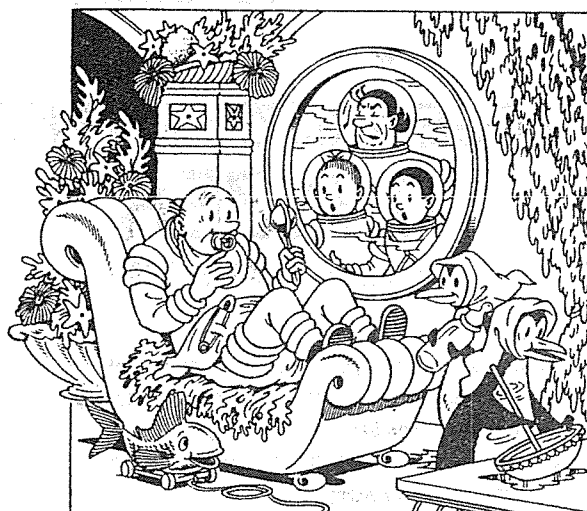
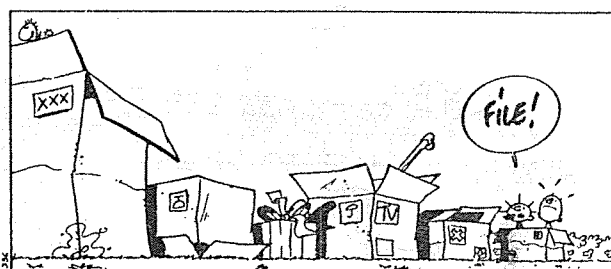


LACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENL

- Tijdens een legeroefening stelt een sergeant een vraag aan zijn soldaten: Stel dat je alleen loopt in het bos en je komt oog in oog te staan met tien vijanden. Wat doe je dan? Even is het stil, tot een soldaat antwoordt: "Omsingelen, sergeant!"

## PUZZEL HOEKJE

ZOEK DE TIEN VERSCHILLEN.



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 Wijgerden B.V.**

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

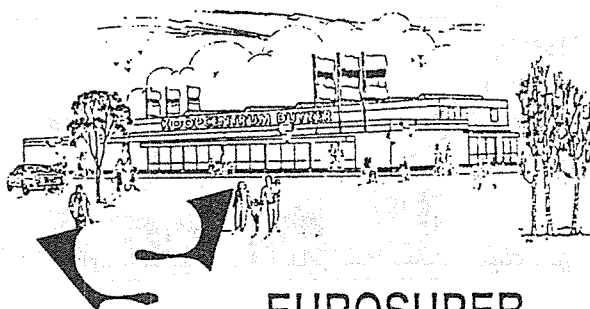
en

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

## MAG IK EVEN VOORSTELLEN . .

Gert Engelen

Geboren op 11 september 1957 in Lunteren.

Gehuwd met Anja.

Drie kinderen: een meisje van negen, een jongen van zes en een meisje van vijf jaar.

Woonplaats: Andel

Beroep: Commercieel medewerker bij een importeur voor vogelvoergrondstoffen.

Hij loopt ongeveer één jaar hard en na de Stratenloop van Andel vond hij de ARR zó leuk dat hij maar lid is geworden. Eerst bij de recreanten en sinds oktober bij de wedstrijdgroep. (zo zie je maar: wat goed is komt snel!)

*Wat wil je bereiken in de loopsport?*

Het liefst een halve marathon onder de anderhalf uur. En als dat gelukt is; een hele marathon (uitlopen).

*Wat laat je voor je sport staan?*

Door de week alcohol en roken dat doe ik ook zeker niet.

*Hoe staat je vrouw tegenover je sport?*

Heel positief, want ze is zelf ook een heel sportief type. Ze loopt zelf ook een paar keer in de week zo'n acht kilometer.

*Wat vind je van de ARR?*

De club beantwoordt volledig aan mijn verwachtingen.

*Wat vind je van de trainingen?*

Heel gezellig.

*Wat vind je de leukste wedstrijd?*

De 15 kilometer van Meeuwen. Prachtige wedstrijd, mede daardoor liep ik er denk ik ook mijn P.R. van 1.04.07 (en die tijd mag er dus echt wel zijn)

*Heb je nog andere hobby's?*

De computer, Fitnes en de kinderen.

*Hou je van muziek?*

Ja, Van Morrison, Roger Waters, Pink Floyd en verder alles wat lekker is om naar te luisteren.

*Lees je veel?*

Nee, af en toe neem ik wel een Runners mee uit de Bieb.

*Kijk je veel T.V.?*

Helemaal niet. De T.V. is uit onze huiskamer verbannen. We hebben er een boven voor de kinderen, maar zelf kijken? Nee, bah! Heel ongezellig!

*Wat vind je van het nieuwe bestuur?*

Daar ben ik eigenlijk niet zo mee op de hoogte, sorry.



*Bewonder je iemand op sport gebied?*

Niet speciaal één iemand. Ik vind iedereen goed die probeert om alles uit zijn lijf te halen wat er in zit.

*Hoe vind je ons clubblad?*

Heél goed! Prettig om te lezen.

*Wat eet je graag?*

No 1. is zuurkool, verder lust ik alles, maar liever geen boerenkool.

*Wat is je favoriete drank?*

Wijn, maar wel alleen in het weekeinde.

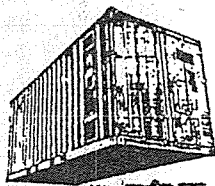
*Wil je tot slot nog iets kwijt?*

Hardlopers zijn geen doodlopers. Waarop Anja invalt met: "Maar wel ontlopers". (daarmee bedoelt ze dus de klussen in huis, die ook bij de fam. Engelen wel eens wat lang blijven liggen)

Het is ook overal het zelfde!

Mar.

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

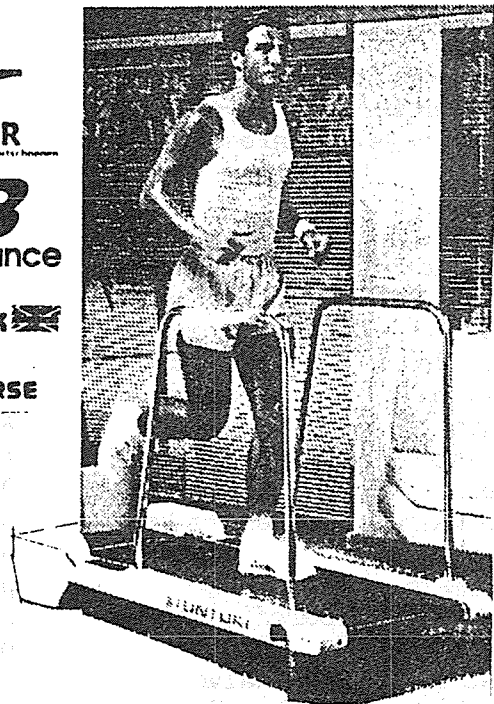


in- & verkoop van zeecontainers  
verhuur van alle soorten containers

**Bel Lievaart snel! 01835 - 4490**

**TIMMERMANS  
SPORT**

Hoogstraat 58 - Werkendam  
Telefoon 01835 - 1296



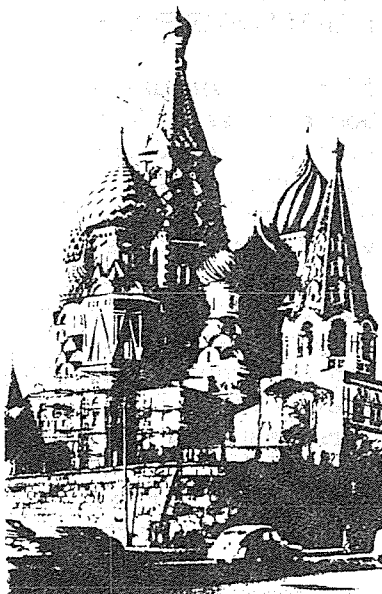
**KIJK DE ADVERTENTIES  
NOG EENS NA,  
ER IS VAST IETS VOOR U BIJ!!**

## MARATHONS IN RUSLAND

Geen alledaagse onderneming. Niet iets dat zomaar bij u op komt. Toch behoort dit nu tot de mogelijkheden. Reisclub de Argonauten biedt deze sportreizen aan. Wij werken in deze samen met het Russisch-Nederlands echtpaar Boris en Klazien. Zij verzorgen de transfers in Moskou voor onze andere, avontuurlijke reizen.

Beiden zijn enthousiaste marathonlopers. Bovendien geven zij het eerste en enige Russische hardlopmagazine uit. Daarom zouden zij het erg op prijs stellen als er vanuit Nederland belangstelling is voor marathons in Rusland. Zij willen u graag ontvangen.

Het is de bedoeling om deelname aan een marathon te koppelen aan een weekje de toerist uithangen. De globale indeling van een 10-daagse marathonreis is als volgt. Vliegen naar Moskou. Opvang en transfer naar de plaats van bestemming. 1 à 2 dagen acclimatiseren en verkenning van de omgeving. De wedstrijd. Een week sight seeing. Terugvlucht. Natuurlijk bestaat de mogelijkheid om langer te blijven om meer van Rusland te zien. De kosten voor het verblijf, deelname en begeleiding zijn afhankelijk van wat men zelf wil. Overnachting bij particulieren, in een pension of hotel. De gemiddelde prijs komt neer op \$ 150 tot \$ 300. U betaalt contant het vooraf afgesproken bedrag aan Boris en Klazien. Daarbij komen nog de kosten voor u vliegticket (f 750,--) en visum (f145,--) die de Reisclub de Argonauten zal verzorgen. Wilt u dit liever zelf tegelen dan betaalt u De Argonauten f 75,-- bemiddelingskosten.



Allereerst is daar de halve marathon van Nizjni Novgorod op 23 april. Voor wie de laatste twee jaar steeds onder de 1.03.00 heeft gelopen is deelname gratis; ook reiskosten worden vergoed. De eerste prijs is een auto. Verder zijn er aantrekkelijke geldprijzen in dollars te verdienen voor de snelle lopers. De organisatie werkt er hard aan om een sterk deelnemersveld bijeen te brengen. Recreatieve lopers kunnen meedoen aan de 5 km. Nizjni Novgorod behoort tot de oude Russische steden, gesticht in 1221. Het is voor ons een onbekende stad. Tot enkele jaren geleden was Nizjni beter bekend als Gorki, de verboden stad en verbanningsoord voor dissidenten o.a. Sacharov. De stad heeft een eigen Kremlin.

Op de eerste zaterdag in juni, de 3e, kunt u uw hardlopkwaliteiten testen in de marathon van Vladimir. Deze stad met zijn vele monumenten behoort tot de zogenaamde Gouden Ring, oude en bijzonder fraaie Russische steden ten noordoosten van Moskou. Wat dacht u van rennen over het Rode Plein. Dat kan op 3 september bij de stads-marathon van Moskou. Na zo'n vluchtige kennismaking met deze stad heeft u nog een week de tijd om op uw gemak het Kremlin en andere bezienswaardigheden te bezoeken. Tot slot is er de marathon van Kaliningrad, een klein stadje in de bosrijke omgeving van de regio Moskou. De laatste zondag van september (de 30e) kunt u al lopend hiervan genieten. Geïnteresseerden kunnen contact opnemen met Reisclub de Argonauten, tel. 020-6628546.

Cok Oostveen

## WEDSTRIJDVERSLAGEN

En nu nog even een paar woorden over het jaar 1994!

In de eerste plaats wil ik mijn dank overbrengen aan diegenen die mij hebben bijgestaan om onze activiteiten tot stand te brengen. Ook het bestuur van de P.V. van de Witte Molen wil jullie bedanken, dat jullie weer de moeite hebben genomen om ook weer bij dit slechte weer naar Meeuwen te komen.

En nu nog even iets over 10 december jl. Om 11 uur vertrokken wij met een groepje naar de Houtrusthallen in Den Haag om een keer binnen op de baan te lopen. Dat is toch heel wat anders dan een duurloop van 10 km. Maar het is wel gezellig om het eens een keer te doen. Maar toen kwam het pas!! Na de middag zouden wij een strandtraining krijgen van Jasper en wij maar wachten en het was bijna 3 uur en er was nog geen trainer. Toen zijn wij zelf maar gaan trainen aan het strand. Nu hoorde ik op de club vertellen dat hij wel in Den Haag is geweest, maar geen Houtrusthallen heeft kunnen vinden. Verder wens ik jullie veel succes in 1995.

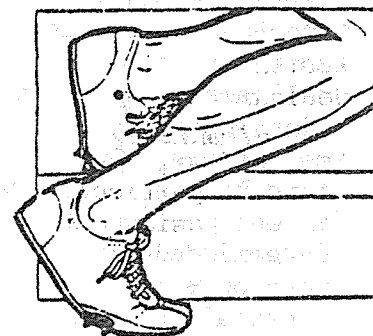
### ALTENA ROAD RUNNERS DOEN HET GOED IN DE ZUIDER-STERSERIE

Afgelopen zondag was in Gouda de zevende wedstrijd in de Zuidersterloopserie. De groenhoven-plusloop over een afstand van 21 km. was mede door de harde wind, een ware beproeving voor de deelnemers. De tijden vielen dan ook voor iedereen een beetje tegen.

Corstiaan van Oversteeg werd 4<sup>e</sup> bij de categorie M40 in een tijd van 1.16.37. De vierde plaats bezet hij ook in het klassement na zeven wedstrijden. Jenette staat voorlopig ook op de vijfde plaats in het tussenklassement. In de categorie V35 staat Ella Naaijen op een keurige 2<sup>e</sup> positie. In Gouda werd ze met 1.42.18 derde. De overige deelnemers waren:

|                |         |
|----------------|---------|
| Piet Muilwijk  | 1.36.30 |
| Marius Naaijen | 1.46.11 |
| Erik Bax       | 1.46.55 |

Laura van Tilborg liep de 6 km. trimloop in 34.58.



## FELICITATIES

Onze secretaresse van de vereniging  
**Sylvia Kuypers**  
is geslaagd voor haar opleiding Secretaresse Nederlands.  
Vanzelfsprekend feliciteren we haar met het behalen van haar diploma.

We hopen nog lang van haar diensten gebruik te mogen maken.

# ATTENTIEATTENTIEATTENTIE

## ZIJN ER BESTUURSLEDEN DIE DEUGEN

Als ze vriendelijk en aardig zijn, zijn het  
Als ze keihard en zakelijk zijn, heten ze  
Als ze ernstig zijn, zijn ze  
Als ze hard werken, zijn het  
Als ze weinig uitvoeren, zijn het  
Als ze jong zijn hebben ze  
Als ze oud zijn dan  
Als ze met ieder een praatje maken zijn het  
Als ze niet praten zijn ze VERWAAND en lopen ze naast hun schoenen.  
Als ze met ieder op kunnen schieten zijn het  
Als ze zich met een bepaalde groep bemoeien, doen ze aan  
Als ze aan ieder zijn inbreng gunnen zijn ze  
Als ze van ieder belangstelling eisen zijn het  
Als ze het niet doen, zijn het  
Als ze hun ogen de kost geven lopen ze te  
Als ze iets door de vingers zien zijn ze  
Als ze ons in het werk trachten te betrekken zijn ze  
Als ze het niet doen zijn het

ZAKKEN.  
DICTATORS.  
ZUURPRUIMEN.  
UTTSLOVERS.  
WAARDELOZE LUI.  
GEEN ERVARING en WETEN NIETS.  
WETEN ZE HET ALTIJD BETER.  
KLETSMEIERS.  
ALLEMANSVRIENDJES.  
VRIENDJESPOLITIEK.  
BANG EN LAF.  
DOORDRIJVERS.  
ONGESCHIKTE BESTUURSLEDEN.  
SPIONEREN.  
STEEKBLIND.  
TE LUI OM HET ZELF TE DOEN.  
BAANTJESJAGERS en  
BANG VOOR CONCURRENTIE.

## KORTOM

Een bestuurslid moet zo wijs zijn als SALOMO, zo geduldig als JOB, zo sluw als een VOS, zo moedig als een LEEUW, zo dikhuidig als een OLIFANT, buigzaam als een RIET, zo krachtig als een EIK, zo gevoelig als een KRUIDJE-ROER-ME-NIET.

BOVENDIEN: moet hij nog kunnen praten als BRUGHAN, zwijgen als het GRAF en werken als een PAARD.

## WEDSTRIJDUITSLAGEN

POLDERLOOP 7 januari  
Piershil

10 km.

|                   |       |
|-------------------|-------|
| v1 C. v Oversteeg | 34.52 |
| d J. v Dalen      | 39.07 |
| v2 P. vd Heuvel   | 41.21 |
| s R. Pruijsen     | 43.03 |
| vd E. Naaijen     | 44.33 |

26° SPRINTCROSS 15 januari  
Breda

4900 mtr.

v1 C. v Oversteeg 36.58

BIRSHEUVELLOOP 22 januari  
Maassluis

$\frac{1}{2}$  mar.

|                |         |
|----------------|---------|
| C. v Oversteeg | 1.16.13 |
| d J. v Dalen   | 1.26.37 |
| vd E. Naaijen  | 1.41.22 |

22° SOUBURGCROSS 4 febr.  
Alblasserdam

11250 mtr.

v1 C. v Oversteeg 43.02



# CLUBRECORDS ALTENA ROAD RUNNERS

## PUPILLEN mini

|           |                 |            |          |              |
|-----------|-----------------|------------|----------|--------------|
| 40 mtr.   | Erw Groenenberg | 7.9 sec.   | 25-07-94 | Alblasserdam |
| 1000 mtr. | Melv v. Tilborg | 3.10 min.  | 27-08-94 | Sliedrecht   |
| kogelst.  | Melv v. Tilborg | 5.39 mtr.  | 27-08-94 | Sliedrecht   |
| verspr.   | Erw Groenenberg | 2.56 mtr.  | 25-07-94 | Alblasserdam |
| balwerpen | Erw Groenenberg | 15.26 mtr. | 25-07-94 | Alblasserdam |

## PUPILLEN C

|           |              |            |          |            |
|-----------|--------------|------------|----------|------------|
| 40 mtr.   | Jelle Visser | 6.7 sec.   | 04-07-92 | Waalwijk   |
| 1000 mtr. | Jelle Visser | 4.01 min.  | 04-07-92 | Waalwijk   |
| kogelst.  | Jelle Visser | 6.98 mtr.  | 11-04-92 | Sliedrecht |
| Balwerp.  | Jelle Visser | 23.46 mtr. | 23-05-92 | Eindhoven  |
| verspr.   | Jelle Visser | 3.26 mtr.  | 23-05-92 | Eindhoven  |
| hoogspr.  | Jelle Visser | 0.95 mtr.  | 11-04-92 | Sliedrecht |

## PUPILLEN B

|           |               |             |          |                |
|-----------|---------------|-------------|----------|----------------|
| 40 mtr.   | Bast. Bezemer | 7.1 sec.    | 04-06-94 | Gorinchem      |
| 1000 mtr. | Bast. Bezemer | 3.54.3 min. | 24-07-94 | Helmond        |
| kogelst.  | Jelle Visser  | 5.97 mtr.   | 23-01-93 | Eersel         |
| balwerp.  | Jelle Visser  | 26.82 mtr.  | 26-06-93 | Gorinchem      |
| verspr.   | Jelle Visser  | 3.16 mtr.   | 05-06-93 | Waalwijk       |
| hoogspr.  | Jelle Visser  | 1.10 mtr.   | 04-07-93 | Oud Beijerland |

## PUPILLEN A

|           |                |             |          |                |
|-----------|----------------|-------------|----------|----------------|
| 40 mtr.   | Pascal Rooster | 7.4 sec.    | 05-03-94 | Eersel         |
| 60 mtr.   | Bas de Boer    | 9.7 sec.    | 26-06-93 | Gorinchem      |
| 1000 mtr. | Bas de Boer    | 3.36.6 min. | 04-07-93 | Oud Beijerland |
| kogelst.  | Jelle Visser   | 7.89 mtr.   | 24-07-94 | Helmond        |
| balwerp.  | Stef. Huisinga | 29.30 mtr.  | 23-04-94 | Dordrecht      |
| verspr.   | Jelle Visser   | 3.59 mtr.   | 25-06-94 | Alblasserdam   |
| hoogspr.  | Pim Verschuren | 1.30 mtr.   | 20-04-93 | Dordrecht      |

## JUNIOREN D jongens

|           |                  |             |          |            |
|-----------|------------------|-------------|----------|------------|
| 40 mtr.   | Bas de Boer      | 6.7 sec.    | 05-03-94 | Eersel     |
| 60 mtr.   | Bas de Boer      | 9.9 sec.    | 11-12-93 | Den Haag   |
| 80 mtr.   | Bas de Boer      | 11.9 sec.   | 07-05-94 | Sliedrecht |
| 1000 mtr. | Bas de Boer      | 3.44.1 min. | 04-06-94 | Vught      |
| kogelst.  | Pim Verschuren   | 7.06 mtr.   | 27-08-94 | Sliedrecht |
| Speerwrp. | Peter Sietsema   | 19.38 mtr.  | 08-05-93 | Sliedrecht |
| discuswp. | Peter Sietsema   | 12.66 mtr.  | 04-07-93 | Gorinchem  |
| verspr.   | Fab. Langenhorst | 3.53 mtr.   | 04-06-94 | Vught      |
| Hoogspr.  | Pim Verschuren   | 1.45 mtr.   | 04-06-94 | Vught      |

## JUNIOREN C jongens

|           |               |             |          |              |
|-----------|---------------|-------------|----------|--------------|
| 100 mtr.  | Menno Dammers | 13.7 sec.   | 16-04-94 | Alblasserdam |
| 800 mtr.  | Menno Dammers | 2.38.4 min. | 16-04-94 | Alblasserdam |
| kogelst.  | Marc Elshout  | 6.77 mtr.   | 24-06-93 | Alblasserdam |
| speerwrp. | Menno Dammers | 30.58 mtr.  | 16-04-94 | Alblasserdam |
| discuswp. | Menno Dammers | 20.70 mtr.  | 26-03-94 | Sliedrecht   |
| verspr.   | Menno Dammers | 4.77 mtr.   | 16-04-94 | Alblasserdam |
| Hoogspr.  | Menno Dammers | 1.60 mtr.   | 26-03-94 | Sliedrecht   |

## JUNIOREN B jongens

|           |           |              |          |           |
|-----------|-----------|--------------|----------|-----------|
| 800 mtr.  | Jan Strik | 2.19.5 min.  | 09-07-92 | Vught     |
| 1500 mtr. | Jan Strik | 4.40.8 min.  | 06-07-93 | Waalwijk  |
| 5000 mtr. | Jan Strik | 17.42.9 min. | 23-10-93 | Gorinchem |

# JUNIOREN D meisjes

|                            |            |          |              |
|----------------------------|------------|----------|--------------|
| 60 mtr. Leontien Jeltjes   | 10.3 sec.  | 18-07-92 | Gemert       |
| kogelst. Leontien Jeltjes  | 6.73 mtr.  | 23-01-93 | Eersel       |
| speerwrp. Leontien Jeltjes | 18.83 mtr. | 24-06-93 | Alblasserdam |
| discuswp. Leontien Jeltjes | 13.86 mtr. | 04-09-92 | Gorinchem    |
| verspr. Leontien Jeltjes   | 2.83 mtr.  | 23-05-92 | Eindhoven    |
| hoogspr. Leontien Jeltjes  | 0.95 mtr.  | 23-01-93 | Eersel       |

# JUNIOREN C meisjes

|                          |            |          |           |
|--------------------------|------------|----------|-----------|
| 80 mtr. Danielle d Wind  | 11.7 sec.  | 27-06-92 | Drunen    |
| kogelst. Annemiek Strik  | 6.77 mtr.  | 04-09-92 | Gorinchem |
| speerwp. Danielle d Wind | 16.80 mtr. | 04-09-92 | Gorinchem |
| discuswp. Annemiek Strik | 16.74 mtr. | 27-06-92 | Drunen    |
| verspr. Danielle d Wind  | 3.70 mtr.  | 27-06-92 | Drunen    |

# JUNIOREN B meisjes

|                          |           |          |              |
|--------------------------|-----------|----------|--------------|
| 100 mtr. Danielle d Wind | 15.3 sec. | 24-06-93 | Alblasserdam |
| hoogspr. Danielle d Wind | 1.25 mtr. | 42-06-93 | Alblasserdam |

# JUNIOREN A jongens

|                    |             |          |           |
|--------------------|-------------|----------|-----------|
| 800 mtr. Jan Strik | 2.14.2 min. | 13-05-94 | Gorinchem |
|--------------------|-------------|----------|-----------|

# SENIOREN heren

|                      |              |          |               |
|----------------------|--------------|----------|---------------|
| BAAN                 |              |          |               |
| 100 mtr. W. Kuypers  | 13.1 sec.    | 24-06-93 | Alblasserdam  |
| 200 mtr. W. Kuypers  | 27.2 sec.    | 07-05-94 | Slidrecht     |
| 800 mtr. W. Kuypers  | 2.08.7 min.  | 04-07-93 | Waalwijk      |
| 1500 mtr. W. Kuypers | 4.19.4 min.  | 17-12-94 | Den Haag      |
| 3000 mtr. W. Kuypers | 9.04.6 min.  | 04-09-92 | Gorinchem     |
| WEG                  |              |          |               |
| 10 km. Wim Kuypers   | 34.02 min.   | ..-03-94 | 's Gravenmoer |
| 15 km. Wim Kuypers   | 50.44 min.   | 17-09-94 | Meeuwen       |
| 25 km. Wim Kuypers   | 1.33.52 uur. | 24-09-94 | Zevenbergen   |
| TECHNISCHE NUMMERS   |              |          |               |
| discus Wim Kuypers   | 21.60 mtr.   | 07-05-94 | Slidrecht     |
| speer Wim Kuypers    | 33.80 mtr.   | 07-05-94 | Slidrecht     |

# SENIOREN dames

|                      |              |          |           |
|----------------------|--------------|----------|-----------|
| WEG                  |              |          |           |
| 10 km. Jean. v Dalen | 38.39 min.   | 12-11-94 | Dordrecht |
| 10 EM. Jean. v Dalen | 1.06.06 uur. | 15-10-94 | Slidrecht |
| 15 km. Jean. v Dalen | 1.00.03 uur. | 17-09-94 | Meeuwen   |

# VETERANEN 1 heren

|                       |              |          |             |
|-----------------------|--------------|----------|-------------|
| 10 km. C. v Oversteeg | 33.47 min.   | 12-11-94 | Dordrecht   |
| 10 EM. C. v Oversteeg | 56.10 min.   | 19-11-94 | Rotterdam   |
| 15 km. H. Westerlaken | 51.07 min.   | 17-09-94 | Meeuwen     |
| ½ mar. C. v Oversteeg | 1.16.13 uur. | 22-01-95 | Maassluis   |
| 25 km. C. v Oversteeg | 1.32.08 uur. | 24-09-94 | Zevenbergen |

# VETERANEN dames

|                   |              |          |             |
|-------------------|--------------|----------|-------------|
| 10 km. E. Naaijen | 44.33 min.   | 01-07-94 | Piershil    |
| 10 EM. E. Naaijen | 1.15.57 uur. | 19-11-94 | Rotterdam   |
| 15 km. E. Naaijen | 1.06.04 uur. | 17-09-94 | Meeuwen     |
| ½ mar. E. Naaijen | 1.41.22 uur. | 22-01-95 | Maassluis   |
| 25 km. E. Naaijen | 2.01.22 uur. | 24-09-94 | Zevenbergen |

# VETERANEN 2 heren

|                     |              |          |               |
|---------------------|--------------|----------|---------------|
| 10 km. P. vd Heuvel | 41.06 min.   | ..-03-94 | 's Gravenmoer |
| 15 km. P. vd Heuvel | 1.00.53 uur. | 17-09-94 | Meeuwen       |

# KORTADEMIGHEID TIJDENS OF NA INSPANNING

## INLEIDING

Ademhalen gaat bijna altijd "vanzelf". Als het goed is, merk je daar niets van. Terwijl er per dag toch zo'n 10.000 liter lucht de longen in- en uitgaan. Als je hardloopt, regelt het lichaam zelf dat je sneller en dieper gaat in- en uitademen. Bij een zware inspanning ga je "vanzelf" hijgen. Dit "hyperventileren" tijdens inspanning is een aanpassing van het lichaam waardoor er meer zuurstof uit de inademiingslucht opgenomen en meer koolzuurgas (afbraakproduct van de energie-levering) uitgeademd wordt.

Bij een flinke verkoudheid merk je vaak pas hoeveel moeite ademhalen kan kosten. In de regel duurt een verkoudheid niet langer dan een paar dagen. Als de moeilijkheden met ademhalen steeds terugkomt, is dat niet normaal. Zeker niet als het hijgen veel langer aanhoudt dan bij de anderen die dezelfde training afwerken of als het overgaat in "piepen". Wordt dat nou veroorzaakt door een slechte conditie of door iets anders?

## INSPANNINGS-ASTMA

Inspannings-astma kan optreden na een zware inspanning die minstens enkele minuten volgehouden wordt. Zeker als er hardgelopen wordt in een koude of droge lucht (in-doorwedstrijden!), treden de klachten sneller op. De sporter blijft dan lang nahijgen, kan gaan hoesten en zelfs "piepen" en "gieren" bij de in- en uitademing. Meestal houden de klachten zo'n 5-15 minuten na de inspanning aan. Soms treden deze klachten echter pas uren na de training op. Het is bekend dat inspannings-astma vaker optreedt bij mensen die allergisch zijn (geweest). Denk hierbij aan mensen die in hun jeugd eczeem hebben gehad of bekend zijn (geweest) met astmatische bronchitis. Zo'n 3-4% van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg waarbij de kleine luchtwegen op bepaalde

prikkels (sterk) kunnen vernauwen. Bij inspannings-astma reageren de luchtwegen vooral op een sterk verhoogde in- en uitademing ("hijgen"), een lage temperatuur en een lage vochtigheidsgraad van de inademiingslucht. Het is niet zo, dat mensen waarbij de aanleg voor inspannings-astma geconstateerd, in de toekomst ook de "gewone" astma(-tische bronchitis) zullen ontwikkelen. Het omgekeerde is (bijna altijd) wel het geval. Als mensen bekend zijn met astma(-tische bronchitis), is lichamelijke inspanning bij hem vaak een aanleiding voor een aanval van inspannings-astma.

## WAT TE DOEN BIJ INSPANNINGS-ASTMA?

Natuurlijk is het lastig als je een vorm van inspannings-astma hebt. Het handigst is om binnen de atletiekbeoefening nummers uit te kiezen, waar

bij er geen klachten op zullen treden. Het zal iedereen duidelijk zijn dat je bij de gebruikelijke training voor de werp-, sprint- en springnummers geen last zult krijgen van inspannings-astma. Nogmaals: om klachten van je aanleg tot inspannings-astma te krijgen is het noodzakelijk om langer dan enkele minuten achter elkaar met een hoge intensiteit te sporten. Vaak zal echter pas in de praktijk van de training blijken of een sporter klachten krijgt van de luchtwegen die door inspannings-astma veroorzaakt worden. Niet iedereen wil of kan dan nog van nummer veranderen.



**wat kun je zelf doen om zo min mogelijk klachten te krijgen?**

Als je aanleg hebt voor inspannings-astma, kun je vaak een aanval voorkomen door de volgende richtlijnen op te volgen:

- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving. Moet je toch in een koude omgeving sporten, probeer dan een sjaal voor de mond te dragen en blijf zolang mogelijk door de neus ademen.

- Voer een goede warming-up uit, omdat gebleken is dat hierna gedurende  $\frac{1}{2}$ -1 $\frac{1}{2}$  uur een verminderde neiging zal bestaan tot een vernauwing van de luchtwegen. Ook in de warming-up moet niet langer dan enkele minuten achter elkaar hardgelopen worden. Korte onderbrekingen, bijvoorbeeld voor het uitvoeren van rekings-oefeningen, zijn aan te raden.

- Bekijk (samen met je trainer) of het mogelijk is om de training aan te passen. Zo kan het helpen om met een lagere intensiteit te trainen of om de lange-tempo training te vervangen door korter intervalwerk.

**Welke medicijnen helpen goed?**

Als bovenstaande richtlijnen niet helpen, kunnen medicijnen uitkomst bieden. Bijna altijd kan een aanval van inspannings-astma voorkomen worden door het inademen van het medicijn Ventolin (Salbutamol) voor aanvang van de sportbeoefening. Slechts zelden zijn er (ook) andere medicijnen nodig, waarbij je als atleet rekening moet houden met de **doping-reglement** van de IAAF/KNAU. Volgens dit doping-reglement is het **toegestaan** om de medicijnen Terbutaline (b.v. Bricanyl) en corticosteroiden (b.v. Pulmicort en Becotide) in te ademen. Alle medicijnen waar Atrovent, Cromoglicaat (b.v. Lomudal) en Theofylline (b.v. Theolair) mogen zowel ingeademd als geslikt worden. Het is **niet toegestaan** om andere dan bovengenoemde medicijnen te gebruiken. Slikken of spuiten van Salbutamol, Terbutaline of corticosteroiden is ook verboden, maar dat is ook niet nodig om inspannings-astma te voorkomen.

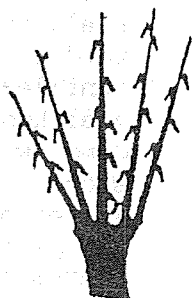
## HYPERVENTILEREN

Bijna altijd gaat het hijgen van de inspanning "vanzelf" weer over. Soms echter gaat dit hijgen na de inspanning te lang door. De sporter voelt zich kortademig, maar haalt in feite te snel en te diep adem. Bij hyperventileren wordt er teveel koolzuurgas uitgeademd, waardoor een verstoring van de zuurgraad in het bloed optreedt. Als gevolg hiervan kunnen lichamelijke klachten ontstaan, zoals bijvoorbeeld overmatig ("angst-") zweten, een "droge mond", tintelingen rondom de mond en in de handen, misselijkheid (soms zelfs met braken), duizeligheid en soms zelfs flauwvallen.

Niet altijd is duidelijk waardoor het hyperventileren optreedt. Soms treedt het hyperventileren in combinatie met een (lichte) aanval van inspannings-astma op, waardoor de sporter zich ook "benauwd" voelt. Vaak is de sporter angstig, waardoor het hyperventileren blijft bestaan of zelfs versterkt wordt. Als een sporter hyperventileert, is het belangrijkste om hem of haar gerust te stellen. Vaak werkt dit afdoende maar soms is het noodzakelijk om iemand die hyperventileert in een zak te laten in- en uitademen.

**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.

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

## 'Een kleine groep verpest het bij de Atletiekunie'

Door Frans Dreissen

**Vught** — De Nederlandse atletiekunie (KNAU) is een van oudsher moeilijk te regeren bond. Menig voorzitter beet er al zijn tanden op stuk. Theo Leenders, gelouterd in het bedrijfsleven, hield het amper een half jaar vol in de 'porseleinkast'. De 57-jarige marketingman, aangetrokken om de sterk verouderde structuur van de KNAU te moderniseren, stuitte met zijn hervormingspolitiek op fel verzet van enkele conservatieve bestuursleden uit de districten en de verschillende secties. Leenders legde anderhalve week geleden de voorzittershamer neer.

„Ik ben een vrijwilliger, doe mijn werk pro deo, maar kwam constant met sjagrijn naar huis. Dit en het vooruitzicht zo nog twee jaar te moeten knokken en straks misschien een hartinfarct, deden mij besluiten om op te stappen,” aldus een verbitterde Leenders in een reactie op zijn beslissing.

Thuis in Vught liggen legio faxen en brieven. Louter adhesiebetuigingen. Maar zijn besluit is onherroepelijk. Het plezier van de energieke ex-directeur van Mars Europe is vergald door enkele dissonanten binnen de KNAU. „Mensen die puur destructief bezig zijn. Bang om een stuk status en/of macht te verliezen. Personen ook die vooral hun eigen belangen behartigen. In plaats van een betere en prettigere organisatie op poten te zetten, vliegen nu nog steeds de frustraties en ruzies door het luchtruim.”

Leenders is een voorstander van directere lijnen naar het centrale bondsbureau in Nieuwegein. „Ik wilde die hele districtenlaag eruit nemen. Zoveel mogelijk centraal alles regelen. Dat bevordert de snelheid en efficiëntie van werken. Weg met die vergaderitis.”

Ofschoon de ideeën door de achterban met enthousiasme werden begroet, schopte Leenders blijkbaar ook enkele leden tegen de zere schenen. „In het bedrijfsleven kun je die rotte appels eruit gooien of herplaatsen, maar dat lukt niet in een vrijwilligersorganisatie.”

Het is een schrale troost voor de Brabander dat het ook zijn voorgangers nimmer is gelukt de bezem grondig door de organisatie te halen. Hoe noodzakelijk ook. Maar het geeft tevens te denken. „Ik kan helaas niets aan de situatie veranderen. Bij de KNAU zijn nu eenmaal veel mensen die heel individualistisch ingesteld zijn en die het voor de meerderheid verpesten.”

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM  
HOVENIERSBEDRIJF

**GROENRIJK**  
BRANDERHORST

## GroenRijk Branderhorst

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



Witte Molen  
produkten:  
Uitsluitend  
verkrijgbaar  
via de dieren-  
speciaalzaken

*Als uw vogels  
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:  
**Konstante Topkwaliteit!**



**witte  
molen**

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



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

**las- en konstruktiebedrijf**



**WERO B.V.**

Oude Weidesteeg 6  
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131  
fax : 04165 - 2266

# WEDSTRIJDKALENDER

10 maart - 10 mei

## PUPILLEN/JUNIDOREN

| datum    | wedstrijd/<br>prestatie-loop<br>categorie | soort en plaats/ inschrijving                                     |
|----------|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 12 maart | W jun D                                   | Nationale D spelen Houtrust Den Haag. Voorinschr.                 |
| 12 maart | W pup/jun CD                              | Indoorwedstrijd AC Waalwijk. Kaatsheuvel. Voorinschr.             |
| 25 maart | W pup/jun ABCD                            | Baanwedstrijd Sliedrecht sport. Voorinschrijving                  |
| 8 april  | W pup/jun CD                              | Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. Voorinschrijving                 |
| 15 april | W pup/jun ABCD                            | Baanwedstrijd AAA Alblasserdam. Voorinschrijving                  |
| 21 april | W pup/jun ABCD                            | Stratenloop Nieuwendijk                                           |
| 22 april | W pup                                     | 1 <sup>e</sup> pupillencampetitiwedstrijd Sliedrecht. Voorinschr. |
| 1 mei    | W pup/jun ABCD                            | Baanwedstrijd Spirit Oud Beijerland. Voorinschrijving             |
| 3 mei    | W pup/jun ABCD                            | Stratenloop Sleenwijk                                             |
| 6 mei    | W pup/jun ABCD                            | Baanwedstrijd Sliedrecht sport. Voorinschrijving.                 |

## SENIOREN/VETERANEN

| datum    | Wedstrijd/<br>Prestatieloo<br>categorie | Soort en Plaats/ inschrijving                                 |
|----------|-----------------------------------------|---------------------------------------------------------------|
| 11 maart | W/P sen/vet                             | "de 20 van Alphen" Alphen aan de Rijn. Voor/na inschr.        |
| 25 maart | W/P sen/vet                             | Intervamloop Typhoon. 10 km. voorinschr. f 5,-                |
| 26 maart | W sen/jun AB                            | Baanwedstrijd AC Waalwijk. Voorinschrijving.                  |
|          |                                         | 100-3000(800)-hoog-ver-kogel-discus-speer                     |
| 26 maart | W/P sen/vet                             | City Pier City Den Haag. 1/2mar. Prlp. 1/2mar/1/4mar voorins. |
| 26 maart | W/P sen/vet                             | "Brabants Dagbladloop" 1/2mar. Prlp. 1/2mar/5km./10km.        |
| 1 april  | W/P sen/vet                             | "Binnenmaasloop" Spirit Oud Beijerland.                       |
| 8 april  | W/P sen/vet                             | "Westland Marathon" Maassluis. Voorinschrijving               |
| 17 april | W/P sen/vet                             | "Oude Maasloop" CAV Energie. Barendrecht. 1/2 marathon        |
| 21 april | W/P sen/vet                             | Stratenloop Nieuwendijk                                       |
| 23 april | W/P sen/vet                             | Marathon Rotterdam. Voorinschrijving                          |
|          |                                         | "Radio Rijnmond loop" Rotterdam 10 km.                        |
|          |                                         | (gedeelte van de marathon)                                    |
| 29 april | W/P sen/vet                             | "Oranjeloop" Sliedrecht sport.                                |
| 3 mei    | W/P sen/vet                             | Stratenloop Sleenwijk                                         |
| 5 mei    | W/P sen/vet                             | "Bevrijdingsloop" Alblasserdam                                |
| 6 mei    | W sen                                   | Baanwedstrijd Sliedrecht sport. Voorinschrijving.             |
| 13 mei   | W/P sen/vet                             | "Lenteloop" Papendrecht. 15 km. Voor/na inschrijving.         |



Reis idee van

**AHAD**

**REIN**



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

*Uook goed verzorgde accommodatie!*