

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	Hans Verbeek	tel. 04164 - 2838
secretaris	Sylvia Kuypers	geen telefoon
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
algemeen lid	Mar Strik	tel. 01832 - 3284
algemeen lid	John Redeker	tel. 04165 - 1258

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uit-wedstrijden	Wim Kuypers	geen telefoon
thuis-wedstrijden	Mar Strik	tel. 01832 - 3284
Giro Wedstrijdsecre.	6882256 t.n.v.	
	Wim Kuypers	
	o.v.v. wedstrijd en	
	categorie	

TRAINERS

wedstrijdgroep	Jasper Oppeneer	tel. 04164 - 2965
recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 04164 - 1709
opstapgroep	Frits Wyatt	tel. 01832 - 1681
pupillen/ junioren	Wim Kuypers	geen telefoon
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,=

Voor de meesten zal de vakantie er inmiddels al weer opzitten en hopelijk heeft iedereen net als ik genoten van het fantastische weer. Lekker een aantal weken niets doen en nieuwe krachten verzamelen om weer met frisse moed aan de tweede helft van 1985 te beginnen.

Als een avond, na een dag werken, een collega bestuurder op bezoek komt realiseer ik me dat ook bij de Altana Road Runners de komende weken weer veel werk te verrichten zal zijn.

De ronde van Nieuwen op 2 september en die van Giessen op 7 september komen al aardig dichtbij. Vrijdag 8 en zaterdag 9 september zullen wij zeker ook niet ontbreken op de jaarmarkt in Giessen. Bij deze wil ik dan ook iedereen uitnodigen een bezoekje te brengen aan onze stand.

Waarschijnlijk komt er in september ook nog een gezamenlijk clubkampioenschap met Sliedrecht Sport op hun baan. Ook hier verwacht ik de meeste leden, omdat hieraan ook iedereen zonder licentie kan meedoen.

Dan natuurlijk ook nog de accommodatie waarin ook weer nieuwe ontwikkelingen zijn. Onlangs werd door de VVD een voorstel gedaan aan B & W om de Altana Road Runners te gaan huisvesten in Fort Giessen waar al meer verenigingen gehuisvest zijn. Mogelijk dat in de buurt ook nog een oefenveldje beschikbaar zou zijn. Ons bestuur heeft inmiddels, gezien de positieve locatie (Albos) en de vele mogelijkheden die daarmee aanwezig zijn, een brief naar B&W verzonden dat wij volledig achter het voorstel staan. Inmiddels is er al een brief van de gemeente terug dat binnen acht weken een beslissing genomen zal worden.

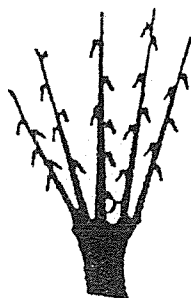
Zoals jullie lezen bruist onze vereniging als nooit tevoren, maar dat neemt niet weg dat we geen beroep op de leden zullen doen om ons bij te staan in deze drukke tijden en hopelijk zal dat dan ook niet tevergeefs zijn. Maar ook ideeën en suggesties zijn van harte welkom. Altijd openstaan om van gedachten te wisselen verheldert de sfeer van de organisatie.

Hans Verbeek.



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 - steengrii!*

Vraag vrijblijvend naar
onze mogelijkheden.

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

Drie Zalmen 1A - 4284 EN Rijswijk NB - 01832-1324

SUCCAVERT

Uw interieur is onze zorg

**Woning - en
Projektinrichters**

CVA Computer
Vereniging
Altena

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

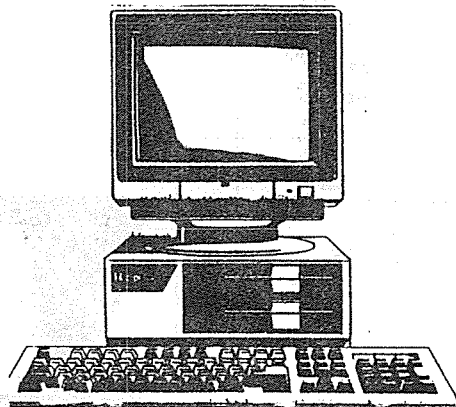
Nieuwe leden aanmelden bij
P.U. Borsboom, tel. 01832-3354
of kom op zaterdag 10.00 uur
naar de buurtwerkruimte naast
ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

VAN DE REDACTIE

De vakantie is weer voorbij. Vandaag begon het weer te regenen, na een lange droge zomer. Voor mijn gevoel is de zomer dan ook echt ten einde. We moeten dan ook maar weer aan de slag. Het 'normale' leven, met alle daarbij behorende werkzaamheden, moet maar weer opgepakt worden. Zo ook natuurlijk in de vereniging. Ook al weet ik wel dat velen van u de hele zomer gewoon door gegaan zijn met sporten. (warm, hè?)

De redactie van ons lijfblad heeft zich ook maar weer achter de pen of de computer genesteld.



Zo heeft u dan het eerste clubblad na het zomerreces in de handen. Omdat vele activiteiten in de zomer stilliggen, is het blad wat minder dik gevuld dan anders. Toch staan er leuke dingen in te lezen en we danken dan ook de schrijvers ervan, voor hun bijdragen.

We wensen iedereen veel leesplezier.

de redactie.

De kopijdatum voor het volgende clubblad is 10 oktober.

FELICITATIES

Joost v Wijgerden	2 sept
Dirk Bouman	3 sept
Hans Scherff	4 sept
Adriaan vd Boom	6 sept
John Redeker	7 sept
Leen v Anrooij	10 sept
Martijn v Tilburg	10 sept
Gert Engelen	11 sept
Coranda v Tilborg	12 sept
Marjan vd Steenh.	13 sept
Eric v Mersbergen	15 sept
Bert Smitsman	15 sept
Karel Timmermans	17 sept
Annelies Klop	18 sept
Kees Kooijman	18 sept
Joost v Hensbergen	19 sept
A. v Klij	23 sept
Hans Jansen	29 sept
A. d Bok-Schilpe	30 sept
Wim Kuypers	30 sept
C. Naaijen	30 sept
Hetty v Leeuwen	1 okt
Bert Vermeulen	7 okt
Pascal Rooster	7 okt
Tony v Geffen	10 okt
Bert Booi	13 okt
Frits Wijatt	13 okt
Alma Rijke	14 okt
Peter vd Heuvel	15 okt
Fab. Langenhorst	16 okt
Henk Westerlaken	17 okt
Aart Vrijkorte	18 okt
Rinus Verhoeven	24 okt
Gerwin v Drunen	30 okt

Wist u dat..

Heeft u dat ook gelezen?

Hans Verbeek is al tien jaar speaker bij "onze" stratenlopen.

Dat is toch wel even iets! Lees het artikel maar, dat we voor u geknipt hebben!



Allen een prettige verjaardag toegewenst!

VERE & WAND

Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN

VERE & WAND

Burg. v.d. Schansstraat
Andel
Telefoon: 01832-1357
Telefax : 01832-2603

Burg, v.d.Schenestraat 18, Andel tel. 1390

Uge 41 de bødebetættelser og specialiteter:

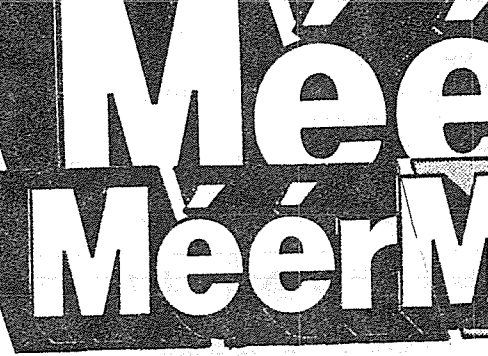
100-443887-100

1. H. 100 en gabak

100-100000

References

References



Mée
Mée
M

ARIE STRAVER

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

EXTRAN

sportvoeding



dealer van:



BATAVUS

BATAVUS
een geweldig gevoel

Wie niet adverteert

***wordt
vergeten.***

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

10 juni 1995

Ingekomen

Er zijn 2 jeugdleden uitgenodigd om de regio Dordrecht te vertegenwoordigen in de 4 afdelingen wedstrijd in Zoetermeer. De verloting in Woudrichem heeft f 235,- opgebracht.

Akties

We hebben 200 loten voor de grote clubactie besteld en alles wat meer verkocht wordt is voor de jeugd.

Activiteitencommissie

De Giessense markt is in voorbereiding.

Jeugdcommissie

Er zijn twee nieuwe commissieleden bijgekomen.

Technische commissie:

De technische commissie biedt hulp bij de ronde van Werkendam.

- Giessen: de voorbereidingen lopen goed. Mar zorgt voor de P.R.

- Ook Meeuwen is in voorbereiding. Hans doet de P.R.

- Sponsors voor Meeuwen worden in het zonnetje gezet.

Vergadering commissies en bestuur

Deze is gepland op 23 oktober a.s.

Accommodatie

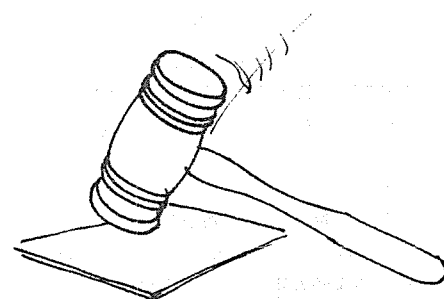
Er zijn brieven gestuurd naar de gemeente. Er is nog geen antwoord ontvangen. We blijven aandringen.

Rondvraag:

Er bestaan irritaties over het hinderen van de jeugdleden tijdens hun wedstrijd door senioren en veteranen die inlopen. (tijdens de stratenlopen) Hier wordt beter op getlet.

Er zijn 5 vrijwilligers voor de jurycursus.

Sluiting.



JEUGDCOMMISSIE

We starten binnenkort weer met de verkoop van de loten voor de grote clubactie. Omdat het vorig jaar een beetje misliep, beginnen we deze keer wat vroeger.

De jeugdleden krijgen een inschrijflijst mee, waarop ze de personen aan wie er loten verkocht zullen worden, kunnen opschrijven. De vereniging heeft 200 loten besteld. Als we snel genoeg zijn kunnen er loten bijbesteld worden. En het leuke is dat alle loten boven die 200 ten goede komen aan de jeugd van onze vereniging.

GROTE CLUBACTIE



DUS DOE MEE!

De formulieren zijn te verkrijgen bij de trainer.

UIT DE AFDELING-DORDRECHT

Voor je agenda !!!

Zaterdag 9 december gaan we weer naar de Houtrusthal in Den Haag voor de Open Dordtse Kampioenschappen.

Nog een voor je agenda!!

Op vrijdag 22 en zaterdag 23 september organiseren we onze clubkampioenschappen. We doen dat in Sliedrecht op de atletiekbaan.

Zie voor verdere info verderop in het clubblad.

VAN DE TRAINER

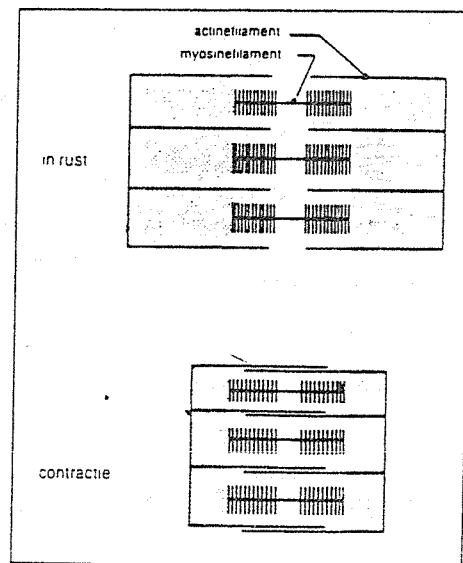
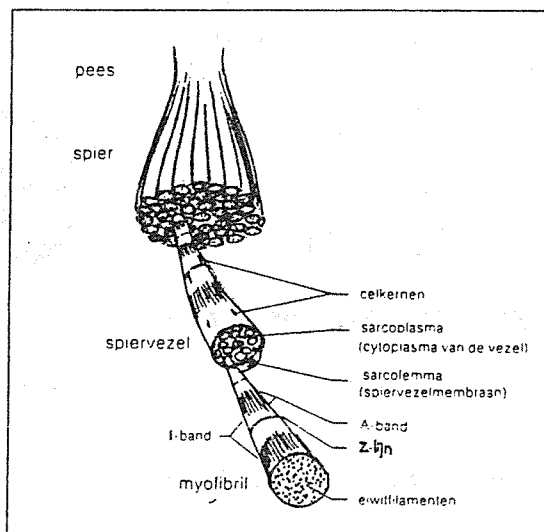
SPIEREN

Spiereen hebben we nodig om te kunnen hardlopen.
Spiereen hebben voeding nodig om te kunnen samentrekken.
Spiereen kunnen overbelast raken als we verkeerd trainen.
Hoe zien spiereen er eigenlijk uit?
Hoe moeten spiereen getraind worden?
Hoe kan het nu eigenlijk dat spiereen samentrekken?
Vragen te over. We zullen proberen deze in dit artikel te beantwoorden.

Spiervezels zijn in bundels gelegen en lopen meestal van pees tot pees. Door middel van een pees hecht een spier zich aan een bot. De spiervezels kunnen ten opzichte van elkaar verschuiven. Dit wordt mogelijk gemaakt doordat iedere spiervezel omgeven is door een bindweefselhuls. Op een gelijke wijze is ook een spierbundel en een spier verpakt.

Als we een spiervezel preciezer bekijken zien we dat deze onder meer bestaat uit myofibrillen. Deze elementen in de spiervezels zijn verantwoordelijk voor de samentrekking. De myofibrillen kunnen we weer indelen in twee soorten. Ten eerste een eiwit, dik van vorm, het myosine en ten tweede een eiwit dat dunner is, het actine. Hoe komt nu de samentrekking van een spier tot stand? De beide soorten glijden langs elkaar. Het myosine maakt dwarsverbindingen met de actine, waarna het myosine met een soort roeibeweging de actine langs zich heen schuift.

Een spiervezel trekt niet uit zichzelf samen. De spier krijgt een signaal van het centraal zenuwstelsel om samen te trekken. De spier heeft daar energie voor nodig. Deze haalt het ondermeer uit de energierijke stoffen, die opgeslagen liggen in het sarcoplasma (een soort vloeistof in de spiercel). Ze worden verbrand met behulp van zuurstof. De vrijgekomen energie wordt gebruikt om de actine langs de myosine te laten schuiven.



De energie die we nodig hebben halen we uit een stof genaamd ATP. Van de stof ATP is slechts een kleine voorraad in de spieren aanwezig. Bij een grote krachtsexplosie, zoals in een sprint, is die al na een of twee seconden uitgeput. Wil de spier zich kunnen blijven samentrekken, dan moeten er dus nieuwe ATP-moleculen worden aangemaakt. In de spiervezel zijn er die stofwisselingsprocessen die zorgen voor de ATP-productie.

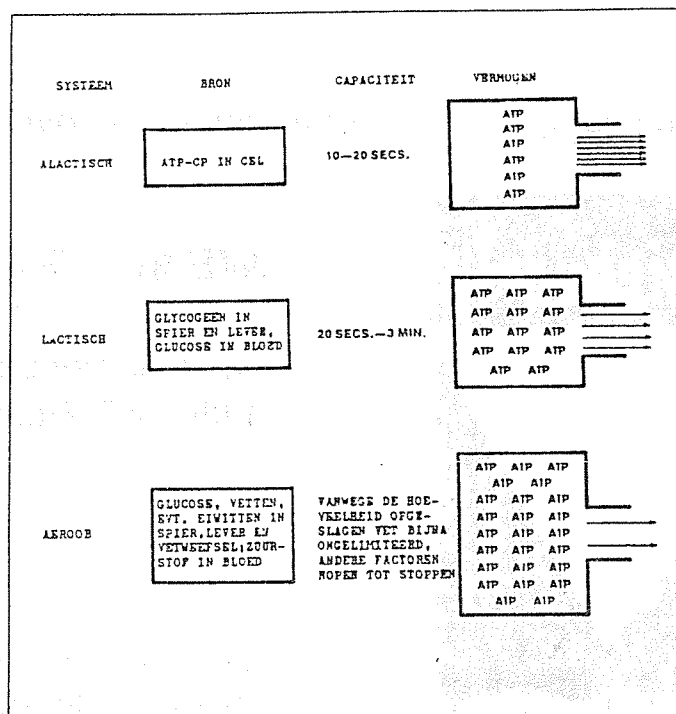
De eerste manier om ATP te produceren vormt een soort nood-energievoorziening. Daarbij levert het energierijke eiwit creatinefosfaat, dat in kleine hoeveelheden in de spiervezel ligt opgeslagen, de energie. Dankzij het CP is het mogelijk om de spiervezel gedurende korte tijd van voldoende energie te voorzien; ongeveer tien tot twintig seconden.

Een grote inspanning van korte duur, bv. sprint. Deze vorm is anaëroob (zonder gebruikmaking van zuurstof) en alactisch (zonder vorming van melkzuur)

Een langdurige aanmaak van ATP treedt op bij de afbraak van glucose. Glucose ligt in de spier en de lever grotendeels opgeslagen in de vorm van glycogeen. De afbraak van glucose brengt een keten van reacties op gang, hetgeen resulteert in de vorming van melkzuur. Tijdens inspanningen van middellange duur zoals de 400 meter maken we hiervan gebruik en houden dit tot de drie minuten vol. Ook deze vorm is anaëroob, maar wel lactisch (melkzuur).

Tijdens een langdurige inspanning zoals een marathon is men volledig aangewezen op een derde manier van ATP-produktie. De aërobe afbraak, waarvoor zuurstof onontbeerlijk is. Bij aërobe afbraak ontstaat geen melkzuur. Met behulp van zuurstof wordt in eerste instantie het glycogeen verbrand. De afvalstoffen, koolzuur en water zijn niet hinderlijk voor de spierwerking. Bij uitputting van de glycogeen-depots bij zware duurarbeid (na ongeveer 1-2 uur) is het lichaam aangewezen op energielevering vanuit de vrije vetzuren. Het verbrandingsproces verloopt echter heel langzaam zodat slechts met een lage intensiteit gelopen kan worden. Over het algemeen is er bij lange afstandslopen een mengvorm van energieleverantie vanuit de verbranding van glycogeen en vrije vetzuren.

Rinus Verhoeven

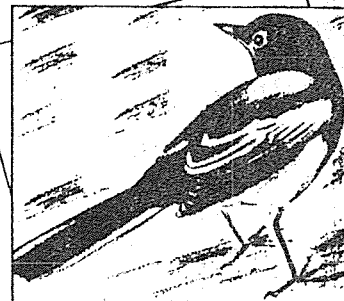


BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF



GroenRijk Branderhorst

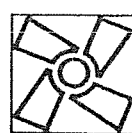
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

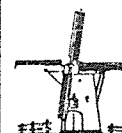
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



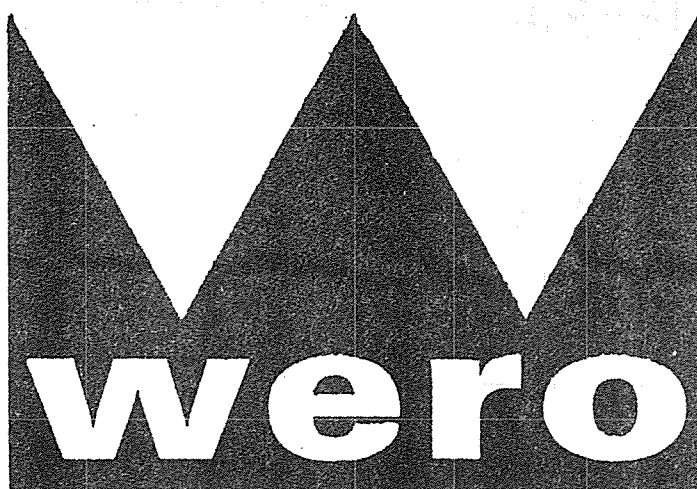
**witte
molen**

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



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf

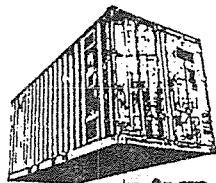
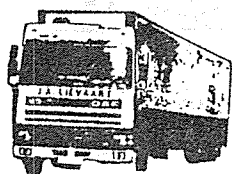


WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131
fax : 04165 - 2266

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

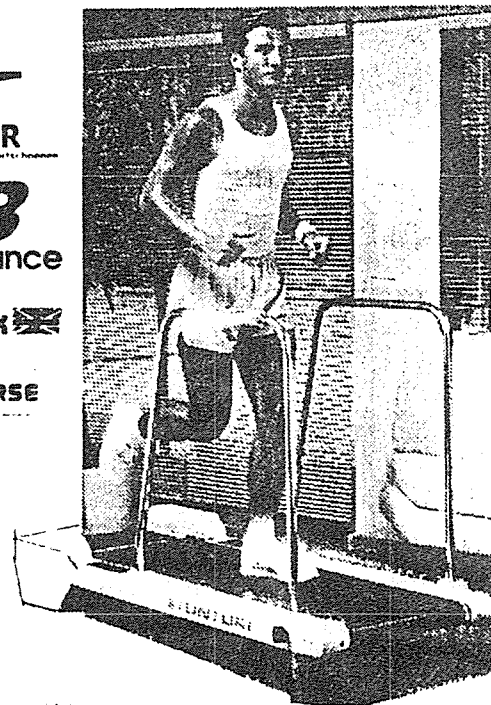


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

**TIMMERMAN'S
SPORT**

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



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

Het naseizoen 1995

Na de zomervakantie is er van het wedstrijdseizoen niet veel meer over. Vaak staan er na september geen wedstrijden meer op het programma van diverse verenigingen.

Sliedrecht. Op 28 augustus zijn we met pupillen, junioren en een senior weer op de baan van start gegaan.

Het weer was redelijk.

Na een zomer van alleen maar mooi weer, leek het erop dat deze dag zou gaan verregenen. Maar de weergoden waren ons goed gezind, want het bleef droog en 's middags kregen we zelfs de zon nog te zien.

Een aantal nieuwelingen onder onze jeugdleden gingen voor het eerst mee. Voor hen was het natuurlijk helemaal wennen. De rest had alleen maar de vakantie nog in de benen. Toch werd het een aardige wedstrijd.

Het hoogspringen was natuurlijk het moeilijkste onderdeel. Omdat we dat in de zomer niet kunnen trainen, hebben de nieuwelingen dat nog nooit gedaan. Toch is het dan leuk te zien dat ze niet meteen afvallen bij de eerste hoogten. Adri van Korven hield het zelfs nog lang vol. De anderen kwamen er ook goed voor dag. Frank en Jaco verbeterden hun persoonlijke records flink.

Bij de 1000 mtr. ging het redelijk gezien de ruime tijd dat er niet getraind is. Bas liep weer eens onder de 3.40 min. en Cara behaalde zelfs het ereschavot met een derde plaats. Al met al een leuke dag. Vooral voor degenen die voor het eerst aan een baanwedstrijd deelnemen. Ik hoop dat ze de smaak te pakken gekregen hebben.

Dus Bart, Cara, Adri, op naar de volgende!



Trainingsstijden

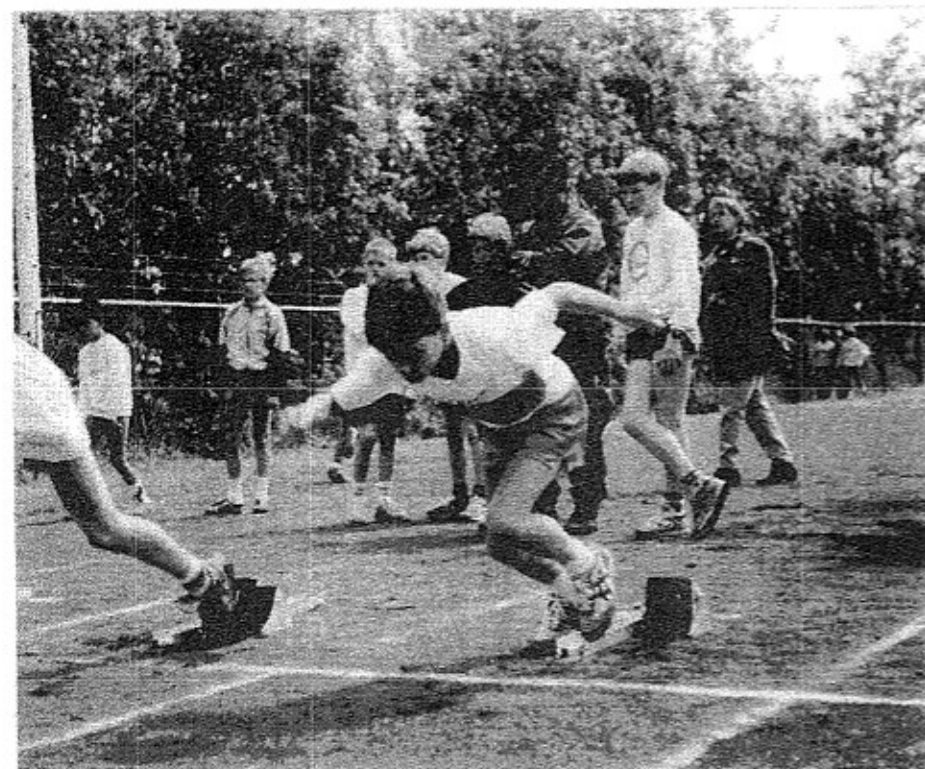
Over een aantal weken gaan we weer op dinsdag in de zaal trainen. Meestal is dat op de eerste dinsdag in oktober. Dit jaar is dat op 3 oktober.

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

Junioren van 17.00 uur tot 18.00 uur.

Pupillen van 18.00 uur tot 18.45 uur.

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



JEUGDPAGINA

Uitslagen

Gliedrecht 28 augustus.

Pupillen B.

Bart Smitsman

40 mtr. 8.2 sec.

hoogspringen 0,75 mtr.

balwerpen 12,19 mtr.

1000 mtr. 4.29.3 min.

Bert Booi

40 mtr. 8.5 sec.

hoogspringen 0,85 mtr.

balwerpen 20,24 mtr.

1000 mtr. 5.28.0 min.

Gerwin van Drunen

40 mtr. 7.5 sec.

hoogspringen 0,85 mtr.

balwerpen 20,24 mtr.

1000 mtr. 4.44.6 min.

Cara Kuypers

40 mtr. 9.0 sec.

hoogspringen 0,75 mtr.

balwerpen 8,92 mtr.

1000 mtr. 5.16.4 min.

Pupillen A2.

Adri van Korven

60 mtr. 12.2 sec.

hoogspringen 0,90 mtr.

balwerpen 13,86 mtr.

1000 mtr. 5.06.2 min.

Pupillen A1

Jacco v Drunen

60 mtr. 11.2 sec.

hoogspringen 1,05 mtr.

balwerpen 15,08 mtr.

1000 mtr. 4.33.1 min.

Frank de Boer

60 mtr. 11.2 sec.

hoogspringen 1,15 mtr.

balwerpen 20,78 mtr.

1000 mtr. 4.36.0 min.

Junioren D

Jaco Booi

80 mtr. 13.5 sec.

hoogspringen 1,20 mtr.

kogelstoten 5,82 mtr.

1000 mtr. 4.02. min.

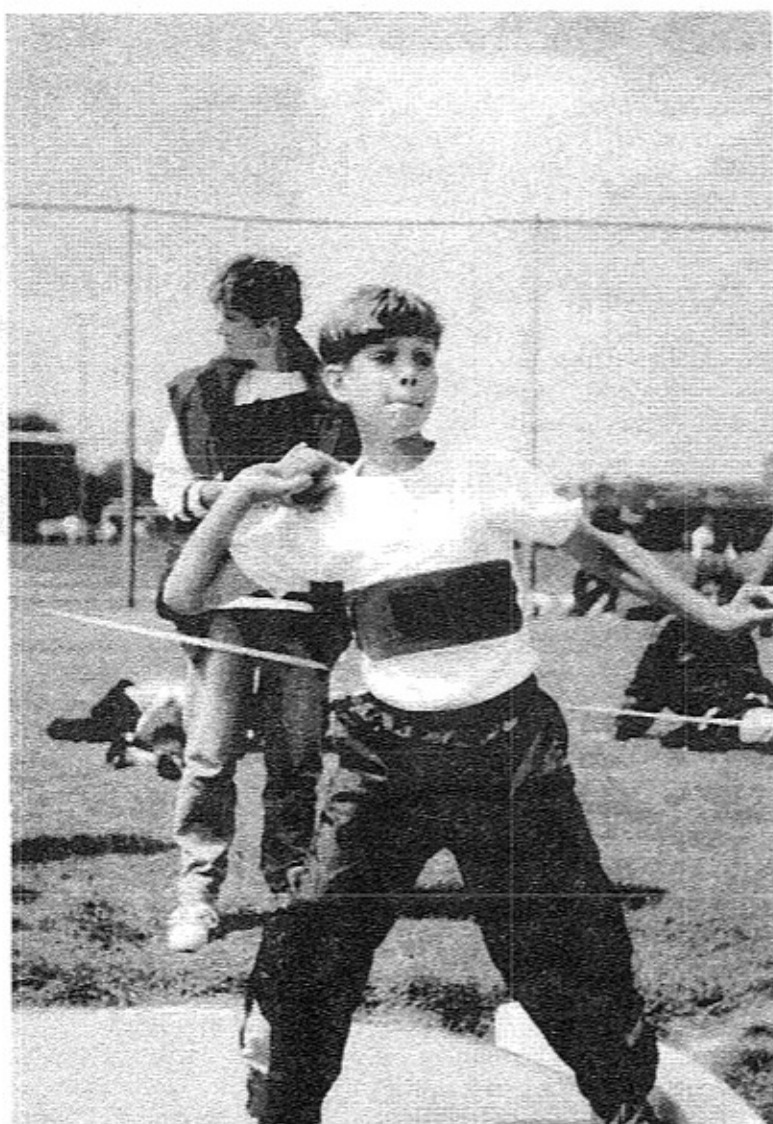
Bas de Boer

80 mtr. 12.7 sec.

hoogspringen 1,05 mtr.

kogelstoten 5,43 mtr.

1000 mtr. 3.38. min.



WEDSTRIJDVERSLAGEN

Zaterdag 8 april 1995
De Westlandmarathon

07.30 Opstaan, ontbijt 5 boterhammen.

09.00 Arne naar voetballen gebracht.

09.15 Appels halen bij de boer.

09.45 Koffie drinken.

10.00 SRL gel gehaald voor Aria, Inke en Remco chocomel gehaald.

10.45 Startklaar: Schoenen met extra zooltjes, sokken, tape. Broeken kort, lang, kort en T-shirt met sweater al aan. 2 krentenbollen met pasta. 2 bidons isostar, 2 liga's, snoepjes en koffie.

Startnummer en routebeschrijving.

10.55 Vertrek met Johan Smits (collega) en Juliën Maijers (leerling Rienie) en Free van Dalen.

11.15 Carpoolplaats Gorinchem verder met Rienie van der Heide en Andries.

12.10 Aankomst bloemenvieling Naaldwijk, welkom door politieagenten op terrein. Rugnummers opgehaald en koffie gedronken in ontmoetingshal.

13.00 Intapen en omkleeden.

13.20 Imke met Anja en kinderen ontmoet in hal.

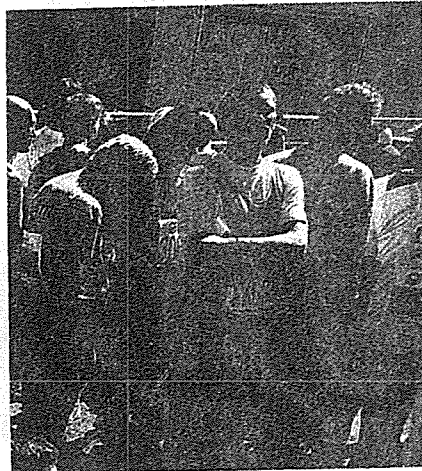
13.30 Spullen naar auto en warming-up (zeer rustig)

13.45 Teun ontmoet bij start. Kort interview voor video-opname, moeilijk om gericht antwoord te geven zo kort voor de start. (zenuwachtig)

13.50 Trainingsjasjes met tasje op bagagewagentjes.

14.00 Start.

Achteraan gestart en als laatste veiligterrein af. Samen met Hagenaar (ook geblesseerd geweest)



Eerste km gelopen.

Bij 1 km. iets achter op schema 5.30/km. Eerste km. wind tegen. Publiek klapt en roept enthousiast: "Je bent er bijna" en "Je ligt 5 minuten achter op de kopgroep".

Zeer geconcentreerd lopen: kleine pasjes, goede voetafwikkeling en..... rustig aan.

Km. 2: 1 minuut achter.

Km. 5: idem, nu linksaf tussen kassen, wind mee, maar inhouden....is het motto, inhouden.....

We lopen nu trouwens niet meer laatst. We zijn iemand gepasseerd.

Geen enkele last van achillespees. Wel is het net of de tape een beetje los laat en opstroopt. Precies op de bovenrand van mijn schoen op de bewuste pees, als dat maar goed gaat.

Km. 10: 58.30 (1 minuut achter) Wind nog steeds in de rug, zonnetje schijnt, mouwen omhoog. Vergeet zo af en toe achillespees, nu ook geen last meer van tape.

Haagse medeloper is op eens op en blijft ver achter, ik ga alleen verder.

Km. 15: 1.23.20 (1 minuut achter) Voor me zie ik loper met vrouw en peutertje op fiets ernaast. Zal ik hierbij blijven lopen? Maar ik maak alleen even een praatje en ga daarna gauw verder want zijn tempo ligt te laag. Voor me zie ik de schoorstenen van Pernis. Ik sla linksaf, wind weer mee, een eindeloos fietspad. Zo af en toe een suppoost of boerderijbewoners die me enthousiast aanmoedigen. Echt hartverwarmend. Bij een boerderij een ventje van een jaar of drie met een stuk of vier sponzen. "Spons", vraagt hij. A..a..allemaal neergegoid door lopers, zegt hij. Ik zeg: "O". ('s avonds zie ik hem op t.v. in het sportjournaal) Ook de paarden, van die brede, een eind verder die ik netjes goeiendag zeg, die ik 's avonds op t.v. Mooi is dat trouwens. Zo bereik ik zonder problemen het 20 km punt. 1 uur 43 min. en een beetje.

Km.21.1: in 1.50.

Hier zie ik de eerste uitvalster, huilend in de armen van haar vriend, die me toeroept door te gaan. Dan een klein stukje verder denk ik heel even aan wat het zou zijn als ik hem helemaal uit zou kunnen lopen. Ik krijg meteen een brok in mijn keel, zodat ik die gedachte meteen weer weg duw. De wind komt nu van links opzij. Dan moeten we straks links en dan heb je pal wind tegen en ik denk een heel eind ook.



In de verte voor me zie ik al een half uurtje een paar lopers, die ik nu bijna ben ingelopen. Ik zet iets meer vaart om ze voor het afslaan ingehaald te hebben, zodat je samen tegen de wind in kunt. Dit lukt vrij vlot en dan gaan we het gevecht met de wind aan. Een ge-asfalteerd fietspad met aan weerskanten een weterring, dan weiland, geen bomen en dat een kilometer of vier/vijf. Wel zwaar maar ik heb kracht genoeg. Hier halen we ook verschillende lopers in die soms ineens stil vallen. Met degene waar ik nu mee samen loop spreek ik af om beurten op kop te lopen. Maar na een paar keer wisselen gaat hij niet meer achter, maar naast me lopen. Het heeft toch wel iets zo die wind op kop, zegt hij dan. En als we dan opeens aan het eind van het fietspad beschut in een dorpje lopen, valt hij zomaar opeens ver terug, terwijl het nu juist veel gemakkelijker gaat. Vreemd hoor.

Hier krijg je bij kilometer 25 banaan en sinaasappel. Zo loop ik met iedere hand gevuld. Zo mis ik de drinkpost die hier vlak achter staat. Maar ja, een banaan gooi je toch niet zomaar weg om drinken aan te pakken. Dan ga ik weer verder, we zijn het dorp weer uit en bij de 26 (die op de weg geschilderd is, zoals bij ieder kilometerpunt) gil ik "26!!" tegen m'n medelopers en mezelf en heb een beetje het gevoel alsof ik met rugby een bal achter de doellijn op de grond druk. Nu ga ik rekenen voor het 32 km-punt. Dit punt moet je in 3.00 uur gepasseerd zijn, anders wordt je uit de wedstrijd genomen. Niet dat ik er erg bang voor ben, want ik kan mijn tempo nog steeds vasthouden. Al gaat het nu wel wat moeizamer. Ik passeer een soort Koreaan, die zegt ook het 32 km-punt op tijd te willen passeren. (achteraf hoor ik dat deze al 189 marathons gelopen heeft) Ik heb nu ook al een tijdje wat last van mijn maag, ik denk van de ISO-

STAN. Bij de volgende posten zal ik maar water nemen. We naderen de 30km. Opnieuw denk ik voorzichtig een moment aan het helemaal uitlopen. Meteen voel ik weer een golf van emotie en zou ter plekke een potje gaan lopen janken. (Vreemd, hè?) Snel aan iets anders denken.

30 km: 2 uur 43

Ik realiseer me, dat ik prima op schema lig al is mijn denkvermogen wel zowat op het nulpunt aangekomen. Ik tel terug van 32 km in 3 uur. Dat betekent 17 minuten voor 2 km, makkie dus. Bij 31 km staat voor me juist een meisje op dat behandeld is (ik denk voor kramp) en loopt verder. Maar ze blijft toch achter, ook passeer ik een donkerharige westlandse die later als ik ze nog zie drie minuten achter mij finisht. Dan staat er de auto met de tijdwaarneming iets voor de 32 km. Ik heb vier minuten over (tijd: 2.56). Over de tijd maak ik echter weer geen zorgen. Het is nu echter meer verstand op nul en de blik op nergens. Ik loop nu weer tussen de weilanden en weer die wind tegen. Ik haal iemand in die begeleidt wordt door een fietser. Deze loper heeft het moeilijk, zoals hij zelf ook zegt. Tegen z'n fietsende begeleider zeg ik nog dat hij aan de andere kant moet gaan rijden. Op zijn vraag waarom, zeg ik dat zijn metgezel dan uit de wind loopt. Dan loop ik weer door, maar als ik na een

paar honderd meter omkijk zie ik de loper nog steeds vol in de wind met de fietser nog aan dezelfde kant. Nou ja. Even later loop ik een zonderling figuur voorbij, die in een lange witte onderbroek loopt met daarover een verschoten zwart voetbalbroekje en op zijn hoofd een wit baby-hoedje. Maar op mijn vraag hoe het gaat, glimlacht hij en zegt: "Prima, hoor." En zo ziet hij er ook uit. De kilometers worden nu steeds langer. Ik loop nu langs een soort vaart op een dijk ergens bij de 34 km en van hieruit kan ik een heel stuk van het parcours overzien. Maar dat is niet goed voor mijn moreel, want heel ver voor me, een paar kilometer verder, zie ik lopers als kleine poppetjes zweegen. En als ik dan denk dat ik dat hele stuk nog moet lopen voor ik dan nog maar bij hen ben.....

Het wordt nu echt zwaar. Mijn armen zijn zwaar, mijn schouders zijn verkrampt. Ik zie beneden me dat mijn voeten moeite hebben zich recht neer te zetten. Mijn linkervoet staat iets naar binnen en mijn rechtervoet slingert een beetje. Met de regelmaat van de klok haal ik zo af en toe mensen in. Bij mij mag het dan niet lekker meer gaan, maar degenen die ik inhaal, daarvan zitten er een aantal echt helemaal doorheen. De een snelwandend, de ander met schuim om de mond tegen een hekje. Ergens bij de 38 km is de laatste drinkpost. (er moet er een voortijdig weggehaald zijn of zo, of ik heb hem overgeslagen?) Ik neem

wat water, want ik moet drinken, maar van isostar kan mijn maag nu echt geen slok meer hebben. Dit zijn de zwaarste kilometers. Maar ik ga al over een immens industrieterrein naar de 39 km en wordt waar er mensen staan nog steeds aangemoedigd en ze klappen. Dat doet je goed. Dan ben ik weer uit de wind in een dorpje. Warempel daar staat Teun (m'n broer). Ik geloof dat ik hem eerder zie dan hij mij. Hij loopt een eindje met me mee. Mijn emoties dreigen weer boven te komen en daarom ben ik blij dat hij na eventjes eerst zijn auto op moet halen.

De laatste zware kilometers
Ik mag op een kruising met de verkeerslichten op rood zo door met twee agenten die het verkeer tegenhouden. Eindelijk mag ik eens een keer door rood, roep ik tegen de agenten. In rood, door rood, roept er een terug, doelend op mijn rode outfit. En dan is daar eindelijk de bocht naar het veilingterrein. En daar staat Rienie, gaaf hoor, hij feliciteert me en loopt tot vlak voor de finish met me op. Veel zeggen kan ik niet, want ja, dat jankgevoel komt weer omhoog. Dan is daar de finish. Ik hoor Gert gillen: "Kom op Henk!" Links achter de hekken hoor ik roepen, het is mijn Haagse medeloper van de eerste 10 km. Ik kijk of is Imke ook zie. Ik probeer op de klok boven me de finishtijd te zien. Was het nou 3.53 of 3.54? Ik krijg een medaille en dan is daar Imke met een bosje bloemen. We omarmen elkaar. Ik kan niet praten. Dan wordt ik gefeli-

citeerd door Gert, Anja, Judith, Thijs en Marjolein. En dan de bus in. Daar is ook Teun weer. Ik vergeet mijn tasje met spullen. Gelukkig gaat Gert dat halen. Ik ben helemaal totaal loss. Maar na een kwartiertje voel ik me alweer aardig okee en even later rijden we met zijn allen op huis aan.

Toelichting:

Tien weken getraind op schema van 3.00 uur. (prima gegaan) Sponsoractie opgezet voor Rode Kruis en artsen zonder grenzen. Een maand voor marathon achillespeesblessure. Laatste maand fysiotherapie, ijsbehandelingen en veel aquajoggen en fietsen. Vanaf tien dagen voor marathon weer paar kilometer gelopen: vier, vijf, zes, tien kilometer. Steeds tijdens of na lopen pijnlijk en/of dik. Woensdag vooraf zeven kilometer vrij probleemloos gelopen. Uitgangspunt voor marathon: starten (vanwege sponsoractie), maar dan op het langzaamste schema en dan maar zien.

Lering:

Hoogmoed komt voor de val, en dan, met wat hulp van boven.

Henk van Noorloos

WEDSTRIJDUIITSLAGEN

TILBURG TEN MILES

25 juni 1995

V1 C.v Oversteeg 58.43
V1 J.v Hensbergen 1.09.38

TIEN ENGELSE MIJLEN

Gorinchem 1 juli '95

V1 H. Westerlaken 55.03
V1 K. Kamerman 1.02.53
K. Tukker 1.03.56
Pr.T.v Geffen 1.05.49
V1 J.v Hensbergen 1.06.06
Pr A. Vrijkorte 1.11.14
Pr P. Muilwijk 1.12.13
H. Verschoor 1.14.23
R. Pruysen 1.14.24
Pr J. Verhoef 1.16.21
Pr E. Bax 1.20.01
Pr M. d Ruyter 1.22.11
V1 Z. Groeneveld 1.25.59
D J.v Dalen 1.26.00

4e ABM LOOP

Meeuwen 2 sept. '95

15 km.

V1 H. Westerlaken 50.52
W. Kuypers 54.11
V1 T.vd Heuvel 54.19

V1 C.v Oversteeg 54.20
V1 J.v Hensbergen 57.26
K. Tukker 57.45
V1 K. Oomen 59.56
D J.v Dalen 1.00.06
V1 K. Kamerman 1.01.07
V1 J. Oppeneer 1.02.23
V2 P.vd Heuvel 1.05.15
H. Verschoor 1.05.16
R. Pruysen 1.05.18
V2 G.d Rooy 1.05.32
W.v Looy 1.06.22
V2 R. Verhoeven 1.10.38
V1 Z. Groeneveld 1.21.35
Dv J.v Dalen 1.23.16
V2 D. Bouman 1.23.16

RECREATIELOOP

5/10/15 km.

B. d Hollander 29.55
L. v Tilborg 29.56
F. v Dalen 43.51
G. Engelen 1.03.36
M. Scheffers 1.03.40
A. Vrijkorte 1.04.03
J. Schouten 1.05.37
H. Jansen 1.05.37
M. Naaijen 1.10.19
F. v Wendel d J. 1.10.33
M. d Ruyter 1.12.29
L. Tritten 1.14.07

.. vd Arkel 1.15.34
E. Vermeulen 1.17.54
B. Treffers 1.18.50

JEUGD 0 - 12

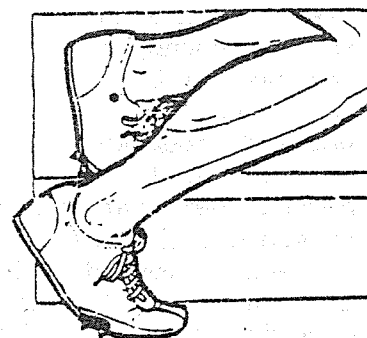
1040 mtr.

Jaco Booij 3.52
Corne Boutkamp 4.00
Jacco v Drunen 4.42
Frank d Boer 4.52
Melvin v Tilborg 4.56
Gerwin v Drunen 5.10
Bert Booij 5.26
Erik d Boer 5.41

JEUGD 13 - 16

2080 mtr.

Alex v Ginneken 7.50
Bas d Boer 8.28



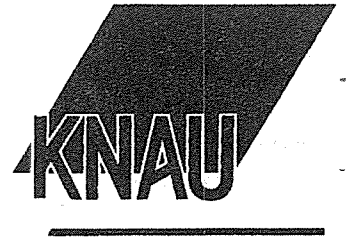
JONG GELEERD, EN DAN . . . ?

De lichaamsbeweging van mensen neemt tussen hun twaalfde en zeventwintigste levensjaar drastisch af. Bij mannen is dat met 75%, bij vrouwen iets minder (42%), maar meisjes van twaalf jaar doen minder aan sport dan jongens. De daling is het sterkst in de schoolperiodes.

Dit blijkt uit een onderzoek dat de faculteit bewegingswetenschappen van de Vrije Universiteit Amsterdam heeft uitgevoerd. De resultaten zijn aangeboden aan staatssecretaris Terpstra. Het zijn resultaten van een langlopend onderzoek. Vijftien jaar werd een groep van tweehonderd opgroeiende jongeren gevolgd. Ze zijn geselecteerd toen ze als twaalfjarige naar een school in Osdorp gingen. Een school waar veel leerlingen uit de regio Amsterdam naar toe gaan. Het ging in het onderzoek niet alleen om georganiseerde sport, maar meer om bewegen in het algemeen. Onderzoeker professor Kemper: "Sport in clubverband is slechts 10 tot 15% van de totale beweging die kinderen op twaalf-/dertienjarige leeftijd hebben. De rest zit in buiten spelen, traplopen, fietsen en rennen. In het onderzoek wordt verschil gemaakt tussen lichte, matige en zware activiteiten. Onder licht vinden we dan wandelen. Loopspas en flink doorfietsen vereisen matige inspanning. De wedstrijd sport valt onder zware activiteit. Dan blijkt dat de hoeveelheid lichte activiteit toeneemt naarmate de jongeren ouder worden. Je zou verwachten dat brommer en auto een deel van die activiteit weg zou nemen, maar dat valt mee.

In de twee andere groepen is de activiteit heel groot. Jongens sporten op hun veertiende nog 2,5 uur per week intensief. Als ze 27 zijn is dat gedaald tot 1 uur.

Hans Verbeek.



INLEIDING

Atletiek is een prachtige sport. Wie geniet er niet van? Helaas wordt een gedeelte van de vreugde bedorven door doping-schandalen. Er worden jaarlijks tientallen atleten "positief bevonden" op het gebruik van doping. Veel vaker nog worden beschuldigingen geuit, zonder dat daarvoor de bewijzen kunnen worden geleverd. Daarnaast ontkennen atleten wiens uitslag van de doping-controle "positief" is, dat ze (zich ervan bewust zijn) doping gebruikt te hebben. Het blijkt dat veel atleten niet (meer) weten waar ze aan toe zijn. In onderstaand artikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdathleet er zelf van moet weten. Als er vragen overblijven, neem dan contact op met je clubarts, met de bondsarts Els Stolk (ma/woe/donderdag bereikbaar op 03402-32420) of het NeCeDo (tel: 08308-34828).

DOPING

De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Bij extreme vermoeidheid werd aan vrouwenmelk, rechtstreeks uit borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de "rendierenmelk", waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse lange-afstand lopers, op dezelfde manier hebben gewerkt?

Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken (geen "fair play") en het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De meest praktische definitie wat onder doping verstaan wordt is het gebruik van medicamenten die voorkomen op de lijst van de IAAF. Op deze lijst staan ook medicamenten die "vrij" in de handel verkregen worden en/of door een arts voorgeschreven kunnen worden ter behandeling van een ziekte. De pres-

tatiebevorderende en/of de gezondheidsschadende werking van de medicamenten op de doping-lijst is in veel gevallen niet bewezen. Dat doet echter niets toe of af aan het feit dat het gebruik van de medicamenten die op de IAAF-lijst staan verboden is.

DOPING-CONTROLE

Dopingcontroles kunnen zowel op wedstrijden als in de trainingsperiode gehouden worden. Bij dopingcontroles op wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot of aangewezen te worden voor een doping-controle. Voor "out of competition doping-controles" komen alleen de Nederlandse toppers (lid van selectie-groepen Atlanta/Sydney/MTT) in aanmerking. De "gelukkige", die uitgeloot wordt voor een doping-controle, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld en moet dit formulier ondertekenen. Deze atleet moet zich bij wedstrijden binnen een

uur op de doping-controle post melden en mag hierbij een begeleider meenemen. Tot het tijdstip waarop deze atleet zich meldt, zal hij/zij begeleidt worden door een "doping-official". In de doping-controle post zal precies uitgelegd worden hoe de verdere procedure is.

BELANGRIJK is om te weten dat bij doping-controles op wedstrijden op de hele (doping)-lijst gecontroleerd wordt, terwijl bij doping-controles buiten wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van medicamenten met een anabole werking en op middelen en methoden die het gebruik hiervan kunnen maskeren.

DOPING-LIJST

De doping-lijst is zo uitgebreid geworden dat je in principe geen medicijnen gebruiken moet. Bij medicijnen moet je niet alleen denken aan "pillen" en "medicinale dranken", maar aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf-, plak- en "alter-

natieve" middelen, zoals homeopathische middelen of kruidenmengsels (die vaak efidrine bevatten!!), waaraan een bepaalde werking wordt toegekend. Als je toch medicijnen nodig hebt, volgen hieronder enkele praktische richtlijnen om te voorkomen dat je de doping reglementen overtreedt.

*** Astmatische bronchitis.** De medicijnen Atrovent, Lomudat en Theolair zijn in alle toedieningsvormen toegestaan. Corticosteroiden zijn in de wedstrijdperiode alleen toegestaan per inhalator/rotacaps(en in de trainingsperiode ook in tablet of injectie-vorm). Het gebruik van Ventolin of Bricanyl is alleen toegestaan per inhalatie als een arts de medicamenten heeft voorgeschreven en als de (bondsarts van de) KNAU op de hoogte is van het gebruik en hiervoor schriftelijk toestemming heeft gegeven. Eventueel is het gebruik van antibiotica toegestaan. Alle medicijnen of toedieningsvormen die niet zijn genoemd, zijn verboden!!

*** Verkoudheid/griep/hooikoorts.** In medicijnen tegen verkoudheid, griep en hooikoorts komen vaak middelen voor die op de doping-lijst staan, die geldt voor de wedstrijdperiode. Natuurlijk zijn bepaalde medicijnen wel toegestaan:

- Als een neusspray nodig is, zijn Otrivon, Nasivin en corticoid-neusspray's toegestaan.

- Als een "slijmoplosser" nodig is, zijn Bisolvon, Bronchopect en Fluimucil toegestaan.

- Als een "hoestdemper" nodig is, zijn Bredon dragees/siropen, Tosilon suspensie en Darolan capsules toegestaan. Ook de hoestdemper codeïne is sinds kort toegestaan!

- Als een middel tegen allergie nodig is, zijn Tinset, Triludan, Polaramine en Phenergan toegestaan.

*** Stimulerende middelen en cafeïne.** Alle stimulerende middelen zijn in de wedstrijdperiode verboden. Vaak worden deze middelen opgenomen in (compositum = samengestelde) medicijnen tegen b.v. verkoudheid of hoofdpijn of in "natuurlijke kruidenmengsels". Zo is bijvoorbeeld bekend dat in het kruidenmengsel "Ma Huang" het stimulerende efidrine voor kan komen! Ook Cafeïne heeft een licht stimulerende werking en wordt boven een bepaalde concentratie in de urine ook als "doping" beschouwd. Voor alle zekerheid moet je op de dag van de wedstrijd niet meer dan 10 koppen koffie en/of glazen cola drinken.

*** Pijnstillers.** Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Indocid, Naproxen, Rengasil, Brufen, Ibuprofen, Butazolidine en Feldene zijn toegestaan. Keuze te over dus. Pas wel op dat er in veel (andere) pijnstillers cafeïne voorkomt, waarvan het gebruik tijdens de wedstrijdperiode aan strikte regels is gebonden.

*** Anabole steroïden en testosteron.** Anabole steroïden zijn synthetische hormonen met een (groten-deels) zelfde werking als

het mannelijk hormoon Testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en testosteron is altijd verboden. Dit geldt ook voor de hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere produktie mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon en HCG).

*** "Plaspillen" en Probenicid.** "Plaspillen" en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van anabole steroïden (tijdelijk en vaak slechts gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom altijd verboden.

*** Uitzonderingen.** Sinds kort bestaat er in principe de mogelijkheid om bij de IAAF dispensatie aan te vragen voor het gebruik van medicamenten die op de dopinglijst staan. Hierbij geldt dat toestemming hiervoor alleen in zeer speciale gevallen bij chronische aandoeningen verleend kan/zal worden (voor de periode van hoogstens een jaar) en dat er nooit toestemming zal worden verleend voor het gebruik van anabole steroïden.

Voor Uw dagelijks
vers brood en
gebak.
Naar Uw



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

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden B.V.

VOOR

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

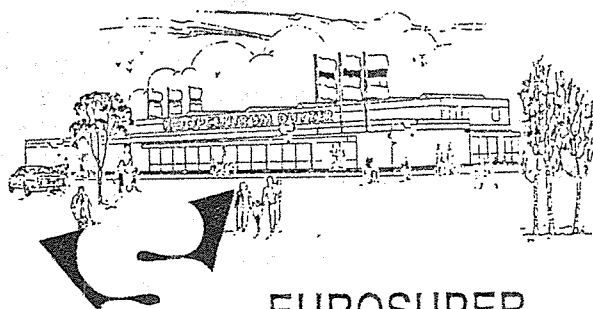
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

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

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

**LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER**
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

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

VOOR

MODE- en

SPORTSCHOENEN

NAAR



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

Telefoon 04164 - 1313

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

SPORT ALLERLEI

VEEN - Het leven van Hans Verbeek (42) uit Veen is onverbrekkelijk verbonden met de atletiek. In zijn jonge jaren was hij hardloper, daarna stond hij aan de wieg van de atletiekclub Altena Road Runners, deze week hanteert hij alweer tien jaar de microfoon bij hardloophwedstrijden op de weg.

In tegenstelling tot bijvoorbeeld voetbal waar je van de ene dag op de andere tot stadionspeaker benoemd kunt worden, kun je bij atletiekwedstrijden de microfoon niet zomaar ter hand nemen. Je moet er zelfs een pittige opleiding voor volgen. „Om te beginnen moet je jurylid zijn”, zegt Verbeek. „Je moet namelijk alles van je sport weten. Daarna krijg je een opleiding over de manier waarop je de informatie over de wedstrijd moet verzamelen, en de manier waarop je die informatie naar de toeschouwers moet overbrengen. Tot slot krijg je een opleiding spreekvaardigheid.”

Twee stromingen

Bij zijn opleiding voor dit laatste onderdeel ontdekte Verbeek dat er bij de atletiekmicrofonisten twee stromingen zijn, baanwedstrijden en wegwedstrijden. „De KNAU-functionaris die mij coachte, was afkomstig uit de baansport. Daar zien de mensen het hele programma, zodat de microfonist kan volstaan met het opsommen van de uitslagen. Tijdens mijn stage zei mijn begeleider voortdurend dat ik te enthousiast was. Ik leef namelijk heel erg mee met de lopers. Dat komt doordat ik me als microfonist een onderdeel van de wedstrijd voel.”

Door zijn enthousiasme en de manier waarop hij zijn kennis op de toeschouwers overbrengt, wordt Verbeek beschouwd als een der beste atletiekmicrofonisten van de weg van Nederland. Daarom kreeg hij dit jaar

de uitnodiging te komen 'proeven' van de andere tak van de atletiek, de baansport. Die kennismaking is hem goed bevalen. Ofschoon de jurering en het werk als microfonist in die tak van de atletiek vaak gedaan wordt door een vaste groep, wil Verbeek proberen ook in de baansport een plaatsje te veroveren.

Oprichter

Verbeek is niet alleen een gewaardeerd microfonist. Hij is ook oprichter van de atletiekvereniging Altena Road Runners. In samenwerking met bijvoorbeeld Oranjeverenigingen organiseren de Road Runners de wedstrijden in het Land van Heusden en Altena. Deze wedstrijd, die volgende week zaterdag in Meeuwen gehouden wordt, is het paradepaardje van ARR. Er staan namelijk heel wat toppers aan de start. „Om er enkele te noemen: Wil van der Lee, Europees kampioen op

de marathon bij de 65 plussers; dan zijn trainingsmaatje Mieke Hombergen. Verder nog kampioenen en oud-kampioenen als Gerard Hol en Wim Liefers”.

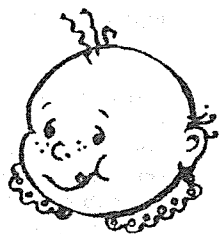
Verbeek kent niet alleen alle lopers bij naam en toenaam, maar weet - en dat is juist het sausje waardoor zijn wedstrijdverslagen voor de toeschouwers smeuïg worden - van elke loper ook heel wat bijzonderheden te vertellen. „Zo is er een loper uit Drunen die altijd op het laatste moment inschrijft. Om die reden hebben de andere lopers hem de bijnaam 'Jantje te Laat' gegeven. Staan de lopers klaar voor de start en komt Jantje er weer aangehaast, dan roepen ze stevast: „Verbeek, we kunnen beginnen, want Jantje te Laat is er al.”

• Hans Verbeek, gisteravond tijdens de wedstrijd in Genderen.
Foto Clemens LeBlanc.



Hans Verbeek is tien jaar microfonist bij hardloophwedstrijden op de weg

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

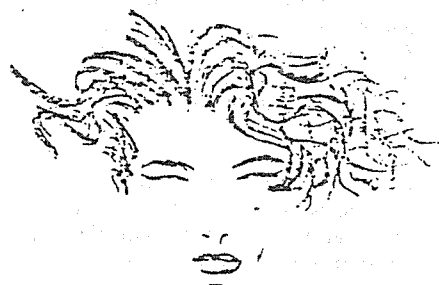
WIJ STAAN OP DE DEERIJVENDEURS

IN GLIESSEN.

TOT ZIENS

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854



J. ZIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

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

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 siertuin met alle soorten sierstraatwerk)

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

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

WEDSTRIJDKALENDER

10 sept - 10 nov

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
16 sept	W pup/jun CD	Baanwedstrijd Gorinchem Voorinschrijving 2 sept. Programma bekend.
22 sept	W pupillen ABC/mini	Baanwedstrijd A.R.R. te Sliedrecht.
23 sept	idem	Clubkampioenschappen
13 okt	W pup/jun	Baanwedstrijd Attila Tilburg. 1000 mtr. voor-/nainschr.
28 okt	W pup/jun CD	"Alphen Noorcross" Alphen ad Rijn. voor/na-inschr.

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
17 sept	W/P sen/jun/pup	Int. Loopgala 's-Hertogenbosch. 10 km./5km./1 EM. voor-/nainschrijving.
22 sept		Clubkampioenschappen A.R.R.
23 sept		Clubkampioenschappen A.R.R. te Sliedrecht.
24 sept	W/P sen/vet	Amsterdam City Marathon 4,2 km./10 km./½mar./marathon voor-/nainschrijving.
24 sept	W/P sen/vet	10e int. BOWIE-RML halve marathon. Maastricht. voor-/nainschrijving.
1 okt	W/P sen/vet	15e Goilberdingenloop. Culenborg. 15 km. wedstr/prest. 10 km./5 km. prest.lp. voor-/nainschrijving.
1 okt	W/P sen/vet	Singelloop. Breda. Halve marathon/ 8500 mtr./ 15.500 mtr. wedstr./prest. voor-/nainschrijving.
1 okt	W/P sen/vet	Bloemendaalloop. Gouda. nainschr. 10 km. wedstrijd. 10 km./4,3 km. prestatie-loop.
7 okt	W/P sen/vet	23e 10EM-loop Alblasserdam. voor-/nainschrijving
8 okt	W/P sen/vet	Nationale 30 km.-loop. Dordrecht. 10 km./30 km. prest. 30km. wedstrijd. Voor-/nainschrijving.
8 okt	W/R sen/vet/jun	Marathon Eindhoven. 5 km.prestlp. ½ mar./marathon. prest./wedstr. voor-/nainschrijving.
14 okt.	W/P sen/vet	"Baggermollenloop" AV Sliedrecht. 10 EM. Voor-/nainschrijving.
14 okt	W/P sen/vet	10 EM. GAV. Barendrecht. na-inschrijving.
21 okt	W/p sen/vet	20e Dijkloop Avanti Schoonhoven 20 km wegwedstrijd. na-inschrijving.
21 okt	W sen/jun	"Wipmolenloop" GAV. Typhoon Gorinchem. 15km./uurloop, voor-/na-inschrijving.
28 okt.	W sen/vet/jun ABCD	Alphen noorcross. AAV. Alphen ad Rijn. voor/na-inschr.

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Voor iedereen die eens op andere manier met atletiek bezig wil zijn;
Een gezellige dag waarop je gezellig met elkaar nieuwe dingen probeert.

Je hebt je toch wel ingeschreven?

Het programma is:

Pupillen mini, C en B: 40mtr./hoog/ver/kogel/bal/1000mtr.

Pupillen A : 60mtr./hoog/ver/kogel/bal/1000mtr.

Jongens D : 80mtr./1000mtr./ver/hoog/kogel/disc/speer.

MC : 80mtr./600mtr./ver/hoog/kogel/disc/speer.

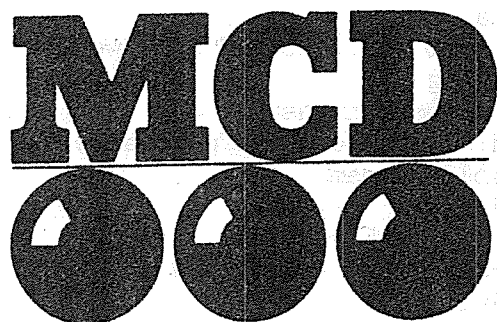
J/M AB

Sen/Vet : 100mtr./800mtr./ver/hoog/kogel/disc/speer.
: 3000 mtr.

Vrijdag worden alle sprintnummers en bal-/speerwerpen afgewerkt.
Het begint om 19.00 uur.

Zaterdag worden de andere nummers van de meerkamp afgewerkt.
De 3000 mtr. wordt om 13.00 uur gelopen.
Zaterdag begint de dag om 11.00 uur.

Deelname is gratis.



GERARD HAM

SUPERMARKT

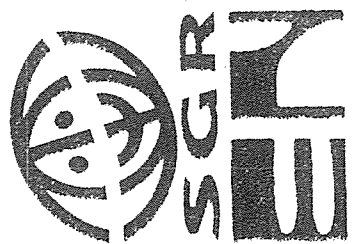
Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**



Reis idee van



ALAD REIZEN

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

Door goed verzorgde vakanties!