

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,=



Ook bij atletiekverenigingen spelen vrijwilligers natuurlijk een belangrijke rol in het totale reilen en zeilen, zo ook bij de Altena Road Runners. Wij moeten ons daarbij goed realiseren dat dat vrijwillige kader de basis van de vereniging vormt. Juist daarom doet het mij behoorlijk wat pijn als de leden niet reageren op een activiteit, of als er eens een beroep op ze wordt gedaan om bijvoorbeeld een uurtje te helpen op de Giessense jaarmarkt. Iedereen schijnt het normaal te vinden dat alles maar zijn gang gaat, zonder daaraan mee te helpen. Een goede sfeer in een vereniging en goede relaties tussen het bestuur, de commissies en de leden zijn hierbij echter een belangrijke voorwaarde. Daarom nogmaals de dringende oproep, en ik heb dat al eens meer gedaan, laat deze voor onze vereniging

zo belangrijke mensen niet in de kou staan. Een goed begin zou de veldloop op 17 december kunnen zijn. Zeg nu niet eens een keertje "denk maar niet dat ik door de modder ga lopen, of het weer is te slecht". Vorige jaar konden we amper 80 deelnemers op deze wedstrijd begroeten, als dit jaar 75% van onze leden meedoen halen we de 100, bovendien is aan deze veldloop een clubkampioenschap verbonden. Gelukkig zijn er ook leuke dingen te vermelden binnen onze vereniging, zo heeft de jeugd heel veel loten weten te verkopen van de grote club-aktie. Heel veel dank hiervoor. Het stratenloop seizoen zit er weer op en we mogen vaststellen dat het een prima seizoen was, natuurlijk ook weer door de inzet van een aantal harde werkers. We vinden het daarom bijzonder jammer dat een van die mensen, Frans Baks,

gaat stoppen, wij respecteren zijn besluit. Natuurlijk heel veel dank voor het werk dat hij de afgelopen jaren voor de stratenlopen gedaan heeft. De trainingen zijn zo tegen de winter ook weer aan het aantrekken en de sfeer schijnt heel goed te zijn. Als dit blad uitkomt zijn we weer bezig op het parkeerterrein van Intratuin en ook met deze noodoplossing zijn we in onze schik. Kortom onze vereniging leeft in zowel negatieve als positieve zin en vandaar nogmaals de oproep doe eens mee de komende maanden aan bijvoorbeeld een trimloop en in elk geval aan de veldloop op 17 december, hij is er tenslotte voor jullie. Ik wens iedereen veel plezier bij het uitoefenen van onze sport.

Hans Verbeek

Voor Uw dagelijks
vers brood en
gebak.
Naar Uw



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

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden B.V.

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

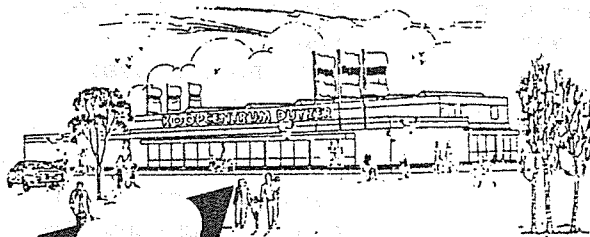
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

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

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

**LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER**

WIJK EN AALBURG

Biedt U:

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

VOOR

MODE- en

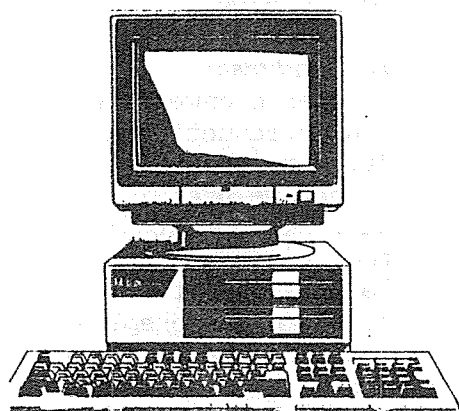
SPORTSCHOENEN

NAAR

Homborg
SCHOENEN

Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 1313

VAN DE REDACTIE



Zoals jullie hebben gezien was het vorige clubblad niet erg dik. Gelukkig is het deze keer heel wat anders. Jammer is nog steeds dat de stukjes niet op tijd ingeleverd worden en dat het clubblad telkens te laat verschijnt.

**LET DAAROM
OP DE KOPIJDATUM!!!!!!**

Verder deel ik mee dat ik m.i.v. de volgende ledenvergadering de functie als clubbladredactrice neerleg. Daarom gaan we nu alvast op zoek naar een enthousiaste clubbladredacteur/trice; dus **MELD JE AAN!!** Graag wil ik een ieder bedanken die hun bijdrage hebben geleverd aan het clubblad de afgelopen 2 jaar.

Groetjes
Brigitte

De kopijdatum voor het volgende clubblad is 10 december

FELICITATIES

Han Timmermans	7 nov.
Wim de Hoop	17 nov.
Otto v. Breugel	26 nov.
M. Groenenberg	26 nov.
Janet v. Dalen	28 nov.
Piet v. Tilburg	30 nov.
Klaas Tukker	2 dec.
Zweer Groeneveld	7 dec.
M. v. Dijck	8 dec.
Sylvia Kuypers	21 dec.
Ciska Havelaar	25 dec.
Tony Viveen	28 dec.



Allen een prettige verjaardag toegewenst!

LAATSTE OPROEP!

**WIE weet er een naam voor
de nieuwe uitgave van het
clubblad.**

HET IS DE BEDOELING DAT DE NIEUWE JAARGANG VAN ONS CLUBBLAD NA FEBRUARI VAN HET VOLGENDE JAAR EEN PROFESSIONELER UITERLIJK KRIJGT MET,JA, JE RAAD HET AL

EEN EIGEN NAAM!

Geef je hersenspinsel door aan de redactie!

Stel niet uit tot morgen
wat ge heden nog doen
kunt!

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

25 september '95

1. Opening.

Hans heet iedereen welkom en deelt mede dat de vergadering 2 weken verzet is vanwege verhindering van veel bestuursleden.

2. Verslag vorige vergadering

is goedgekeurd.

3. Ingekomen stukken.

Geen belangrijke

4. De "Heerlijkheid" is besproken voor 23 oktober voor de avond met alle commissieleden.

5. Commissies

1. Stratenloopcommissie: geen meldingen.

2. Activiteitencommissie: wordt deze commissie opgeheven?

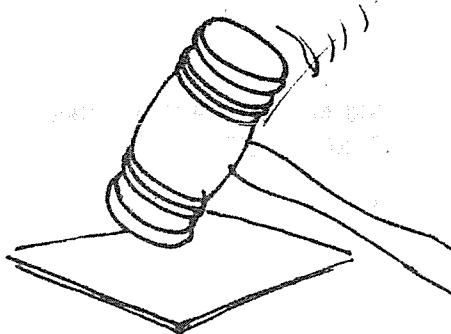
Wordt 23/11 besproken.

3. Trainers: Rinus was in augustus met vakantie en Bert Vermeulen heeft deze trainingen overgenomen.

De opstapgroep van Frits is geïntegreerd bij de groep van Rinus. Ze zijn erg enthousiast.

Bij Jasper groeit de groep weer.

Begin november wil men weer bij Intratuin gaan trainen.



4. Jeugdcommissie:

- 's Zomers kunnen er geen springnummers getraind worden vanwege de accommodatie op het veld. Is hier geen regeling voor te treffen? B.v. 1x per maand de zaal huren of 1x een avondje trainen bij Typhoon?

Hans zal informeren.

- Idee uitstapje. In juni vindt het Nederlands grasbaankampioenschap plaats in Brabant. Dit is een twee-daags kampioenschap met gezellig kamperen en eventueel een combinatie jeugd-volwassenen.

8. Accommodatie.

Geen nieuws.

9. Rondvraag.

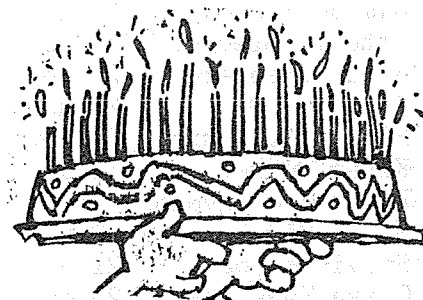
Krijgen nieuwe leden nu een introductiepakket?

Ja, dit gebeurt al.

Kunnen we niet iets doen naar Sliedrecht Sport toe, als dank voor de leuke tijd met het clubkampioenschap? We laten een taart bezorgen.

- Idee voor ledenwerving: mensen uitnodigen om tot het eind van het jaar mee te trainen, vooral die mensen uit de Bommelerwaard.

Hans doet de PR.



BEDANKT!

5. Technisch: Het is misschien een idee om de prijsuitreiking van het veldloopclubkampioenschap bij de jaarvergadering te doen i.v.m. de opkomst. Dit wordt 23 oktober besproken.

6. Clubblad.

Dit clubblad was wel dun, maar is "hopelijk" te wijten aan de vakantie.

7. Geen langdurig zieken.

Sluiting.

Hans sluit de vergadering met dank.

De volgende vergadering is 15 november 1995.

ACTIVITEITENCOMMISSIE

Heeft u al een prijs gewonnen met de grote clubaktie?

STRATENLOOPCOMMISSIE

De voorbereidingen voor 1996 zijn al in volle gang. De data van de stratenlopen staan al vast. Noteer ze maar vast in de agenda!

Nieuwendijk	19 april
Sleeuwijk	1 mei
Rijswijk	3 mei
Andel	23 mei
Werkendam	13 juni
Wijk en A'b	20 juni
Almkerk	27 juli
Genderen	29 aug.
Meeuwen	7 sept.
Giessen	12 sept.

Helaas hebben we moeten vernemen dat Frans Baks zich uit de stratenloopcommissie heeft teruggetrokken. Al enige tijd heeft hij met de gedachten rondgelopen iets anders te gaan doen. Hij heeft jaren "de Kar" getrokken. Met hem ons stratenloopcircuit groot geworden.

OOK BIJ DEZE WILLEN WIJ FRANS BEDANKEN!

UIT DE REGIO

Op 16 oktober jongstleden heeft Regio Dordrecht de prestatieprijzen van 1994 uitgereikt.

Deze keer werden er slechts twee prijzen toegekend. Eén voor een junior en één voor de veteranencompetitieploeg beiden van de vereniging Parthenon.

De junior is Steven Tito op grond van de volgende prestaties:

3000m	9.02.3
1500m	4.07.36
1000m	2.35.8
800m	1.55.8
400m	52.59

Bij de distriktskampioenschappen 1e op de 800m en de 1500m en bij de Nederlandse Kampioenschappen 6e op de 400m en 4e op de 800m.

De veteranencompetitieploeg van Parthenon voor hun uitstekende prestatie bij de NK. met een puntotaal van 4982.

C. Florusse 100m 11.8
ver 5.55 m.

C. Steijn 400m 59.6
800m 2.12.16

A. Markesteijn

1500m	5.26.33
5000m	17.00.29
Th. Maat kogel	11.40m
discus	36.12m
J.v. Bodegom speer	41.60m

JURYCURSUS

Eind februari/begin maart zal op maandagavond bij typhoon de cursus jury algemeen van start gaan. Docent is dhr. Vroegh. De exacte datum wordt z.s.m. bekendgemaakt via dhr. H. van Beek.

HOUTRUST

I.v.m. het feit dat de Houtrust op 9 december niet beschikbaar is, wordt de Indoorwedstrijd van Regio Dordrecht verschoven naar 25 november. Omdat het een open wedstrijd is, worden de verenigingen van de regio verzocht zo snel mogelijk in te schrijven. Wie het eerst komt....., want de deelname is beperkt. Voor het programma kunt u elders in dit blad terecht.

KNAU

De KNAU heeft een nieuwe structuur aangenomen. Het bondsbureau is een meer dienstverlenende instantie geworden en dus dagelijks bereikbaar (ook in het weekeinde). De Districten worden opgeheven. Een en ander zal moeten worden overgenomen door de regiocoördinatoren op lokaal niveau. Voor regio-overschrijden de taken worden taakcoördinatoren aangesteld op het bondsbureau. Voor geïnteresseerden: Structuurnota bij Wim Kuypers.

De Regio denkt erover een regionale CD competitie op te zetten. Verenigingen met een minder aantal atleten kunnen toch deelnemen. Een select groepje atleten uit deze wedstrijden kunnen dan naar de districtscompetitie.

VAN DE TRAINERSGROEP

LOPEN EN LOPEN.....

*Hoe snel moet ik lopen?
Moet ik altijd hard gaan?
Loop ik niet te hard?
Jullie gaan te hard!
Ik loop mijn eigen tempo.*

Als je begint met lopen, dan loop je; klaar! Als je een tijd bezig bent, wil je wat meer, dan wil je trainen. Je wilt de 10 kilometer wat sneller lopen.

Maar wat? Hoe snel dan?

Je hebt verschillende trainingsmethoden.

Methoden om kracht, snelheid en uithoudingsvermogen te ontwikkelen. Zij ontwikkelen de conditie. Van belang hierbij is onder andere de belastingsintensiteit, maar ook de duur en de omvang. De methoden die we kunnen gebruiken zijn bijvoorbeeld de duurmethode en de intervalmethode.

Kijken we in dit artikel naar de duurmethode dan kunnen we die verdelen in extensief (DH, D1, D2), intensief (D3, Tempo D), wisselend in vaartspel.



DH

Duurloop herstel wordt op 80% of minder van de AD (anaërobe drempel, later meer hierover) gelopen. de duur is ongeveer 15'-45' minuten. Het doel is een actief herstel van intensieve trainingsvormen en het effect is een versnelde afvoer van afvalstoffen.

D1

Duurloop I wordt gelopen op ongeveer 85% van de AD. Voor gevorderden duurt hij 1 tot 3 uur. Het doel is het trainen van de vetstofwisseling en het effect is een efficiënter verloop van de koolhydraat-vetstofwisseling.

D2

Duurloop 2 wordt gelopen op 85-90% van de AD. Voor gevorderden duurt hij 1 tot 2 uur. Het doel is het aerobisch vermogen te verbeteren. Het effect is het bevorderen van de aerobe stofwisseling.

D3

Duurloop 3 wordt gelopen op 90-95% van de AD. Beginners moeten niet zo hard lopen. We komen nu in een grensgebied van de individuele anaërobe drempel. De duur is 15-60 minuten. Zij bevorderen de zuurstofopname en zij zorgen voor een betere verdraagzaamheid van de ontstane verzuring.

Tot zover de duurlopen. In het algemeen bevorderen zij het aerobe uithoudingsvermogen, d.w.z. dat de energieleverende processen met zuurstof verlopen. Het doel van deze training is dat op gelijkblijvende afstand het aandeel van de energielevering door het aerobe systeem gelijk blijft als de snelheid wordt verhoogd.

De AD- Anaërobe Drempel geeft de mate van verzuring aan bij een bepaalde snelheid en bovendien hoe efficiënt je gebruik maakt van je zuurstofopnamevermogen. Dit opnamevermogen is te verbeteren met ongeveer 15%.

"MAAR HOE BEPAAL IK NU MIJN AD? **BIJ WELK TEMPO LOPEN WE ROND DE ANAEROBE DREMPEL?**

SNELHEID VAN DE ANAEROBE DREMPEL (AD)

1 Voor de gevorderde loper is dat het tempo van een 15km-wedstrijd. Omgekeerd komt er een kilometertijd uitrollen. Zie de tabel. Nu kunnen de diverse duurloopsnelheden worden bepaald. Het resultaat van de Coopertest (12 minuten-test) kan worden omgerekend naar de 5km. met een afronding naar boven van 30 seconden tot 1 minuut.

2 Lactaat (melkzuur)-metingen.
 Melkzuurwaarden worden vastgesteld door na het lopen van een bepaalde afstand met diverse snelheden bloedmonsters te nemen en aan de hand daarvan het melkzuurgehalte te bepalen.

3 Conconitest
 Toenemende snelheid per 200 meter tot het moment dat het lineaire verloop van snelheid en hartfrequentie wordt verbroken. Jan van Bosch heeft een Conconitest ontworpen om dat hartfrequentie-omslagpunt te berekenen. Een volgende keer hierover meer.

Rinus Verhoeven.

PRESTATIENIVEAU			GESCHATTE AD	
5 km	10 km	15 km	km/uur	km/tijd
13.50	29.00	45.00	20	3.00
14.10	29.45	46.15		3.05
14.30	30.30	47.30	19	3.10
14.55	31.15	48.45		3.15
15.15	32.00	50.00	18	3.20
15.35	32.45	51.15		3.25
15.55	33.30	52.30	17	3.30
16.15	34.15	53.45		3.35
16.40	35.00	55.00		3.40
17.00	35.45	56.15	16	3.45
17.20	36.30	57.30		3.50
17.40	37.15	58.45		3.55
18.00	38.00	60.00	15	4.00
18.25	38.45	61.15		4.05
18.45	39.30	62.30		4.10
19.05	40.15	63.45	14	4.15
19.25	41.00	65.00		4.20
19.45	41.45	66.15		4.25
20.05	42.30	67.30		4.30
20.30	43.15	68.45	13	4.35
20.50	44.00	70.00		4.40
21.10	44.45	71.15		4.45
21.30	45.30	72.30		4.50
21.50	46.15	73.45		4.55
22.10	47.00	75.00	12	5.00
22.35	47.45	76.15		5.05
22.55	48.30	77.30		5.10
23.15	49.15	78.45		5.15
23.35	50.00	80.00		5.20
23.55	50.45	81.15	11	5.25
24.20	51.30	82.30		5.30
24.40	52.15	83.45		5.35
25.00	53.00	85.00		5.40
25.20	53.45	86.15		5.45
25.45	54.30	87.30		5.50
26.05	55.15	88.45		5.55
26.25	56.00	90.00	10	6.00

In het afgelopen seizoen van de stratenloop serie mocht ik als baancommissaris alle wedstrijden bijwonen. 1995 is wederom in al zijn opzetten geslaagd te noemen. De opkomst door deelname is evenals vorig jaar weer iets gestegen, met name de wedstrijden van Nieuwendijk en Giessen waren prachtig bezet. Meeuwen bleef iets achter aan de verwachting, maar was uitermate sterk bezet met als gevolg dat alle records zijn gebroken en aan Nederlandse toptijden grenzen.

Vooruit lopend op het stratenloopseizoen 1996, kunnen wij jullie mededelen, dat alle elf wedstrijden van 1995 zullen worden gecontinueerd, wederom in de zgn. L.v.H. en A. RABO-Runningcenter-cup. Nadere data volgen zo spoedig mogelijk, dus let op publikaties in de diverse bladen. Ook zal in 1996 weer het "stratenloopboekje" verschijnen met alle gegevens omtrent het totale toernooi, daarom zullen wij weer een oproep doen aan jullie om te komen poseren voor een foto, die voorop het boekje moet prijken. Dit keer hopen we op een grotere opkomst, ook hier geldt: let op de datum die wij u zo spoedig mogelijk persoonlijk uitreiken.

Sfeervolle prijsuitreiking Stratenloopcup

GIESSEN - Een volle zaal van de Heerlijkheid te Giessen zorgde voor een sfeervolle stemming bij de prijsuitreiking van de Altena Road Runners Stratenloopcup. Voorzitter Hans Verbeek wees er op dat de stratenlopen steeds meer "in" raken en niet alleen het aantal van de lopers groeit, maar ook hun kwaliteit. Wij willen de regiolopers wedstrijden bieden, daar doen we dit allemaal voor, zei hij. Naast prijsuitreikingen voor de Altena Stratenloopcup waren er ook prijsuitreikingen voor de clubkampioenschappen die, in de vorm van een meerkamp, op 22 september in Sliedrecht gehouden waren.

Mij moet als baancommissaris toch iets van het hart.

Als organisatie streven wij ernaar om samen met sport registratie service-Giessen binnen een half uur na binnenkomst van (let wel) de laatste deelnemer(s) een zo volledig mogelijke uitslagenlijst aan u uit te reiken. Helaas worden de medewerkers maar al te vaak belaagd door deelnemers die hun prestatie willen weten. Breng a.u.b. even het geduld op en wacht dit half uurtje rustig af, zodat er voor de organisatie een minimum aan fouten kunnen ontstaan. Graag zouden we ook tijdens het uitreiken van de uitslagenlijsten wat meer discipline verwachten, zoals het een goede sporter betaamt. Misschien zou dit voor u één van de voornemens kunnen zijn voor 1996.

Op vrijdag 6 oktober was het dan uiteindelijk zover. Zaal "De Heerlijkheid" in Giessen stroomde vol met deelnemers van de stratenlopen over het afgelopen jaar. Deze avond vond nl. de prijsuitreiking plaats. Bij binnenkomst ontving iedereen enkele consumptiebonnen en zocht een leuk plaatsje op in een ongedwongen gezellige zaal. In zijn welkomstwoord sprak ARR voorzitter Hans Verbeek o.m. de kernwoorden uit waar alles om draait, nl: Loop manifestaties op hoog niveau, daar streeft onze vereniging naar. Aandacht voor iedereen Van jong tot oud, van prestatielopers tot ervaren wedstrijdatleten. Dit alles in onze eigen regio. Daar doen we het allemaal voor, aldus Hans.

Door: Piet Slabber

Naast de gebruikelijke prijzen waren er ook nog een tweetal bijzondere: de aanmoedigingsprijs, voorgedragen door de stratenloopcommissie, en de Henk Westerlaken bokaal. De eerste ging naar "ome" Jacob van Rijswijk van D.A.K. die, zij het weliswaar altijd als één van de laatst aankomenden, alle edities van de Stratenloopcup meegelopen heeft. De tweede bijzondere prijs die bestemd is voor de beste nieuwkomer ging naar Kees van Helmond van Scorpio. Voor de nummer 1 in alle categorieën waren er bloemen, een envelop met inhoud en voor alle deelnemers een pennenset.

Het verloop van de uiteindelijke prijswinnaars in de diverse categorieën vind u elders in dit blad. De ruim 100 deelnemers die aan 8 of meer wedstrijden hadden deelgenomen ontvingen deze avond hun eindherinnering in de vorm van een luxe pennenset met inscriptie.

Inmiddels zijn ook de trimlopen in het "Almbos" van Giessen weer opgestart. Op een vernieuwd parcours vonden al 45 deelnemers hun weg. Hun reacties waren zo positief, dat de technische commissie wederom een planning wil maken voor het winterseizoen 1996-1997. Data worden vermeld in het nieuwe stratenloopboekje 1996.

Stratenlooptklassement:

Jeugd onder 12 jaar: 1. Maarten Rensink DAK 169 pnt.; 2. Rogier Rensink DAK 148 pnt.; 3. Jacco Booij A.R.R. 140 pnt.

Jeugd 13 - 16 jaar: 1. Jurgen Elands T.R.R. 175 pnt.; 2. Alexander v. Ginneken A.R.R. 163 pnt.; 3. Bas de Boer A.R.R. 139 pnt.

Heren: 1. Jacco Schipperen Sprint 183 pnt.; 2. Marcel Kijkuit Typhoon 175 pnt.; 3. Chris Chabot Sprint 153 pnt.; 4. Goof v.d. Heuvel Typhoon 142 pnt.; 5. Mar Hein v.d. Wiel DAK 119 pnt.

Heren veteranen 40 plus: 1. Wim van Dijk G.A.C. 185 pnt.; 2. Tinus v.d. Modafferri Vet.Ned. 170 pnt.; 3. Corstiaan Oversteeg A.R.R. 156 pnt.; 4. Leon van Ravenstein D.A.K. 140 pnt.; 5. Alex Halter Papendrecht 120 pnt.

Heren veteranen 50 plus: 1. Alberto Modafferri Vet.Ned. 188 pnt.; 2. P. Rosenbrand D.A.K. 175 pnt.; 3. J. van Dal D.A.K. 171 pnt.

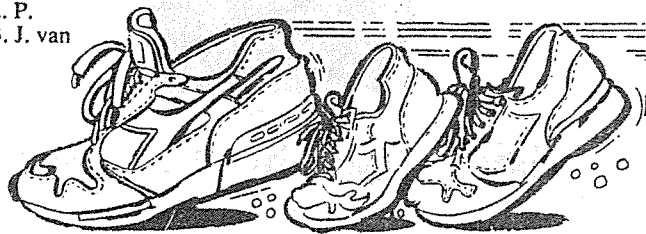
Heren veteranen 60 plus: 1. C. van Gerwen Vet.Ned. 198 pnt.

Dames: 1. Jenette van Dalen A.R.R. 192 pnt.; 2. Loes van Ginneken Scorpio 184 pnt.; 3. Anita Bleekers Scorpio 163 pnt.; 4. Annelies Klop A.R.R. 161 pnt.; 5. Carla Grootaers R.R.A. 148 pnt.

Dames veteranen 35 plus: 1. Ria Munsters D.A.K. 200 pnt.; 2. Lia Uphus D.A.K. 184 pnt.; 3. Lenie Gerritzen Loopgroep P.K. 172 pnt.

Dames veteranen 40 plus: 1. Marian Musters D.A.K. 200 pnt.; 2. Jopie van Dalen A.R.R. 181 pnt.

Niet verenigings gebonden: 1. Willem van Lit 194 pnt.; 2. Nico Kremers 166 pnt.; 3. Gerrit Bax 135 pnt.



Dan is er op 16 december natuurlijk weer de wintercross, eveneens in het Almbos. Hier zijn alle faciliteiten aanwezig voor een prachttoernooi. Kleedruimtes, warme douches en een goed gevulde kantine.

Tot slot willen wij u erop wijzen dat ook dit jaar weer tussen kerst en nieuwjaar de semi-Witte Molenloop Meeuwen weer op het programma staat. Alle info hierover is bij Zweer Groeneveld te verkrijgen.

Dan is dit voor u gelezen in een gerenommeerd atletiek blad.

Dat het oudste stratenlooptoernooi gesettled is in het land van Heusden en Altena.

Met als trefwoorden: gezelligheid, goede sfeer, voor alle deelnemers aandacht en uniek te noemen is.

Met deze ruggesteun aan alle medewerkers gaan we het seizoen 1996 tegemoet.

Sponsors en adverteerders wensen wij van onze kant alle goeds toe en hopen op een vruchtvol jaar in de branche die u voor ogen heeft. Onze hartelijke dank is aan u gericht.

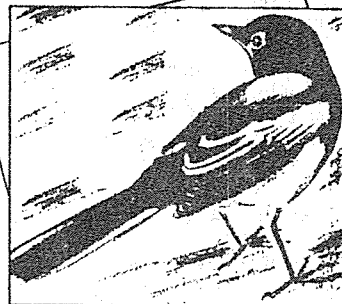
Met vriendelijke groeten
Giel de Wind.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
• BRANDERHORST •

GroenRijk Branderhorst

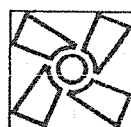
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

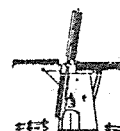
*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



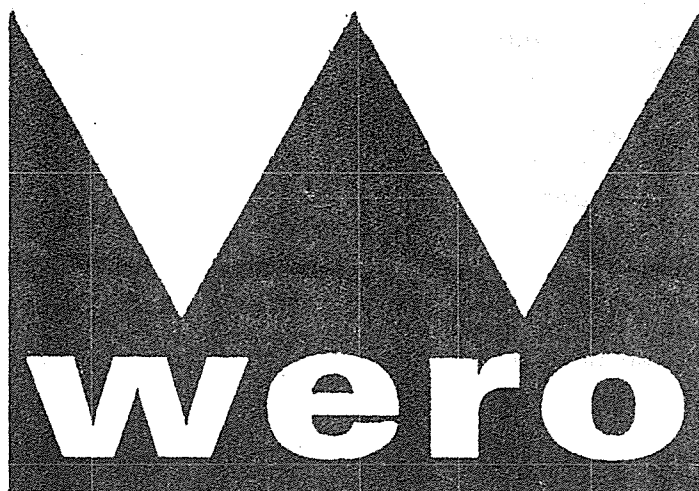
**witte
molen**

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

Er is weer een seizoen voorbij. We hebben het seizoen waardig afgesloten met een clubkampioenschap. Dit experiment, met Sliedrecht samen zo'n wedstrijd te organiseren, is in goede aarde gevallen. Met name voor de jeugd is dit een hele gebeurtenis. Al jaren zijn er kampioenschappen gelopen in Meeuwen, Uitwijk en Almbos. De jeugd deed daar niet of onvolwaardig aan mee. We zijn daarom bijzonder blij aan een geheel, breed kampioenschap mochten deelnemen.

Het waren een mooie avond en dag. Vrijdag was het droog en koel weer. Blijkbaar was het goed "prestatie-weer", want menigeen kwam melden een nieuw record gelopen te hebben. Voor het werpen en springen werd het al wat laat.

In het donker is de lat ook zo moeilijk te zien!

Zaterdag was een leuke dag. In het begin een beetje koel maar later werd het weer toch beter. Iedereen heeft er alleen maar positieve geluiden gehoord of gemeld over de organisatie en ons werd zelfs toegedicht dat we bijzonder enthousiast publiek zijn.

We zijn gewoon dankbaar dat dit mogelijk was. We hebben geweldig plezier gehad samen met die Sliedrechtse. Ook bij de volwassenen die de meerkamp probeerden te volbrengen, werd nogal wat afgelachen.

Wist je trouwens dat de trainer deze keer verslagen werd door zijn eigen junior! Menno versloeg hem door sneller te sprinten, hoger en verder te springen en de kogel verder te stoten! Maar.... een goede trainer moet zulk verlies kunnen hebben.

Natuurlijk willen we graag dat dit evenement een vervolg krijgt in '96. (onder ons gezegd; zal dat waarschijnlijk zeker wel definitief op 27 en 28 september gehouden worden. Nog niets zeggen hoor!) De uitslagen staan op de andere jeugdpagina.

Typhoon 16 september

In september hebben we ook nog in Gorinchem aan een wedstrijd deelgenomen. Het was een wedstrijd voor pupillen en junioren. Voor de junioren stonden er twee meerkampen op het programma. Meerkamp 80 mtr, 80 horden en ver. en een werpdriekamp. Pim en Fabian waagden zich aan de sprint-driekamp en zetten daardoor een nieuw clubrecord voor het hordennummer neer. Ook de pupillen hebben het leuk gedaan. Melvin viel weer in de prijzen. Frank stootte de kogel ver over de zeven meter. Z'n broertje Erik zette zijn eerste prestaties neer evenals Mathijs. Pascal werd met de 1000 mtr. derde in een prachtige tijd.

Tilburg 13 oktober

Bas, Melvin, Corne en Cara zijn naar de avondwedstrijd in Tilburg geweest. Er werd ongelooflijk hard gelopen. Bij de meisjes pupillen B en C werd door de winnares al 3.35 min. gelopen. Dat belooft wat voor de andere categorieën.



In de race van de jongenspupillen C en B gingen ze er als een haas vandoor! Corne kon het nog aardig bijbenen. Al in de eerste ronde moest Melvin een gaatje laten vallen. Maar.... Bij de prijsuitreiking bleek dat ze beiden op het schavot kwamen te staan; ieder aan een kant, Melvin links en Corne rechts van de winnaar. Een leuk gezicht toch!

crosscompetitie

Deze winter gaan we weer vier crosswedstrijden lopen in de regio Dordrecht. De eerste wedstrijd is al achter de rug als dit clubblad in je bezit is. De drie andere wedstrijden worden gelopen op 16 december in Giessen, op 13 januari in Dordrecht en op 10 februari ook in Dordrecht. De uitslagen van de vier wedstrijden worden verwerkt tot één eindklassement. De prijsuitreiking vindt dan ook plaats na de laatste wedstrijd in Dordrecht. De kosten voor deze vier wedstrijden tezamen zijn voor pupillen f 7,50 en voor junioren f 10,-



Uitslagen Clubkampioenschap

Pupillen mini

Erik de Boer
40 mtr. 8.8 sec.
hoogspringen 0.70 mtr.
verspringen 2.09 mtr.
kogelstoten 3.35 mtr.
balwerpen 11.74 mtr.
1000 mtr. 5.03.2 min.

Pupillen C

Melvin v Tilborg
40 mtr. 7.7 sec.
hoogspringen 0.95 mtr.
verspringen 2.90 mtr.
kogelstoten 6.49 mtr.
balwerpen 26.16 mtr.
1000 mtr. 4.02.6 min.

Pupillen B

Gerben Olthof
40 mtr. 7.2 sec.
hoogspringen 0.95 mtr.
verspringen 3.21 mtr.
kogelstoten 4.87 mtr.
balwerpen 20.04 mtr.
1000 mtr. 4.04.4 min.

Gerwin van Drunen

40 mtr. 7.6 sec.
hoogspringen 0.90 mtr.
verspringen 2.96 mtr.
kogelstoten 4.80 mtr.
balwerpen 14.40 mtr.
1000 mtr. 4.38.4 min.

Bart Smitsman

40 mtr. 8.3 sec.
hoogspringen 0.75 mtr.
verspringen 2.70 mtr.
kogelstoten 3.97 mtr.
balwerpen 13.30 mtr.
1000 mtr. 4.15.6 min.

Bert Booijs

40 mtr. 8.4 sec.
hoogspringen 0.75 mtr.
verspringen 2.28 mtr.
kogelstoten 3.12 mtr.
balwerpen 11.26 mtr.
1000 mtr. 4.50.5 min.

Cara Kuypers

40 mtr. 8.8 sec.
hoogspringen ---
verspringen 2.12 mtr.
kogelstoten 3.66 mtr.
balwerpen 9.16 mtr.
1000 mtr. 5.33.8 min.

Pupillen A

Frank de Boer

60 mtr. 10.6 sec.
hoogspringen 1.05 mtr.
verspringen 3.23 mtr.
kogelstoten 7.73 mtr.
balwerpen 22.12 mtr.
1000 mtr. 4.22.6 min.

Jacco v Drunen

60 mtr. 10.7 sec.
hoogspringen 0.85 mtr.
verspringen 3.20 mtr.
kogelstoten 4.19 mtr.
balwerpen 16.44 mtr.
1000 mtr. 4.18.5 min.

Jelle Visser

60 mtr. 9.7 sec.
hoogspringen 1.30 mtr.
verspringen 3.74 mtr.
kogelstoten 8.35 mtr.
balwerpen 32.86 mtr.
1000 mtr. 4.01.6 min.

Pascal Rooster

60 mtr. 9.6 sec.
hoogspringen 1.15 mtr.
verspringen 3.27 mtr.
kogelstoten 5.96 mtr.
balwerpen 26.46 mtr.
1000 mtr. 3.36.2 min.

Martijn van Tilburg

60 mtr. ---
hoogspringen 0.85 mtr.
verspringen 3.21 mtr.
kogelstoten ---
balwerpen 25.38 mtr.
1000 mtr. 4.18.9 min.

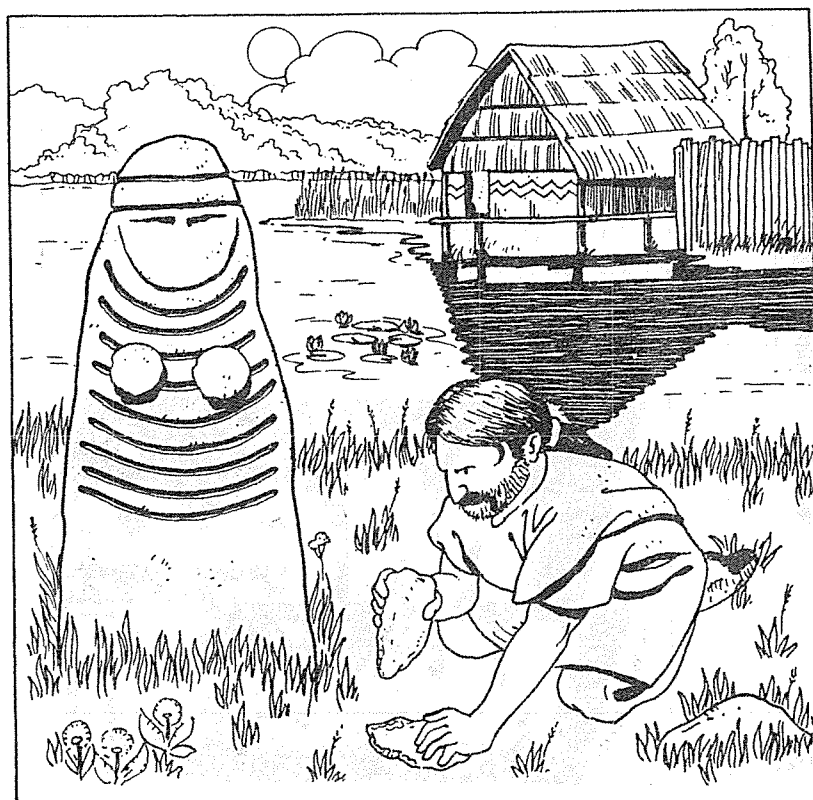
Junioren D

Pin Verschuren

80 mtr. 13.0 sec.
hoogspringen 1.40 mtr.
verspringen 3.41 mtr.
kogelstoten 7.46 mtr.
discuswerpen 14.02 mtr.
speerwerpen 14.36 mtr.
1000 mtr. 4.10.2 min.

Bas de Boer

80 mtr. 12.4 sec.
hoogspringen 1.05 mtr.
verspringen 3.22 mtr.
kogelstoten 5.53 mtr.
discuswerpen 13.76 mtr.
speerwerpen 15.36 mtr.
1000 mtr. 3.34.7 min.



WELKE PUZZELSTUKKEN KOMEN UIT DEZE TEKENING ?



Jaco Booiij

80 mtr.	12.7 sec.
hoogspringen	1.20 mtr.
verspringen	3.40 mtr.
kogelstoten	5.23 mtr.
discuswerpen	14.02 mtr.
speerwerpen	12.28 mtr.
1000 mtr.	3.41.1 min.

Junioren B

Menno Dammers

100 mtr.	13.1 sec.
hoogspringen	1.60 mtr.
verspringen	5.15 mtr.
kogelstoten	8.15 mtr.
discuswerpen	18.84 mtr.
speerwerpen	37.92 mtr.
800 mtr.	2.33.8 min.

Baanwedstrijd

Typhoon

16 september

Pupillen mini

Erik de Boer

40 mtr.	8.6 sec.
balwerpen	12.62 mtr.
verspringen	2.13 mtr.
600 mtr.	3.03.1 min.
Pupillen C.	

Melvin van Tilborg

40 mtr.	7.3 sec.
balwerpen	26.62 mtr.
verspringen	3.04 mtr.
1000 mtr.	3.55.6 min.
Pupillen B.	

Gerben Olthof

40 mtr.	7.3 sec.
balwerpen	16.94 mtr.
hoogspringen	1.00 mtr.
1000 mtr.	4.10.2 min.

Mathijs de Peuter

40 mtr.	7.7 sec.
balwerpen	15.06 mtr.
hoogspringen	0.70 mtr.
1000 mtr.	5.05.9 min.

Bart Smitsman

40 mtr.	7.9 sec.
balwerpen	14.30 mtr.
hoogspringen	0.75 mtr.
1000 mtr.	4.26.1 mtr.

Bert Booiij

40 mtr.	8.4 sec.
balwerpen	16.78 mtr.
Hoogspringen	-----
1000 mtr.	5.02.6 min.

Pupillen A1.

Frank de Boer

60 mtr.	10.8 sec.
kogelstoten	7.82 mtr.
verspringen	3.18 mtr.
1000 mtr.	4.24.8 min.

Pupillen A2.

Jelle Visser

60 mtr.	9.8 sec.
kogelstoten	8.31 mtr.
verspringen	3.85 mtr.
1000 mtr.	4.08.9 min.

Paskal Rooster

60 mtr.	9.9 sec.
kogelstoten	6.72 mtr.
verspringen	3.46 mtr.
1000 mtr.	3.37.1 min.

Adri van de Korven

60 mtr.	11.5 sec.
kogelstoten	5.00 mtr.
verspringen	2.71 mtr.
1000 mtr.	4.25.5 min.

Junioren D

Jaco Booiij

kogelstoten	5.38 mtr.
discuswerpen	13.40 mtr.
speerwerpen	18.56 mtr.

Bas de Boer

kogelstoten	5.53 mtr.
discuswerpen	13.40 mtr.
speerwerpen	13.78 mtr.

Fabian Langenhorst

80 mtr.	11.6 sec.
80 horden	16.9 sec.
verspringen	3.77 mtr.

Pim Verschuren

80 mtr.	13.3 sec.
80 horden	17.6 sec.
verspringen	3.44 mtr.

15e Goilberdingenloop

Culenburg 01-11-95

Pupillen C

Corne Boutkan

2500 mtr.	9.46 min.
-----------	-----------

Voor de ideale
combinatie in stof,
behang en verf

VERF &
WAND



Wij nemen nog
de tijd voor u

VERHOEVEN

VERF &
WAND

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

SLAGERIJ J. v. TILBORG-MEERMARKT

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

Voor al uw boodschappen en specialiteiten:

- * Vlees en vleeswaren
- * Brood en gebak
- * Groente
- * Kaas
- * Melk

**Mée
MéerM
MéerMarkt**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

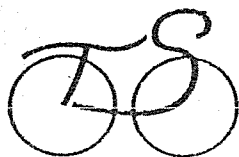
ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832-8022

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

EXTRAN

sportvoeding



dealer van:



BATAVUS

een geweld'g gevoel

**Wie niet
adverteert**

.....

**wordt
vergeten.**

WEDSTRIJDVERSLAG

Hier een verslag
van de clubkampioenschappen van
de Altena Road Runners 3000 m
op de baan (d.d. 23 september jl)

Het moet me eerst van het hart, dat ik het eigenlijk geen clubkampioenschap meer kan noemen, omdat er maar vijf heren (waaronder 1 opstapper; goed gedaan, Henk!) en slechts vier dames meeliepen.

Als verklaring hebben wij bedacht (tijdens het inlopen) dat als je met inlopen en wedstrijd alle rondjes dezelfde kant uit zou lopen, je dan "hondsdol" wordt. Na de rek- en strekoefeningen hebben we nog even



"Waar waren al die recreanten en wedstrijdlopers?"

Kunnen er van die groep, van soms meer dan 35 man/vrouw, niet meer dan dat handje vol? Het gaat er dan toch niet om of je een toptijd kunt lopen? Maar het gaat om het meedoen en de gezelligheid. Want gezellig dat was het wel.

Joke en ik, wat later kwamen Jopie en Jeanette, waren vrolijk, tegen de klok in, aan het inlopen. Want dat zie je toch bij alle wedstrijden, er wordt altijd tegen de klok in gelopen. Al bij het eerste rondje kwamen we tegenliggers tegen!! Zij riepen naar ons en wij naar hun dat er de verkeerde kant uitgelopen werd. Na nog 3 rondjes, en bij elk rondje weer dezelfde opmerking gehoord te hebben, was een loper van Sliedrecht zo slim om ons uit te leggen waarom. Het schijnt dus zo te zijn: het inlopen gebeurt met de klok mee, terwijl de wedstrijd altijd tegen de klok ingelopen wordt.

naar de inspanningen van de jeugd en volwassenen gekeken, die bezig waren aan hoog- en verspringen en de 800/1000 m hardlopen. Om 13.00 uur was het zover. Met z'n allen, Sliedrecht en ARR lopers, stonden we voor de startlijn te wachten op het startschot. Toen dat kwam, sprongen we een gat in de lucht, zo hard was het, net een pistoolschot. Al snel was het veld uit elkaar gescheurd. Ik samen met een Sliedrechtenaar, en Jopie en Joke samen. 3000 m op de baan lopen, ik had het nog nooit eerder gedaan, is heel wat anders als 3 km op de weg. Hoe ver is 7 rondjes? Hoeveel moet ik per rondje lopen om een bepaalde tijd te halen? (ik ben uitgegaan van 13.30 min. wat een p.r. voor mij is) Het ging goed en bleef goed gaan, de Sliedrechtenaar kon na 3 rondjes niet meer volgen, zodat ik het alleen moest doen, mijn rondetijden waren 4 maal 1.44 min. en 1.46 en 1.43 en 1.41 min. voor de laatste ronde.

Jeanette eindigde, natuurlijk, als eerste in een tijd van 11.22.7 min. Bij de heren heeft Tinus van de Heuvel gewonnen. De tijden van Jopie, Joke en mijzelf waren resp. 14.46/ 15.56/ 12.55 min. Na afloop hebben Jeanette en ik nog geprobeerd om hoog te springen, dat viel tegen, maar was wel lachen.

Tot slot; wat zou het leuk zijn om zelf zo'n prachtige accommodatie te hebben, zodat je ook andere atletiek-onderdelen kan proberen.

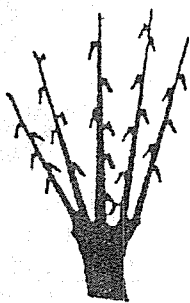
Een zo nu en dan fanatieke recreante Lia Tritten

Tip: Hoe versla ik mijn directe concurrent? Laat ze meehelpen tijdens de wedstrijd!

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

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

suave

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 buurtwerkruinte naast
ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers.

WEDSTRIJDUITSLAGEN

SLUIZENLOOP 16-09-95
Nieuwegein 20 km.

V1 Kees Oomen 1.34.08
Dv Ella Naaijen 1.35.09

WEGWEDSTRIJD 23-09-95
Zevenbergen 25 km.

V1 Kees Oomen 1.50.54

WEGWEDSTRIJD 01-10-95
Drunen 15 km.

V1 Henk Westerlaken 50.21
V1 J v Hensbergen 66.34

A.A.A. 10 EM 07-10-95
Alblasserdam 10 EM.

V1 Kees Oomen 67.01

WIPMOLENLOOP 21-10-95
Gorinchem uurloop

V1 Henk Westerlaken 17.374 km.

V1 Cor.v.Oversteeg 16.761 km.

V1 Rinus Verhoeven 13.230 km.

V1 Zweer Groeneveld 11.991 km.

Pr Arie van Rijswijk 13.277 km.

Pr Ben Treffers 12.035 km.

CLUBKAMPIOENSCH. 22-09-95
Sliedrecht meerkamp

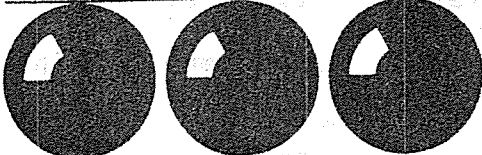
S Wim Kuypers
100 mtr. 13.4 sec.
hoogspringen 1.40 mtr.
verspringen 4.52 mtr.
kogelstoten 7.69 mtr.
discuswerpen 21.42 mtr.
speerwerpen 38.92 mtr.
800 mtr 2.13.6 min.

vervolg clubkampioensch.

Pr Aart Vrijkorte
100 mtr. 14.4 sec.
hoogspringen 1.30 mtr.
verspringen 4.41 mtr.
kogelstoten 6.70 mtr.
discuswerpen 0
speerwerpen 21.66 mtr.
800 mtr. 2.25.4 min.

Pr Dick Booi
100 mtr. 15.0 sec.
hoogspringen 1.30 mtr.
verspringen 4.22 mtr.
kogelstoten 7.18 mtr.
discuswerpen 15.78 mtr.
speerwerpen 16.44 mtr.
800 mtr. 2.44.5 min.
~~3000~~ mtr.

V1 Tinus vd Heuvel 9.59.5
V1 C.v Oversteeg 10.00.6
S Klaas Tukker 10.13.9
R Henk Admiraal 11.49.8
V2 Ar. v Rijswijk 12.21.8
D Jeanet v Dalen 11.22.7
R Lia Tritten 12.56.2
Dv Jopie v Dalen 14.46.6
R Joke Rooster 15.58.6

MCD


GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**

HART-VAATZIEKTEN EN SPORTBEOEFENING

INLEIDING

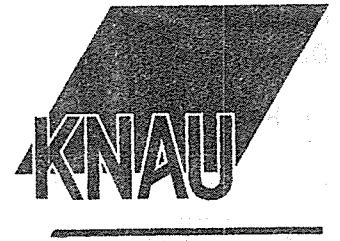
Steeds meer mensen die ouder worden willen aan sport (blijven) doen. In de leeftijdscategorie van 35-54 jaar doet nog zo'n 50% aan sport. Waarom ook niet! De meest genoemde motieven om aan sporten te doen zijn "plezier en ontspanning", "lichamelijke beweging" en "gezondheid en fitheid". Natuurlijk zijn niet alle sporten meer even geschikt, maar hardlopen is bij uitstek een sport die tot een ver gevorderde leeftijd beoefend kan worden.

De fysiologische functies nemen af door het ouder worden. Dit geldt ook voor de bij sporten belangrijke functies van de longen, van het hart en van het lichamelijk prestatievermogen in het algemeen. Daarnaast treden er vaker chronische aandoeningen op. Eén van de chronische aandoeningen die kunnen ontstaan zijn hart-vaatziekten.

HART-VAATSTELSEL

Bij het hart-vaatstelsel treden veranderingen op door veroudering. Zo neemt de zuurstof-opname af met ongeveer 30% in de periode van 30-65 jaar. In de loop der jaren kan het hart tijdens maximale inspanning steeds iets minder snel slaan. De maximale hartfrequentie neemt af met gemiddeld 1 slag per levensjaar. Ook de hoeveelheid bloed die door het hart per slag uitgepompt kan worden, neemt af. Uiteindelijk zullen deze veranderingen er toe leiden dat er minder bloed tijdens maximale inspanning wordt rondgepompt en zal het prestatievermogen langzaam aan afnemen. Overigens blijft het zo dat een goed getrainde oudere sporter best beter kan presteren dan een slecht getrainde jongere. Ook op oudere leeftijd is het duurothoudingsvermogen nog goed (op-) te trainen!

De kransslagaderen hebben als belangrijkste taak de zuurstofvoorziening van de hartspier. Normaal is de doorstroming van deze vaten, ook bij zeer zware inspanning, ruim voldoende om aan de zuurstofbehoefte van de hartspier te voldoen. Bij vernauwingen van meer dan 70% kan, afhankelijk van de intensiteit van sportbeoefening (maar ook bijvoorbeeld onder invloed van spanningen, extreme temperaturen en wind), een tijdelijk tekort aan zuurstof in de hartspier ontstaan. Het "dichtslibben" (atherosclerose) van de slagaders van het hart, is iets dat in onze maatschappij al op jonge leeftijd begint. Bij mannen kan dit al op de leeftijd van 35-40 problemen voor de hartspier geven, waarbij een pijnlijk, drukkend gevoel (angina pectoris) op de borst kan ontstaan.



Dit kan uitstralen naar de linker arm of kaken, of zelfs tot een hartaanval leiden. Diegenen die een hartaanval overleven, hebben een in meer of mindere mate beschadigde hartspier die aan samentrekkingskracht heeft ingeboet.

Sporten heeft in ieder geval een gunstige invloed op het voorkomen van dit "dichtslibben" doordat sporten de leefgewoonten van iemand gunstig beïnvloedt. Zo zal iemand die sport beoefent in het algemeen niet roken en geen overgewicht hebben, doordat hij of zij gezond(-er) eet en leeft.



Hierdoor blijft het totale cholesterol- en vetgehalte in het bloed laag en de spier- en hartfunctie goed. Dit blijkt te leiden tot een lagere sterftekans en een (paar jaar) langer leven.

Ook als er klachten zijn van de hart- en vaten, blijft het vaak mogelijk om met medicatie toch aan hardlopen te blijven of te gaan doen. Het verdient dan de voorkeur om in groepsverband te sporten. Bij de keuze van de sport en de intensiteit van sportbeoefening moet wel het advies van de hart-specialist opgevolgd worden.

Deze kan, eventueel in samenspraak met een sportarts, schema's opstellen. Daarbij wordt dan gekeken de tijdens de inspanningstest vastgelegde gegevens.

BLOEDDRUK

In onze westerse maatschappij heeft 10-20% van de bevolking een hoge bloeddruk. Van een te hoge bloeddruk wordt gesproken als de bloeddruk meerdere malen hoger wordt gemeten dan 165/95 mm Hg. Het percentage van de bevolking dat een te hoge bloeddruk heeft, neemt toe met het ouder worden. Meestal kan geen specifieke oorzaak gevonden worden voor het ontstaan van de hoge bloeddruk. Overgewicht, roken, overmatig zoutgebruik en te weinig lichaamsbeweging drijven de bloeddruk wel vaak op. Door regelmatig, zo'n drie keer per week, met een lage intensiteit gedurende meer dan een ½ uur te sporten, kan in het algemeen een hoge bloeddruk worden voorkomen of tegengegaan. Het tegengaan van een hoge bloeddruk is van groot belang, met name omdat een hoge bloeddruk kan leiden tot hart-vaatziekten.

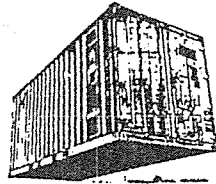
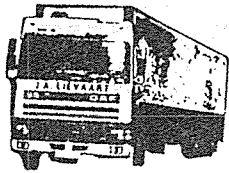
Ook als men al een hoge bloeddruk heeft, kan (duur) sportbeoefening vaak leiden tot een lagere bloeddruk. Een hoge bloeddruk zelf heeft meestal geen invloed op de sportprestatie. Bij een veel te hoge bloeddruk kunnen er indirect echter wel de sportprestatie verminderen doordat hart-vaatziekten optreden.

MEDICAMENTEUZE BEHANDELING EN DOPING-CONTROLE

De medicijnen die bij hart-vaatziekten en hoge bloeddruk worden voorgeschreven kunnen van invloed zijn op de sportprestatie. De volgende medicijnen worden zeer vaak voorgeschreven:

- **Plaspillen** (diuretica) verminderen het prestatievermogen doordat het bloedvolume dat rondgepompt moet worden, omlaag gaat. Daarnaast wordt er extra kalium via de urine uitgescheiden, wat in principe nadelig kan uitwerken op de prestaties. Het gebruik van plaspillen is volgens de doping-lijst van de IAAF/KNAU verboden, omdat deze medicijnen het gebruik van andere doping-geduide middelen (anabole steroïden) zouden kunnen maskeren (verdunde urine!). Er wordt zowel tijdens als buiten de wedstrijden om op het gebruik van plaspillen gecontroleerd.

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

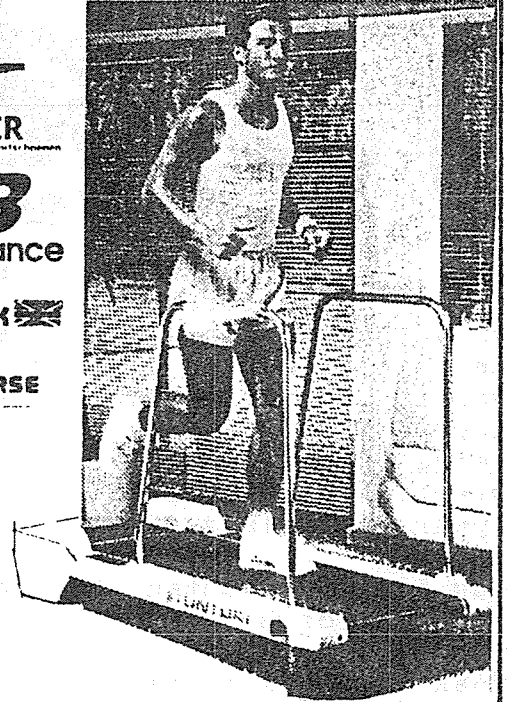


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

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 !!**

- Bèta-blokkers

brengen de hartfrequentie en de zuurstofbehoefte van de hartspier omlaag. Deze medicijnen hebben voor een sporter vervelende bijwerkingen zoals vermoeidheid en vermindering van de duur-conditie. Waarschijnlijk wordt dit veroorzaakt doordat de arbeidende spieren bij het gebruik van bèta-blokkers over minder vrije vetzuren kunnen beschikken. Dit effect zou bij selectieve bèta-blokkers kleiner zijn dan bij de niet-selectieve bèta-blokkers. Bèta-blokkers staan niet op de IAAF/KNAU doping-lijst en zijn dus toegestaan tijdens wedstrijden.

- Vaatverwijders

brengen de bloeddruk omlaag, zodat het hart minder arbeid hoeft te verzetten om het bloed rond te pompen. Sommige vaatverwijders (calcium-antagonisten) kunnen ook de hartfrequentie enigszins verlagen. Vaatverwijders hebben niet de vervelende bijwerking van vermoeidheid en een vermindering van de (duur)-conditie. Vaatverwijders staan niet op de IAAF/KNAU doping-lijst en zijn dus toegestaan tijdens wedstrijden.

Het is dus belangrijk om met de behandelend (hart-)specialist te bespreken dat er gesport wordt.

Als atleten deelnemen aan wedstrijden waar zij uitgeloot kunnen worden voor een doping-controle, moeten zij rekening houden met de IAAF/KNAU doping-lijst.



"WIST U DAT"

Wist u dat Han Timmermans een verloting heeft georganiseerd voor ± 6 personen bij de stratenloop van Werkendam.

zonder lootje altijd prijs!

Wist u dat Jasper Oppeneer zijn nieuwe woning heeft gedoopt, omdat spontaan zijn boiler het begaf.

Wist u dat als Arie Kant zijn schoenen vergeet; Heleen aan de reuk Arie zijn schoenen herkent.

Wist u dat Zweer Groeneveld veel harder kan lopen maar hij loopt graag tussen de vrouwen!

Wist u dat de beginnersgroep niet zoveel mag kukellen van Aart Vrijkorte van Frits mag dat gerust!

Wist u dat Giel de Wind al veel kandidaten heeft gevonden voor de clubkrant, namelijk al één: HIMSELF.

Wist u dat Annemiek Strik veel typewerk verricht voor de clubkrant met veel pijn en moeite, omdat Giel de Wind het steeds afkeurt om de fouten.....

Wist u dat Mar Strik en z'n buurman veel bij Typhoon huizen, zodat we bang zijn voor overschrijvingen.

Wist u dat Jan Zonneveld bang is dat hij in slaap valt..... tijdens de warming-up.

Groeten,een spion

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

Loopcircuits op regionaal niveau maken **grote bloei** door

De spontane deelname van massa's lopers aan trimloopjes ligt achter ons. Een aantal jaren geleden hoefde je maar een trimloopje aan te kondigen om al een paar honderd deelnemers te mogen verwelkomen. De nieuwigheid is er duidelijk af. Vijf, zes jaar geleden deed de 'bedrijvenloop' zijn intrede, met een vergelijkbaar resultaat: massa's lopers lopen zich momenteel in hun eigen tijd in het zweet ter meerdere eer en glorie van de baas. Maar de laatste paar jaar doet ook het fenomeen 'loopcircuit' zijn intrede in wedstrijdland. Een loopcircuit bestaat uit een aantal zelfstandige wedstrijden met een soort overkoepelende organisatie. Die koepel-organisatie kan toezien op de kwaliteit van de organisatie, kan reclame maken voor een aantal lopen tegelijk en kan daardoor ook makkelijker sponsors interesseren. Daardoor kan het prijzengeld op een aanvaardbaar peil gebracht worden en kan er ook voor de 'modale' loper leuke dingen geregeld worden. Waardoor een belangrijke doelstelling: het bevorderen van de wegatletiek in een zo breed mogelijk kader, beter gestalte gegeven kan worden.

DOOR HENK VAN DOREMALEN



Het prestigieuze loopcircuit van de KNAU is er opnieuw niet in geslaagd om een overkoepelende sponsor aan te trekken. In 1995/1996 zal de wedstrijdenreeks opnieuw door het leven gaan als KNAU Run Classics, naar het zich laat aanzien zonder extra prijzengelden. De individuele wedstrijden die deel uitmaken van het loopcircuit, blijken wel te leven bij de lopers, het loopcircuit als zodanig is voor de top niet meer interessant. Van een 'circuitgevoel' zoals in de Pickwick-jaren is, zeker bij de veteranen, geen sprake meer. De aantrekkingskracht voor de betere lopers zat hem in de extra geldprijs. Die prijs maakte het loopcircuit zelfs voor buitenlandse lopers aantrekkelijk, hoewel de geldprijs en startvergoedingen in Nederland, vergeleken met Duitsland en Frankrijk, in de meeste gevallen laag zijn. Illustratief is dat de circuitprijs in het Pickwickcircuit

dezelfde omvang had als het prijzengeld dat elders soms in een wegwedstrijd betaald wordt. En zelfs die bedragen kunnen door gebrek aan een koepelsponsor niet meer worden opgebracht. Een in de 'wandelingen' al lang bekend project om 10km-wedstrijden in een nieuw nationaal loopcircuit met flinke prijzengelden van de grond te tillen is voor wat 1995 betreft opnieuw niet tot stand gekomen.

Regionaal

Wat landelijk niet lukt gaat regionaal des te beter. De laatste jaren zijn een aantal loopcircuits tot stand gekomen die in hun regio uitstekend draaien. Er zijn in een aantal gevallen sponsors aan gekoppeld - die dan wel niet de grote bedragen opbrengen die Pickwick in het nationale loopcircuit investeerde, maar het gaat toch om enkele tienduizenden guldens. Vooral bij het Recom- en Zuiderster Circuit

'Doelstelling van een loopcircuit-bestuur of samenwerkingsverband is vrijwel steeds het bevorderen van de wegatletiek in een zo breed mogelijk kader.'

'De essentie voor de lopers is duidelijk dat zij in hun regio iets extra's krijgen. De loop-evenementen worden in de meeste gevallen wat gestroomlijnd en vrijwel alle loopcircuits hebben eisen t.a.v. organisatie en kwaliteit. Voor de regionale toplopers geldt dat er veelal aantrekkelijke prijzen bedragen zijn die het competitie-element verhogen. Wie de strijd niet schuwt, neemt in zijn of haar regio aan het loopcircuit deel.'

blijft de belangstelling niet beperkt tot regionale lopers, maar toont de nationale veteranentop en nationale sub-top zich zeer geïnteresseerd.

Eén van de problemen met het KNAU Loopcircuit is dat de veteranen zich niet serieus genomen voelen. Ook hier geldt weer dat de ene organisatie het in dat opzicht beter doet dan de andere, maar extra waarde voor het loopcircuit is er nauwelijks bij de veteranen. Wie de uitslagenlijsten van het loopcircuit 1994/1995 doorneemt, kan tot geen andere conclusie komen. Vooral het Zuiderster Circuit en het Recom Running Circuit hebben dat onderkend en hebben in hun loopcircuit volwaardige prijzengelden voor de veteranen. Het is dan ook geen toeval dat een aantal van Nederlands sterkste veteranen regelmatig in die wedstrijden opduiken.

De regionale loopcircuits gaan in Nederland een steeds belangrijkere rol spelen. Een paar voorbeelden: in de Rijnmond geniet de serie wedstrijden onder de naam Zuiderster Circuit de nodige faam. In Midden-Nederland bestaat het uit louter 10km-wedstrijden bestaande Recom Running Circuit. In het land van Heusden en Altena is een bescheiden, maar al jarenlang goed functionerend circuit van de Altena Road Runners. In Midden-Brabant bestaat

het acht wedstrijden omvattende Brabants Dagblad Road Circuit.

Doelstelling van een Loopcircuit-bestuur of samenwerkingsverband is vrijwel steeds het bevorderen van de wegatletiek in een zo breed mogelijk kader. Iedereen kan in zijn eigen dorpswedstrijdje de zege binnenhalen, maar je kunt ook de onderlinge strijd opzoeken. 'Onderlinge strijd bevordert de kwaliteit', zo laat secretaris Jan de Vos van het Zuiderster Circuit in de eigen circuitkrant weten. 'De taak van het stichtingsbestuur is dan om die wedstrijden te kiezen die het aanzien waard zijn'. Als alle regionale toppers in dezelfde wedstrijd uitkomen, dan is dat voor sponsors interessant en dan kan er ook het nodige extra aan publiciteit worden gedaan.

De essentie voor de lopers is duidelijk dat zij in hun regio iets extra's krijgen. De loop-evenementen worden in de meeste gevallen wat gestroomlijnd en vrijwel alle Loopcircuits hebben eisen t.a.v. organisatie en kwaliteit. Voor de regionale toplopers geldt dat er veelal aantrekkelijke prijzen bedragen zijn die het competitie-element verhogen. Wie de strijd niet schuwt, neemt in zijn of haar regio aan het loopcircuit deel.

Pieter Keij, de drijvende kracht achter het Recom Running Circuit

Voordelen regionale loopcircuits

- Iets extra's op diverse plaatsen in de eigen regio
- Makkelijker sponsors te vinden als de regionale top acte de présence geeft
- Prijskaartje voor de sponsor minder hoog dan bij een landelijk loopcircuit
- Goede mogelijkheid tot publiciteit
- Grotere/meerdere geldprijzen, herinneringen, uitslagenlijsten
- Makkelijker om strikte afspraken te maken over de kwaliteit van de organisatie van de individuele wedstrijden
- Regionale topper en recreant voelen zich serieus genomen

benadrukt dat goede afspraken de basis zijn voor een goed draaiend loopcircuit.

'Een serieus loopcircuit moet over voldoende budget beschikken. Dat geldt zowel voor de wedstrijdlopers als de trimmers. Wij maken geen onderscheid. Iedereen wordt in de uitslag opgenomen KNAU of geen KNAU. Hoe de verenigingen dat naar de bond toe sturen, weet ik niet. Dat is mijn probleem ook niet. Ik heb jarenlang rondgekeken en gevraagd wat lopers willen. Dat probeer ik in ons loopcircuit te realiseren. Geldprijzen zijn er niet alleen voor een paar toppers, want wij gaan lang door. Ik weet ook wel dat het voor de echte topper niet interessant is, maar dat is ook niet de groep waarop we mikken. Aan de andere kant hebben we wel wedstrijden waar Henk Gommer of Aart Stigter aan deelnemen, terwijl ook Peter van Egdom veel aanwezig is. Voor de modale loper of loopster is er een uitgebreid prijzenpakket dat tenminste de waarde vertegenwoordigt van de inschrijfgelden die ze betaald hebben.'

Pieter Keij nog maar eens: 'Wat wil de gemiddelde loper. Hij wil de aandacht krijgen die hij verdient. Niet alleen aandacht voor de top dus, maar ook voor de gewone loper. Een wedstrijd moet op een correct parcours worden afgewerkt. 10km moet ook 10km zijn en niet een paar honderd meter minder. Ik sta er garant voor dat het bij ons zo is. We hebben dat soort zaken contractueel vastgelegd. Wij willen de serieuze lopers van dienst zijn. Onder welke vlag dat gebeurt, interesseert me minder. Laten we eerlijk zijn: bij de atletiekbond wordt nog steeds gedacht dat de lopers er voor de KNAU zijn. Nee dus, de KNAU is er

RZG Loopcircuit Noord-Groningen

Het RZG loopcircuit Noord-Groningen: 10 wedstrijden in Noord-Groningen variërend van 7,5km tot een halve marathon in de periode mei 1995 tot en met januari 1996. Er is in totaal 6000 gulden prijzengeld waarvan 2300 gulden voor het eindklassement. Er dient aan zes van de tien evenementen te worden deelgenomen.

Stratenloopcup

Land van Heusden en Altena

Stratenloopcup Land van Heusden en Altena: 11 wedstrijden in het Land van Heusden en Altena variërend van 5,2km tot 15km in de periode april 1995 tot september 1995. De acht beste resultaten tellen mee. Voor het klassement tellen uitsluitend KNAU-licentiehouders. Geldprijzen of bonussen per evenement door de organiserende verenigingen te bepalen. Geen prijzengelden voor het klassement. Herinnering voor iedereen bij acht keer deelnemen. Dit loopcircuit wordt voor de elfde keer gehouden en is het oudste stratenloopcircuit in Nederland.

Zuiderster Circuit

Het Zuiderster Circuit: 13 wedstrijden in het Rijnmondgebied variërend van 10km tot een

halve marathon in de periode oktober 1995 tot eind mei 1996. Speciale herinnering bij minstens acht keer deelnemen. Het prijzengeld wordt per evenement door de deelnemende verenigingen geregeld. Het totale prijzenbedrag in het Zuiderster Circuit bedraagt 30.000 gulden. Er zijn geldprijzen voor het overall klassement mannen en vrouwen (1e prijs 750 gulden) en per KNAU-categorie (1e prijs senioren mannen en vrouwen, V35, M40 en M45 500 gulden en verder aflopend). Uitsluitend KNAU-lopers district West 2 worden in de stand meegeteld.

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

voor de lopers. Er zijn best mensen bij de bond die dat inzien. Alleen gebeurt er zo weinig mee.'

'Wat de meeste loopcircuits wel door hebben is dat hardlopen een winkel is 'die dag en nacht open moet zijn'. Je moet een dienende functie hebben naar de lopers. Ik kan niet spreken voor de andere organisaties, maar wij pogen dat te bereiken'.

Sommige loopcircuits hebben volwaardige herinneringen zoals CD's, sporttassen of running tights. Elders moet je aan flink wat wedstrijden deelnemen om voor een T-shirt in aanmerking te komen, waar individuele wedstrijden zo'n herinnering soms al weggeven. Het heeft alles te maken met hoe ver men met de afspraken wil gaan. Het Recom Running Circuit van Pieter Keij gaat wat dat betreft het verst. Feitelijk moeten de deelnemende verenigingen (niet alleen KNAU overigens) veel van hun autonomie inleveren ten behoeve van het loopcircuit. 'Ik sluit een soort contract met ze af waarin omschreven staat waar het evenement aan moet voldoen. Ik wil bijvoorbeeld honderd procent zekerheid over het feit dat 10km ook werkelijk 10km is en geen paar honderd meter

**Dat prijzen-
gelden geen
'must' zijn als er
andere binden-
de elementen
zijn, blijkt in het
Land van
Heusden en
Altena.**

minder. Tot nu toe levert dat weinig problemen op, maar alle deelnemende organisaties hebben ook een verdubbeling of zelfs meer dan dat van hun deelnemersaantal gezien'.

Een loopcircuit, waarin zich een vergelijkbare ontwikkeling heeft voorgedaan als bij het KNAU-loopcircuit is het Road Circuit dat zich in Midden-Brabant afspeelt. Het loopcircuit is in 1990 tot stand gekomen op initiatief van Tilburg Road Runners. Zeker toen het Brabants Dagblad zich als sponsor meldde en er daarnaast een aantal subsponsors waren, was het loopcircuit een groot succes met bij alle evenementen een groeiend aantal deelnemers en een sterke bezetting. In het topjaar vochten nationale subtoppers als Kim Reynierse, Jan van Rijthoven en Nico Hamers de strijd uit om de aantrekkelijke hoofdprijzen die opliepen tot 2000 gulden. Bij de veteranen meldde zich de beste veteraan van de Benelux, Leo Brusselmans. Met het verdwijnen van de geldprijzen verdween voor bovenregionale lopers de aantrekkingskracht. Een aantal verenigingen hield zich steeds minder aan de gezamenlijke afspraken en dat is toch de basis van een onderling loopcircuit. De

extra waarde van het loopcircuit wordt onvoldoende onderkend.

Dat prijzengelden geen 'must' zijn als er andere bindende elementen zijn, blijkt in het Land van Heusden en Altena. Het zomer-loopcircuit aldaar met veel korte wedstrijdje over 'kromme' afstanden functioneert al elf jaar. De organisatie berust bij één vereniging, die met een dorpsvereniging of plaatselijke organisatie de wedstrijd opzet. Het geheel doet door de korte parcoursen denken aan de kermiskoersen bij het wielrennen. De prijzen of premies worden geheel door de plaatselijke organisatie bepaald.

De praktijk leert dat hoe strakker de afspraken gemaakt worden, hoe beter een loopcircuit draait. Aandacht voor de loper is een vereiste, een waardevolle herinnering bijna noodzakelijk en prijzengeld voor de (brede) top mag zeker niet ontbreken. De deelnemende organisaties moeten het besef hebben dat men elkaar nodig heeft om meerwaarde te verkrijgen. Gezien de vele loopcircuits die overal opduiken is dat besef blijkbaar in brede kring aanwezig. Het feit dat de lopers er zich toe aangetrokken voelen, bij de ene organisatie meer dan bij de andere, is het bewijs dat de formule succesvol is. ■

WEDSTRIJDKALENDER

10 nov - 10 jan

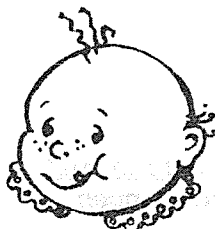
PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
11 nov	W jun ABC	Indoorwedstrijd DES Eersel Sprint/ kogel/ hoogspringen aanvang 10.00 uur. f 2,50 per onderdeel. Voorinschrijving
25 nov	W pup/jun ABCD	"Open Dordtse indoorkampioenschappen" Tweekamp met 1000 mtr. Pupillen f 4,50; Junioren f 3,50 per onderdeel. Aanvang 11.00 uur. Voorinschrijving.
2 dec	P Pup/jun ABCD	Trimloop Almbos. Aanvang 11.00 uur.
16 dec	W pup/jun ABCD	2e crosscompetitiewedstrijd Regio Dordrecht. Bij Altena Road Runners in Giessen Aanvang 11.00 uur. Voorinschrijving.
23 dec	W pup/jun	Cross Arkel, Typhoon verdere gegevens onbekend.
30 dec	W pup/jun	"Alblasserbosloop" A.A.A. verdere gegevens onbekend.
13 jan	W pup/jun ABCD	3e crosscompetitiewedstrijd Regio Dordrecht. In "de Merwelanden" te Dordrecht.

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
11 nov	W/P sen/vet	"Wantijparkloop" Parthenon, Dordrecht. 10 km. Aanvang 13.30 uur voor- en na-inschrijving.
18 nov	W/P sen/vet	"Havenloodsloop" PAC Rotterdam. 10 km. 13.00 uur.
19 nov	W/P sen/vet	"Zevenheuvelenloop" Nijmegen. 15 km. 13.00 uur.
19 nov	W/P sen/vet	"29e Scorpocross" Recreatieoord "Surae" te Dost. dames 4920 mtr.; heren 9840 mtr.; heren vet. 8200 mtr. voor- en na-inschrijving.
25 nov	W/P sen/vet	"Speculaasloop" Typhoon Gorinchem.
25 nov	W sen/vet	"Open Dordtse Indoorkampioenschap" Dordrecht Te Den Haag. 800mtr./1500 mtr. voorinschrijving. f 4,50
26 nov	W/P sen/vet	"Surpriseloop" Prins Hendrik Vught. 5-7,5-10 km. 10.30 uur.
26 nov	W sen/vet	"37e Int. Warandaloop" Tilburg heren korte cross 2600 mtr. dames korte cross 1800 mtr. heren lange cross 7800 mtr. dames lange cross 5000 mtr. aanvang 11.00 uur. Voor- en na-inschrijving.
2 dec	W/P sen/vet	Korte cross f 6,50; lange cross f 7,50
2 dec	P sen/vet/JA	"Speculaasloop" A.V.Sliedrecht.
23 dec	W/P sen/vet	Trimloop Almbos Giessen
30 dec	W/P sen/vet	"Arkelcross" Typhoon Gorinchem.
6 jan	W/P sen/vet/jun	"Alblasserbosloop" A.A.A. Alblasserdam.
20 jan	P sen/vet	"Polderloop" Spirit, Oud Beijerland Trimloop Almbos Giessen

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 BEDRIJFVERDEURS

IN GLIessen.

TOT ZIENS

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854



J. ZIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

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

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 siertuin met alle soorten sierstraatwerk)

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

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

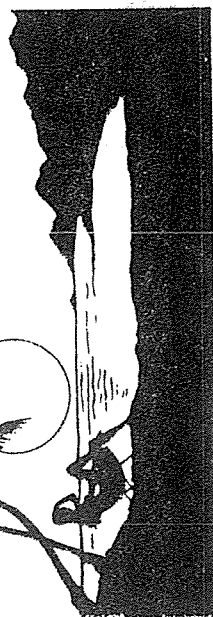


Reis idee van



ALAD REIZEN

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



Door goed verzorgde vakanties!