

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 Wedstrijdsecr.	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,=

VAN DE VOORZITTER

Als ik op een grijze decemberdag maar weer eens achter mijn monitor plaats neem om het gebruikelijke voorwoord voor het volgende clubblad uit te tikken, realiseer ik me dat mijn eerste jaar als voorzitter er weer bijna opzit. Vanzelf komt dan ook de vraag naar boven wat er terecht is gekomen van de doelstellingen die ik in gedachten had. Op de eerste plaats stond en staat natuurlijk nog steeds het realiseren van een eigen accommodatie. Maar jammer genoeg ook ik heb moeten ervaren dat ambtelijke molens nu eenmaal zeer langzaam draaien. Als je bijvoorbeeld een brief stuurt komt er een bevestiging en de mededeling dat er binnen acht weken een antwoord komt, wat vervolgens 5 maanden later nog steeds niet gebeurd is. Een aantal bewindslieden gaat er vervolgens bijzonder trots op dat er wel binnenkort een derde grote indoor sportaccommodatie in Woudrichem zal verschijnen. Dat hierin een behoorlijk stukje belangenverstrengeling in meespeelt is volgens mij een vaststaand feit. Wellicht is het inderdaad beter dat Woudrichem samengaat met Aalburg gezien het feit dat de burgemeester daar wel van atletiek houdt. Ik wil dan ook vanaf deze plaats een waarschuwende vinger richting gemeente Woudrichem richten: wees op je hoede in 1996, wij zullen ons niet meer aan het lijntje laten houden. Een tweede doelstelling het aantal vrijwilligers uitbreiden begint enige

vormen aan te nemen. Het gehele proces van werven, plaatsen, begeleiden, trainen, motiveren, en evalueren van het vrijwilligerswezen dient echter bewust en goed te verlopen. Vandaar dat elk lid bij dit clubblad een formulier vindt, waarvan wij vragen of iedereen het zo spoedig mogelijk wil invullen, om ons een zo duidelijk mogelijk beeld te geven van onze mogelijkheden. Om alle taken in een atletiekvereniging uit te (kunnen) voeren is ieders medewerking nodig. Dan alleen kunnen wij nieuwe uitdagingen en doelstellingen voor 1996 waarmaken. Te denken valt hierbij aan meer leden met name bij de jeugd, en werken aan hogere prestaties. De binding binnen de club versterken door diverse

nevenactiviteiten. Dit zal inhouden dat er meer trainers nodig zijn, en dat o.a. de activiteitencommissie zal moeten uitbreiden. Vandaar ook nogmaals vanaf deze plaats de oproep om zo spoedig mogelijk het formulier in te vullen en in te leveren. Gelukkig kunnen we zo vlak voor Kerst ook een aantal lichtpuntjes waarnemen, het ledenaantal is nog steeds groeiende en veel activiteiten op sportief gebied mochten er zijn. Dit alles door de enorme inzet van een aantal geweldige doorzetters binnen onze vereniging, en dankzij hun hebben wij weer voldoende hoop voor een nieuw jaar waarin we met elkaar weer vele positieve hoogtepunten kunnen realiseren.



Tot slot wil ik iedereen goede kerstdagen toewensen, en vooral een gezond, sportief en gelukkig 1996.

Hans Verbeek

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

TOT ZIENS

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854



J. ZONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

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

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 alertuin 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

VAN DE REDACTIE

Er staat weer een nieuw jaar aan te komen. Maar dit jaar is nog niet helemaal voorbij..... we moeten de oliebollen en champagne nog verorberen. Er staan nog wel wat wedstrijden op het programma, zoals al die kerstlopen, oliebollenwedstrijden (bedoelen ze daar die actievelingen mee?) en nieuwjaarslopen (voor het wegwerken van de kater zeker?) Het valt mij niet altijd mee in deze periode van het jaar zo disciplinair te blijven sporten.

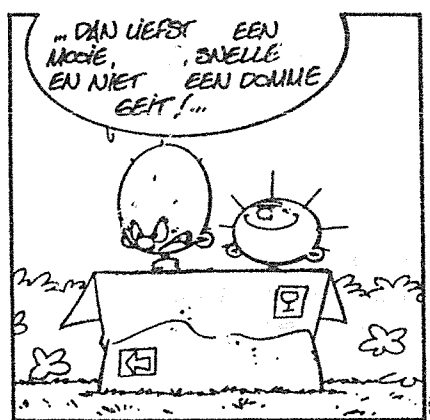
Het is weer tijd voor vele feesterijen en mooie rustige avonden. We hebben geprobeerd deze editie voor de kerst rond te hebben. De drukker van te voren ingeseind niet al op vakantie te gaan, (Je weet nooit wanneer en hoe hij weer terugkomt!) En lange avonden doorgewerkt. Zo kunt u, als de gure winterwind om het huis giert, Lekker lezen in uw eigen Altena Clubblad. We wensen een ieder veel leesplezier..... en.....

een sportief, succesvol, gezond en vruchtbaar jaar. En de vereniging een jaar met goede ontwikkelingen op verschillende gebieden.

Wim Kuypers



De kopijdatum voor het volgende clubblad is 15 januari.



Zoals bekend is dit het laatste stukje van mijn kant. Graag zou ik op de ledenvergadering van 12 februari a.s. de nieuwe redacteur/trice de taak over kunnen dragen. Aarzel niet, het is een leuke bezigheid als alle leden zich er ook voor inzetten. Ik heb zelf 2 jaar gezellig samengewerkt met Sylvia en Wim Kuypers, die zich hier ook 100% voor inzetten. Hen wil ik ook bedanken voor de leuke samenwerking. Tot slot wens ik iedereen een héél goed 1996 en nog veel gezonde loopjaren.

Groetjes,

Brigitte.

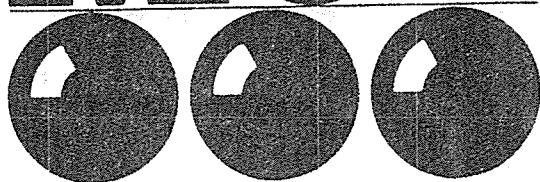
FELICITATIES

Marian v.d. Ven	7 jan.
Marius Kraaij	20 jan.
M.G. v. Varik	28 jan.
Jelle Visser	31 jan.
Giel de Wind	4 febr
Gysele Sebregts	5 febr
Meeuwis v Rijswijk	6 febr
Arie Kant	8 febr
Jelle Rijntjes	8 febr
Cees Kamerman	10 febr
Willem van Lit	24 febr



Allen een prettige verjaardag toegewenst!

MCD



GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

DE ADVERTEERDERS

WIE, OH WIE!?

Onze hoofdredactrice stopt in februari met haar werkzaamheden. Daardoor zitten wij daarna met een functie die weer vervuld moet worden.

Wij zoeken dus iemand die wil nadenken over de invulling van ons blad, mensen weet te motiveren tot het schrijven van stukjes en samen met de andere leden van de redactie het blad selfsupporting wil maken.

De redactie bestaat nu uit een hoofdredactrice, een typiste en een stylist. Er wordt één keer in de twee maanden besproken wat de werkzaamheden zijn.

*Mocht u geïnteresseerd zijn
in dit soort werk of
zou u dit werk er best bij willen doen,*

neem dan contact op met Gertie Nelis. tel 0416-691363

AGENDA

voor de algemene ledenvergadering
gehouden op maandag 12 februari 1996
in zaal "De Heerlijkheid" te Giessen
Aanvang: 20.00 uur

EN PRIJSUITREIKING CLUBKAMPIOENSCHAPPEN VELDLOPEN

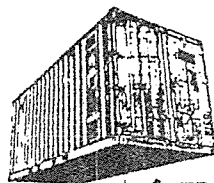
1. Opening
2. Verslag jaarvergadering 1995 d.d. 8 februari 1995
Deze zijn gepubliceerd in het clubblad van Maart 1995.
3. Jaarverslag 1995
4. Indienen van vragen voor de rondvraag
5. Financieel jaarverslag
6. Begroting 1996
7. Verslag van de kascommissie
Vaststelling kascommissie

PAUZE

8. Uitreiking prijzen clubkampioenschap veldlopen
9. Invulling van het bestuur
Zowel John als Brigitte als Sylvia zijn aftredend.
Sylvia stelt zich herkiesbaar; John en Brigitte niet.
Er zijn voorzover bekend nog geen kandidaten. Kandidaten kunnen zich aanmelden voor
10 februari bij de voorzitter.
10. Clubblad
11. Ledenadministratie
12. Voorstel carpooling wedstrijden
13. Evaluatie enquête
Commissieleden gezocht
14. Accommodatie
15. Beantwoording rondvraag
16. Sluiting

Andel, 19 december 1995, SK

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

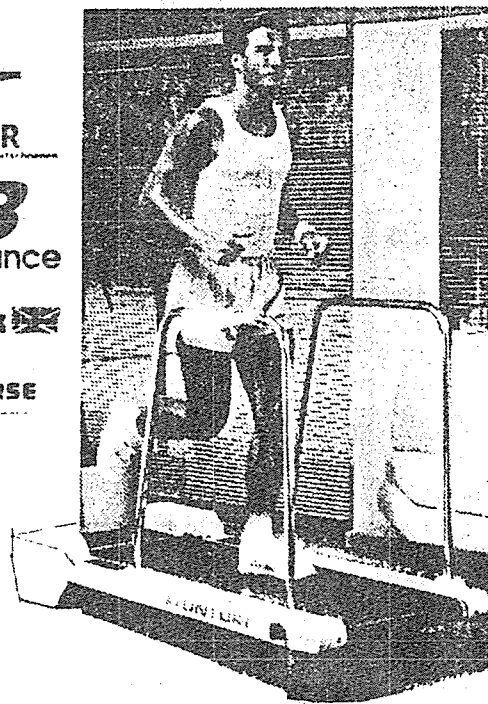


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

**TIMMERMAN'S
SPORT**

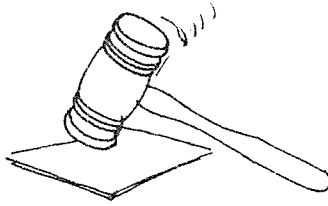
Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



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

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

15 november '95



Welkom van de voorzitter.

Ingekomen stukken:

- Aart Vos heeft de verzekeringspapieren bekeken om te kijken of we de premie zouden moeten verhogen. Nu blijkt dat we via de KNAU verzekerd zijn tot f 2.500.000,- per gebeurtenis. Hans zal verder informeren.
- Ook een brief waarin Brigitte bedankt voor haar taken binnen de club. Er wordt dus een nieuw bestuurslid, een nieuw lid voor de ac en een clubredacteur gezocht. Hans bedankt haar voor de afgelopen jaren.

- Sylvia deelt mee dat ze de notulen van de stratenloopcommissie heeft binnengekregen, maar 1 ervan was van 16 maart j.l. dus dat is wel erg laat. Volgende keer zo spoedig mogelijk!!

Activiteiten commissie:

De Grote Clubactie heeft f 1250,- netto opgebracht!!! De jeugd heeft erg goed zijn best gedaan. Omdat de ac een beetje op dood spoor zit zal Hans een enquête maken, waarin men kan aangeven wat men b.v. van de club verwacht enz. Tevens moet men hier ter controle van de administratie alle gegevens van zichzelf invullen.

Trainers:

Rinus deelt mede dat hij geblesseerd is en zal Aart Vrijkorte vragen hem de komende weken te vervangen. Bij de recreanten loopt een slager mee: Jan Groeneveld.

Jeugd:

Er zijn weer 3 nieuwe leden. 25-11 gaan ze naar de Houtrusthallen in Den Haag.

Clubblad:

Het clubblad blijft hier en daar bij de verspreiding nogal een steken. Graag zo spoedig mogelijk bezorgen!!!

Accommodatie:

Er wordt door de gemeente niet op onze brieven gereageerd. Er wordt over gedacht om binnenkort (jan./febr.) actie te gaan voeren. Verdere informatie volgt.

Sluiting om 22.00 uur.

13 december '95

Welkom voorzitter.

Stratenloopcommissie:

Alles loopt weer. Advertentie geplaatst voor de stratenlopen in Duursport. Er gingen geruchten over een stratenloop in Dussen. Hans heeft geïnformeerd in Dussen. Zij zouden op 9 mei 1997 een stratenloop houden en dan in het stratenloopcircuit van de ARR willen meedraaien. Hans heeft gezegd, dat we er over denken en als ze wat willen, dat we in aug./sept. om de tafel

moeten gaan zitten om alles op papier te zetten.

Activiteiten commissie:

Geen nieuws.

Trainers:

Rinus traint weer op industrieterrein i.v.m. koopavonden Intratuin. Jan Groeneveld wil op een zaterdag trainen in de Drunense Duinen.

Jeugdcommissie:

Geen nieuws.

Technische commissie:

Geen nieuws.

Clubblad:

Komt in januari uit.

Accommodatie:

Hans heeft contact gehad

met de gemeente. Er zit nog geen schot in de zaak. Binnenkort toch actie voeren. Hans zorgt voor een artikel in de krant ter voorbereiding op de actie.

Rondvraag:

Zwemclub Genderen heeft gebeld en willen in mei zwemmen-lopen-zwemmen organiseren. Lijkt ons best leuk. Technische commissie neemt dit mee in de vergadering.

Sluiting om 21.15 uur

Volgende vergadering 10 januari a.s.

VAN DE TRAINERSGROEP

HOE BEPAAL IK MIJN AD?

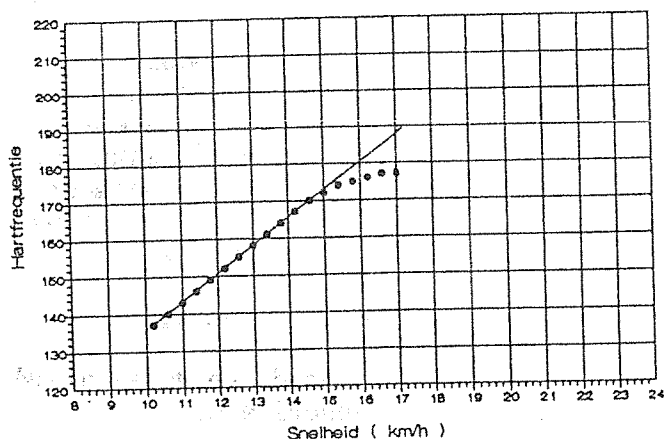
AD staat hier niet voor Algemeen Dagblad, maar voor Anaerobe Drempel. In het vorige clubblad is hier al iets over gezegd. We hebben toen gesteld dat de anaerobe drempel de mate van verzuring aangeeft bij een bepaalde snelheid en hoe efficiënt je gebruik maakt van je zuurstofopnamevermogen. We hebben het ook gehad over manieren om je AD te bepalen. Een ervan was je tempo op de 15 km. Een exactere manier is de Conconitest: een toenemende snelheid per 200 meter tot het moment dat het lineaire verloop van snelheid en hartfrequentie wordt verbroken. We beloofden dat we hier meer over zouden vertellen.

Jan van den Bosch, trainer in Weert, heeft een gemakkelijker conconitest ontworpen om het hartfrequentie-omslagpunt te berekenen. Voor de duursporter is het belangrijk dat je de juiste trainingsintensiteit kunt bepalen. Vaak wordt dit gevoelsmatig ingeschat of aan de hand van wedstrijden bepaald. Uit het artikel van Jan wordt nu geciteerd.

De test van Conconi. Om de AD te bepalen moest het verband worden bepaald tussen de loopsnelheid en de hartfrequentie. Een warming-up van 15 tot 30 minuten werd gevolgd door een ononderbroken duurloop. Tijdens deze duurloop werd om de 1000 meter of 400 meter of om de 200 meter de loopsnelheid slechts in geringe mate opgevoerd, niet meer dan een halve kilometer per uur. In de praktijk is hij niet zo makkelijk uitvoerbaar.

In de test van Jan van den Bosch zijn de verhogingsstapjes kleiner, waardoor het Hf-omslagpunt veel beter bepaald kan worden. Dit komt omdat het hart zich beter aan kan passen bij kleinere en gelijkmatigere snelheidsverhogingen. De praktische uitvoering gebeurt op een atletiekbaan met om de 20 meter een goed zichtbaar merkteken en met behulp van geluidssignalen die met een computer op een cassettebandje zijn opgenomen. Door middel van een geluidsinstallatie kunnen deze signalen dan weer aan de atleten die de test doen, worden doorgegeven. Tijdens warming-up wordt de sporttester al omgedaan om er zeker van te zijn dat hij goed functioneert. De aanvangssnelheid op de 400 meter baan is laag. Na elke 20 meter wordt de loopsnelheid iets verhoogd. Bij het startteken start men de stopwatch-functie.

ANAEROBE-DREMPEL
Conconitest



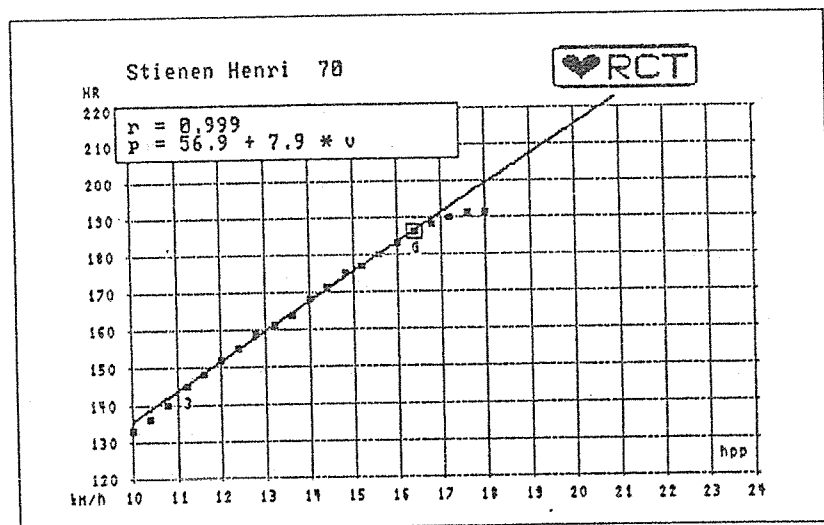
Bij iedere pieptoon moet men een volgend merkteken bereikt hebben. Wanneer de merktekens niet meer op tijd bereikt kunnen worden is de test afgelopen. Men stopt de stopwatch-functie. De computer verwerkt dit alles en trainingsadviezen en Hf-omslagpunt zijn het eindprodukt.

De achtergronden van de AD. Onze spiercel is in staat chemische energie om te zetten in mechanische energie, waardoor we kunnen bewegen. Als brandstof hebben we energierijke fosfaten (ATP, CP), koolhydraten en vetten. Is de spierbelasting niet te hoog en is er

voldoende zuurstof aanwezig dan maken we gebruik van aerobe energielevering. Is er echter niet voldoende zuurstof aanwezig, of moet de arbeid meteen worden geleverd, dan gebruikt de spier een tweede energieleveringssysteem, dat geen zuurstof nodig heeft. Deze vorm noemen we anaeroob. Hierbij kan de energie uit de energierijke fosfaten of door de afbraak van glucose tot melkzuur gewonnen worden.

Deze anaerobe drempel komt overeen met het Hf-omslagpunt. Bij deze intensiteit gaan de bloedtoevoer naar de spier en de daarmee gepaard gaande hartfrequentie nog maar in geringe mate omhoog. Daarmee komt het tot een verandering in de arbeidsintensiteit-hartfrequentieverhouding; er komt een knik in de curve (zie afbeelding 1)

CONCONITEST. (voorbeeld)

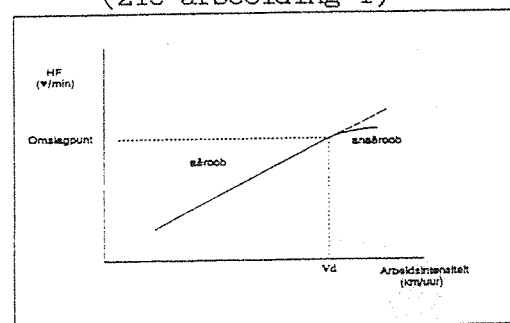


TRAININGSINTENSITEIT n.a.v. de CONCONITEST.

ANAEROBE-DREMPEL	
Snelheid: 16,4 km/h = 3 min 40 /km	Hartslag: 186 ♥/min

INTERVAL (extensief)						DUURLOOP			
Kort			Lang			Tijd/1000m			
200m	300m	400m	600m	800m	1000m	DL-1	DL-2	DL-3	
37.1	57.0	77.9	2.05	2.48	3.35	5.07	4.07	3.46	
38.0	58.4	79.8	2.08	2.52	3.40	5.14	4.13	3.51	
39.0	59.9	81.7	2.11	2.56	3.45	5.21	4.19	3.56	
HARTSLAG						186	154	167	180

DL-1 = Duurloop tempo 1 (herstel of lang)
DL-2 = Duurloop tempo 2 (normaal)
DL-3 = Duurloop tempo 3 (snel)



Overschrijdt de sporter deze anaerobe drempel dan komt het na enige tijd tot een melkzuuropeenhoping, waardoor hij zijn inspanning zal moeten verminderen of zelfs afbreken.

Wie wil er zijn AD weten? Jan van den Bosch bepaalt in Weert je AD. Dit kost ± f 30,- (of minder). Wij gaan er als groep heen. Vul je naam in op de lijst (kleedkamer). Wees geen watje, maar zorg voor je adje!!
Rinus Verhoeven.

Den Haag 1995

25 November waren we weer present bij de Open Dordtse Indoorkampioenschappen in Den Haag. Zoals altijd was het weer een gezellige dag. De datum is zoals je wellicht weet verplaatst, want eerst zouden we in december naar Den Haag togen, maar de zaal was op die dag niet beschikbaar. Daarom was de wedstrijd op die 25e november geplaatst. Dat was ook de reden dat er niet veel deelnemers waren. We hopen natuurlijk dat dat volgend jaar beter gepland zal worden en dat het weer lekker druk en gezellig zal worden.

Het wedstrijdgebeuren bracht bij velen tevredenheid over de prestaties. Natuurlijk moeten we in de gaten houden dat we in een wedstrijdseizoen van start gegaan zijn en dat daardoor de meeste atleetjes in een andere categorie terecht gekomen zijn.

Dat zal voor de meesten wel wennen zijn. Toch kunnen we blij zijn met de prestaties die weer geleverd zijn. Diverse verbeteringen hebben we kunnen noteren. De uitslagen die binnen zijn gekomen zijn alleen de uitslagen van de junioren. Die van de pupillen zullen nog wel moeten komen.

Hier zijn ze:

Junioren D:

Jelle Visser

600 mtr. 1e serie
9.81 sec. 2e
Finale
9.95 sec. 7e

1000 mtr.
3.54.3 min. 6e
verspringen
3,67 mtr. 6e

Jaco Booij

60 mtr. 1e serie
9.80 sec. 4e
Finale
9.64 sec. 6e

1000 mtr.
3.38 min. 4e
Kogelstoten
5,71 mtr. 9e

Michaëla de Wind

60 mtr. 1e serie
9.81 sec. 4e
600 mtr.

2.18.4 min. 6e
verspringen

3.28 mtr. 17e

Yvonne Colijn

60 mtr. 4e serie
10.11 sec. 5e
verspringen

2.97 mtr. 22e

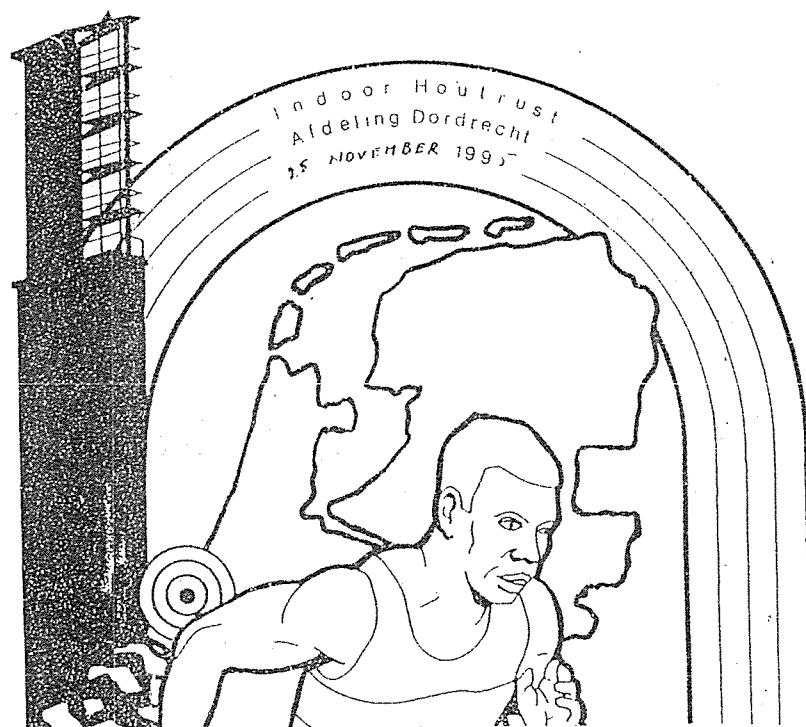
Junioren C

Bas de Boer

60 mtr. 2e serie
9.76 sec. 7e
1000 mtr.
3.36.1 min. 6e

Eersel

Op elf november zijn we weer in Eersel geweest. Nu niet met de pupillen maar met junioren C. Dat is voor het eerst. Begin van dit jaar dachten we dat Eersel voor de D junioren voorbij zou zijn. Maar tot onze verrassing kregen we een uitnodiging voor deze wedstrijd. Nu moet je weten dat we nogal eens wat prijzen weghaalden in Eersel. Maar dat viel deze keer wel tegen. De concurrentie was sterk en de vorm was toch nog niet helemaal terug. Bas en Pim konden hun prestaties van maart '95 niet verbeteren. Bij de sprint kwam bas weer op 6.6 sec. uit. Pim kwam uit op 1,40 mtr. bij het hoogspringen, toch nog goed voor een vierde plaats. Bij kogel presteerden ze op persoonlijk niveau best goed. In de groep kwamen ze niet verder dan een 7e en een 10e plaats. Zo'n kogel maken ze in zo'n nieuwe categorie ook telkens weer zwaarder hè?



Uitslagen

Crosscompetitie

1e wedstrijd

Pupillen C

Erik de Boer

6.03.5 min. 9e

Pupillen B

1000 mtr.

Melvin v Tilborg

4.56.2 min. 2e

Gert-Jan Strik

6.12.6 min. 12e

Pupillen A1

Bart Smitsman

5.24.8 min. 15e

Gerwin van Drunen

5.45.0 min. 19e

Bert Booij

5.52.0 min. 23e

Cara Kuypers

6.36.4 min. 10e

Pupillen A2

Jacco v Drunen

5.08.2 min. 14e

Frank de Boer

5.09.2 min. 15e

Xander Slump

5.52.3 min. 20e

Junioren D.

Yvonne Colijn

5.02.0 min. 11e

Jaco Booij 1500 mtr

6.18.6 min. 10e

Junioren C

Bas de Boer 2000 mtr.

9.01.0 min. 6e

Crosscompetitie

Clubkampioenschappen

Pupillen C

Erik de Boer

5.44 min. 12e

Carolien Muilwijk

5.31 min. 4e

Pupillen B

Melvin van Tilborg

4.23 min. 2e

Gert Jan Strik

5.17 min. 12e

Pupillen A1

Bart Smitsman

4.52 min. 10e

Gerwin van Drunen

5.18 min. 13e

Cara Kuypers

5.34 min. 8e

Pupillen A2.

Jacco van Drunen

4.34 min. 11e

Frank de Boer

4.53 min. 15e

Xander Slump

4.59 min. 16e

Junioren D

Jelle Visser

8.01 min. 17e

Yvonne Colijn

7.33 min. 10e

Junioren C.

Bas de Boer

8.56 min. 8e

CLUBKAMPIOE- NEN VELDLOOP

Aan alle eerste atleten van onze vereniging in de wedstrijd van 17 december in Giessen worden de medailles voor het clubkampioenschap uitgereikt tijdens de jaarvergadering in februari. Het zijn:

Erik de Boer

Melvin van Tilborg

Bart Smitsman

Cara Kuypers

Jacco van Drunen

Jelle Visser

Yvonne Colijn

Bas de Boer

Alle kampioenen.

van harte gefeliciteerd!

Zaterdag 13 januari wordt de derde competitiewedstrijd gehouden in Dordrecht. Het parcours is het bekende terrein van de wielclub "de Mol" in de "Merwelanden". A.V. Sliedrecht organiseert de wedstrijd en het is tevens de open Dordtse kampioenschappen. Ik hoop dat weer vele atleten van Altena Road Runners present zullen zijn. (Misschien ietwat meer dan bij de Dordtse indoorkampioenschappen in Den Haag)

INDOOR EERSEL

Junioren C

Bas de Boer

40 mtr. 1e serie

6.6 sec. 3e

kogelstoten

4.86 mtr. 10e

Pim Verschuren

hoogspringen

1.40 mtr. 4e

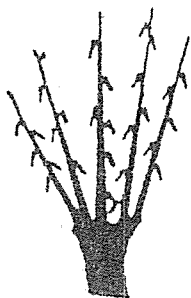
kogelstoten

7.05 mtr. 7e



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

SWAAPT

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 buurtwerkruijnte naast
ingang zwembad Giessen.

Voor mensen die meer willen weten van computers

WEDSTRIJDVERSLAGEN

HAVENLOODS- LOOP 18 NOVEMBER ROTTERDAM

Op 18 november j.l. vertrekken we (Zweer Groeneveld, Jopie van Dalen, Lia Tritten, ons Dakmaatje Jacob van Rijswijk en ondergetekende) naar Rotterdam om deel te nemen aan de Havenloodsloop in het Kralingse bos. Bij aankomst konden we, ondanks de enorme drukte, nog net een plaatsje vinden voor onze auto vlakbij de start. Tussen de honderden deelnemers (bijna duizend) zagen we nog meer Altena Road Runners. (zie uitslag).

Na de inschrijving in het voor deze gelegenheid te kleine clubhuis van PAC, zochten we een plaatsje om ons om te kleden in de hal. Vlak voor de start viel er nog een fikse regenbui maar toen het startschot klonk was het droog. Het duurde wel even voor iedereen de startstreep gepasseerd was. De 10 km afstand bestond uit een kleine ronde van 4 km, gevolgd door een grote van 6 km. In het begin verloren we elkaar uit het oog en pas na 2 km haalde ik Jacob in die voorin gestart was. Intussen was Lia mij ook al gepasseerd. Daarna haalde zweer mij in en

liepen we gezamenlijk een eind op. Het 5 km punt passeerden we in 25.10. Hierna liep zweer verder uit en finishte precies in 50.00 minuten. Ikzelf kwam in 50.57 over de streep en een halve minuut later kwam Jopie binnen in 51.27. Jacob had er ruim 54 minuten voor nodig. En Lia? Zij was de snelste van ons vijftal (tijd 4....?). Na afloop viel het niet mee het clubhuis binnen te komen. Toen we zover waren bleek het dat de herinneringen (een T-shirt) op waren, zodat we deze nagestuurd zullen krijgen. Toch waren we tevreden omdat we onze kilometers weer gemaakt hadden. Beste AR Runner was Tinus v.d. Heuvel (45+) die met een tijd van 34.37 op de 7e plaats in zijn categorie kwam. (totaal 71ste) Ja, het gaat heel hard bij zo'n wedstrijd.

D. Bouman.



ACTIVITEITENCOMMISSIE

De Grote Clubactie is dit jaar een groot succes geworden. We hebben twee maal zoveel loten verkocht als afgelopen jaar. Een geweldige prestatie, die we grotendeels aan de jeugd te danken hebben. Zij verkochten 87% van de loten. De top-per was wel Melvin van Tilborg met 54 loten. Een eervolle vermelding

voor hem:

GEWELDIG MELVIN!!

Donderdag 28 december organiseren we weer de Witte Molenloop in Meeuwen. We hopen dat dit jaar weer velen van ons mee doen.

En zo zijn we bijna aan het eind van het jaar. We kijken weer naar het volgende jaar uit. De activiteitencommissie

bedankt jullie voor de inzet die jullie dit jaar bij verschillende gebeurtenissen hebben gegeven.

De commissie wenst
jullie prettige
feestdagen en een
gezond 1995.

Zweer Groeneveld.

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 19, Andel tel. 1370

Voor al uw boodschappen en specialiteiten:

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

**Mée
MéerM
MéerMarkt**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

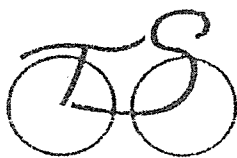
ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832-8022

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

EXTRAN

sportvoeding



dealer van:



CONCORDE
CYCLEFIT
meetsysteem

BATAVUS

een geweld'g gevoel

**Wie niet
adverteert**

.....

**wordt
vergeten.**

WEDSTRIJDUITSLAGEN

JAN OLSTHOORN 11-11-95
Naaldwijk ½ MAR.

Rc Gert Engelen 1.40.17
Rc Eric Bax 1.49.02

INDOOR DEN HAAG 25-11-95
1500 mtr.

Wim Kuypers 4.19.4

WARANDALOOP 26-11-95
Attila Tilburg 7800 mtr.
V1 Henk Westerlaken 27.12

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

Wedstrijd

D Jenette v Dalen 14.25
Dv Ella Naaijen 15.37
Dv Jopie van Dalen 20.04

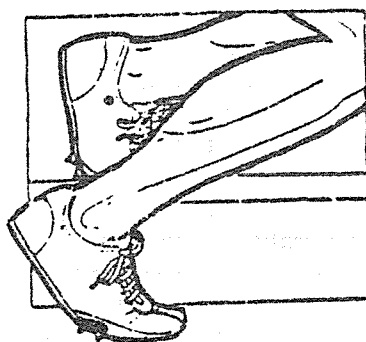
Prestatieloop
Agatha Groenevld 18.25
Gitte Wind 18.26

VELDLOOPKAMPIOENSCHAP
Giessen 17-12-94
Wedstrijd

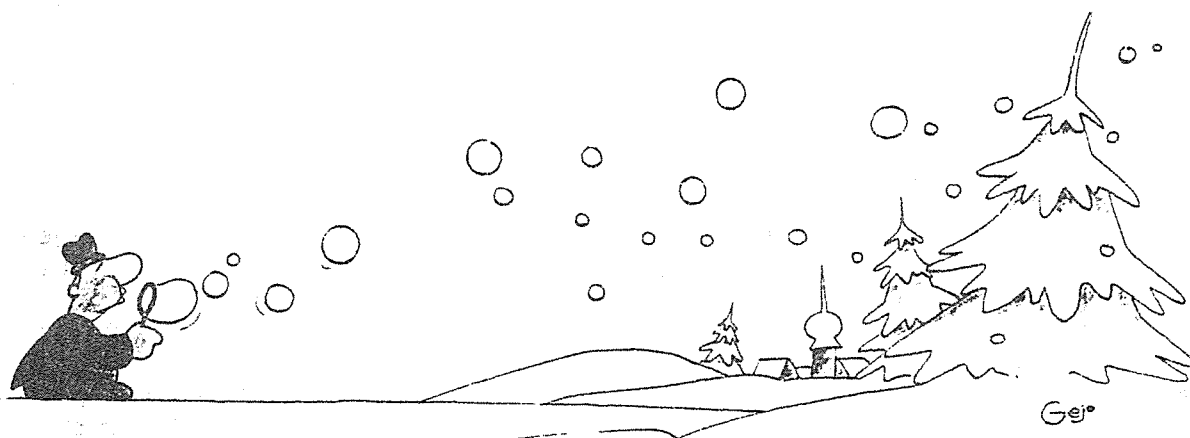
10,5 km.

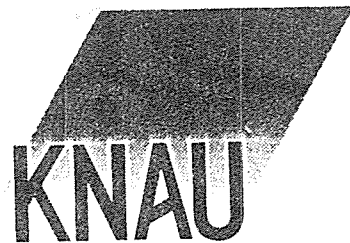
V1 Cor v Oversteeg 38.23
Wim Kuypers 38.35
V1 Henk Westerlaken 41.18
Klaas Tukker 43.00
V1 Jst v Hensbergen 43.48
Henri Verschoor 44.24
V1 Kees Oomen 44.29
V1 Tinus vd Heuvel 44.39
V2 Peter vd Heuvel 44.40
V1 Piet Muilwijk 44.47
Aart Muilwijk 45.25
V2 Gerrie de Rooy 45.59
Marius Kraay 54.02
V1 Zweer Groeneveld 59.03
V2 Dirk Bouman 59.03

Prestatieloop
Mar Scheffers 48.25
Jaap Verhoeff 51.49



PRETTIGE KERSTDAGEN EN.
GELUKKIG NIEUWJAAR





INLEIDING

Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen. Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang weg-blijft.

GLADHEID

Natte bladeren, sneeuwval of bevriezing kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

ENKELVERZWIKKING

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt betekent dat een veel ernstiger letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat natuurlijk een zeer ernstig letsel is. Het is altijd verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (lieft

door ijsmassage, anders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.

SPIER- EN PEESIRRITATIES

Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("adductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij gladheid extra hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glij je meer weg en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeentot. Als

er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteedt ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkingsoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams-)training als het echt te gek is.

DUISTERNIS

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer is. Dat betekent dat je op een weg waarop van twee kanten auto's kunnen naderen, aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer aankomen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken,

zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een parkoers dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

ONDERKOELINGSPROBLEMEN

Hoewel het niet vaak in Nederland voorkomt, kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij hardlopers optreden. Deze onderkoelingsverschijnselen kunnen al optreden bij temperaturen onder de 15 graden Celsius. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot het risico op het oplopen van onderkoelingsverschijnselen doordat dit het isolerend vermogen van veel kleding negatief beïnvloedt.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er "kippevel" en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het prestatievermogen snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, onverschilligheid of juist agressiviteit. Het rillen maakt plaats voor spierstijfheid.

Het is van groot belang

om de verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Snel een beschutte en warme omgeving opzoeken, iets warm drinken, een warm bad nemen en warme kleding aantrekken is vaak nog voldoende effectief. Is iemand echter verminderd aanspreekbaar of zelfs bewusteloos, dan kan dat duiden op ernstige onderkoelingsverschijnselen wat levensgevaarlijk is. Er zal snel deskundige hulp gezocht moeten worden (spoedopname in een ziekenhuis). Onderkoelingsproblemen kunnen door het dragen van functionele kleding voorkomen worden!

FUNCTIONELE KLEDING

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur daalt. In de herfst en winter moet de kleding je beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat je dan snel af kunt koelen en afkoelingsverschijnselen kunt krijgen.

Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De "thermo" onderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet "drijven".

Als het echt koud is, kijk dan of je niet een

keertje de looptraining zal overslaan. Zolang duren die extreme dagen in ons land meestal niet en je loopt sneller een blessure op dan dat je ervan af bent. Mocht je in vriestijd toch moeten trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg bent en warm en bezweer bent, kan je in ieder geval niet teveel afkoelen. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline, bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

CONCLUSIE

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:

- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spieren peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.



,cooling-down,

"GEKNIPT VOOR ONS"

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

Passanten starten reanimatie tot de komst van ambulance

Razendsnelle actie redt Sleeuwijker



De redders ontvangen een bloemetje en de welgemeende dank van de familie van Drunen. V.l.n.r. Hans Janssen, Gert Kooijman en zijn partner Jessica van den Berg en Joke Vink, dochter van de heer van Drunen.

"GEKNIPT VOOR ONS"

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

WOUDRICHEM/SLEEUWIJK

Het was dinsdagmiddag 28 november omstreeks kwart over drie, toen de heer A. van Drunen (71) uit Sleeuwijk onwel werd en van zijn fiets stapte ter hoogte van Oudendijk. Hij zette zijn fiets aan de kant en zakte vervolgens in elkaar. Getroffen naar later bleek door een acute hartstilstand. Nauwelijks enkele ogenblikken later reed Gert Kooijman (25) met zijn partner Jessica van den Berg (22) langs, op weg naar hun nieuwe huis aan de Woudrichemse Postweide. Ze wonen er pas een week. Gert komt uit Utrecht en Jessica uit De Meern. Zij werkt bij de Rabobank in Almkerk.

Reanimatie

Gert vond de man er maar vreemd bij liggen en stopte onmiddellijk. Hij is politie-man in Utrecht, met kennis van EHBO en reanimatie en daardoor ervaren in het snel onderzoeken van bewusteloze mensen. Toen hij geen hart- of polsslagen voelde, geen adëmfunctie constateerde en de man niet reageerde op pijnprikkels riep hij naar Jessica dat ze snel hulp moest halen. Zelf bedacht hij zich geen seconde en begon onmiddellijk met beademening en hartmassage. Luttele momenten later passeerde Hans Janssen (38) uit Woudrichem, die direct stopte en hulp aanbood. Gert deed hem voor hoe hij moest masseren en na even toegekeken te hebben nam Hans de hartmassage over. Jessica had intussen aangebeld bij het eerste huis in Oudendijk en trof het, dat ze iemand aan de deur kreeg die juist een week daarvoor een reanimatiecursus had gevolgd. Zij belde 06-11 en deelde zeer attent mee, dat er gereanimeerd werd, iets waar in de cursus steeds op wordt gehamerd. Dat was het sein voor de meldkamer om onmiddellijk twee ambulances

te sturen die er binnen 7 tot 8 minuten waren. Terwijl de broeders de verzorging van de patiënt startten, bleven Gert en Hans stug doorgaan met beademen en masseren. In de ambulance werd de reanimatie door de bemanning overgenomen en ging het pijlsnel naar Gorinchem. Intussen was het hart - zij het nog onregelmatig - weer gaan kloppen en bleek het razendsnelle ingrijpen van beide mannen van cruciaal belang te zijn geweest. De heer van Drunen werd opgenomen op de intensive care-afdeling en kwam weer bij kennis. Inmiddels gaat het naar omstandigheden redelijk goed met hem, aldus zijn beide dankbare dochters Joke Vink-van Drunen en Wilma Plieger-van Drunen.

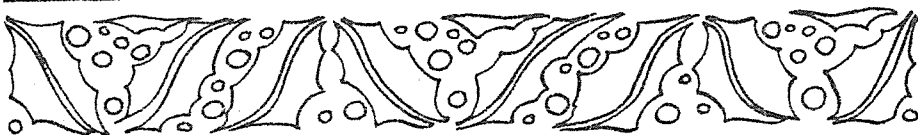
Sinterklaaspresentje

Afgelopen dinsdag, precies een week later, gingen beiden op Sinterklaasavond naar Gert en Jessica aan de Postweide 10 en hadden ook Hans en de Oudendijkse mevrouw die zo alert 06-11 had geïnformeerd, verzocht om te komen. Ze waren diep onder de indruk van het hulpbetoon van het viertal, de snelheid van handelen en het bewezen nut van het kunnen reanimeren, waardoor hun vader het na kan vertellen. Als dank boden ze de vier hulpverleners op Sinterklaasavond een prachtig boekje aan. Gert was bijzonder blij dat zijn ingrijpen levensreddend was gebleken, maar hij wijst direct naar Hans. "Zonder zijn hulp had ik het alleen nooit zo goed kunnen doen, of vol kunnen houden", zegt hij. "Hartmassage en beademing is zwaar als je er alleen voor staat, en Hans' hulp was dus bijzonder welkom. Hij pakte razendsnel de handelingen op, hoewel hij geen reanimatiecursus gevolgd heeft, maar hij deed het perfect, zodat ik me kon concentreren op de beademing. En niet te vergeten de belster naar 06-11. Haar melding dat we bezig waren met reanimeren maakte wezenlijk verschil in de aanpak. Ik heb er beroeps-

halve al 12 maal mee te maken gehad, dus ik wist wat me te doen stond, maar slechts 2 maal is het goed afgelopen voor het slachtoffer. Dit is mijn dertiende geval en het derde goede resultaat. Geweldig."

Werkgroep Reanimatie

Hans besloot direct om een cursus reanimatie te gaan volgen. "Dit is de eerste keer dat ik zoiets meemaak en dan zo'n fantastisch resultaat. Ik ben blij dat ik iets heb kunnen doen", zei hij. Rondvraag in de streek leverde de verrassende ontdekking op dat er een Werkgroep Reanimatie Land van Heusden en Altena bestaat, een onderdeel van de Nederlandse Hartstichting. Contactpersoon is mevrouw Van de Linden-Verhoeven. Zij is graag bereid om belangstellenden te informeren over de cursus die slechts 2 avonden duurt, met periodieke herhalingen. Haar telefoonnummer: (0183) - 441 316



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 Wijgepden BV

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

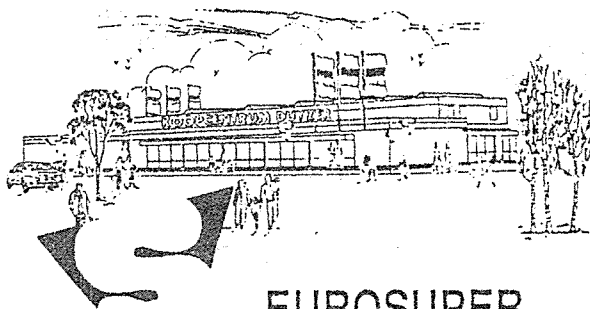
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

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

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

**LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER**
WIJK EN AALBURG

Biedt U:

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

VOOR

MODE- en

SPORTSCHOENEN

NAAR



Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg

Telefoon 04164 - 1313

UITSLAG GROTE CLUBAKTIE

Op 16 november 1995 werden door notaris mr. J.A.M. Mulder de winnende lotnummers getrokken. Daarmee sloten we de 18e Grote Clubactie met klinkend succes af. Op vele duizend mensen wacht inmiddels een fraaie prijs. Maar wat nog veel belangrijker is, zo'n tien duizend deelnemende verenigingen hebben weer wat extra financiële armslag. Daarom zeggen we graag: "Deelnemers bedankt! En tot volgend jaar, als het lot ons en u opnieuw treft!"

Hoofdprijzen
1e prijs f 100.000,-
4128841
2e prijs f 25.000,-
1783454
3e prijs f 7.500,-
3945169
4e prijs
Vlieg-retourticket naar
Verenigde staten
voor 2 pers.

5e t/m 10e prijs
vliegreis naar Tenerife
Weekverblijf halfpension
in Ten Bel Maravilla
Mei of juni 1996
~~0612307~~ ~~0627848~~ ~~3401690~~
3456125 ~~4001233~~ ~~4001675~~

11e prijs t/m 26e prijs
Weekend of midweek Gran-
dorado voor 6 personen

0133951	0675069	1128903
1739946	1783907	2839403
2845029	2895735	2940053
3051275	3401236	3495063
3940169	3940518	4012058
4012308		

Extra prijs f 18.000,-
Grote Clubactie Jaarprijs
3006174

Extra prijzen
27 Tweepersoonsvliegrei-
zen naar Londen, incl.
treinretour van Gatwick
naar Londen centrum en
een hotelovernachting +
ontbijt.

0123169	0278492	0516280
0612347	0678918	1249503
1283453	1627386	1728847
1883946	2384958	2440518
2789459	2839058	2890141
2940164	3394053	3457740
3461179	3905669	3950180
4000518	4028396	4051675
4061237	4067952	4067848

Geldprijzen van:

f	25,-	op alle loten met het eindcijfer	05
f	100,-	op alle loten met het eindcijfer	894
f	500,-	op alle loten met het eindcijfer	2405
f	750,-	op alle loten met het eindcijfer	83901
f	5000,-	op alle loten met het eindcijfer	051673

Als u de gelukkige winnaar van een hoofdprijs of een extra prijs bent, neemt u dan telefonisch contact op met uw regiocommissie of met het kantoor van de stichting GCA in Tilburg, telefoon: 013 - 4635370

Vul het lot in, wanneer u een van de
geldprijzen op de eindcijfers hebt
gewonnen. Stuur uw winnend lot in een
gesloten en voldoende gefrankeerde
enveloppe naar:
Nationale Stichting Grote Clubactie
Postbus 90100 5000 LA Tilburg.
U ontvangt binnen 4 weken de door u
gewonnen prijs.



WEDSTRIJDKALENDER

01 jan - 01 mrt

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	soort en plaats/ inschrijving
13 jan	W pup/jun ABCD	"Open Dordtse Crosskampioenschap"/ 3e wedstrijd competitie. Dordrecht, Merwelanden. Mini's 500 mtr.; pupillen/jun D 1000 mtr.; JC/MB 1500 mtr. JB 3200 mtr.; MA 2200 mtr.; JA 6600 mtr.
20 jan	pup/jun	Trimloop Almbos, Giessen
27 jan	W pup/jun	"De 6 Molencross", Typhoon. te Arkel.
3 febr	W pup/jun ABCD	"Souburghcross" A.A.A. Alblasserdam voorinschr 1 febr. Pupillen 1100 mtr.; JD/MD 1100 mtr.; MC 1600 mtr.; JC/MB 2000 mtr.; MA 3100 mtr.; JB 3900 mtr.; JA 8600 mtr.
10 febr	W pup/jun CD	4e crosscompetitiewedstrijd Hercules/Parthenon
17 febr	pup/jun	Trimloop Almbos, Giessen.

SENIOREN/VETERANEN

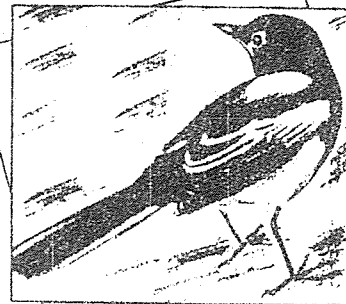
datum	Wedstrijd/ Prestatieloop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
6 jan	W/P sen/vet	Polderloop Spirit Oud Beijerland
14 jan	W/P sen/vet	24e halve marathon Egmond
20 jan	P sen/vet/jun	Trimloop Almbos ARR, Giessen
21 jan	W/P sen/vet	"Open Dordtse Crosskampioenschap" Dordrecht na-inschrijving. f 7,50
		Korte cross 4400 mtr. (Dames/heren/vet)
		Lange cross 11000 mtr. (Heren/vet)
27 jan	W/P sen/vet/jun	"de 6 molencross", Typhoon. te Arkel.
28 jan	W/P sen/vet	Duinrellcross, Wassenaar. De Bataven.
3 febr	W/P sen/vet	"Souburghcross" A.A.A. Alblasserdam voorinschr 1 febr. ook na-inschr.
		Senioren en veteranen 3100 mtr. (korte cross)
		Dames/Dames V 4700 mtr.; Heren/Heren V 11.200 mtr.
		Prestatielopen 1600/ 3200/ 4800/ 6400/ 8000
3 febr	W/P sen/vet	Midwintermarathon, Apeldoorn
4 febr	W/P sen/vet/jun	Profile-cross, De Keien, Uden
17 febr	P sen/vet/jun	Trimloop Almbos, ARR, Giessen
24 febr	W/P sen/vet/jun	Giessenloop AV Sliedrecht
3 mrt	W/P sen/vet/jun	Drechtstedenloop Parthenon Dordrecht 20 km.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF



GroenRijk Branderhorst

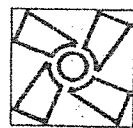
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

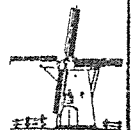
*Als een vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



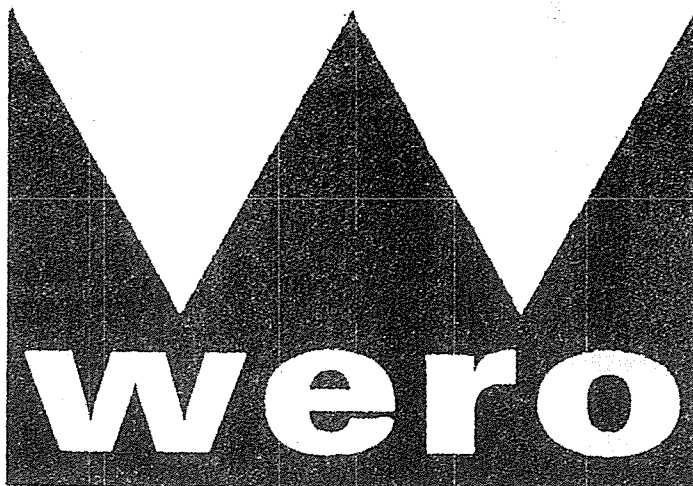
**witte
molen**

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



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



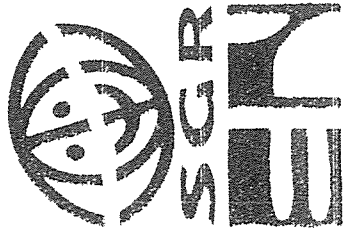
WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131
fax : 04165 - 2266



Reis idee van



ALAD REIZEN

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

Joop goed verzorgde vakanties!