

ALTENA
Road
RUNNERS

DOORLOPER



Helaas was de aanlooperperiode voor de drukker te kort om de nieuwe omslag nu al te realiseren.

Onze excuses hiervoor!

H O E R A

we hebben een

N A A M

**Ons clubblad
heeft een naam
gekregen**

**DANKZIJ LIA
TRITTEN**

**Zij heeft de
prijsvraag voor
een originele
naam gewonnen.
Proficiat Lia!**

**Ons clubblad
heeft weer een
hoofdredacteur
JAAP**

**VERHOEFF
Jaap heeft de
taak van
Brigitte Baelde
overgenomen.
We zijn erg blij
met Jaap.**

ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 3
4280 CA ANDEL

KNAU verenigingsnummer 263
Kamer van koophandel nr V272250
Rabobank nr. 36.49.09.382
postbank nr. 4984294

BESTUUR

voorzitter	Hans Verbeek	tel. 0416 692838
secretaris	Sylvia Kuypers	geen telefoon
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 0416 691363
stratenloopcommissie	Gertie Nelis	tel. 0416 691363
ledenadministratie		
technische commissie	Sander Hooykaas	tel. 0418 671396
jeugdcommissie		
aktiviteitencom.	Zweer Groeneveld	tel. 0416 352183
trainerscommissie	Rinus Verhoeven	tel. 0416 691709
clubbladredactie	Jaap Verhoeff	tel. 0183 304126
algemeen lid	Mar Strik	tel. 0183 443284

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uit-wedstrijden	Wim Kuypers	geen telefoon
thuis-wedstrijden	Mar Strik	tel. 0183 443284
Giro Wedstrijdsecr.	6882256 t.n.v.	
	Wim Kuypers	
	o.v.v. wedstrijd en	
	categorie	

TRAINERS

wedstrijdgroep	Jasper Oppeneer	tel. 0416 692965
recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 0416 691709
opstapgroep	Frits Wyatt	tel. 0183 441681
pupillen/ junioren	Wim Kuypers	geen telefoon
reservetrainer	Aart Vrijkorte	tel. 0183 443218

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 mij mogen ze
de Kees Jansma's,
de Mart Smeetsen
en de Hans Kraaien
een gratis
lidmaatschap
aanbieden van de
Altena Road Runners"**

De commerciële televisiestations, De Telegraaf, Het Brabants Dagblad en het Nieuwsblad voor het Land van Heusden en Altena storten zich op de massa-sport bij uitstek het voetbal. Het voetbal scoort hoog, het voetbal is Hot: tussen de reclamespots van waspoeder en inlegkruisjes door komt de een na de andere top-per vertellen hoe het is om b.v. voor Ajax te mogen spelen. Eigen geur en ondergoedlijnen worden op de markt gebracht, en niemand staat stil bij weer een vernield treinstel of van racistische uitlatingen. Van mij mogen ze de Kees Jansma's, de Mart Smeetsen en de Hans Kraaien een gratis lidmaatschap aanbieden van de Altena Road Runners, zodat ze eens kunnen ontdekken dat er veel meer is dan voetbal. Ook ik kijk dan weer naar Studio sport, en hoef de t.v. niet uit te laten als ik op pagina 224 van teletext weer eens zie

dat er bijvoorbeeld niets komt over de Warandalooptocht in Tilburg. Maar helaas is er weinig hoop met o.a. het EK-voetbal in het vooruitzicht. Gelukkig laten de vele atleten zich daarom niet ontmoedigen, en het lijkt alweer met het voorzichtige lentegevoel dat de lopers alweer massaler de weg opkomen. Wij passen ons daar natuurlijk weer volkomen op aan. In april starten we weer met een beginnerscursus en ook de start van het



stratenloopseizoen zal in Nieuwendijk weer plaatsvinden. Ook de onderhandelingen met de gemeente over een eigen accommodatie zijn weer voorzichtig aan begonnen, en aan ons de taak de heren ervan te overtuigen dat er naast vijf voetbalvelden ook plaats moet zijn voor ons. Hoop blijft er ook vanwege het feit dat intussen vier leden zijn begonnen aan de jurycursus, en het gegeven dat Jan Groeneveld binnenkort examen zal doen als trainer loopgroepen. Veel succes alle vijf. Kortom als er iets rechtgezet moet worden is het wel dat ook wij als atletiek in zowel nationaal opzicht als in onze eigen streek mee willen tellen. Gelukkig denken de lezers van ons clubblad daar net zo over. Ik wens iedereen weer uitstekend seizoen toe.

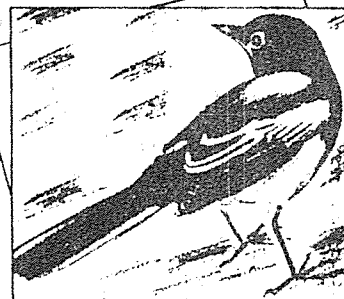
Hans Verbeek

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
BRANDERHORST

GroenRijk Branderhorst

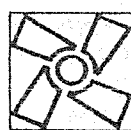
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



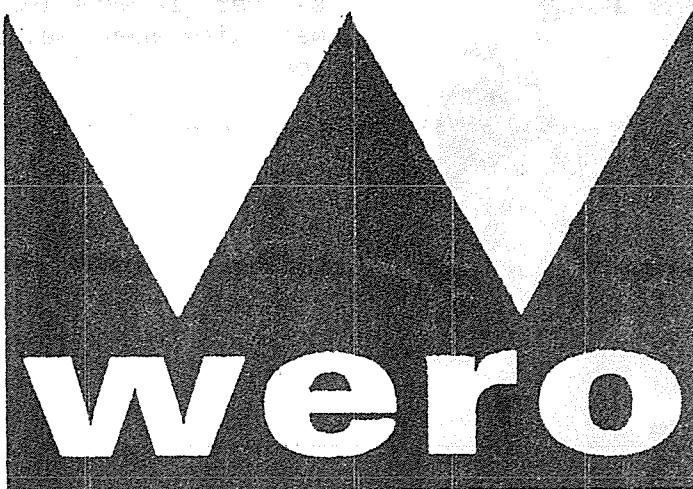
**witte
molen**

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

VAN DE REDACTIE

Beste mensen,

Alweer een nieuwe jaargang van ons clubblad. Terugkijkend was de afgelopen jaargang een hectische tijd om toch telkens weer het blad op tijd klaar te hebben. Er waren dikke en gezellige exemplaren en er waren dunne exemplaren. Toch waren meestentijds de clubbladen gevuld door ons redactieleden. Dat is vreselijk moeilijk, want we typen het, we doen de lay-out, de advertenties en moeten dan ook nog achter allerlei stukjes aan. Er zijn natuurlijk gelukkig altijd mensen die wel trouw stukjes inleveren en daarbij denk ik dan bijvoorbeeld aan

de voorzitter, die altijd weer zijn best doet en aan Rinus die altijd zorgt voor een leuk en leerzaam stukje van de trainersgroep. Het zou alleen wel leuk zijn als er meer mensen eens een stukje in zouden leveren. Gewoon over je loopervaring, waarom ben je gaan lopen of heb je andere interessante hobby's die het vermelden waard zijn. Als we allemaal nou eens af en toe een stukje schrijven, dan moeten we toch een heel jaar hele dikke clubbladen kunnen produceren met een vereniging die ongeveer 140 leden telt?! Het kan alleen de onderlinge band

die, door gebrek aan eigen accommodatie, tussen sommige leden onderling erg slapjes is, maar versterken. We kunnen via het clubblad met elkaar communiceren, heb je daar al eens aan gedacht? Er kunnen zoveel leuke dingen met het clubblad. Kijk nog eens naar die prachtige omslag, waar Wim alle mogelijke moeite voor gedaan heeft en bedenken dan dat die moeite niet voor niets geweest moet zijn. Is het je trouwens ook opgevallen, dat ons blad inmiddels een naam heeft gekregen? Je ziet het, we doen er alle moeite voor om het professioneel te laten lijken. Wie doet er met ons mee en helpt ons?! Lees je stukjes in de krant, die over leden van onze vereniging of over de vereniging zelf gaan of die belangrijk zouden zijn dat anderen ze lezen, knip ze uit en stuur ze naar ons op voor de rubriek "geknipt voor u". Wij publiceren het en iedereen is op de hoogte. Als we het nou zo samen afspreken, dan weet ik zeker dat we aan het eind van deze jaargang allemaal zeer tevreden kunnen zijn.

Met groetjes van
Sylvia.

FELICITATIES

Sjaak Baelde	18 maart
Aart v. Rijswijk	13 maart
Michaëla d.Wind	22 maart
Mathijs d.Peuter	26 maart
Frank d.Boer	29 maart
Freddy v. Wendel	
de Jooode	31 maart
Free v. Dalen	1 april
Gerard Kraaij	1 april
Aart Muilwijk	2 april
Bas de Boer	4 april
Aart Vos	5 april
Cor v.d. Heuvel	10 april
Piet Muilwijk	10 april
Jacco v. Drunen	18 april
Xander Slump	18 april
Ella Naaijen	21 april
Adri d.Dekker	26 april
Jasper Oppeneer	28 april
Martin de Ruyter	28 april
Hans Verbeek	29 april
Henri Verschoor	29 april
Joop Schouten	30 april



Allen een prettige verjaardag toegewenst!

Kopijdatum voor het volgende clubblad is
15 maart.

NIEUWS UIT DE REGIO

- De indoorwedstrijd in Den Haag op 25 november is ver onderbezocht. Doordat de organisatie zo weinig inschrijfgelden ontving, moeten de deelnemende verenigingen voor het tekort opdraaien. Dat is jammer! Hopelijk wordt de deelname volgende keer (14 december 1996) beter. Het voornemen is vroeger met een betere "reclamecampagne" te beginnen.

- Er dreigt een groot tekort aan jury in onze regio. Daardoor komen de te organiseren grote wedstrijden in de knel. Er dient dan ook vers bloed aangetrokken te worden

. Er is reeds een cursus jury-algemeen gestart in januari. Men is van plan binnen onze regio jaarlijks in het voorjaar een cursus scheidsrechter/wedstrijdleader te organiseren en in het najaar een cursus jury-algemeen. Er wordt binnenkort een cursus wedstrijdleader/scheidsrechter gestart. -De crosswedstrijd van de

regio die op 13 januari in Dordrecht georganiseerd zou worden is door omstandigheden bij de organiserende vereniging niet doorggegaan.
- De volgende regiovergadering is op 18 maart.
- De technische vergadering van de regio voor de vaststelling van de winterkalender 1996/97 wordt gehouden op 11 maart.



Papendrecht, febr. '96

Sportvrienden(in)
Wij staan in onze maatschappij of samenleving heel dicht tegen professionaliteit aan. Voor het echte vrijwilligerswerk is in de nabije toekomst nauwelijks nog ruimte geboden, vrijwilligerswerk moet waarschijnlijk anders georganiseerd worden zodat er meer betrokkenheid blijft.

Waarom er in de toekomst geen ruimte meer is voor de hedendaagse vrijwilliger, deze signalen vangt men op, omdat de gemiddelde vrijwilliger meer middelbaar of hoger opgeleid moet zijn.

Welnu, onze generatie is toch voldoende opgeleid, het ontbreekt de meeste alleen tijd en motivatie en bekendheid.

In onze geïndividualiseerde samenleving gaan

mensen uit zichzelf nu eenmaal niet zo snel als vrijwilliger aan de slag. Daar kunnen en moeten wij met z'n allen veel aan doen, n.l. het echte vrijwilligerswerk promoten. Het is een voorrangsprogramma in onze samenleving. Wij weten het vrijwilligerswerk is het georganiseerde, onverplichte en onbetaalde werkverrichten ten behoeve van anderen of de samenleving. Het is dus spontane hulp. Het vrijwilligerswerk heeft een aantal functies, in onze atletieksport is dit n.l. jurywerk. Er zijn en worden regelmatig diverse cursussen gehouden.

Het uithoudingsvermogen moet groot zijn in onze sportwereld, maar het is boeiend. Activeer bij uw vereniging uw juryleden voor een cursus wedstrijdleader of scheidsrechter, dit zijn twee

aparte cursussen. Laat de mens niet tot egoïsme overgaan en meewerken voor het welzijn van de mede-sportmens. Laten we ons eigen belang wat wegcijferen. Geef nieuwe impulsen voor onze toekomstige generatie.

Ondergetekende verwacht van u allen, na dit gelezen te hebben, dat er vele kandidaten zijn voor één van de cursussen die er gehouden worden in de KNAU.

U kunt aan de jurycommissie alle namen zo spoedig mogelijk doorgeven. Hopelijk kunnen we dan met een of andere cursus starten.

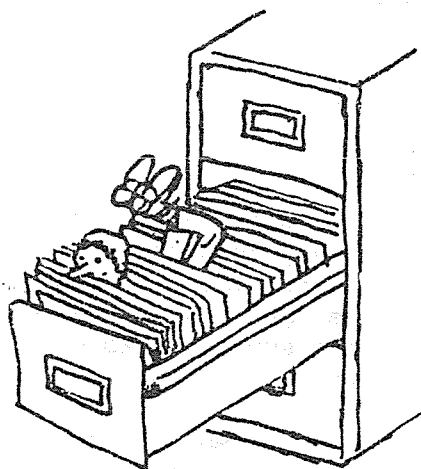
Namens D.A.J.C.
Regio Dordrecht
vriendelijke sportgroet

C. v.d. Linden

NIEUWS VAN DE KNAU

TELEFONISCH SPREEKUR

De KNAU zette begin september 1995 het telefonisch spreekuur op. Iedere woensdagavond stonden één of meerdere bondsbureau-medewerkers klaar om antwoord te geven op vragen van leden en verenigingen. Het gemiddelde aantal telefoontjes van 6 per avond was echter onder verwachting. Daarom zal de proef naar het laat zien niet worden gecontinueerd. Binnen de nieuwe KNAU-structuur en die van het Bonds bureau zal wel gezocht worden naar een alternatief.



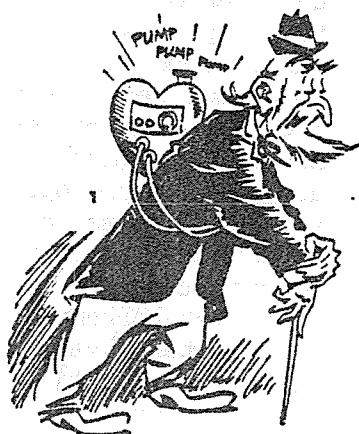
OPLEIDINGEN

Op zaterdag 16 maart 1996 organiseert de sectie opleidingen van de KNAU een symposium over de midden-lange afstand. De engelse toptrainer Peter Coe en de Duitse bonds-trainer zullen er een lezing houden. Het symposium wordt gehouden in het "Nieuwegeins Business Centrum" te Nieuwegein en omvat drie dagdelen (09.30-22.30 uur). Deelname kost f100,- Aanmelding telefonisch bij de afdeling opleidingen KNAU 030-6032420

Start assistentcursussen. 1996

Voorlopig zijn deze cursussen als volgt ingepland:

Deventer maart/april
ass. jeugdntl. leider.
Valkenswaard maart/april
ass. jeugdntl. leider.
Baarn maart/april ass.
recr. loopgroep.
Ettenleur maart ass.
recr. loopgroep.
Uden maart/april ass.
recr. loopgroep.
Voorlopige inschrijvingen
aan Bonds bureau afd. op-
leidingen.



OPROEP

TOT LEVERING HISTORISCH MATERIAAL.

De heer Chris Konings, oud-Nederlands kampioen 800 meter en bestuurslid van de "vrienden van de KNAU" doet een oproep aan een ieder die in het bezit is van historische atletiekmaterialen uit de dertiger jaren en/of artikelen over Tollien Schuurman (deelneemster aan de Olympische Spelen in 1932) en Marten Klase-ma (deelnemer aan de Olympische Spelen 1936). Het ligt namelijk in de bedoeling om in het voorjaar van 1996 een tentoonstelling in Drachten (de woonplaats van beide Olympische deelnemers) op te zetten, die in het teken zal staan van de Olympische deelname van deze twee Drachter atleten van AV Impala en deelname van een andere Drachter atleet aan de Spelen (1948): Jan Lammers. Chris Konings benadrukt het unieke van het geheel. Volgens hem is er geen andere stad in Nederland die in totaal 3 atleten onder haar midden heeft gehad, die allen aan de Olympische Spelen hebben meegedaan. Om dan ook een dergelijke tentoonstelling tot een succes te maken vraagt Konings om uw medewerking. Indien u bijvoorbeeld in het bezit bent van oude spikes uit de dertiger jaren, vlaggen, foto's, krantenknipsels en/of atletiekmaterialen, dan verzoeken wij u om contact op te nemen met: Chris Konings, Uitgang 6, 9202 NT Drachten; telefoonnummer: (0512) 516550.

VAN DE TRAINERSGROEP

LOPEN OP GEVOEL

In de laatste nummers van het clubblad hebben we geschreven over het bepalen van de anaerobe drempel door middel van het lopen van een 15 km wedstrijd en een conconitest. Wanneer eenmaal de anaerobe drempel is vastgesteld kunnen we aan de hand hiervan trainingsschema's opstellen. Bijvoorbeeld in hoeveel seconden we 400 m moeten lopen, of hoeveel minuten een rustige duurloop van 10 km moet duren. De hartfrequentiemeters rukken op. Het voordeel is dat er objectief gewerkt kan worden. Er zijn echter heel wat atleten die dit allemaal teveel is, te technisch, te weinig rekening houdend met het individu. We leren niet meer te luisteren naar het eigen lichaam en na verloop van tijd kunnen we het ook niet meer.

Wanneer je wilt weten hoe het weer mogen zal zijn, kun je naar buiten gaan 's avonds en met je ontwikkeld gevoel voor-spellen of het bijvoorbeeld gaat regenen. Je kunt ook binnen blijven zitten en naar de weerberichten luisteren. Als je dit vaak doet zal je eigen gevoel afnemen. Zie figuur 1.

Hoe beleef je het lopen zelf? Welke vermoeidheid ervaar je? Voor dit doel zijn er schalen ontworpen waarop je de subjectieve inschatting van de inspanning kunt aangeven. De meest gebruikte is de zogenaamde Borg-schaal. Zie figuur 1. Ook lijst 1c is van Borg. Onderzoeken tonen aan dat de borgschaalscore behoorlijk overeenkomt met andere fysiologische meters, zoals hartfrequentie en bloedlactaatconcentratie en dat inspanning rond het niveau van de anaerobe drempel (bloedlactaatconcentratie ± 4 mmol/l), op deze schalen altijd in het middengedeelte scoren. Op schaal 1a, 1b en 1c gaat een bloedlactaatconcentratie van ongeveer 4 mmol/l gepaard met het gevoel dat men

Figuur 1:
Drie voorbeelden van psychometrische schalen waarop de subjectieve inschatting van de inspanning gescoord kan worden.

A Borg 15-puntschaal	B 1-5 schaal	C Borg 10-puntschaal
6 zeer zeer licht	1 zeer licht	0 helemaal niet
7	2 licht	0,5 zeer zeer licht
8	3 matig	1 zeer licht
9 zeer licht	4 zwaar	2 licht
10	5 zeer zwaar	3 matig
11 licht		4 enigszins zwaar
12		5 zwaar
13 enigszins zwaar		6
14		7 zeer zwaar
15 zwaar		8
16		9
17 zeer zwaar		10 zeer zeer zwaar
18		maximaal
19 zeer zeer zwaar		
20		

zich "enigszins zwaar" respectievelijk "matig" en enigszins zwaar inspannt. Terwijl bij vooral beginnende lopers grote schommelingen en verschuivingen in het optimale hartfrequentie-niveau, waarmee een training dient uitgevoerd te worden, optreden, is gebleken dat de trainingstoestand niet van invloed is als je loopt met een intensiteit die bepaald wordt door subjectieve gevoelens van de loper. Trainingsschema's op deze manier opgesteld zijn eenvoudig en voor iedereen bruikbaar. Het herkennen en interpreteren van belastingssignalen uit het eigen lichaam, biedt ook nog andere voordelen. Doordat signalen van het lichaam herkend en

gescoord kunnen worden, kan bijvoorbeeld overtraining en dus ook een groot deel van de blessures voorkomen worden.

Van buitenaf (extern) kan de inspanning dus met verschillende hulpmiddelen geregeld worden. Bij hulpmiddelen moeten we denken aan hartslagmeters, stopwatches, maar ook aan trainers. Veelvuldig gebruik van deze hulpmiddelen zal de bij de mens aanwezige capaciteit tot bewustwording van lichaamseigen signalen, na verloop van tijd waarschijnlijk doen afnemen. Laat de atleet de intensiteit of de duur van de inspanning bepalen door externe factoren dan spreken we van extrinsieke feedback. Wanneer hij zich echter laat leiden



door interne factoren, zoals spierpijn of vermoeidheidsgevoelens, dan spreken we van intrinsieke feedback.

Door overwaardering van fysiologische processen en verwaarlozing van psychologische processen is de nadruk in de trainingspraktijk hoofdzakelijk op de extrinsieke feedback komen te liggen. De controverse tussen psychologie en fysiologie is ook maatschappelijk diep doorgedrongen. Psychologie wordt algemeen als subjectief en onbetrouwbaar beschouwd, terwijl fysiologie als objectief en betrouwbaar wordt beschouwd. De grote belangstelling voor externe trainingsbegeleiding is waarschijnlijk een gevolg van deze controverse.

Het gebruik van subjectieve gevoelens zal in eerste instantie enige tijd vergen (leerproces) maar op lagere termijn positieve effecten hebben op het trainingsproces.

Rinus Verhoeven.

HET CLUB- BLAD, HOE LANG NOG?

Al heel wat jaren is ons clubblad een belangrijke bron van binding binnen onze vereniging. Daar waar wij een clubhuis moeten missen, kunnen we hier in alle nieuws vernemen. Lange tijd is dat ook voortreffelijke gelukt, maar nu krijgen we steeds meer geluiden vanuit de redactie dat er zo weinig medewerking is. Met name het aanleveren van copy laat nogal eens te wensen over, terwijl er toch zoveel leden zijn. Natuurlijk is daar de berichtgeving vanuit het bestuur, maar belangrijk zijn tenslotte toch die berichtjes van de leden. Wel brommen als men de inhoud niet aanstaat, en men het clubblad niet op tijd krijgt. Ik vraag me af of iedereen zich wel realiseert wat voor werk de familie Kuypers verricht om elke keer weer ons blad te laten verschijnen. Als elk lid eens in de vier jaar een artikel zou maken was er elke keer een behoorlijk dik blad. En is het zo moeilijk om eens een keer een wedstrijd verslag te maken, kom op mensen lever in die copy. Wij hopen dat Wim nog heel lang met zijn fiets vanuit Sleenwijk die stapel bladen bij Giel de Wind zal brengen, zodat die ze kan inbinden en kan bezorgen.

Laat vooral het werk van deze mensen niet voor niets zijn, en zorg dat de brievenbus op Hoge Maasdijk 32, 4281 NG in Andel weer eens benut zal worden met jullie reacties.

Hans Verbeek

MCD
OOO

GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERDERS**

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
Mée
Mée
MeerMarkt**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

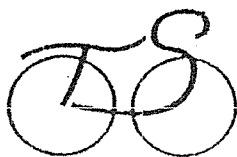
ARIE STRAVER

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.**

De crosscompetitie 1995/96

We zijn de winter weer door. De koude was hevig. We hebben genoeg kansen gehad het hart op te halen aan ijs-activiteiten. De crossen hebben we ook weer achter de rug. Ook deze stonden in het teken van de kou. Echte natte crossen hebben we dit jaar niet gehad. Sommigen zullen dat niet erg vinden. Toch heeft dat wel iets. We herinneren ons vast wel die ene wedstrijd in Dordrecht. Het was zo nat dat de schoenen in de modder bleven steken en dat de omstanders de atleetjes de dijk op moesten trekken omdat het zo glad was. Op het moment dat ik dit schrijf, moet die laatste cross nog gelopen worden. Wie weet wat het zal worden. Bij onze eigen wedstrijd in het Almbos was de temperatuur ons weer niet goed gezind. Net als vorig jaar hebben we staan te verkleumen.



Deelnemers en supporters bij de NK cross voor scholieren



Alleen was het deze keer van de vorst. "Gezond weer" noemen ze dat. Voor veel jongeren zal dat hun een zorg geweest zijn. Zij vonden het gewoon erg koud. De meesten hadden ook nog moeite met de harde, schuine kant langs de put in het Almbos. Bij die "kleintjes" moest ik vooruit lopen om de route aan te geven. Op de terugweg zag een aantal van die hummeltjes staan te huilen omdat ze het te

eng vonden zo langs dat water op die schuine kant. Toch wel zielig is dat.

Het parcours is een mooi rondje. Als je het vergelijkt met de cross in bijvoorbeeld Alblasterdam, dan kun je zeggen dat we in Giessen wel een bijzondere, maar ook zware cross hebben. Eentje waar de atleetjes andere capaciteiten dienen te hebben. Wie elders een goede klassering loopt, hoeft niet per definitie in het Almbos goed te eindigen in de ranglijsten.

Het is wel jammer dat niet iedereen op komt dagen bij deze wedstrijd. Van andere verenigingen zijn er verschillende atleten thuis gebleven. Ook van onze eigen vereniging zijn er maar twee extra atleten opkomen dagen om te strijden voor een clubkampioenschap. Een mooie vermelding is waard de prestatie van Carolien Muilwijk. Als nietdeelnemer aan de crosscompetitie, heeft ze een mooie, verrassende wedstrijd gelopen.

JEUGDPAGINA

Ze liep voor het eerst mee in een wedstrijd en legde beslag op een mooie vierde plaats. Ze werd daarmee overtuigd clubkampioen.

Proficiat Carolien!

Wel jammer dat je je niet voor de hele competitie had ingeschreven.

DE MAAND MAART IS DE LAATSTE MAAND WAARIN WE IN DE SPORTHAL TRAININGEN VERZORGEN. OP 5 APRIL BEGINT VOOR ONS HET ZOMERSEIZOEN WEER.

LET ER DUS OP! DE TRAININGSTIJDEN VOOR PUPILLEN EN JUNIOREN VERANDEREN OP DINSDAG. OP DONDERDAG HEBBEN OOK DE PUPILLEN WEER TRAINING IN ANDEL OP HET VOETBALVELD.



!!!!OPROEP!!!!

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

Wedstrijd te Eersel

Op 2 maart zijn we alweer uitgenodigd voor de indoorwedstrijd in Eersel. Jaarlijks gaan we naar deze "kleine" wedstrijd toe. We zijn een soort vaste klanten van deze wedstrijd. Voor ons is het een traditie aan het worden. Het is een gezellige wedstrijd, in een sporthal. Er nemen een vier of vijftal verenigingen deel. Vrijwel iedere keer halen we er wel een aantal prijzen weg. Dus wie weet..... In het volgende clubblad berichten we hoe we gevaren zijn.

UITSLAGEN

Crosscompetitie
3e wedstrijd Alblasserdam

Meisjespupillen A1

Cara Kuypers

1100 mtr. 6.31 min.

Jongenspupillen C

Erik de Boer

1100 mtr. 6.54 min.

Jongenspupillen B

Melvin van Tilborg

1100 mtr. 5.17 min.

Gert-Jan Strik

1100 mtr. 6.31 min.

Jongenspupillen A1

Bart Smitsman

1100 mtr. 6.05 min.

Gerwin van Drunen

1100 mtr. 6.20 min.

Bert Booij

1100 mtr. 6.38 min.

Jongenspupillen A2

Jacco van Drunen

1100 mtr. 5.35 min.

Frank de Boer

1100 mtr. 5.55 min.

Jongens D

Jaco Booij

1300 mtr. 6.08 min.

Jongens C

2000 mtr. 10.31 min.

uitstapje jeugd

In september gaan we met de hele groep op kamp. Vorig jaar zijn we met z'n allen naar de Wolloop op de Veluwe geweest. We hebben toen gekampeerd op een camping in de buurt van Ede. We kunnen dit jaar weer zo'n kamp organiseren. We gaan dit jaar na de zomervakantie omdat in mei en juni de kalender vol zit met wedstrijden.

We hopen natuurlijk dat er lekker veel meegaan. Waar we naar toe gaan en wat we gaan doen is nog een verrassing. Jullie komen later nog meer te weten.

ONTHOUDEN HOOR!!

**SEPTEMBER...
GA JE MEE.?**

VERGEET NIET JE IN TE SCHRIJVEN VOOR DE COMPETITIEWEDSTRIJDEN VAN DIT SEIZOEN. DE EERSTE WEDSTRIJD IS AL OP 20 APRIL IN SLIEDRECHT.

JE DOET TOCH OOK MEE?

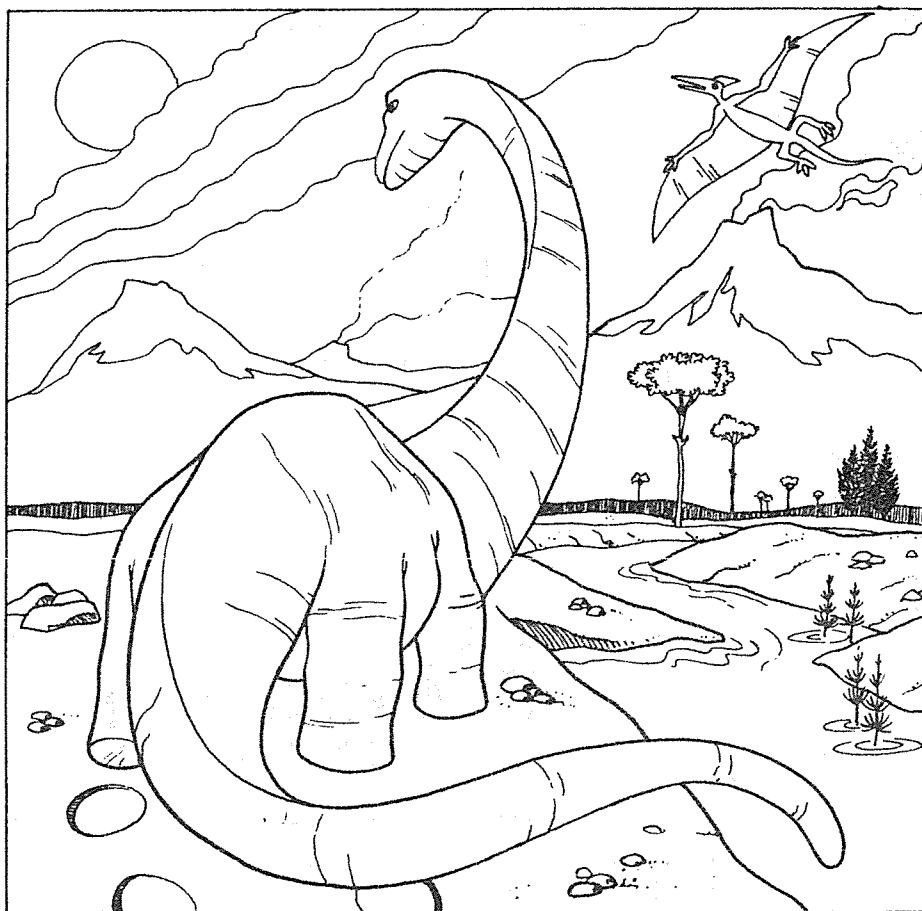
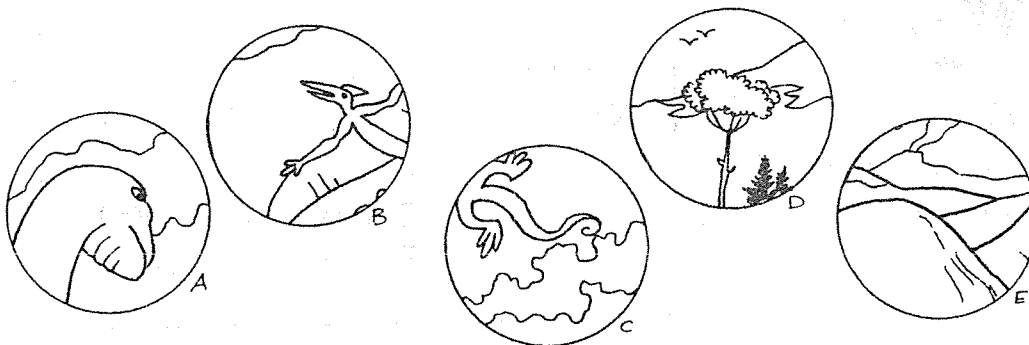
JEUGDPAGINA

LACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENLACHENL

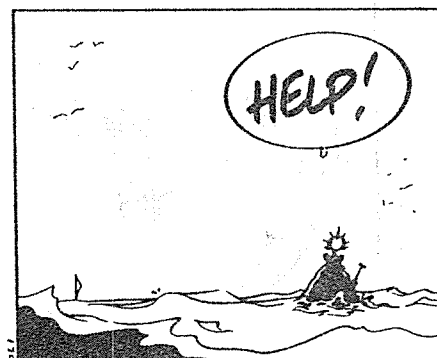
- Een man raast met zijn Porsche over de snelweg.
Plotseling wordt hij aangehouden door de politie. De man vraagt spottend: "Wat is er aan de hand? Reed ik te snel?"
De agent schudt met zijn hoofd: "Nee, u vloog te laag!"
- Hoe houd je een oen vierentwintig uur bezig?
Antwoord: Door op een briefje aan beide kanten "Zie ommezijde" te schrijven.
- Linda moest nieuwe pasfoto's laten maken.
Ze stapt bij de fotograaf naar binnen en vraagt: "Maakt u pasfoto's?"
"Nee hoor", zegt de fotograaf. "Dat doe ik al heel lang!"



WELKE CIRKELS KOMEN UIT DE TEKENING?



PUZZEL HOEKJE



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 B.V.

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

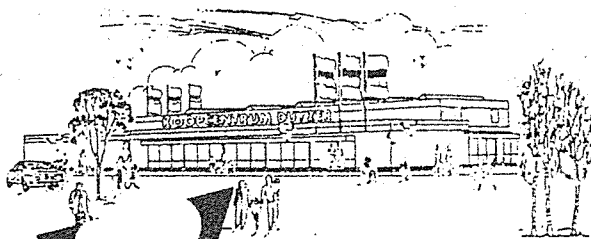
en

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

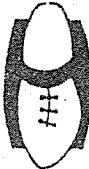
Biedt U:

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

ENIG STUKJE HISTORIE

"WAT GING ER MIS"

Het wegseizoen staat weer op het punt om te beginnen. De stratenlopen zijn in Nederland bijzonder populair, en wekelijks zijn er vele honderdduizenden die de hardloopschoenen aantrekken.

Tot mijn spijt hebben mijn prestaties daartoe nooit kunnen bijdragen om die populariteit te vergroten. Vele malen heb ik een poging gedaan daarin verandering te brengen. Het is al ongeveer 25 jaar geleden dat ik kennis maakte met deze geweldige sport. Ik had er ontzettend veel zin in, samen met Aart Vos die toen nog bij mij in de straat woonde bezocht ik mijn eerste wedstrijdes. En aangezien de wedstrijdkalender toen nog niet zoveel te bieden had moest er behoorlijk wat gereden worden. Zo was mijn eerste wedstrijd in Losser, een klein plaatsje nabij Enschede. Ik had weleens een wedstrijd gezien, prachtig leek me dat.

Hardlopen op gymshoenen door de straten met vele toeschouwers tussen mensen als Haico Scharn en de gebroeders Kijne. En dan altijd die grote lauwerkrans om de nek van de winnaar. Dat leek me wel wat. Nee, dit zou het begin worden van een prachtige hardloop-carrière. Ik zag het helemaal voor me: ik zou glorieus winnen, de lauwerkrans werd mij omgehangen en het publiek was dolenthousiast.. Vervolgens zou ik de hardloopsport in Nederland razend populair gaan maken. Straten zouden naar mij vernoemd worden. Nou ja, op zijn minst eentje in

Veen, daar was ik toen al tevreden mee geweest. Die wedstrijd staat mij nog helder in het geheugen gegrift. Goed, ik liep niet meteen voorop, maar de wedstrijd was nog niet afgelopen, de prijzen worden uiteindelijk op de finish verdeeld. En ik had er nog eentje ingehaald, dus ik was vol vertrouwen op de goede afloop. Tot mijn vreugde hoorde ik de toeschouwers juichen, even voordat ik mijn laatste ronde wilde ingaan, ze herkenden dus toch het pure talent in mijn. Ze hadden duidelijk vertrouwen op de goede afloop, in zo'n laatste ronde kan immers een boel gebeuren. Bleek dat enthousiasme voor Haico Scharn te zijn die me honderd meter vóór de streep op een ronde achterstand zette! Die klap ben ik nooit te boven gekomen. In deze wedstrijd werden al mijn plannen en dus ook de gouden toekomst in een ogenblik volledig verpulverd. Mijn hardloopcarrière werd daarna een grote wanhoop. Altijd was er wel een stoeprand

Lopen is ...



waarover ik struikelde. Ik was altijd rap weg, behalve als ik een wedstrijd liep. Ik werd door de jury verkeerd gestuurd, of de training in de voorafgaande week was te zwaar, er was altijd wel wat. Vele keren heb ik het nog opnieuw geprobeerd, maar telkens ging het mis. Heel even was er nog een beetje hoop, tijdens mijn opleiding in militaire dienst ging het even goed. Ik zou overgeplaatst worden en training krijgen van een top vedette, en misschien wel militaire kampioenschappen gaan behalen. Maar de militaire sportinstructeur bleek niemand anders te zijn dan:..... u raad het misschien al: Haico Scharn. Weg kampioenschap. Nu 25 jaar later weet ik dat het fout is gegaan daar in Losser. Meneer Scharn wordt bedankt.

Hans Verbeek.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

HALVE MARATHON MAASSLUIS

Het (koude) weekend van 20 en 21 januari 1996 was het moeilijk kiezen uit het ruime aanbod van wedstrijden. Van de Werkendamers kozen Rolf Pruijsen en Peter van den Heuvel voor de 16 km van Hoornaar die zij zouden afleggen in de acceptabele tijden van resp. 67.34 en 67.36. Klaas Tukker verkoos de trimloop door het Almbos.

Ondergetekende en de "halve" Werkendamers (Sleeuwijkers) Henry Verschoor en Aart Muilwijk kozen voor de halve marathon van Maassluis, de 6e wedstrijd in de zo sterk bezette Zuiderster loopserie. Henry besloot te elfder ure echter thuis te blijven in verband met knieklachten. Achteraf een juiste beslissing, het zou namelijk door de kou en de wind een bijzonder zware wedstrijd worden. Dus gingen Aart en ik tegen elven samen richting Maassluis. Daar liepen we clubgenoot Cor van Oversteeg tegen het lijf. Slaat die weleens een wedstrijd over, vraag ik me steeds af. Zou ik hem dit keer weer bij kunnen houden. Mijn laatste halve marathon was namelijk die van Etten Leur in oktober 1994!

Cor bleek last te hebben van een verkoudheid, reden te meer om hem - overigens niet voor de 1e keer - te adviseren eens wat rustiger van start te gaan. Insiders weten natuurlijk wel dat hij altijd keihard van start gaat. Laat ik hem dan gaan dan, zo is mijn ervaring, zie ik hem niet meer terug. Kennelijk geeft een voorsprong op mij hem onderweg een kick en bijzondere krachten.

Voorafgegaan door de fanfare gingen we om 12 uur met, ik schat 600 à 700 lopers, van start. Daaronder bijvoorbeeld ook Michel de Maat, die in 1.09.07 als 5e zou eindigen en de van de stratenloop van Meeuwen bekende Ben Meziane, die uiteindelijk als 2e zou

finishen in 1.08.27. Ik dacht bij de start nog aan een eindtijd van zo'n 1 uur en 18 minuten.

Onder zeer gunstige omstandigheden liep ik ooit eens 1.15.30. Aart zou dik tevreden zijn met 1.30 à 1.31. Natuurlijk ging de 1e kilometer toch weer te hard: 3.20, eigenlijk een intervaltempo en je moet er dan nog ruim 20. Na 3 km zaten Cor en ik op een tussentijd van 10.30/ Ik voelde al wel aan dat dat toch te snel was voor een halve marathon, zeker met deze kou en harde wind.

Na ruim 4 km kreeg Cor het moeilijk en moest hij een gaatje laten vallen. De tussentijden op 5 km waren ook nog goed: ik in 17.43, Cor tegen de 18 minuten. Alhoewel de benen al wat zwaarder

"Zou ik die week misschien te hard getraind hebben? Dinsdags op de club waren we (Wim Kuypers, Cor van Oversteeg, Klaas Tukker en ik) namelijk nogal "te keer gegaan" tijdens een sessie van (afwisselend) 10 x 200m en 10 x 400m".

werden mochten de 10 km tijden er ook nog wel zijn: 36.30 voor mij, ongeveer 37.30 voor Cor en ruim 42 minuten voor Aart. Tussen 10 en 15 km werd het bijzonder zwaar.

De 15 km zat ik achter in de 55 minuten. De 16 km gingen ook net nog binnen het uur. Het werd steeds moeilijker een flink tempo vast te houden. Wat anders vrijwel nooit het geval is gebeurde nu wel: een stuk of tien - 15 lopers haalden me in, passeerden me en ik had niet de kracht om aan te klampen. Zou ik die week misschien te hard getraind hebben? Dinsdags op de club waren we (Wim Kuypers, Cor van Oversteeg, Klaas Tukker en ik) namelijk nogal "te keer gegaan" tijdens een sessie van (afwisselend) 10 x 200m en 10 x 400m.

Net na de 19e km - wat duurde een km toch lang, voor mijn gevoel kwam ik nauwelijks vooruit - werd ik ingehaald door twee "oude mannen": de van ons eigen stratenloopcircuit bekende Alberto Modafferrie en Joop Ruter,

nota bene een (overigens zeer sterke) 60-plusser, wellicht de sterkste van Nederland. Van hen had ik lange tijd niet meer verloren. Wat was er toch aan de hand, liep ik nou zo slecht of gingen zij nou zo hard? Ik begin te vrezen dat Cor ook nog wel over me heen zou komen denderen. Met de moeder wanhoop klampte ik aan bij Modafferrie en Ruter. Het zou toch te gek zijn als ik die oudjes zou moeten laten gaan.

Waar bleef toch de 20e km? Zouden ze die vergeten zijn? Ah, daar kwam eindelijk het bordje. Tussentijd 1.15.53. Oei, om nog onder de 1.20.00 te blijven had ik voor de laatste 1.1 km nog 4 minuten. Ruter begon te versnellen, ik kon met hem mee en vertrouwde op mijn eindsprint. Modafferrie moest een gaatje laten vallen. Ruter begon op zo'n 300 meter voor de streep aan een echte eindsprint. Waar haalt die man de kracht vandaan. Had ik nog de kracht om ook te versnellen? Ja, het lukte. Ik bleef hem voor en

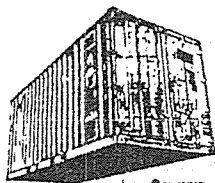
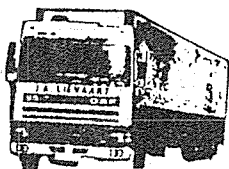
finishte in 1.19.52. In het totaalklassement een 60e plaats en 5e veteraan 45-50 jaar. Cor kwam binnen in 1.22.11 (87e). Voor mij met dergelijk koud en winderig weer voorlopig geen halve marathon meer, was mijn eerste gedachte.

Ik had geen zin meer om uit te lopen en besloot gelijk te gaan douchen. Na de douche nog altijd geen Aart Muilwijk, waar bleef hij toch? Hij bleek de 2e helft van de wedstrijd, mede door maagklachten, aanzienlijk trager te hebben afgelegd. Zijn eindtijd was 1.40.11. Tegen vieren gingen Aart en ik weer richting Werkendam. Cor zou op de uitslag en verloting (een reis naar Londen) wachten. Mijn vrees dat ik door niet uit te lopen de andere dag wel stijve spieren zou hebben, kwam vreemd genoeg niet uit. Zou ik dan eigenlijk toch nog wel harder hebben gekund en dus nog te weinig hebben afgezien?

Tinus v.d. Heuvel



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

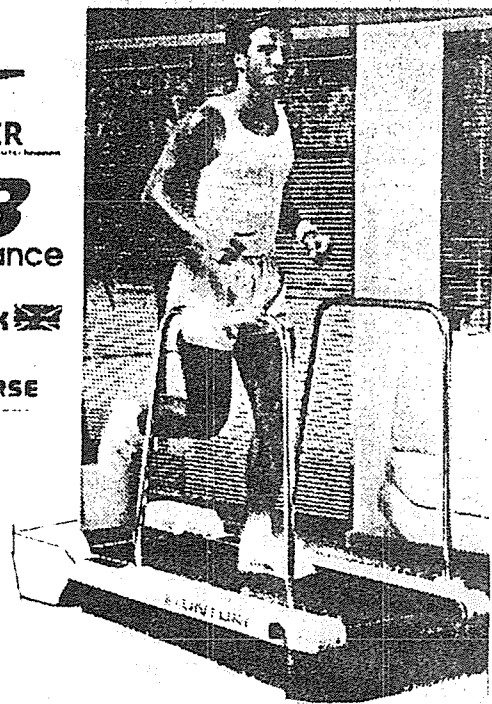


in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

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 !!**

KNAU — DE NIEUWE STRUCTUUR.

De plannen voor een nieuwe structuur van de KNAU zijn goedgekeurd. Anderhalf jaar is er door een commissie aan gewerkt. Het doel is om met een efficiëntere organisatie door te kunnen groeien tot minstens 100.000 leden. Belangrijke items hierbij zijn een betere dienstverlening aan de clubs en goede samenwerking van vrijwilligers en bureau-leden.

De districten worden hiertoe vervangen door regio's van 10 à 12 verenigingen. Door het bondsbureau worden regio-coördinatoren aangesteld, op voordracht van de verenigingen. Deze vrijwilligers krijgen dus een zware taak, maar zullen vanuit het bondsbureau begeleid worden door twee managers.

Een en ander moet resulteren in een slagvaardiger bestuur, minder vergaderingen en een betere service aan de verenigingen. De bedoeling is dat op 1 mei de nieuwe structuur in werking treedt. Er is dus nog een hoop werk te doen voor de KNAU.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

SPONSORLOOP ZWIJNDRECHT

Sponsorloop...? Zwijsrecht...? Wat is dit? Dit heeft toch niets met de ARR te maken..., hoe-wel... misschien kunnen we er wat van leren.

Het ging als volgt:
Zaterdag 20 januari organiseerde Voetbal Vereniging Zwijsrecht de jaarlijkse sponsorloop. Met natuurlijk het doel geld in te zamelen. Op het programma stonden de sponsorloop, spelletjes en een verloting in de kantine, en een voetbalwedstrijd waarin ouders van jeugdleden het opnamen tegen bestuur, trainers, verzorgers enz. Een goede bekende van familie Janssen uit Woudrichem, Adri Baan zat in de organisatie. Hij vroeg aan Hans of hij samen met zijn loopmaat mee wilde doen, zodat hij er twee "echte" lopers bij had.

Natuurlijk wilden we dat best doen. Zo reisden we op zaterdagochtend naar Zwijsrecht. Hans, Jolanda, Anne en Frank Janssen en Jaap Verhoeff.

In de gezellige kantine hebben we koffie gedronken en de sponsorlijsten ingevuld. Gesponsord kon worden per rondje of een totaalbedrag. Dan omkleeden en inlopen. Om 11.00 uur stonden er zo'n 100 lopers klaar, waaronder veel jeugdleden. De burgemeester loste om 11.04 uur (iets te laat) het startschot.

De bedoeling was om tot 12.00 uur zoveel mogelijk rondjes om het veld te lopen. De meesten hielden het geen uur vol in de koude wind. Hans had uiteindelijk de meeste rondjes, 32, Jaap 31, Frank 25, Anne 16.

Jolanda deed deze keer nog niet mee, maar... misschien volgend jaar?

Het lopen van Anne bracht f 17,20 op, Frank f 22,50 en voor Hans en Jaap had Adri f 1000,00 weten te krijgen. Zoveel prijzengeld hadden wij nog nooit bij elkaar gelopen! De totale dag heeft voor de voetbalclub ongeveer f 3200,00 opgebracht.

Na afloop douchen en naar de kantine voor spelletjes en de verloting. Daarna hebben we nog even naar de voetbalwedstrijd gekeken, voordat we op huis aan gingen. We waren net op tijd thuis om de beste schaatsters op de 1500 meter te bewonderen. Al met al een geslaagde dag.

Jaap Verhoeff.

PERSBERICHT

BRUGGENLOOP GAAT NOG STEEDS VOOR GOUD

Niet alleen is de Rotterdamse Dagblad Bruggenloop niet meer weg te denken van de Nederlandse loopkalender, maar ook wordt hij voortdurend verbeterd. Het evenement, met de Van Brieneoordbrug en de Nieuwe Willemsbrug als hoogtepunten, trekt elk jaar meer deelnemers.

Op zondag 17 maart 1996 worden voor de elfde editie van de ruim dertien kilometer lange loop zo'n vierduizend vijfhonderd deelnemers verwacht. De groeiende belangstelling voor de door de Stichting Bruggenloop Rotterdam i.s.m. Roeivereniging "Nautilus" georganiseerde loop, komt vooral door de gunstige datum, de groeiende bekendheid van het evenement buiten Rotterdam en het bijzondere parcours.

De exacte afstand van het traject is 13.300 meter. Het start- en finishterein zijn gesitueerd in de buurt van het clubhuis van Nautilus aan de Plantagelaan. Dit is in de directe omgeving van de Kralingse Watertoren, waar de feitelijke start plaats vindt.

De organisatie heeft besloten ook dit jaar gouden medailles uit te geven volgens een bepaald systeem. KMPG stelt een schitterende GOUDEN medaille beschikbaar voor de snelste drie heren en de snelste twee dames die het parcours binnen de gestelde limiet lopen. De medaille heeft een waarde van meer dan Fl 500,- en heet "KMPG GOLD".

De limieten zijn als volgt vastgesteld: heren 41 minuten en 30 seconden en dames 49 minuten.

In 1995 werd binnen de gestelde limieten gelopen en alle gouden medailles werden uitgereikt.

Evenals vorig jaar kunnen alle deelnemers, indien gewenst, gebruik maken van de, in de pers en op t.v. en radio veel besproken "CHAMPIONCHIP". Met deze chip wordt, ongeacht de startpositie (voorin of achterin het lopersveld), de tijd van de loper/loopster gemeten vanaf het moment dat de loper met de chip de startlijn passeert en niet meer vanaf het moment dat het startschot valt. Daarmee is de tijdregistratie nauwkeuriger geworden dan tot nu toe het geval was. Het gebruik van de chip is simpel, hij kan eenvoudig worden bevestigd aan de veter van de schoen van de deelnemer.

Uiteraard staan er bij de start en finish ook klokken evenals op het 5 en 10 km punt zodat de lopers zonder chip hun tijd kunnen aflezen, zoals gebruikelijk in voorgaande jaren. De eerst aankomende 1000 deelnemers, geregistreerd middels de CHAMPIONCHIP, zullen met naam en tijd op maandag 18 maart gepubliceerd worden in het Rotterdams Dagblad.

Door deze belangrijke wijziging en modernisering van de Rotterdams Dagblad Bruggenloop is de

methode van inschrijving anders dan in voorgaande jaren. Aanschaf/huur van de chip vóór 1 maart dient plaats te vinden middels het inschrijfformulier in de folder. Dit is verreweg het eenvoudigst, want de CHAMPIONCHIP en het startnummer worden na ontvangst van de kosten van deelname en aanschaf/huur chip direct naar de deelnemer gezonden in de week voorafgaande aan de loop.

De chip kan ook worden verkregen op de dag zelf vóór 10.00 uur. Aanschaf/huur is niet verplicht maar officiële tijdsregistratie vindt dan niet plaats.

De voorinschrijving bedraagt Fl 11,00 gulden per persoon. Inschrijven op 17 maart in Wijkgebouw de Esch kan vanaf 9.00 uur en kost Fl. 15,-. Het Wijkgebouw De Esch is gelegen in de onmiddellijke omgeving van de Watertoren. Hier is ook gelegenheid tot verkleden en douchen na afloop.

De start vindt plaats om 11.00 uur.

Deelnemers die de prestatieloop volbrengen krijgen na afloop een schitterend herinnerings T-shirt en een blikje Lip-tonice.

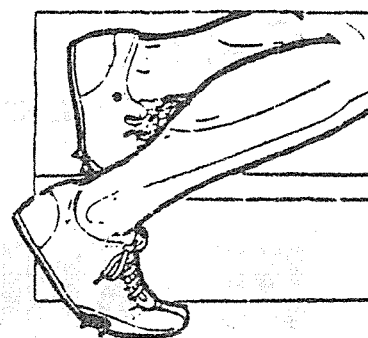
Inschrijfformulieren zijn te verkrijgen bij:

- Bespreekbureau Rotterdamse Dagblad, Westblaak 180, Rotterdam.
- DAKA winkels in Rotterdam, Leidschendam, Zee

termeer en Ridderkerk.
of telefonisch aan te
vragen bij
Stichting Bruggenloop
tel. 010-4221414 (na
20.00 uur)

Wilt u meer informatie
over de chip, dan kunt u
bellen met Consultants in
Sports, tel. 070 - 3208-
181.

Januari 1996



WEDSTRIJDUITSLAGEN

HAVENLOODSLOOP 18 nov. Rotterdam

10 km.

v1 T. vd Heuvel	34.47
v1 C. v Oversteeg	35.18
s H. Verschoor	38.30
s R. Pruijsen	40.28
s A. Muilwijk	40.50
v2 P. vd Heuvel	41.33
v1 Z. Groeneveld	50.00
v2 D. Bouman	50.57
dv J. v Dalen	51.27

SCORPIO-CROSS 19 nov. Oosterhout

8200 mtr.

v1 H. Westerlaken	27.39
v1 A. Kant	36.05

SPECULAASLOOP 25 nov. Gorinchem

10 km.

s K. Tukker	38.48
vd J. v Dalen	50.24
v1 C. v Oversteeg	35.20
v1 J. v Hensbergen	39.38
v1 Z. Groeneveld	50.09
v2 D. Bouman	50.29

ENCLAVE-CROSS 10 dec.

9080 mtr.

v1 H. Westerlaken	30.43
v1 A. Kant	39.13

SPRINT-CROSS 21 jan. Breda

10200 mtr.

v1 A. Kant	46.05
------------	-------

ZES MOLENS CROSS 23 dec. Arkel

8 km.

s K. Tukker	34.48.6
v1 H. Westerlaken	31.32.8
v1 T. vd Heuvel	33.16.4
v2 P. vd Heuvel	38.46.1
v1 A. Kant	39.15.9

POLDERLOOP 6 jan. Piershil

10 km.

v1 T. vd Heuvel	35.56
v1 C. v Oversteeg	36.38
s H. Verschoor	39.42
d J. v Dalen	40.49
s R. Pruysen	40.54
v1 K. Oomen	41.00
v2 P. vd Heuvel	41.11
v1 Z. Groeneveld	55.26
dv J. v Dalen	55.30

BEDANKT

Namens het bestuur en de gehele vereniging wil ik Brigitte Baelde en John Redeker bedanken voor hun periode als bestuurslid. Jullie inzet is van groot belang geweest voor de Altena Road Runners en wij realiseren ons dat het moeilijk zal worden om de lege plaatsen op te vullen. Ook moeten we afscheid nemen van Wim Kuypers als lid van de jeugdcommissie. Ook dit verlies zal hard aankomen

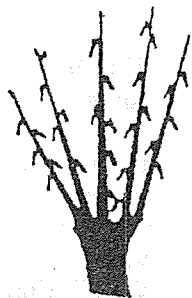
omdat zonder andere te kort te doen Wim toch de grote kracht was achter het vele werk voor de jeugd. Gelukkig gaan John en Wim niet verloren voor onze vereniging, Wim blijft jeugdtrainer, medewerker van het clubblad en wedstrijdsecretaris. John gaat nog door als lid van de technische commissie en als organisator van de Witte Molensloop. Zowel Brigitte als John en Wim bedankt voor

jullie werkzaamheden vanuit de functie die jullie niet meer zullen vervullen.

Namens het bestuur Hans Verbeek

CAFÉ -
CAFETARIA

”**DE KNUST**”



JAGERSPAD 10
GIESSEN
TEL. 01832-2020

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

STUUR

Uw interieur is onze zorg

**Woning- en
Projektinrichters**



J. LIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw:

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

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

(bezoek onze 750m2 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

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854

SPORTMEDISCHE BEGELEIDING KNAU IN 1995/1996

INLEIDING

De bondsarts, Els Stolk, is belast met de (coördinatie van de-) sportmedische begeleiding van de selectie-atleten. Zij werkt op dinsdagen op de afdeling sportgeneeskunde van NOC*NSF op Papendal (tel. (026)-4834440). Selectie-atleten kunnen op kantoordagen met de secretaresse van de afdeling Sportgeneeskunde een afspraak maken bij Els Stolk. De (financiële-) mogelijkheden voor sportmedische begeleiding van selectie-atleten zijn in trainingsjaar 1995/1996 als volgt:

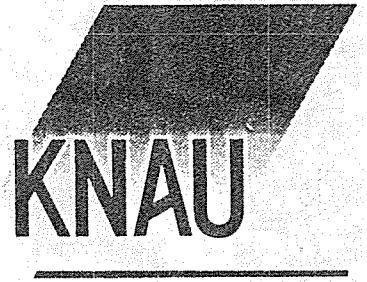
ATLETEN UIT DE ATLAN-TA/SYDNEY selectie zijn atleten waarvan verwacht wordt dat zij kunnen deelnemen aan OS, WK of EK. Deze atleten krijgen van de KNAU een budget waarop zij sportspecifieke kosten, waaronder sportmedische kosten, kunnen declareren.

ATLETEN UIT DE NATIONALE SELECTIE MI-LA < 23 JAAR EN DE 4 * 100M VROUWEN kunnen veelal voor de bekostiging van hun sportmedische begeleiding terugvallen op de sponsor "Mars". Aan de overige atleten uit deze groep zullen geen kosten doorberekend worden voor een sportmedisch onderzoek of een blessureconsult bij de bondsarts.

ATLETEN DIE DEELNEMEN AAN HET TRAININGSPLAN, dienen in principe met hun sportmedische problemen naar de sportmedische begeleiders van de vereniging te gaan of naar de reguliere (sport-)gezondheidszorg (huisarts, sportarts, Sport Medisch Adviescentrum/Olympisch Steunpunt). Als de blessure van dien aard is dat er behoefte aan een "second opinion" door de bondsarts, kan daarvoor (na voorafgaand contact met de bondsarts) een

afspraak gemaakt worden. In overleg met de bondsarts kan de atleet eventueel ook een afspraak maken voor een sportmedisch onderzoek. Voor deze verrichtingen zullen de "Overhead-kosten" van NOC*NSF worden doorberekend, evenals de kosten van laboratorium-onderzoek.

DE OVERIGE WEDSTRIJD-ATLETEN dienen in principe met hun sportmedische problemen naar de reguliere (sport-)gezondheidszorg of naar de sportmedische begeleiders van de vereniging te gaan. Als de blessure van dien aard is dat er behoefte aan een "second opinion" door de bondsarts, kan daarvoor (na voorafgaand contact met de bondsarts) een afspraak gemaakt worden. Slechts in uitzonderingsgevallen, waarvoor dan vooraf contact opgenomen dient te worden met de bondsarts, bestaat de mogelijkheid om een afspraak te maken voor een sportmedisch onderzoek of een maximale inspanningstest. Voor de genoemde verrichtingen zal het "volledige" tarief doorberekend worden.



Deze tarieven zijn als volgt:

- * Blessureconsult: f 68,-
- * Sportmedisch onderzoek met beperkt laboratorium onderzoek (BSE/Hb): f 100,-
- Aanvullend laboratorium onderzoek is voor eigen rekening.
- * Sportmedisch onderzoek idem met ECG, longfunctie/ogentest: f 150,-
- * Sportmedisch onderzoek idem met maximale inspanningstest: f 300,-
- * Alleen een maximale inspanningstest: f 150,-
- * Cybex-krachtmetings-test: f 75,-

"GEKNIPT VOOR ONS"

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



Het Willem van Oranje College houdt op 19, 20 en 21 juni een wel heel speciale sponsorloop onder de naam de Dillenburgloop. Een aantal docenten van de school in Waalwijk en Wijk en Aalburg zal voor het goede doel de afstand tussen het Duitse Dillenburger en Waalwijk te voet afleggen. Een sponsorloop over vierhonderd kilometer.

BRABANTS DAGBLAD — VRIJDAG 26 JANUARI 1996 —

Willem van Oranje College houdt sponsorloop van het Duitse Dillenbrug naar Waalwijk

400 Kilometer lopen voor het goede doel

Door Hetty Dekkers

„Ons streefbedrag is 50.000 gulden.“ Rini van der Heijden, docent aan het Willem van Oranje College in Waalwijk, zegt het zelfverzekerd en vol goede moed.

De andere twee organisatoren van de Dillenburgloop, docenten Henk van Noorloos en Albert Spits van 'het Willem' in Wijk en Aalburg, zijn wat sceptischer. „We hebben de afgelopen weken een kleine honderd brieven de deur uitgedaan naar prominente leden van de vereniging met de vraag of ze mee willen lopen“, zegt Henk van Noorloos over de voorbereidingen van de loop, die op 19, 20 en 21 juni te gebeuren staat. „Nu gaan we pas aan de slag om sponsors te werven. We zullen zien wat dat oplevert.“

De drie docenten zijn de initiatiefnemers en deelnemers van de grote estafette-sponsorloop over 400 kilometer, die de naam Dillenburgloop

heeft meegerekend. Genoemd naar de startplaats Dillenburg in Duitsland. De finish ligt in Waalwijk.

„We zijn alledrie lange-aftandlopers in onze vrije tijd“, vertelt Van der Heijden over de geboorte van het idee. „We wilden met onze sport ook iets voor een ander doen. Toen kwamen we op het idee om een estafette-sponsorloop te houden, waarvan de opbrengst bestemd is voor Arsen Zonder Grenzen en het Rode Kruis. Ik vond dat we bij het begin moesten beginnen. Dillenburg is namelijk de geboorteplaats van Willem van Oranje, de naamgever van onze school.“

Estafette

De drie genoemde docenten gaan de estafette-loop afleggen samen met Willem van Oranje-collega's Johan Smits (adjunct-directeur in Wijk en

den van het koninklijk huis aangeschreven met het verzoek een stukje mee te lopen. Ze kregen veel reacties terug in de trant van 'de beste wensen en veel succes, maar zelf kunnen we helaas niet meedoen'. Bij de afwijzingen zat een praktisch onleesbare, handgeschreven brief van Brinkman, een telefoontje van Edwin van de Sar en een keurige brief van kroonprins Willem Alexander en prinses Margriet. De reacties stromen nog steeds binnen, maar wie al wel hebben toegezegd een eindje mee te willen rennen voor het goede doel zijn 'schaatsers/wielrenner Arnold Stam, keeper Ronald Jansen van Willem II en Arjan van Dijk van het gelijknamige Brabantse cateringbedrijf.

De leerlingen hebben voor hun eigen sponsorloop bij het Lido een flink aantal acteurs

• De drie docenten van het Willem van Oranje College Albert Spits (rechts), Rini van der Heijden (midden) en Henk van Noorloos (links) lopen in juni mee met de Dillenburgloop van vierhonderd kilometer.

Foto Frank Trommelen

van Goede Tijden Slechte Tijden aangeschreven. „Het is voor de leerlingen niet leuk als er bij ons allemaal beroemde mensen meelopen en bij hen niemand“, zegt Rini van der Heijden. Weer met onverwoestbaar optimisme.

Vandaag wordt op de open dag in het Willem van Oranje College in Wijk en Aalburg uitgebreid aandacht besteed aan de Dillenburgloop. De deelnemende docenten laten daar op een lopende band iets van hun kunnen zien en ook het publiek mag een poging en een gokje wagen. □

WEDSTRIJDKALENDER

10 maart - 10 mei

PUPILLEN/JUNIOREN

datum	wedstrijd/ prestatie-loop categorie	soort en plaats/ inschrijving
2 maart	W pup/jun D	Indoorwedstrijd DES Eersel. Voorinschr. 25 febr.
30 maart	W pup/jun ABCD	Baanwedstrijd meerkamp Sliedrecht.
6 april	W pup/jun ABCD	Baanwedstrijd Spirit Oud Beijerland.
12 april	W jun AB	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. Voorinschrijving
13 april	W pup/jun ABCD	Baanwedstrijd AAA Alblasterdam. Voorinschrijving
19 april	W pup/jun ABCD	Stratenloop Nieuwendijk
20 april	W pup	1 ^e pupillencompetitiewedstrijd Sliedrecht. Voorinschr.
30 april	W pup/jun ABCD	Oranjeloop Sliedrecht.
1 mei	W pup/jun ABCD	Stratenloop Sleeuwijk
3 mei	W pup/jun ABCD	Stratenloop Rijswijk
4 mei	W pup/jun ABCD	Baanwedstrijd Spirit Oud Beijerland. Voorinschrijving

SENIOREN/VETERANEN

datum	Wedstrijd/ Prestatie-loop categorie	Soort en Plaats/ inschrijving
3 maart	W sen	NK Cross Tilburg Voorinschrijving.
9 maart	W/P sen/vet	"de 20 van Alphen" Alphen aan de Rijn. Voor/na inschr.
16 maart	W/P sen/vet	"Dortenaarloop" Hercules, Dordrecht.
16 maart	P sen/vet	Trimloop Giessen
17 maart	W sen/vet	Oce Eciden Prins Hendrik Vught. f 75,- pet team. teams van 6 personen. Voorinschrijving.
23 maart	W/P sen/vet	"Intervamloop" Typhoon. 10 km. voorinschr. f 5,-
30 maart	W/P sen/vet	"Binnenmaasloop" Spirit Oud Beijerland.
30 maart	W sen/vet	"7e Apple estafette marathon". 12.00 uur. 4pers. f 50,- voorinschrijving 20 maart.
8 april	W/P sen/vet	"6e Paaspolderloop" Vleuten en de Meern. 15 km. f 10,- voorinschrijving 2 april.
12 april	W sen/vet	Avondwedstrijd Typhoon
19 april	W/P sen/vet	Stratenloop Nieuwendijk
30 april	W/P sen/vet	"Oranjeloop" Sliedrecht
1 mei	W/P sen/vet	Stratenloop Sleeuwijk
3 mei	W/P sen/vet	Stratenloop Rijswijk
5 mei	W/P sen/vet	"Bevrijdingsloop" Alblasterdam
10 mei	W sen	Baanwedstrijd Hercules/Parthenon Voorinschrijving.
11 mei	W/P sen/vet	"Lenteloop" Papendrecht. 15 km. Voor/na inschrijving.