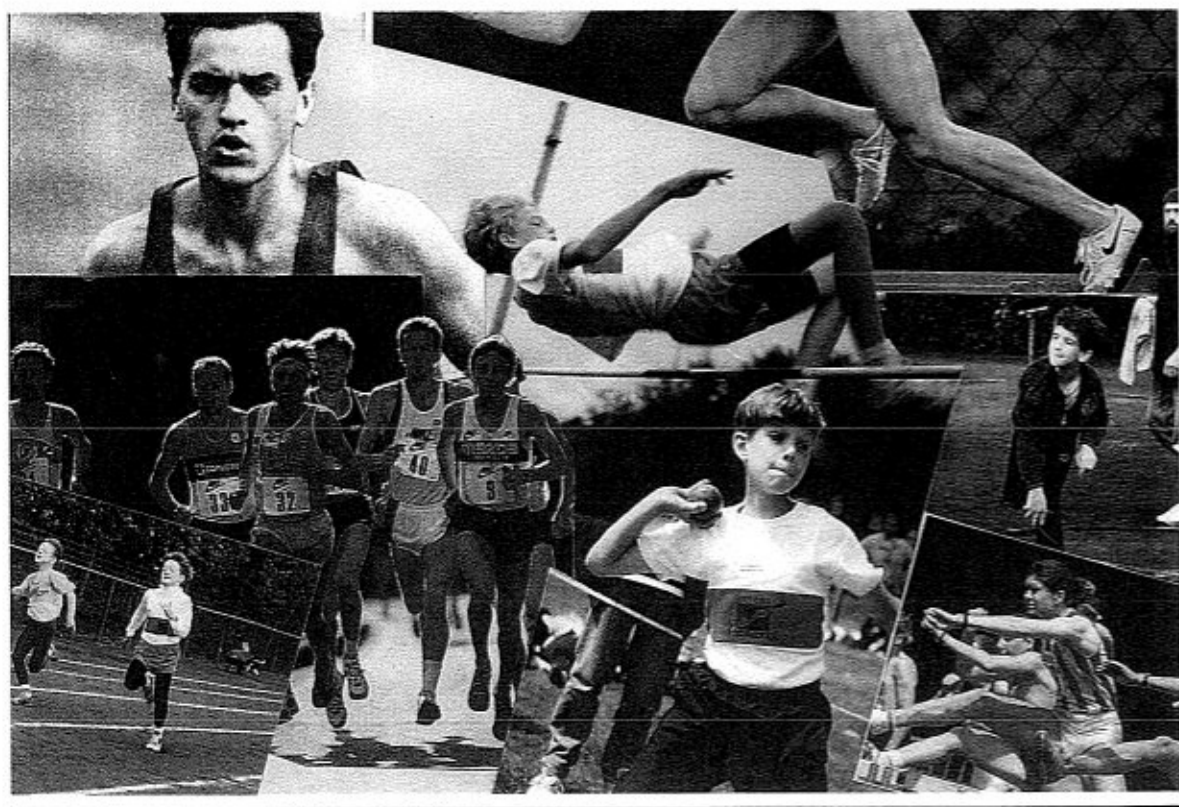




Doorloper



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,=

BEDANKT

Hierbij wil ik iedereen bedanken voor de grote belangstelling en kaarten tijdens mijn verblijf in het ziekenhuis en mijn thuiskomst. Het deed mij veel goed dat er ook van Altena Road Runners zoveel belangstelling was.

Pieta Verbeek.

TRANSPORTBEDRIJF

J.A. LIEVAART
CONTAINER TRADING



in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

Wij zijn erg blij en dankbaar
met de geboorte van onze zoon en ons broertje

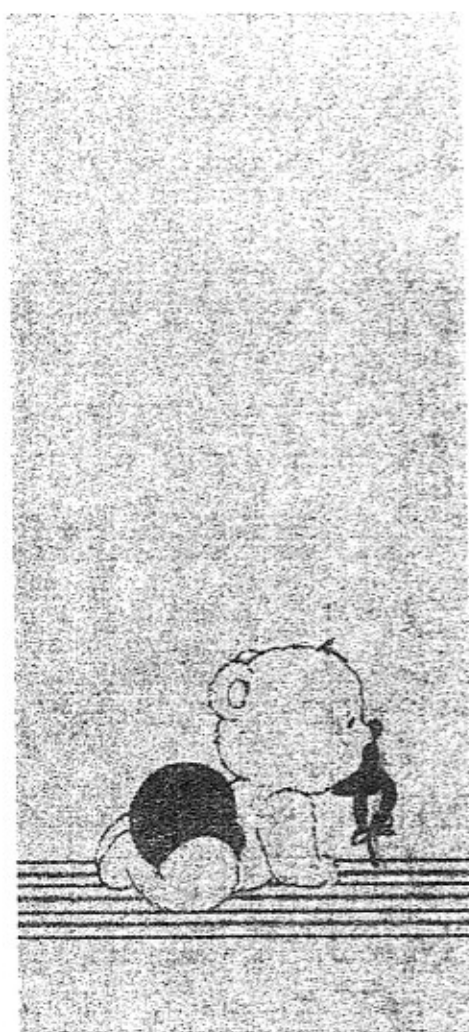
Rogier

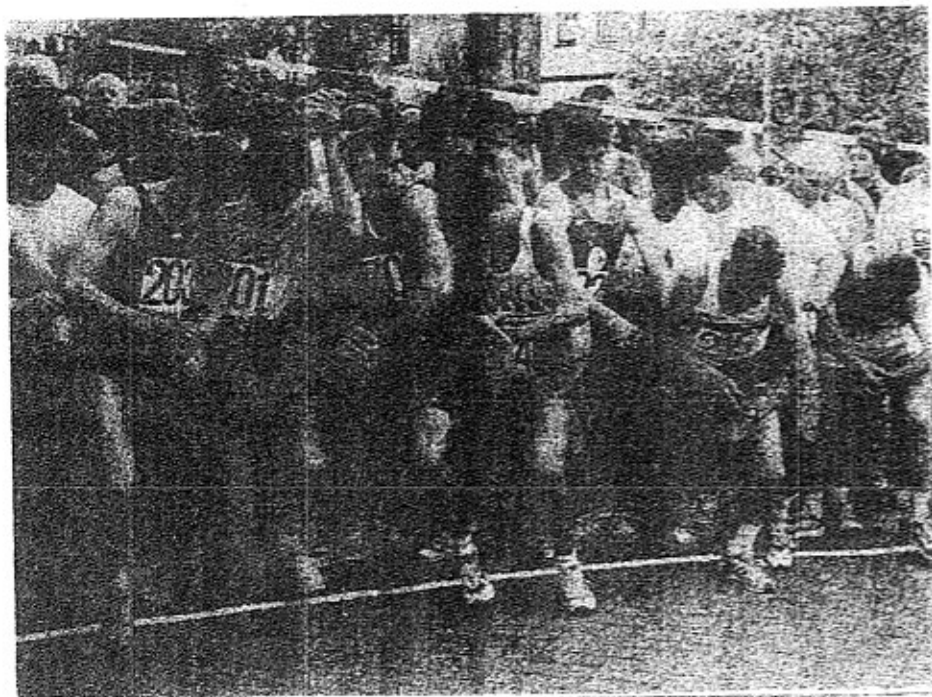
Zijn doopnamen zijn: ROGIER AART MARIA

Hij is geboren op 23 april 1986

Aart, Bernadet, Karine en Martijn Vrijkorte
Vuurdoorn 10, 4281 MB Andel

Peter Paul
Meter Regi





Bij het uitkomen van deze editie van ons clubblad zijn vermoedelijk de stratenlopen in onze regio alweer begonnen. De stratenloopcommissie heeft weer een voortreffelijk programmaboekje uit weten te brengen, waarin op de omslag een foto van de helft van ons ledenbestand te bewonderen is. Dergelijke gebeurtenissen hebben we nodig om de onderlinge band te verstevigen. Ook het stratenloopgebeuren en de pupillencompetitie speelt daarin een grote rol, omdat hier juist de leden bij elkaar gebracht worden. Gelukkig schijnt de gemeente intussen overtuigd te zijn dat ook Altena Road Runners toe zijn aan een eigen onderkomen.

De onderhandelingen daartoe zijn inmiddels weer hervat, samen met voetbalvereniging Sparta '30 uit Andel. Met deze vereniging is overeenstemming bereikt over de bouw van vier kleedlokalen, waarvan er twee eigendom van hen zullen worden en twee van ons. Daaraan vast zou zowel voor hen als voor ons een berging komen, alsmede voor ons een clubhuis. De kosten van de bouw van kleedgebouwen zou op rekening van de gemeente komen en die van een clubhuis voor eigen rekening. Maar dit alles kan alleen doorgaan als we van de gemeente de garantie krijgen dat we binnen nu en twee jaar de beschikking krijgen over een stuk grond nabij de gebouwen waar we oefengelegenheden kunnen maken. De kans dat dit gebeurt is vrij groot, mede doordat de gemeente zowel door ons als door Sparta '30 behoorlijk onder druk gezet is. Daarom hoop ik ook dat de stratenlopen van dit jaar vele positieve berichten zullen opleveren. Want wat niet bekend is wordt niet serieus genomen en hieraan kunnen we allemaal meewerken.

Hans Verbeek

CLUBKAMPIOENSCHAP ook weer op de weg

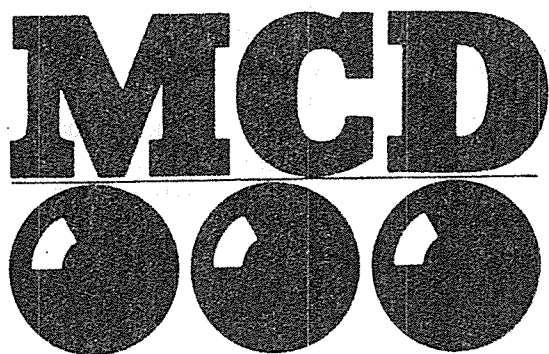
Tijdens de jaarvergadering kwam naar voren dat er toch behoefte schijnt te zijn aan een clubkampioenschap op de weg. Het voorstel om een kampioenschap te organiseren op een halve marathon leek niet haalbaar, omdat er dan weer een wedstrijd bij moest komen waarvoor ook weer heel veel mensen nodig zijn. Gekozen is nu

om een kampioenschap te organiseren over drie afstanden waarbij de tijden bij elkaar opgeteld zullen worden. Gekozen is voor de wedstrijden in Wijk en Aalburg (10 km) op 20 juni, Meeuwen (15 km) op 7 september en op 12 september in Giessen (5.2 km). Men kan een kampioenschap behalen in de categorieën: licentiehouders mannen senioren, 40+ en 50+, vrouwen licentiehoudsters senioren en 35+. Tevens recreanten mannen en vrouwen in een leeftijdsgroep. De leeftijd die bepalend is voor welke groep men uitkomt is die van 19 april wanneer de

eerste stratenloop gehouden zal worden. Natuurlijk rekenen wij erop dat iedereen aan deze wedstrijden mee zal doen.

GEZOCHT

Omdat ik mijn werkzaamheden niet meer kan verrichten door gezondheidsklachten (cementallergie), ben ik op zoek naar ander werk. Het liefst in de verkoop, marketing of het promotiegebeuren. Ook ander werk kan natuurlijk. Weet iemand iets, neem dan zo spoedig mogelijk contact op met Hans Verbeek, tel. 0416-692838



GERARD HAM

SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

DANK AAN

**DE
ADVERTEERERS**

VAN DE REDACTIE

Dankzij jullie inzendingen hebben we weer een clubblad kunnen vullen. Ook voor jou zal er zeker wel wat aardigs tussen staan. Wat hebben we deze keer zoal.....?

Wat dacht je van een stuk over hooikoorts? Je moet er maar last van hebben, juist tijdens lekker warm trainingsweer. Heel leuk is het vervolgverhaal van Jolanda Janssen, die moet ook wat afzien met zo'n kilometervreter. Dat er weer schot zit in onze accommodatie is heel mooi. Lees erover en kom naar de vergadering. Even....(of iets langer) puzzelen met een cryptogram over atletiek. Iets over de clubkampioenschappen (tjonge wat een lang woord). Natuurlijk wat wedstrijdverslagen. En verder...nou kijk zelf maar, veel leesplezier en.... stuur eens wat in!

Jaap Verhoeff.



LEDENADMINISTRATIE

FELICITATIES

Corne Boutkam	4 mei
✓Ton Naaijen	4 mei ✓
✓Toos Kant	6 mei
Piet den Hartog	7 mei
✓Jan Strik	7 mei
Kees Schep	9 mei
Brigitte Wind	11 mei
Dick van Arkel	17 mei
✓Dick Booi	24 mei
Arie van Helden	24 mei
Anton Elshout	28 mei
✓Gerrie de Rooij	28 mei ✓
A Breugel	29 mei
A den Hollander	1 juni
✓Cor. van Oversteeg	3 juni
Daniëlle de Wind	8 juni
Eric Koch	9 juni
Denise v.d Bosch	10 juni
✓Rolf Pruysen	11 juni
Jan-W Grandia,	13 juni
✓Jopie van Dalen	15 juni
A.M. Slump	17 juni
✓Eric Baks	22 juni
Carolien Muilwijk	29 juni

PECOPACK

De KNAU is bezig met een nieuw ledenadministratiepakket PECOPACK (waar zou dat nou voor staan?). Ze verwachtten het in maart afgerond te hebben, maar helaas... dat hebben ze niet gered. Vandaar dat de lidmaatschapskaarten zo laat zijn. Als je dit leest heb je het kaartje hopelijk al in je bezit.

Jaap Verhoeff

NIEUWE LEDEN PER 1 APRIL

Hans de Boer Andel.
Jan Groeneveld
Sleeuwijk.
Jan Willem Grandia
Waardhuizen.
M. Duijster
Wijk en Aalburg.
Dick van Tilborg Aalst.



We wensen alle jarige jobben en jobina's een hele prettige dag toe en natuurlijk een voor-spoedig volgend levensjaar.

Kopijdatum voor het volgende clubblad is
16 juni.

VAN DE REGIO

Crosskampioenschap december 1996

Vanuit de regio is het verzoek gekomen om aan onze crosswedstrijd in december gelijk het open Dordtse crosskampioenschap te hangen. Ons bestuur heeft daarmee ingestemd. Er zal niet veel veranderen aan de wedstrijd zoals wij die kennen. Wellicht dat er wat meer atleten uit de regio deel zullen nemen.

De heer Schoon, regio-coördinator, heeft een oriënterend gesprek gehad over een interregionale crosswedstrijd tussen mogelijk 7 regio's.

De reeds gepeilde regio's en de regio commissie van Dordrecht hebben positief gereageerd. Dus wie weet.....

In mei 1996 zullen de districten van de KNAU opgeheven worden. Bij de laatste districtsvergadering is niemand van onze vereniging aanwezig geweest.



De uitnodigingen voor de Open Dordtse baankampioenschappen zijn al in bezit van de verenigingen.



VAN DE KNAU

STARTNUMMERS

Jaren lang hebben wij de prijs van een serie startnummers van 1- 1000 gelijk kunnen houden. Door de stijgende kosten zijn wij nu helaas genoodzaakt de prijs te verhogen tot f 125,-. De series 1- 100 zullen binnenkort ook verhoogd worden. Beperkte voorraad die we nog hebben kan voor de prijs van f14,- per serie besteld worden. Tevens hebben wij nog enkele series van 1- 500 te koop. Deze startnummers hebben een afwijkend papierformaat en zijn dus niet voor wedstrijden te gebruiken. Voor een trimloop zijn ze wel geschikt. Wij kunnen deze series aanbieden voor de prijs van slechts f 35,-. Deze startnummers zijn ook in de kleuren groen, blauw en rose verkrijgbaar. Het si aan te raden om van te voren even telefonisch contact op te nemen. Wij kunnen dan de gewenste serie voor u reserveren. De startnummers kunt u bestellen door het verschuldigde bedrag over te maken op Postbanknummer 41.32.662 t.n.v. KNAU-bestellingen te Nieuwegein, o.v.v. de betreffende serie startnummers en het aantal series. Voor meer info: Adwin van Groeningen. (Bondsuro)

OPLEIDINGEN

Assistenttrainer Recreatieve loopgroepen

De cursus omvat in totaal 20 lesuren. Onderwerpen die in deze cursus onder andere behandeld worden zijn:

- * leidinggeven en omgang met groepen.
- * warming-up en cooling-down
- * looptechniek
- * tainingsopbouw en loopprogramma's
- * blessurepreventies.

De cursus is toegankelijk voor iedereen die ten minste 18 jaar is. Aan de cursus is geen examen verbonden. Alle deelnemers die de gehele cursus hebben gevolgd, ontvangen na afloop een KNAU-getuigschrift. Deelname aan deze cursus kost voor leden f100,-. De deelnemersbijdrage is inclusief de uitgebreide informatiemap. De cursus wordt bij voorbeeld gegeven in UDEN. Vermoedelijk start de cursus daar in mei/juni 1996. Informatiefolders en inschrijfkarten zijn vrijblijvend te verkrijgen bij de afdeling opleidingen van de KNAU, telefoon (030)803 24 20. Voor meer informatie: Linda Kerkhoven.

OPROEP

EXTRA ALGEMENE LEDENVERGADERING

woensdag 22 mei

wil het bestuur
alle leden van altena road runners
informereren over de stand van zaken
met betrekking tot onze

ACCOMMODATIE.

En om uw mening te horen
over de toekomstige plannen.

U wordt om 20.00 uur verwacht
in de kantine van voetbalvereniging SPARTA '30 te Andel.

VAN DE KNAU

Applicatiemodule veteranentrainer.

Door tal van maatschappelijke ontwikkelingen is de laatste jaren een sterke toename waarneembaar van personen die ook op latere leeftijd nog of weer actief aan sport willen doen. In de atletiek herkennen we deze tendens aan de grote belangstelling van veteranen voor zowel de baan- als de wegatletiek. Al deze oudere sporters dienen, indien gewenst, op een verantwoorde manier begeleid en getraind te worden. Voor de begeleiding en training van deze sporters biedt de KNAU de applicatiemodule veteranentrainer aan. Deze is bestemd voor gediplomeerde trainers, dus voor personen die reeds een diploma voor een van de trainerscursussen van de KNAU hebben gehaald, of een daarmee vergelijkbaar diploma in bijvoorbeeld een andere tak van sport.

opzet van de module

In de module wordt een onderscheidt gemaakt in de training van baanatleten en de training van wegatleten. De totale omvang bedraagt 15 cursuren (drie zaterdagen). De eerste twee zaterdagen zijn bestemd voor zowel trainers van baanatleten als wegatleten, terwijl de derde zaterdag met name bestemd is voor trainers van baanatleten.

Kosten

De deelnemersbijdrage voor de applicatiemodule bedraagt: voor twee cursussen f 50,- voor leden en voor drie cursussen f 75,- voor leden. Voor dit jaar staan de volgende cursusplaatsen gepland: Krommenie (juni 1996) en Leiden (11 mei en 25 mei 1996) N>B> in Leiden worden alleen de onderwerpen behandeld die betrekking hebben op de wegatletiek.

De derde cursusdag, die allen gericht is op de baanatletiek, vervalt hiermee. Belangstellenden kunnen zich ook aanmelden bij de afdeling opleidingen van de KNAU.

GRATIS TRIMLOOPBOEKJE

DE KNAU biedt al haar leden de gelegenheid om nu gratis kennis te maken met het Trimloopboekje. Bij bestelling van een hardloopbrochure krijgt men nu tijdelijk het trimloopboekje gratis bijgeleverd. Deze actie loopt tot en met 31 juli 1996. De hardloopbrochure (met gratis trimloopboekje) is te bestellen door overmaking van f 14,95 op postbanknummer 41.32.662 t.n.v. KNAU-bestellingen te Nieuwegein, o.v.v. actie hardloopbrochure en trimloopboekje.

Kijk eens bij een wedstrijd om je heen. Veteranen en nog eens veteranen. Mannen 40+, vrouwen 35+. Enige tijd geleden nog een ondergeschoven kind. Hij/zij moet nog zo nodig! Maar de laatste jaren zijn de veteranen op weg naar erkenning. Waarom spreken we over veteranenatletiek? Vanwege de steeds groeiende aantallen deelnemers. De veteranenatleet is wedstrijd- atleet. De onderlinge kwalitatieve verschillen zijn van gelijke orde als bij de junioren en senioren. Naast de wedstrijd- atleet ontwikkelt zich een groot veld sporters van diverse samenstelling met de pure recreant als uiterste.

Waar staan de veteranen met hun atletiek in de verenigingen? "Volledig aanvaard als volwaardig atleet." Er heerst een klimaat van acceptatie. Acceptatie van de ver- richte trainingsarbeid, Acceptatie van hun inzet, Acceptatie van hun pres- tationiveau, Acceptatie van hun cul- tuur. Acceptatie van ouderen- sport is de eerste stap naar een volwassen atle- tiekvereniging. De oudere kan zich heel goed red- den:

De nieuwe ouden leiden geen leven meer achter de geranium of in het dui- venhok, hebben hun fef- reisje naar Valkenburg allang vervuld voor een vlucht naar Gran Canaria en onderhouden het daar verworven bruin zorgvul- dig middels zonnebank en wintersport. Terwijl er nog een geest door ons land waart van: op je 55- ste mag je je lichaam niet meer fysiek belas- sen: je bent te oud; voorzichtigheid is gebo- dend! Niet de oudere zelf mag bepalen wat goed of niet goed voor hem of haar is, er wordt voor hem gedacht. Wat te den- ken bijvoorbeeld van een goedgetrainde 55-plus-er ten opzichte van een uit de automat, potet en



fricandel etende onge- trainde 25-jarige; over de eerste maken we ons zorgen, over de tweede wordt met geen woord ge- rept. En wie loopt het meest gevaar? Wat van belang is, is een breed aanbod door de atletiek- vereniging waarvan oude- ren op hun eigen niveau en tot op hoge leeftijd (life-time sportbeoefening) gebruik van kunnen maken.

Belastingstolerantie bij ouderen.

Voor de bewegende mens zijn de belastingstole- ranties van vier weefsels van belang, namelijk van botweefsel, kraakbeen, bindweefsel en spierweef- sel. Naarmate men ouder wordt nemen de prestaties

van ons bewegingsapparaat af, of we nu willen of niet. Wel zal diegene die gedurende zijn leven in beweging blijft zijn be- wegingsapparaat functio- neel dus onderhoudt, een tot betere prestaties instaat zijn lichaam tot op hoge leeftijd behou- den. In ons lichaam is een voortdurend dynamisch evenwicht tussen opbouw en afbraak van onze weef- sels.

Opbouwfasen zijn: groei, herstel na ziekte, trai- ning; afbraakfasen zijn: ziekte, veroudering, overbelasting en inmoebi- liteit.

Botweefsel reageert op ouderdom met ontkalking (osteoporose).

EXCUSES

Bij deze wil ik mijn welgemeende excuses aanbieden vanwege het feit dat ik niet volledig betrokken kon zijn bij gelegenheden die met onze vereniging te maken hadden zoals o.a. trimlopen, coopertest en vergaderingen. Dit had te maken met het feit dat mijn vrouw een tijd ziek was en zelfs enige tijd in het ziekenhuis verbleef, en vanzelfsprekend lagen daar mijn grootste belangen. Ik wil bij deze ieder-een bedanken die mijn taken hebben overgenomen.

Hans Verbeek.

Na ongeveer het 60e jaar is duidelijk krachtsvermindering in botweefsel aantoonbaar. Al vanaf het 30e levensjaar treedt kwaliteitsvermindering op. Kraakbeen is wellicht het meest onderhevig aan veroudering (denk aan de tussenwervelschijf). Al vanaf het 35e jaar. Door vooral statische belasting en verminderde beweging van de oudere mens, staat de stofwisseling van kraakbeen op een laag pitje. Bindweefsel heeft een soortgelijke veroudering als kraakbeen. Door de vrij goede doorbloeding echter, heeft dat slechts geringe consequenties vanwege de goede herstelmogelijkheden. Wel is dit mede de oorzaak van de verminderde beweeglijkheid in de gewrichten van bijvoorbeeld voeten, waardoor op andere gewrichten, zoals knieën en wervelkolomgewrichten eerder overbelasting optreedt. Spierweefsel vertoont de geringste of misschien wel geen verandering door ouderdom. Door de verminderde souplesse en kracht en het feit dat ouderen die aan sport gaan doen veelal langere tijd niet actief sportend zijn geweest, is de geleidelijke opbouw van de activiteit uitermate belangrijk. Ook explosieve belastingen zijn voor de oudere mens af te raden. Door verminderde veerkracht van vooral het bindweefsel en kraakbeen ontstaat bij explosieve bewegingen gemakkelijker schade aan de gewrichten. Van belang is dan ook in het trainingsprogramma goede vormen van stretchen op te nemen. Stretchen wordt belangrijker naarmate de sporter op een hoger prestatieniveau actief is en naarmate de sporter ouder is. Voor dit laatste is de verminderde soepelheid van het weefsel dan verantwoordelijk.

Consequenties van het ouder worden op de fysieke conditie. De fysieke conditie bestaat uit het geheel van de volgende factoren: kracht, snelheid, uithoudingsvermogen, lenigheid en coördinatie. De factor kracht blijkt minder gevoelig voor de leeftijd (tussen 20 en 60 jaar) dan wel voor het activiteitenpatroon te zijn. Met andere woorden: door voldoende effectief te bewegen behouden we vrijwel volledig onze spierkracht. De factoren snelheid en coördinatie zijn neuro-musculair van aard, dat wil zeggen hoe functioneel het zenuwstelsel en hoe worden zenuwimpulsen zo snel mogelijk op het spierstelsel overge-

bracht, zodat een snelle goed gecoördineerde beweging plaatsvindt. Bewegingsfrequentie en coördinatie lopen slechts langzaam terug en voldoende beweging heeft vertraging van deze terugloop tot gevolg. De factor uithoudingsvermogen moet gesplitst worden in aeroob en anaeroob uithoudingsvermogen. Beide vormen van uithoudingsvermogen nemen af met de leeftijd. In het perspectief van gezondheid heeft het aeroob uithoudingsvermogen een grotere betekenis (longfunctie, functie van hart en bloedvaten). De factor lenigheid wordt vooral bepaald door de structuur van de weefsels. Zie het verhaal

over weefsels.

Rinus Verhoeven.



De nieuwe wedstrijden van dit seizoen

Ook dit jaar weer hebben vast een keuze gemaakt uit het wedstrijdenaanbod in district II. Het blijft wel een voorlopige keuze. We kunnen altijd nog kijken of er andere interessante wedstrijden te bezoeken zijn. Met name voor de junioren moeten we nog moeite doen om hun kalender wat voller te krijgen. Deelnemen aan wedstrijden vormen nog altijd het beste ingrediënt in een goede opbouw van de prestaties. Voorlopig staan de volgende wedstrijden op onze kalender:

WEDSTRIJDVERSLAGEN

EERSEL

Inmiddels zijn we al naar vier verschillende wedstrijden geweest.

In Eersel (begin maart) komen we ieder jaar de indoorwedstrijd opluisteren. De deelname is in de loop van de jaren flink gegroeid. De prestaties zijn daar ook mee gegroeid.

In de eerste jaren kwamen we met verschillende medailles terug maar de laatste keer werd het toch steeds moeilijker. De concurrentie is steeds beter geworden. Alleen Erik de Boer bracht een bronzen plak en Melvin van Tilborg een zilveren plak mee naar huis.

OUD BEIJERLAND

Drie junioren zijn op 6 april naar Oud Beijerland afgereisd om daar deel te nemen aan een wedstrijd. Jelle, Jaco en Bas werkten daar hun eerste meerkamp voor dit jaar af.

Jelle, voor het eerst junior D en Bas voor het eerst junior C moesten weer wennen aan de nieuwe afstanden op de sprint, nieuwe gewichten kogels en voor Jelle nieuwe onderdelen als speer en discus. De prestaties waren redelijk. In de loop van het jaar zullen we daar nog verder aan werken. Jelle werd 8e, Jaco 11e en Bas 6e.

14 mei 2e pup-competitiewedstrijd
16 mei Districtkampioenschappen CD
18 mei Open Dordtse kampioenschappen
19 mei wedstrijd Bostel pup
25 mei wedstrijd OSS pup/jun.
28 juni 3e pup-competitiewedstrijd
115 juni 4-afdelingenwedstr.
16 juni wedstrijd Waalwijk pup
19 juni wedstrijd SPIRIT
Oud Beijerland jun.
22 juni wedstrijd GROENE STER
Zevenbergen pup/jun.
28 juni wedstrijd AAA
Alblasserdam jun.
29 juni 4e pup-competitiewedstrijd

6 juli wedstrijd Oosterhout
pup/jun.
24 aug. wedstrijd PRINS HENDRIK
Vught jun.
31 aug. wedstrijd SPIRIT
Oud Beijerland jun.
1 sept. wedstrijd PRINS HENDRIK
Vught pup.
7 sept. wedstrijd Uden pup/jun.
14 sept. wedstrijd TYPHOON Gorinchem
pup/jun.
15 sept. wedstrijd Bostel pup
27 sept. clubkampioenschappen
Slidrecht.
12 okt. wedstrijd Tilburg pup/jun.

Ruben Cronie op dreef

Van onze atletiekmedewerker



Op de baan van het Alblasserdamse Souburgh zijn regionale jeugdathletiekwedstrijden gehouden.

De Papendrechtse C-junior Ruben Cronie was succesvol. Hij won de meerkamp, die bestond uit 100 meter, speerwerpen en verspringen, met een totaal van 1437 punten en werd ook winnaar van de 800 meter in een tijd van 2.33,9.

In beide wedstrijden ging de tweede plaats naar Bas de Boer van ARR en de derde plaats naar Mark Tuysel van AAA.

Een dubbele overwinning was er ook voor de C-junior Linda Osinga van AAA, die de meerkamp (80 meter-speer en verspringen) won evenals de 600 meter in 2.06,9.

Bij de A-junioren streden de Alblasserdamse AAA atleten Rob van de Werken en Robin Vorman om de hoogste eer. Zowel in de meerkamp (100 meter-kogel en hoogspringen) met 908 punten als op de 800 meter in

2.15,5 was Rob van de Werken de beste.

In de meisjes meerkamp B werd Trudy Horden van AAA winnaar voor Simone Veth van de AV Slidrecht. Zij won de 100 meter in 13,7 seconden en het hoogspringen met 1,50 meter. Alleen bij het kogelstoten was Simone Veth haar met een afstand van 12,36 meter de baas. Bij de D-junioren zegevierde Matthijs de Groot van AAA op de meerkamp (80 meter-speer en verspringen) voor Niels Teeler van Energie en Jelle Visser van ARR.

De 1000 meter bij de jongens D werd een overwinning voor Hans Hofstede van AAA in 3.19,1 voor Krispijn Sterrenbuig van AV Slidrecht en Niels Teeler van Energie.

Winnaar van de 800 meter jongens B werd Werner Helvensteyn van AAA in 2.06,2. Bij de meisjes B ging de overwinning op de 800 meter naar Corine Haak van AAA.

Zij deed er 2.29,9 over. Haar clubgenote Bianca Beusekamp finishte in 2.38,4.

ALBLASSERDAM

15 April zijn we met een grote groep naar Alblasserdam geweest. AAA organiseerde een wedstrijd voor pupillen en junioren. Het was lekker weer (niet te warm en toch zonnig) De atleten hadden er zin in en diverse persoonlijke records werden gebroken. De uitslagen worden iets verderop vermeld. Melvin werd weer eerste, Jelle derde, Yvonne eerste en Bas tweede. Een produktieve dag dus. Op de vorige pagina is een krantenstukje gevoegd uit een regionale krant van de Alblasserwaard. Een aantal van onze jeugdige TOPPERS worden daarin met name genoemd.

CLUBTENUES

Omdat Wim Kuypers niet meer in de Jeugdcommissie zit, doet hij ook de clubtenues niet meer. Clubtenues kun je nu bestellen bij mevrouw van Tilborg, de moeder van Melvin. De kosten zijn f 30,- voor een singlet en f 25,- voor een broekje.

TRAININGEN

Zoals iedereen nu wel weet zijn de trainingen nu weer buiten. Om het geheel overzichtelijk te houden, maken we een duidelijk onderscheid tussen de dinsdag- en de donderdag-trainingen. Dinsdag wordt in het vervolg alleen nog looptraining gegeven. De trainingen worden in het Almbos in Giessen gegeven. Donderdag trainen we voornamelijk technische nummers. Deze trainingen zijn in Andel op het voetbalveld. De tijden staan voorin het clubblad vermeld.

EXCUSES

De afgelopen maanden zijn er nogal eens wat trainingen uitgevallen. Dat is natuurlijk heel erg jammer. De oorzaak ligt bij de trainer. Wim heeft vanaf februari bij de KNAU een trainerscursus-springen gedaan. Hij moest daarvoor ook stage lopen bij een andere vereniging. Deze stages bij Typhoon zijn inmiddels afgerond. De cursus is ook al klaar. Alleen het praktijkexamen moet nog gedaan worden. (11 mei a.s.) (Voor het theorie-examen is Wim al geslaagd met een 9,1) Voor het vervelende uitval van de trainingen bied Wim zijn excuses aan. De volgende maanden gaan we weer enthousiast aan de slag!!

COMPETITIE

De eerste wedstrijd van de pupillencompetitie is ook al achter de rug. De sporen daarvan staan nog op mijn schouders. Niet dat ik daar iets onmenselijks te doen had, waar ik levenslange verminkingen van overgehouden heb. Het was die dag gewoon zulk mooi weer dat ik in mijn hals goed verbrand ben. Het was een vreselijk mooie dag. Met dat mooie weer ziet alles er ook gezelliger uit. Ondanks het uitlopen van de wedstrijd, hebben we het erg naar ons zin gehad in Dordrecht. De pupillen hebben erg hun best gedaan. Diverse onderdelen liepen beter dan verwacht,



alleen de duizend meter was wel erg zwaar met deze plotselinge warmte. Carolien zette haar eerste prestaties neer. Aarzelend weliswaar, maar toch kwam ze tot een 13e plaats. Melvin liet jammer genoeg wat punten liggen met verspringen, met de sprint en kogelstoten behoorde hij bij de top. Bart en Bert, ons duo in competitie (vooral met elkaar) konden de punten bij het hoogspringen maar niet verdeeld krijgen. Beiden moesten het opgeven bij de 95 centimeter. Bij de A-pupillen 2e jaars moest Frank de strijd met Jacco gewonnen geven. Het hoogspringen liep ook niet echt lekker. Maar bij het balwerpen wierp hij wel weer een record! Jacco behaalde trouwens de 14e plaats. Xander haalde ook een nieuw persoonlijk record bij het hoogspringen. Zo kon zijn dag niet meer stuk. Zaterdag 4 mei werken we de tweede wedstrijd in de competitie af. Deze is in Oud Beijerland.

UITSLAGEN

ERFSEL 02-03-1996

Pupillen C

Erik de Boer

40 mtr. 8.6 sec.
hoogspringen 0,70 mtr.
kogelstoten 2.01 mtr.

Pupillen B

Melvin van Tilborg

40 mtr. 7.0 sec.
hoogspringen 0,95 mtr.
kogelstoten 6,07 mtr.

Gert Jan Strik

40 mtr. 7.9 sec.
hoogspringen 0,90 mtr.
kogelstoten 3,39 mtr.

Pupillen A

Frank de Boer

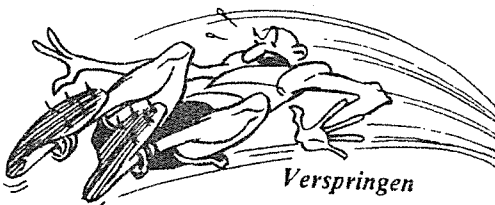
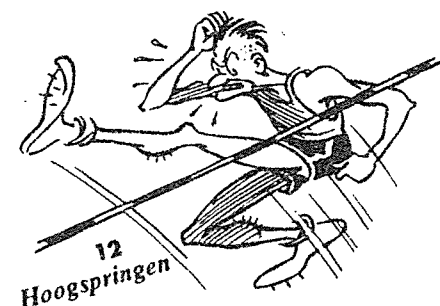
40 mtr. 7.1 sec.
hoogspringen 1,05 mtr.
kogelstoten 7,76 mtr.

Gerben Olthof

40 mtr. 7.1 sec.
hoogspringen 1,05 mtr.
kogelstoten 5,46 mtr.

Jacco van Drunen

40 mtr. 7.1 sec.
hoogspringen 0,90 mtr.
kogelstoten 5,15 mtr.



Gerwin van Drunen

40 mtr. 7.3 sec.
hoogspringen 0,90 mtr.
kogelstoten 5,15 mtr.

Xander Slump

40 mtr. 8.1 sec.
hoogspringen 1,00 mtr.
kogelstoten 4,32 mtr.

Bert Booiij

40 mtr. 8.4 sec.
hoogspringen ----
kogelstoten 4,48 mtr.

Cara Kuypers

40 mtr. 8.5 sec.
hoogspringen 0,80 mtr.
kogelstoten 4,02 mtr.

Junioren D

Jelle Visser

40 mtr. 6.9 sec.
hoogspringen 1,30 mtr.
kogelstoten 6,40 mtr.

Jaco Booiij

40 mtr. 7.0 sec.
hoogspringen 1,15 mtr.
kogelstoten 5,53 mtr.

Martijn van Tilburg

40 mtr. 7.2 sec.
hoogspringen ----
kogelstoten 5,16 mtr.

OUD BEIJERLAND 06-04-96

Junioren D

Jelle Visser

Verspringen 3,89 mtr.
discuswerpen 15,38 mtr.
kogelstoten 6,14 mtr.

80 mtr. 12.5 sec.

Jaco Booiij

verspringen 3,47 mtr.
discuswerpen 13,44 mtr.
kogelstoten 5,68 mtr.

80 mtr. 12.8 sec.

Junioren C

Bas de Boer

100 mtr. 15.5 sec.
verspringen 3,46 mtr.
kogelstoten 4,84 mtr.

discuswerpen 14.44 mtr.

ALBLASSERDAM

15-04-96

Pupillen C

Erik de Boer

40 mtr. 8.5 sec.
verspringen 2,50 mtr.
Balwerpen 11,38 mtr.

1000 mtr. 4.57.0 min.

Pupillen B

Melvin van Tilborg

40 mtr. 7.2 sec.
verspringen 3,35 mtr.
balwerpen 32.18 mtr.

1000 mtr. 4.09.3 min.

Gert Jan Strik

40 mtr. 8.1 sec.
verspringen 2,87 mtr.
balwerpen 11.06 mtr.

1000 mtr. 4.32.3 min.

Pupillen A1

Cara Kuypers

60 mtr. 12.9 sec.
hoogspringen 0,85 mtr.
kogelstoten 4,06 mtr.

Gerwin van Drunen

60 mtr. 10.5 sec.
kogelstoten 5,04 mtr.
hoogspringen 0,95 mtr.

1000 mtr. 4.36.3 min.

Gerben Olthof

60 mtr. 10.7 sec.
kogelstoten 5,11 mtr.
hoogspringen 0,95 mtr.

1000 mtr. 4.19.9 min.

Bart Smitsman

60 mtr. 11.4 sec.
kogelstoten 4,33 mtr.
hoogspringen 0,90 mtr.

1000 mtr. 4.17.6 min.

Pupillen A2

Frank de Boer

60 mtr. 10.8 sec.
verspringen 3,40 mtr.
kogelstoten 7,35 mtr.

Jacco van Drunen

60 mtr. 10.7 sec.
verspringen 3,67 mtr.
kogelstoten 5,29 mtr.

1000 mtr. 4.11.8 min.

JEUGDPAGINA

VERVOLG UITSLAGEN ALBLASSERDAM 15-04-96

Xander Slump

60 mtr. 12.0 sec.
verspringen 2,88 mtr.
kogelstoten 4,15 mtr.
1000 mtr. 4.43.9 min.

Juniores D

Yvonne Colijn

60 mtr. 10.1 sec.
hoogspringen 1.10 mtr.
speerwerpen 6,76 mtr.
600 mtr. 2.20.8 min.

Jelle Visser

80 mtr. 12.5 sec.
verspringen 3,94 mtr.
speerwerpen 17,46 mtr.
1000 mtr. 3.55.4 min.

Jaco Booi

80 mtr. 12.7 sec.
verspringen 3,54 mtr.
speerwerpen 15.88 mtr.
1000 mtr. 3.36.0 min.

Martijn van Tilburg

80 mtr. 13.6 sec.
verspringen 3,46 mtr.
speerwerpen 12,94 mtr.
1000 mtr. 4.00.3 min.

Juniores C

Bas de Boer

100 mtr. 15.3 sec.
verspringen 3,60 mtr.
Speerwerpen 15,14 mtr.
800 mtr. 2.50.0 min.

PUPILLENCOMPETITIE

DORDRECHT 20-04-96

Pupillen C

Erik de Boer

40 mtr. 8.83 sec.
verspringen 2,17 mtr.
balwerpen 12,62 mtr.
1000 mtr.

Carolien Muilwijk

40 mtr. 8.75 mtr.
verspringen ----
balwerpen 7,56 mtr.
1000 mtr. 4.51.49 min.

Pupillen B

Melvin van Tilborg

40 mtr. 7.36 mtr.
verspringen 3,00 mtr.
kogelstoten 6,15 mtr.
1000 mtr. 4.00.34 min.

Gert Jan Strik

40 mtr. 8.22 sec.
verspringen 2,83 mtr.
kogelstoten 3,24 mtr.
1000 mtr. 4.35.28 min.

Pupillen A1

Gerben Olthof

60 mtr. 10.37 sec.
balwerpen 20,91 mtr.
hoogspringen 1,00 mtr.
1000 mtr. 4.06.87 min.

Gerwin van Drunen

60 mtr. 10.69 sec.
balwerpen 22,29 mtr.
hoogspringen 0,95 mtr.
1000 mtr. 4.26.88 min.

Bart Smitsman

60 mtr. 11.87 sec.
balwerpen 15,93 mtr.
hoogspringen 0,90 mtr.
1000 mtr. 4.12.79 min.

Bert Booi

60 mtr. 11.93 sec.
balwerpen 12.66 mtr.
hoogspringen 0,90 mtr.
1000 mtr. 4.35.46 min.

Cara Kuypers

60 mtr. 12.19 sec.
balwerpen 10.96 mtr.
hoogspringen 0,80 mtr.
1000 mtr. 4.56.02 min.

Pupillen A2

Jaco van Drunen

60 mtr. 10.51 sec.
balwerpen 22.80 mtr.
hoogspringen 1.05 mtr.

1000 mtr. 3.59.00 min.

Frank de Boer

60 mtr. 11.16 sec.
balwerpen 28.48 mtr.
hoogspringen 0.95 mtr.
1000 mtr. 4.28.91 min.

Xander Slump

60 mtr. 12.78 sec.
balwerpen 12,16 mtr.
hoogspringen 1,00 mtr.
1000 mtr. 4.46.07 min.

KAMPWEEKEND

LOL PLEZIER GEIN LAAT-NAAR-BED LACHEN SPELLEN NACHTBRAKEN FRIETJES

Vorig jaar zijn we voor het eerst op kamp geweest met de jeugd van onze vereniging. Omdat het zo'n groot succes was, heeft de jeugdcommissie ook voor dit jaar weer een kamp op stapel staan.

DUS SCHRIJF MAAR VAST OP JE KALENDER!!!

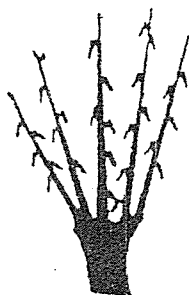
VRIJDAG 20 SEPTEMBER
GAAN WE OP KAMP!

Jij gaat dan toch ook mee? Ja, toch? Vraag het maar vast aan je ouders.

LOL PLEZIER GEIN LAAT-NAAR-BED LACHEN SPELLEN NACHTBRAKEN FRIETJES

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. 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 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

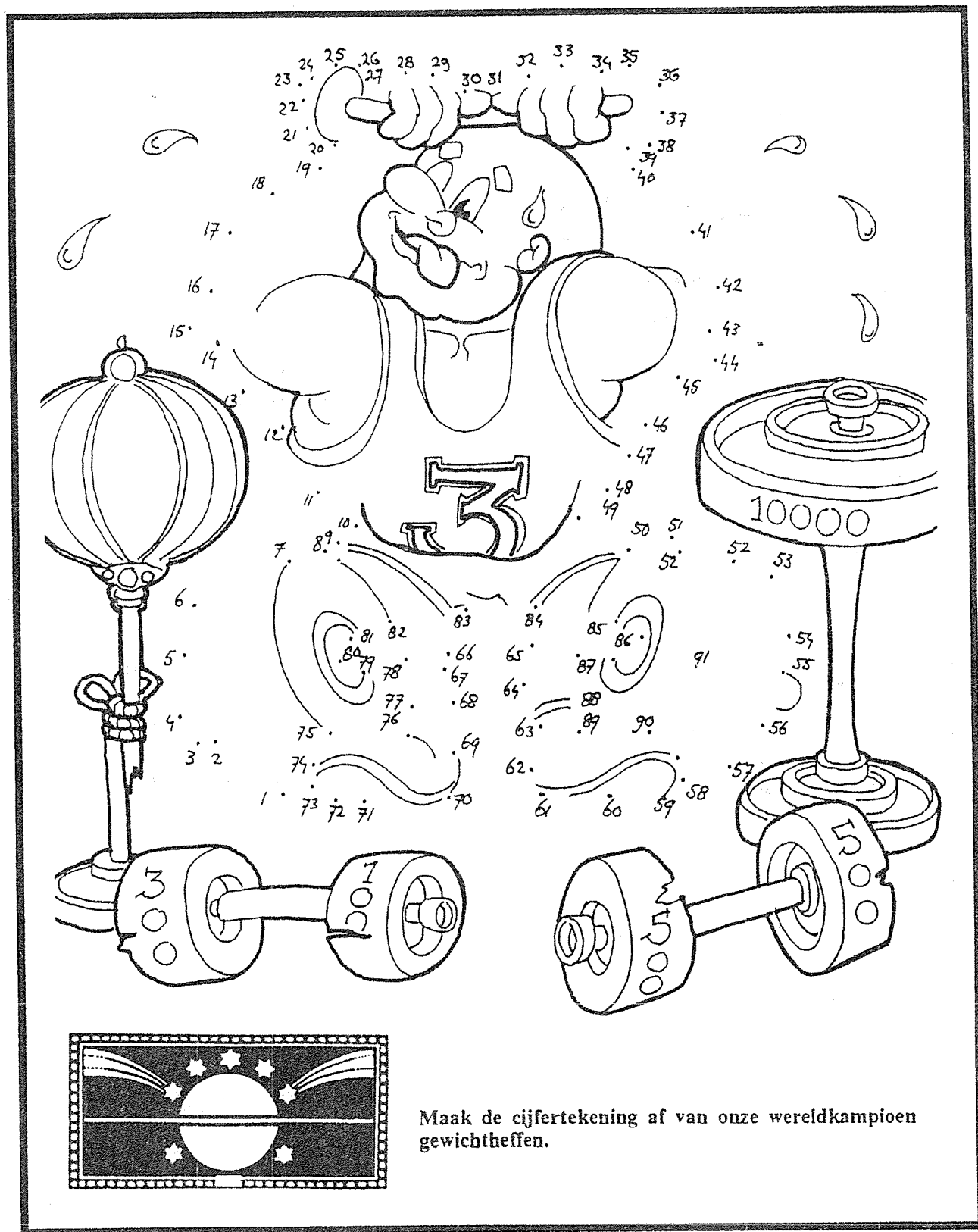


VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854

Sport cijfertekening



Maak de cijfertekening af van onze wereldkampioen gewichtheffen.

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

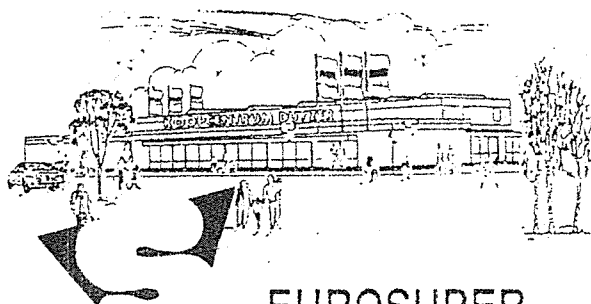
en

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 parkeer gelegenheid, gezelligheid, sfeer en service zijn helemaal gratis!!!

VOOR

MODE- en

SPORTSCHOENEN

NAAR

Homborg
SCHOENEN

Bergstraat 9 - Wijk en Aalburg
Telefoon 04164 - 1313

ACTIVITEITENCOMMISSIE

OPROEP AAN ALLE LEDEN

Ook dit jaar willen wij weer een kraam huren op de Giessense Jaarmarkt. De jaarmarkt is altijd de tweede vrijdag en zaterdag van september. Van het bestuur hebben wij toestemming gekregen om meer geld te investeren, dus willen we er dit jaar echt iets groots van proberen te maken. Helaas kunnen wij dit niet alleen en daarom doen wij een beroep op u als leden van de club. Als u op een van deze twee dagen twee uurtjes vrij kunt maken om te helpen achter de kraam, vul dan deze bon in en stuur hem aan:
Joke Rooster,
Waalplein 13,
4285 CM Woudrichem.

Bij voorbaat
onze hartelijke dank
Zweer, Hettie, Joke en Aart
(activiteitencommissie)

Ik ben bereid om te helpen
op vrijdag/zaterdag

naam:

Adres:

Woonplaats

tel:

ENQUÊTE FEESTAVOND ARR



Als activiteitencommissie willen wij graag een avond organiseren, zodat de leden elkaar wat beter leren kennen. Maar voor we hieraan beginnen willen we als leden toch vragen of hier belangstelling voor is. En zo ja, hoe moet de feestavond er dan uitzien? Aan u de vraag onderstaande strook in te vullen en zo snel mogelijk in te leveren bij: J. Rooster
Waalplein 13
4285 CM Woudrichem

Bij voorbaat hartelijk dank namens de activiteitencommissie.



live
Feestavond met muziek ja/~~nee~~
Bowlingavond ja/nee
Barbecue-avond ja/nee
Eigen idee

Voor de ideale
combinatie in stof,
behang en verf

**VERT &
WAND**



Wij nemen nog
de tijd voor u

VERMOEVEN

**VERT &
WAND**

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

SLAGERIJ J. v. TILBORG-MEERMARKT

Burg. v.d. Schansstraat 15, Andel tel. 1370

Waar u 14 boodschappen en specialiteiten:

* Vlees en vleeswaren

* Brood en gebak

* Groente

* Kaas

* Melk

**Mée
MéerM
MéerMarkt**

TWEEWIELERSPECIAALZAAK

ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832-8022

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

EXTRAN

sportvoeding



dealer van:



BATAVUS

een geweldige gevoel

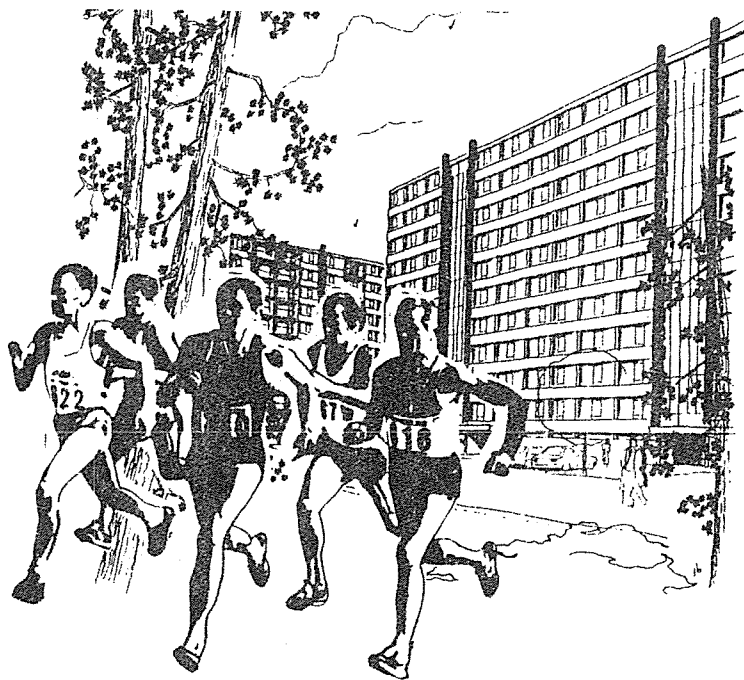
**Wie niet
adverteert**

.....

**wordt
vergeten.**

MARTIN DELLEMAN VERRASSENDE WINNAAR INTERVAMLOOP

Was 1985 nog een jaar om snel te vergeten voor de Werkendammer Martin Delleman, 1986 geeft weer alle hoop op een mooi seizoen door een verrassende zege in een sterk bezette wedstrijd in Gorinchem over 10 kilometer. De baanatleet die uitkomt voor Typhoon uit Gorinchem bewees nu al over een puike conditie te beschikken wat hem hoopvol stemt met het oog op het snel naderende baanseizoen waar hij weer mee wil gaan doen op het allerhoogste niveau op 800 en 1500 meter. Ruim 600 deelnemers waren naar de Gorinchemse klassieker gekomen als onderdeel van het Zuiderster circuit. Grote afwezige was de vooraf bestempelde favoriet Martin Lauret die de afgelopen twee jaar steeds als sterkste wist te finishen. De atleet uit Kerkdriel had echter op de donderdagtraining last gekregen van een lichte blessure en om zijn deelname aan het wereldkampioenschap voor militairen dit aankomende weekeinde in Marokko niet in gevaar te brengen, besloot hij niet mee te doen. Dat de wedstrijd in trek is bij onze streek mannen en vrouwen bleek uit het feit dat naast Delleman nog 18 streek mensen aanwezig waren. Meteen al na het startschot was het een gedrang om een goede positie om de baan af te komen richting Schelluinen, daarin slaagde Robin Punt het beste en zijn kilometer opening van 2.55 min., wees er al op dat het een snelle eindtijd kon gaan



worden. De eerste 5 kilometer werden afgelegd met maar liefst 15 koplopers waaronder alle favorieten zoals Niels Koole, Rachid Ben Mensianne, Pieter Luijendijk, Fred van Zoest en Tura El Saye. Daarna ging het tempo steeds verder omhoog, wat ook tot gevolg had, dat steeds meer lopers moesten afvallen. Martin Delleman kon zich steeds onopvallend in deze groep meekomen, al kon hij na acht kilometer nog maar ternauwernood het tempo van Koole en Luijendijk volgen. Gelukkig kon hij tot een paar honderd meter voor de finish volgen en elke atleet weet dan, als je met een baanatleet richting eindstreep gaat, meestal de zege naar deze snelle jongens gaan. Ook nu was dit weer het geval voor Martin Delleman die zijn snelste 10 kilometer ooit voltooide in 30.54. Hij was er natuurlijk dolgelukkig mee en ziet daarom het naderende baanseizoen vol vertrou

wen tegemoet en hij zal binnenkort op een drie weken durende trainingsstage in Portugal gaan proberen de kantjes nog iets aan te scherpen. Bij de overige streeklopers was er een keurige 6e plaats bij de mannen 45+ voor Tinus van den Heuvel in 34.34, en een ook 6e plaats voor Jenette van Dalen in 39.43. De overige tijden waren Corstiaan van Oversteeg 34.44 (11e m40+), Klaas Tukker 36.41, Piet den Hartog 39.02, Kees Oomen 39.42, Arie Kant 39.47, Joost van Hensbergen 40.29, Rolf Pruijsen 40.34, Peter van den Heuvel 41.03, Piet Muilwijk 41.16, Ella Naaijen 44.59 (6e v35+), Rinus Verhoeven 45.09, Zweer Groeneveld 48.38, Jopie van Dalen 49.18 en Dirk Bouman 50.16. Verder liepen Arie van Rijswijk (44.20) en Agaat Groeneveld (52.51) nog de prestatieloop mee.

Hans Verbeek.

WEDSTRIJDVERSLAGEN

WESTLAND MARATHON 13 APRIL 1996

En dan zit je weer gewoon thuis achter de computer. 3.20.20 u. Heb je alles daar nou voor gedaan? Er zat echt niet meer in zaterdag. Compleet op, erdoorheen, totall loss. Eigenlijk wist ik het stiekem al. Sinds een week of 2/3 liep ik echt niet lekker meer. M'n vaste rondjes van precies 20,5 km gingen tot voor die tijd spelenderwijs. Lekker ontspannen, rustig beginnend en na een km of 4 interval en de laatste 6/7 km ook weer rustig uitlopend. Maar steeds kon ik dat laatste stuk met gemak versnellen en zo liep ik in die weken die rondjes binnen anderhalf uur. En als ik dan even thuis was, voelde ik me als een koning, met het gevoel dat ik zo op zou kunnen springen en het rondje nog een keer zou kunnen doen. Als het moest, zelfs hinkend en met de handen in de zak. Ik heb ook nog een trimloop in het Almbos meegedaan die tijd. Als een Porsche, diesel, stoom-trein, panter of... nou ja, het ging echt vanzelf. Het was een test voor mezelf, om aan de hand van deze 15 km loop een schema te kunnen maken voor de marathon. 57.01 was voor mij beregoed en echt op was ik nog niet. Maar de laatste twee weken, nee het sprankelende was er af. Ik hoopte maar, dat het achter de neus zat, alleen verbeelding, omdat de feitelijke zware training erop zat. Maar als het niet lekker meer gaat, wordt je (ik tenminste) meteen onzeker. Ik kon het zelfs zien aan de manier waarop ik in m'n logboek de laatste resultaten invulde. Een dun onregelmatig schrift verscheen, waar ik tevoren met krachtige hand m'n tussentijden neergepend had. Ook m'n hartslag was opeens veel hoger. De heerlijk rustgevende klop van 34 per minuut zat exact 1 week voor D-day ineens aan 52!v En ik voelde me moe, MOE ontzettend vreselijk moe. Maar misschien is het toch alleen de weerslag van alle maanden trainen? Dus de laatste week om tien uur (of nog eerder) naar bed. En dan maar hopen, dat ik op tijd weer fit zou zijn. Die laatste stukjes die ik die laatste week nog liep, probeerde ik uit in m'n geplande marathontempo. Het leek me vreselijk hard. Hoe zou ik dat zolang vol kunnen houden? En toch... m'n trainingen van de voorbije weken lagen zo'n beetje in dat tempo.

Een paar dagen voor de grote dag was m'n hartslag weer zowat op het oude peil. Ook was m'n moeheid over. Maar om nou te zeggen dat ik al hoevenschrapend de zaterdag af stond te wachten... nee toch echt niet! Vrijdag vooraf, lekker eten, appeltaart, koeken, macaroni, o ja, ook vast veel drinken. Opeens zit m'n linker enkel niet zo erg lekker. Maar dat zal wel zo'n pijntje zijn waarvan Mieke Hombergen vertelde. Zo-een dat je voelt in de rustdagen, zoals migraine op zondag bij een zakenman.

's Avonds je spullen vast klaar leggen en dan maar slapen, hè. Voor Hawaii Hit FM, waar we live in het sportprogramma komen, het schema ingevuld met de geschatte doorkomst-tijden.

3.05 u een straf schema. Met in het achterhoofd toch altijd weer die drie uur grens... wie weet? Maar je dekt jezelf in door te zeggen dat 3u 15 min. een reële tijd is. Die langzamer of sneller kan. Voor jezelf zou 3.15 u stiekem toch een tegenvaller zijn op grond van al je training. Maar dat zeg je natuurlijk tegen niemand.



En dan is het zaterdag. Op weg naar Naaldwijk. In de zenuwen of je wel op tijd zult komen als het rijden wat langer duurt. Doordat het over Almkerk naar Woudrichem en daarna via Schoonhoven naar Naaldwijk rijden zowat 2 uur duurt. Omkleeden, warming-up, prachtig weer. Zon, wel aardig wat wind, maar veel minder dan in het begin van de week aangegeven. Zal ik m'n bidon zelf dragen of geef ik hem mee aan onze fietsende reporter, Elco de Snoo, leerling van Rinie. Ik geef hem toch maar aan Elco. Naar zo-doende heb ik voor het begin al dorst. Twee uur: start.

Begin nou RUSTIG, prent ik mezelf nog in. Het eerste stuk doe ik ook rustig. Het gaat heel gemakkelijk met het windje in de rug. 2 km in 9.04 min. precies op schema. 5 km 21.54 min. Da's een halve minuut onder het schema roept Elco opgewekt. Ik denk: doe nou rustig aan, Henk. Bij de drinkposten stop ik een paar tellen om een bekertje water naar binnen te gieten. Dan de 10 km in 43.50 min (21.35 5 km). Eigenlijk valt deze tijd me wat tegen. Dan weet ik al dat ik in ieder geval niet onder de 3.05 u zal komen. Dat roep ik ook tegen Elco. De 14 km kom ik over als

er al ruis een uur om is en dan voel ik het nog beter dan dat ik het weet. Niet dat ik het nu verschrikkelijk vind. Ik probeer ontspannen te blijven lopen en dat gaat eigenlijk best goed. En de doorkomsttijden drukt ik op m'n horloge eigenlijk alleen in om ze later te kunnen bekijken. Hellemal op het gevoel overschakelen en ontspannen blijven lopen en toch tempo proberen te houden, dat is nu het streven. Daar is de 20 km al, nog binnen anderhalf uur (22.45 min. 5 km), nou da's nog niet zo slecht. Ik voel me ook best nog wel goed. Ik passeer in deze fase ook best een aantal medelopers. Dan gaat het toch wat moeizamer, 25 km 1.51.42 (24.07/ 5 km). Dan komt er een groep van ca. 3 lopers voorbij denderen als een ploeg marcherende soldaten in looppas. Laten gaan... nee, m'n benen gaan mee in het spoor. Ik ga in het spoor van een boom van een kevel lopen die met olifantenpassen als een wals het groepjeervoert. Ik loop precies in m'n pas alsof ik op m'n ski's sta. En ik zet m'n in de automatische piloot, kijkende naar die melende stelten voor me. Zo af en toe moet ik even opkijken anders zou ik gehypnotiseerd raken net zoals je in het donker in de auto in een sneeuwbus rijdt en de vlokken zorgen dat je de neiging tot staren krijgt. Zo lopen we heel het beruchte dijkje tussen de sloten uit.



RUNNERSWORLD
RUNNERSWORLD
 SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Van het groepje dat eerst zo zondrechtig loech, is niet veel meer over. Twee zijn vooruit. Even dacht ik nog die te volgen, toch wijs, dat ik dat niet gedaan heb. De rest is echter helemaal teruggeslagen. 39 km 2.15.02 (23.10 h km). De lange staat ook even stil bij de drinkpost en lijkt uitgeput. Ik geef hem een klap op z'n schouder en zeg, kom op joh, en dan loop ik voorop. Een meter of 10, maar de grote passen kan ik niet meer zetten, want dan schieten allebei m'n benen acuut in de kramp.

Henk, kleine pasjes, ontspannen lopen! En dan wordt het echt meezamen. Ik verbeeld me hoe in me al die brandstof op is en dat de motor sputtert en over moet schakelen op de vetverbranding. Groepje omzetten bovenin, niet aan denken. Over de dertig, nou dat is nog sowat, laat eens kijken drie kwartier of zo. Probeer dit nou gewoon zo vol te houden, kleine pasjes en denk lekker nergens aan, gewoon lopen. Straks de wind lekker mee, ontspannen lopen, anders heb je zo kramp... En dan is daar toch nog vrij vlot de 35 km. De tijd lees ik de volgende dag thuis pas af. 2.40.23 (25.31 h km). Belooft me ik zo af en toe nog heel even, maar mijn commentaar naar hem wordt ingekort tot een enkel woord. Ik krijg nu ook last met ademen en het wordt nu toch wel erg zwaar. Alles aan en op je lieten gilt het uit om te stoppen, gewoon te gaan wandelen. Maar als je dat doet, dan is helemaal alles over. Ik wordt

ook weer wat misselijk nu en weet dat ik die laatste drinkpost over moet slaan, anders komt alles er weer uit. En bovendien wil ik ten koste van alles toch in ieder geval collega Kees Smit voor blijven. Die heel de wedstrijd al een à twee minuten achter ligt.



Gert en Rinie hebben de fietsen meegenomen en zouden na hun halve marathon mij tegemoet fietsen en het laatste stuk begeleiden. Bij de 36 km ergens, zie ik Gert of hij mij. Daar heb je weer wat afleiding aan. Gewoon blij om even door een bekende op sleeptouw genomen te worden. Ik moest nog even aan Teun denken die er vorig jaar ook was. Voor m'n gevoel was hij er nu ook weer en dan ga je door. We lopen recht op het veilinggebouw aan en dan hoor ik groot gejuich, het zijn Rinie, Free en nog een paar anderen die met ons hier zijn. Drie uur kan nog, hoor ik Rinie roepen. Die vent moet gek zijn, denk ik, ik moet nog 7 km. Gelukkig heb ik de route goed in m'n hoofd, want de aanmoedigende ploeg denkt, dat ik nog maar een paar honderd meter moet. Alle beenspieren

proberen nu m'n stappen te saboteren. Gert zet me gelukkig uit de wind. Tot bij een official niet en bang is, dat ik gediskwalificeerd wordt. Gert, wat kan mij dat nou schelen. Ik wil alleen maar naar het eind. Pal op de 40 blijft m'n rechterbeen ineens staan: kramp. Met een staat er zo'n eerste hulpwagen naast me. Ik moet denken aan zo'n krokodil die loom in het water ligt, tot hij een prooi ziet, waar hij dan als een schicht op af schiet. Ik denk aan Noordsche Schot vorig jaar. Toen had ik in allebei m'n benen kramp. Ik probeer vanuit de kramp een ontspannen pasje te zetten en warempel, ja hoor, de kramp is er weer uit. Nog 2 km, dat's natuurlijk nog minder dan niks. Van de Sluisdijk naar huis. Aan de andere kant beveilig ik mezelf door te denken hoeveel 2 km aan het eind van de marathon kan zijn. 2 km zaklopen met geboeide benen of zo iets. Waar blijft nou dat 41 km-punt Gert? Opeens is het daar. Nu nog duizend meter. Duizendeend. Een fractie van een seconde denk ik zo af en toe nog iets te versnellen. Nee, joh, stommerik, zeg ik tegen mezelf, want aan de onderkant hoor ik de kramp nu hardop grijzen. Nog al een lus. Weten ze hier nou niets beters?! Weer moet ik van de finish vandaan en eindelijk is daar het koerpunt. Nog 300m staat daar op zo'n wielrenbordje en opeens zie ik Kees Smit aan de andere kant van de lus.



Zou hij me nou toch nog inhalen? Nee hè, het zal toch niet waar zijn, hè? Aan de andere kant zou het ook wel leuk zijn, om samen over de streep te komen. En m'n benen, tja ik moet de rem erop houden want een verkeerde stap en... Ik probeer, voor de foto, blij te kijken. Hobbelt tussen de hekken door, loop in de me voorgehouden medaille en moet doorlopen. Want als ik nu stil ga staan, kom ik nooit meer van m'n plaats en zo al wandelend zie ik Kees toch nog veertig seconden na me binnenkomen. Ik heb niet zo'n dorst, weet dat ik moet drinken. Maar m'n maag is het daar helemaal niet mee eens. Een meisje dat voor mij is binnengekomen, heeft hier ook last van. Alles komt er weer uit bij haar. Snel geef ik m'n blikje aan Rinie. Haha, nee mij niet gezien. In beweging blijven maar. Niet met de

bus, want dan wordt je weer zo beroerd als vorig jaar. Mijn commentaar op de vraag voor Hawaii Hit FM roep ik uit de grond van mijn hart: **NOOIT MEER!!**

Gelukkig zakt de misselijkheid na een poging wat. Maar ik weet dat ik nog niets moet nemen. Bij de auto neem ik voorzichtig een paar slokjes. Echt lekker ben ik nog lang niet, maar toch weet ik het volgende uur in de auto een klein half liertje naar binnen te werken. Pas een uur of 3 na afloop is het over en kan ik de voorraden bijvullen en dan ben ik ook meteen bovenjan en ga ik even op de fiets de geleende telefoon terugbrengen bij zwager Rio.

Het duurt tot dinsdagavond voor ik de stijve spieren in m'n bovenbenen weer enigszins soepel heb. Iedere dag een half uurtje fietsen helpt. Als

Gert dinsdagavond vraagt of ik een rondje mee loop, doe ik dat. En dan weet ik weer wat hardlopen zo leuk maakt. Heerlijk op een zwoele lenteavond tussen de weilanden door. In een moeiteloze ontspannen draf. Je voelt je lichaam tot rust komen. Alle kopzorgen en zenuwachtige gevoelens vallen van je af. De spieren een paar dagen tevoren nog als slagroom van een week of twee oud doen het weer als een pas gestemde gitaar. Als een zonnetje kom je thuis en het is opeens weer een stuk gemakkelijker o, aardig te zijn voor de mensen om je heen (en voor jezelf). Wie zei dat ook alweer? "Nooit meer"??

Henk van Noorloos

uitslagen

INTERVALLOOP

Gorinchem 23-03-98
10 km.

V1 Tinus vd Heuvel	34.34
V1 Cor.v Oversteeg	34.44
S Klaas Tukker	36.41
V1 Piet den Hartog	39.02
V1 Kees Oomen	39.42
D Jenette v Dalen	39.43
V1 Arie Kant	39.47
V1 J. v Hensbergen	40.29
S Rolf Pruysen	40.34
V2 Peter vd Heuvel	41.03
V1 Piet Huilwijk	41.16
Dv Ella Naaijen	44.59
V2 Rinus Verhoeven	45.09
V1 Zwaar Groeneveld	48.36
Dv Jopie van Dalen	49.18
V2 Dirk Bouman	50.10

WAAROM KRIJGT HET WED-
STRIJDSECRETARIAAT VERDER
GEEN UITSLAGENLIJSTEN?

CRYPTOGRAM

Alle te vinden woorden hebben betrekking op onze club.
Om het niet te moeilijk te maken, zijn alle O's vast ingevuld.
Veel succes ermee.

HORIZONTALAAL

- 1 Hiermee kun je de wedstrijd onthouden.
- 3 Klein Engels broekje.
- 6 Met lof omringd.
- 7 Nogal prijzig die lange wandeling.
- 9 Rennen op een akker.
- 11 Beweging uitproberen.
- 13 Hardloopclub in de sneeuw?
- 14 Zit niet actief tussen arm en hand.
- 15 Na U majesteit, zegt de bond.
- 18 Weet je nog een veerkrachtige oefening?
- 19 Een fikse optater voor je anders.
- 20 Een lange ladder gaat veel kosten.
- 21 Die lijn is altijd ver weg.
- 22 Kippen zitten niet stil.

VERTICAAL

- 1 Spring erover, de bende zit je na!
- 2 Binnen Engelse deur.
- 3 De echte loper bestelt dit aan de bar.
- 4 Bovenste deel van een ladder.
- 5 Openbare betrekkingen.
- 8 Krijg je pukkeltjes na de wedstrijd?
- 9 Staat hij er niet achter?
- 10 Leren wandelen in de klas?
- 12 Geef dat stokje eens door.
- 16 Om het te vieren allemaal onder zeil.
- 17 De clubleiding heeft een goede tijd.



Oplossingen tot 1 juni sturen aan :

Redactie ARR, postbus 3, 4280 CA Andel

Onder de goede inzendingen wordt een boekbon verloot.

Deze puzzel is gemaakt door de redactie. Natuurlijk willen we graag van andere leden ook puzzels plaatsen. Kom.. stuur eens wat naar de redactie.

VOORBEREIDINGEN VOOR

Het is woensdagmiddag 2 uur, wetende dat Jaap (Verhoeff) vanavond dit stukje komt halen ga ik er maar snel voor zitten. Eerst even iets over mijzelf. Ik ben Jolanda Jansen, getrouwd met Hans en wij hebben twee kinderen. Naast mijn baan als lingerie-adviseuse, ben ik dus de vrouw achter "de sportman" Hans. Vandaar dat Jaap met de vraag bij mij kwam om een stukje voor het clubblad te schrijven en omdat ik de eerste en vaak de enige ben die bij ons de "Doorloper" leest, dacht ik, dat doe ik, dat is leuk.

Na in 1992 en 1993 de Holland Triathlon te hebben volbracht (voor outsiders 3,8 km zwemmen, 180 km fietsen en 42,195 km lopen) kon hij helaas in 1994 niet meedoen door

een ongeluk waarbij hij een gebroken schouderblad opliep en vorig jaar ging het hele gebeuren niet door, vanwege onze verhuizing. Maar in Januari begon zijn bloed te kriebelen en hij gaat er dit jaar helemaal voor. Over de aanloop hiernaartoe zal ik iedere "Doorloper" verslag doen.

Hans is wat je noemt een late sporter; hij was 29 toen hij, doordat hij in de WW kwam, ook maar wat aan sport ging doen.

Ik was allang blij, want wat moet je met een man de hele dag over de vloer? Ik moest wel wat lachen, want Hans was (is) een man van het goede leven. Een pilsje was hij niet vies van en roken deed hij ook aardig, maar toch, zoiets moet je stimuleren (daar heb ik nu soms weleens spijt

van. maar ja, te laat!!) Het begrip triathlon stak zijn kop op in Nederland, nou dâ't leek Hans wel wat. Dus ging hij op een geleende fiets aan de gang. Ik dacht nog, dat kan nooit gezond zijn, maar okee. Nu is hij "verslaafd" aan het sporten. Als hij een aantal dagen niet kan sporten krijgt hij echt afkickverschijnselen, chagrijnig en rusteloos en hij "moet" van mij dan gaan lopen en dan heb ik weer een gezellige vent in huis. Voor de eerste keer vind ik het zo wel genoeg en de volgende keer kunnen jullie lezen wat het geheim is van 200 pannekoeken per week.

Een sportieve tijd

Jolanda

NIEUWNIEUWNIEUWNIEUWNIEUWNIEUW

SPREEKUUR

Wanneer je met een groep lopers samen bent gaan de gesprekken meestal niet over de laatste mode of wanneer je de linker pedaal van je fiets eraf wilt halen, dat je dan rechts moet losdraaien. Nee, veel gesprekken gaan over pijnen en pijntjes. Is een pijntje nu een blessure en moet je maatregelen nemen of gaat een pijntje vanzelf over? Lichaamsdelen, spieren en pezen vliegen over en weer en iedere loper weet of denkt te weten of heeft gehoord of gelezen hoe je moet handelen. Doe-het-zelvers dus. Maar al te vaak zie je dat het toch verkeerd gaat. Daarom zal er vanaf nu spreekuur worden gehouden door Frits Wyatt, fysiotherapeut en ervaren loper. Hij zal adviezen geven, verwijzen naar arts, fysiotherapeut, SMA enz. Samen met zijn deskundigheid zal de kans op blessures kleiner worden, hoewel de eigen verantwoordelijkheid belangrijk blijft. De kreet: "Pijn? O, dat loop ik er wel uit", gaat niet op. Lopers worden dikwijls verblind door hun eigen lopen. Vandaar. En morgen wil ik ook blijven lopen en overmorgen en..... Dus: Spreekuur door fysiotherapeut Frits Wyatt. Iedere laatste dinsdag van de maand van 21.15 - 21.45 uur in "De Jager" te Giessen.

Rinus Verhoeven

GEEF DOOR ALS EEN LID ZIEK IS.

Jammer genoeg gebeurt het nog vaak dat een lid van onze vereniging ziek is of zelfs in het ziekenhuis wordt opgenomen, en dat dat niet bekend is bij het bestuur. Daarom nogmaals de oproep: ben je langdurig uitgeschakeld of verblijf je in het ziekenhuis laat dit even weten aan een der bestuursleden. Ook als je dit van een ander weet, graag even een berichtje.

Hans Verbeek.

INLEIDING

Hooikoorts heeft, in tegenstelling tot wat de naam laat vermoeden, niets met hooi en niets met koorts te maken. Het gaat hier om een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels (ook pollen genoemd). Zowel stuifmeel van grassen als van bomen (meestal berk, hazelaar of els) en van onkruid kan klachten veroorzaken. De seizoen variatie van de klachten volgt de bloeiperiode: - bomen bloeien vroeg in het jaar: de els en de hazelaar in januari-maart, de berk in april-mei. - Onkruid kan van april tot september klachten geven. - De bloeiperiode van grassen is meestal tussen mei en midden-september. Het stuifmeel van grassen vormt in onze streken de voornaamste bron van hooikoorts. De symptomen van hooikoorts zijn het hevigst als de concentratie van stuifmeelkorrels in de lucht het grootst is. Dit is op warme en winderige dagen. Graspollen zijn uiterst licht en kunnen zodoende door de wind gemakkelijk over grote afstanden worden meegevoerd. Vandaar dat graspollen ook last kunnen geven op plaatsen waar je dit niet zou verwachten (in de binnenstad bijvoorbeeld).

VOEDSELALLERGIE

Soms is een allergie voor pollen gekoppeld aan een voedselallergie voor bepaalde vruchten: groenten of kruiden (kruisallergie). Voorbeelden van vruchten zijn: appels, kersen, perzik (steenvruchten) en noten. Voorbeelden van groenten zijn: selderij, wortels, tomaten en aardappelen.

KLACHTEN

De klachten kunnen van verschillende aard zijn:
* **ogen**: jeuk, pijn en een brandend gevoel, tranenvloed, roodheid van het oogwit en zwelling van het oogvlies en oogleden;
* **neus**: jeuk, pijn, niezen, neusloop en verstopping;
* **zwelling van de slijmvliesen** van de mond en ademhalingswegen, wat gepaard kan gaan met hoesten en/of het optreden van een piepende

ademhaling (astma en/of bronchitis) wat met een gevoel van benauwdheid gepaard kan gaan;

* **huid**: jeuk, roodheid, zwelling (netelroos) en ontstaan of toenemen van huiduitslag;

* **algemeen**: moeheid, hoofdpijn en lusteloosheid.

De beste methode om overgevoelighedsverschijnselen te voorkomen is elk contact met de verantwoordelijke stoffen (deze noemt men "allergenen") te vermijden, maar dit is niet eenvoudig en soms ook niet mogelijk.

ADVIEZEN

De adviezen die gegeven worden, zijn natuurlijk afhankelijk van de mate van de klachten die iemand van zijn hooikoorts ondervindt. Als je weinig klachten hebt, is het vaak niet nodig om medicijnen te gebruiken, maar blijken de klachten vaak onder

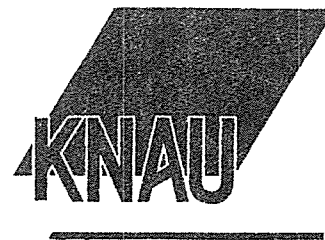
controle te houden door (een aantal van) de onderstaande leefregels na te leven.

- Train bij voorkeur niet op droge, zonnige en winderige dagen, maar op regenachtige dagen. Heb je veel klachten, blijf dan bij droge en winderige dagen zoveel mogelijk binnenshuis en hou de deuren en de vensters dicht. Reis dan bij voorkeur op regenachtige dagen.

- Ga bij voorkeur op trainingsstage of vakantie naar plaatsen waar weinig stuifmeel voorkomt (aan de kust, bij grote meren of in het gebergte) of kies hiervoor een jaargetijde uit waarin het geen bloeiperiode is.

- Zorg dat je voldoende aan je rust toekomt (en je weerstand goed is).

- Vermijdt het contact met andere specifieke prikkels (temperatuurwisselingen, afkoeling, tocht, chloor, ammoniak, parfums, sprayvloeistoffen, insecticiden en tabaksrook enz....) zo veel mogelijk.
Soms zijn de klachten echter dusdanig, dat verdere behandeling wel noodzakelijk is.



BEHANDELING

Met behulp van een laboratorium- en een huidtest kan een overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels meestal bewezen worden. Hooikoorts kan op verschillende wijzen behandeld worden:

IMMUNOTHERAPIE

(hyposensibilisatie)

Dit is een behandeling die bij sommige vormen van hooikoorts toegepast kan worden. Hierbij worden meestal drie onderhuidse injecties gezet met een interval van 7 - 14 dagen. In deze injecties zit een allergeen-extract waardoor de overgevoeligheid voor stuifmeelkorrels in de loop

Livocab, Opticrom, Visadron en Visine gebruikt worden.

- Bij een geïrriteerde neus kan bijvoorbeeld Beconase, Rhinocort, Syn-taris, Viarin, Livocab, Lomusol en Vividrin neusspray worden gebruikt. Als de hoofdklacht een verstopte neus is, kan overwogen worden om Nasivin of Otrivin neusspray te gebruiken.

klachten onder controle te houden. Vaak helpt dit niet afdoende en zullen onderstaande medicijnen gebruikt moeten gaan worden.

- Bij algemene klachten als moeheid en lusteloosheid, of als bovenstaande klachten onvoldoende reageren op de beschreven medicatie, dan blijft er vaak niets anders over dan het slikken van pillen, zoals Tinset, Triludan, Polaramine, Claritine en Zyrtec.



INFORMATIE

Gedurende de "hooikoortsperiode" wordt elke dag via de radio en via Teletekst informatie over de concentratie aan stuifmeel en graspollen in de lucht en de te verwachten (weers-)omstandigheden voor de hooikoortspatiënten verspreid. De plaatselijke omstandigheden kunnen echter zeer verschillend zijn.

van enkele jaren vermindert of zelfs verdwijnt. Belangrijk is dat de behandeling voor het graspollenseizoen (half mei) afgerond moet zijn.

GENEESMIDDELEN

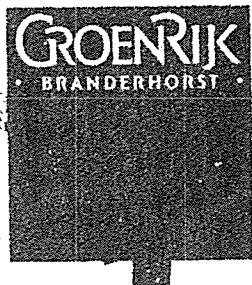
Die de klachten onderdrukken.

- bij geïrriteerde ogen kunnen bijvoorbeeld de medicijnen Cromtovist,

- Bij geïrriteerde slijmvliezen van de ademhalingsorganen (astma en/of bronchitis), kunnen de volgende sprays/inhalatoren geadviseerd worden: Lomudal, Pulmicort, Beclofort, Becotide, Bricanyl en Ventolin.

- Bij een geïrriteerde huid, kan geprobeerd worden met een corticosteroiden crème/zalf of met anti-jeuk poeders de

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF



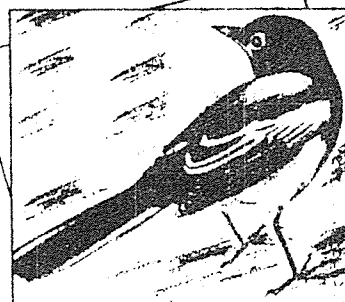
GroenRijk Branderhorst

C. Branderhorststraat 11-13

4266 EK Eethen

tel: 04165 - 1112

telefax: 04165 - 2675

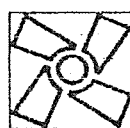


Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:

Konstante Topkwaliteit!



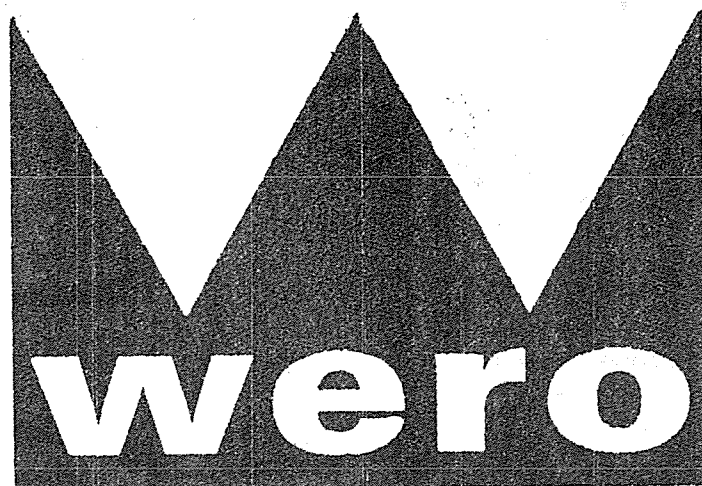
**witte
molen**

Witte Molen BV
Moleneind 2
4266 GD Meeuwen
Tel: 04165-1433
Fax: 04165 1915



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6

4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131

fax : 04165 - 2266

WEDSTRIJDKALENDER

01 mei - 10 juli

STRATENLOPEN

23 mei	W/P sen/vet pup/jun	Stratenloop Andel Pup. 1,1 km. Jun CD 1,75 km. Sen. 10 km. Na-inschr.
07 juni	W/P sen/vet/ pup/jun	Stratenloop Woudrichem. pup. 1 km. Jun. CD 3 km. Sen. 8 km. Na-inschr.
13 juni	W/P sen/vet pup/jun	Stratenloop Werkendam. Pup. 1,1 km. Jun. CD 2,2 km. Sen. 6,6 km. Na-inschr.
20 juni	W/P sen/vet pup/jun	Hardlooprondje Wijk en Aalburg. Pup. 1,1 km. Jun. 2,2 km. Sen. 7,5 km. Na-inschr.
27 juli	W/P sen/vet	Lus van Almkerk Sen/vet. 7,2 km. na-inschr.

SENIOREN/VETERANEN

datum Wedstrijd/
Prestatieloop
categorie

Soort en Plaats/ inschrijving

05 mei	W/P sen/vet	"Haagse Beemdenloop" Breda. 10 en 15 km.
05 mei	W/P sen/vet	Nike Ladies Run Hilversum. 5 km. na-inschr.
06 mei	W/P sen/vet	bevrijdingsloop Alblasterdam. Na-inschr.
11 mei	W/P sen/vet	"Lenteloop" Papendrecht. 15 km. Voorinschr/na-inschr.
14 mei	W sen/vet	Onderlinge baanwedstrijd. DAK - ARR. 800 mtr. 5000 mtr. voorinschr. 10 mei.
16 mei	W sen/vet/jun.	"Open Dordtse Baankampioenschappen. D 60/80 mtr. kogel ver 600/1000 mtr. C 80/100 mtr. hoog speer 600/1000 mtr. B 100 mtr. ver discus kogel 800 mtr. Sen 100 mtr. 400mtr. kogel discus hoog ver Voorinschr. 6 mei.
18 mei	W/P sen/vet	"Merwedeloop" Hardinxveld. 10km. Voor/na-inschr.
27 mei	W/P sen/vet	Marathon Utrecht. ½ mar/mar. Voor/nainschr.
02 juni	W/P sen/vet	"Zuidersterfinale" Rotterdam. 10 EM. Na-inschr.
08 juni	W/P sen/vet	"TA vd Bergloop" halve marathon. Oud Beijerland. Voorinschrijving 3 juni.
09 juni	W/P sen/vet	3M Marathon Leiden. voor- en na-inschr.
15 juni	W/P sen/vet	"6e Vedekaloop" Parthenon Dordrecht. 15 km. Voorinschr. 12 juni.
21 juni	W sen/vet/jun	Baanwedstrijd Typhoon Gorinchem. voorinschr.
28 juni	W sen/vet/jun	Baanwedstrijd Alblasterdam. heren 100-ver-speer-1500 dames 100-ver-discus-800
06 juli	W/P sen/vet	"28e 10 EM wegwedstrijd" Gorinchem. Nainschrijving.

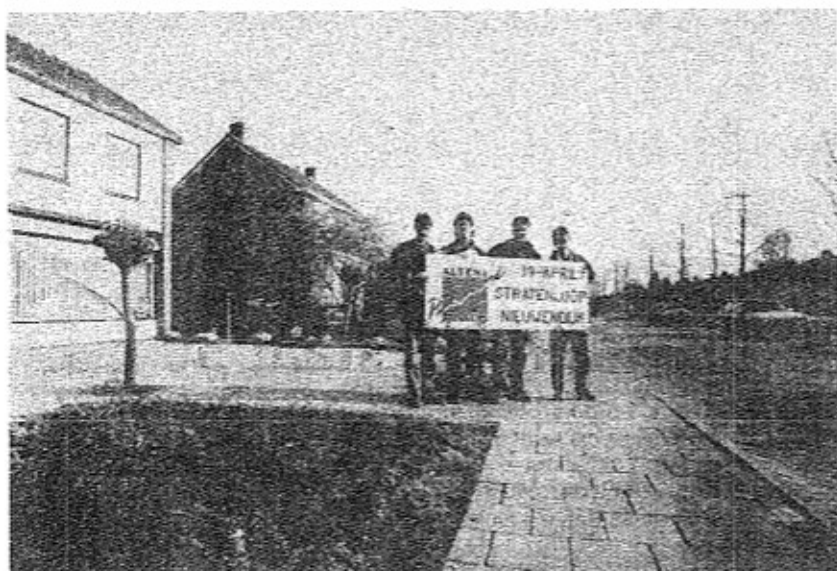
Kranteknipsels over onze leden, vereniging of sport, uit diverse dag-/weekbladen en andere tijdschriften.

WERKENDAM

28 mrt '96 Jenette van Dalen toont stayers-talent

Het afgelopen weekeinde stond voor De Biesboschzwemmers in het teken van de langere afstanden. In Oudenbosch werd er deelgenomen aan een limietwedstrijd, welke georganiseerd werd door de plaatselijke zwemvereniging Daphnia. Het programma bestond alleen uit vrije slag nummers, die 400 meter of langer waren. De meest in het oog springende prestatie werd geleverd door Jenette van Dalen, die op het incurante damesnummer, de 1500 meter vrije slag, een clubrecord neerzette. Haar eindtijd was 18:50, ruim een halve minuut onder het schema waarop ze was weggegaan en daarmee is ze de eerste Biesboschzwemster die een dergelijke afstand gezwommen heeft. Bij de heren was het Harry Comet, die slechts 1 seconde boven zijn eigen clubrecord zwom. Dit record staat er al vanaf 1987!

Ook de jeugd maakte dankbaar gebruik van de mogelijkheid om limieten en persoonlijke records te zwemmen op de langere afstanden. Bij de jeugd onder 11 jaar werden er zeer scherpe tijden geklokt. Marlies den Haan, goed voor een clubrecord, en Ilse Admiraal zwommen beiden nationale toptijden en gezien de nu al fraaie techniek, kan er aan deze meiden bij BBZ nog veel plezier beleefd worden. In dezelfde leeftijdscategorie waren er persoonlijke records voor Elanie Timmers, Dian van Pelt, Jeanine Dekker en Raymond Verdoorn. De iets oudere zwemmers onder 13 jaar leverden ook prima prestaties. Vooral het zwemmen van Martijn den Haan, die op de 800 meter vrije slag zijn doel bereikte door een limiet te zwemmen voor de komende Brabantse zomerkampioenschappen, gaf hoop voor de komende belangrijke wedstrijden (competitie, Breda-bokaal en internationale wedstrijd te Luxemburg). Persoonlijke records waren er verder voor: Hanneke v. d. Giessen, Sabrina Boekhout, Jovanca Huisman en Hendrika de Kooter.



Het organisatiecomité bestaande uit Otto van Breugel, Peter van Maastricht, Adriaan van den Boom en André Romein met het bord van de 'Stratenloop Nieuwendijk' voor de toekomstige startplaats op de Prinses Julianaweg.

Nieuwendijkse 'Stratenloop' viert eerste lustrum

NIEUWENDIJK - Het voorjaar heeft zijn intrede gedaan, de natuur is ontwaakt na een veel te lange winterslaap, sporters zijn weer aan het trainen en het comité Stratenloop Nieuwendijk is druk aan het werk om voor de vijfde keer de plaatselijke etappe van dit unieke evenement in het Land van Altena voor te bereiden. Nieuwendijk bijt de spits af op vrijdag 19 april. Daarna volgen tot half september nog de wedstrijden in Rijswijk, Sleeuwijk, Andel, Woudrichem, Werkendam, Wijk en Aalburg, Almkerk, Genderen, Meeuwen en tot slot Giessen. Gestreden wordt om de 'Stratenloop Cup', een initiatief van de Andelse atletiekvereniging Altena Road Runners. Men is toe aan de 12-de editie.

Nieuwendijk startte in 1992. Verantwoordelijk daarvoor zijn Otto van Breugel en Peter van Maastricht, twee ex-Altena voetballers die in de nadagen van hun voetbal-leven zochten naar een nieuwe uitdaging. Het succes is groot. Ruim 200 lopers meldden zich vorig jaar aan, inclusief de jeugd. Ook nu stromen de inschrijvingen binnen en de verwachting is dat dit aantal weer met gemak gehaald wordt. Gestart wordt er op de Prinses Julianaweg, bij kapsalon Trend-Line. Van daar loopt het parcours naar de Singel, Griendstraat, Prinses Irenelaan en weer terug naar de Prinses Julianaweg. Voor de jeugd van 6 t/m 16 jaar begint het om kwart over zeven. Zij lopen 1,25 km. Om 8 uur starten de Dames, Veteranen I en Veteranen II en de Senioren. Zij lopen 7,5 km. Het startschot wordt gegeven door een van de (zeer) vele sponsors, dit jaar bloemist Patrick van de Pijl. Het ligt in de bedoeling om dat elk jaar door een van de sponsors te laten doen.

De wedstrijd wordt gecontroleerd door een baancommissie en er is digitale tijdwaarneming aanwezig. Inschrijven kan men op vrijdag 19 april van 18.15 uur tot 19.15 uur in de kantine van v.v. Altena. Omkleden kan men in de kleedruimte van deze vereniging en de prijsuitreiking om 21.30 uur is eveneens in de voetbal-kantine. De prijzenpot is rijk gevuld, mede door de gulle bijdrage van de sponsors. Er is een hoofdprijs van fl. 250,00 en voor de diverse doortochten en tussensprints beschikt men over bijna 40 andere prijzen. Er is tevens een extra premie voor de loper die als eerste doorkomt na de eerste ronde. Voorwaarde is dat hij (zij) ook eindigt bij de eerste tien. Het complete programma van de Stratenloop Cup is als volgt: Nieuwendijk 19 april, Rijswijk 26 april, Sleeuwijk 1 mei, Andel 23 mei, Woudrichem 7 juni, Werkendam 13 juni, Wijk en Aalburg 20 juni, Almkerk 27 juli, Genderen 29 augustus, Meeuwen 7 september en Giessen 12 september.