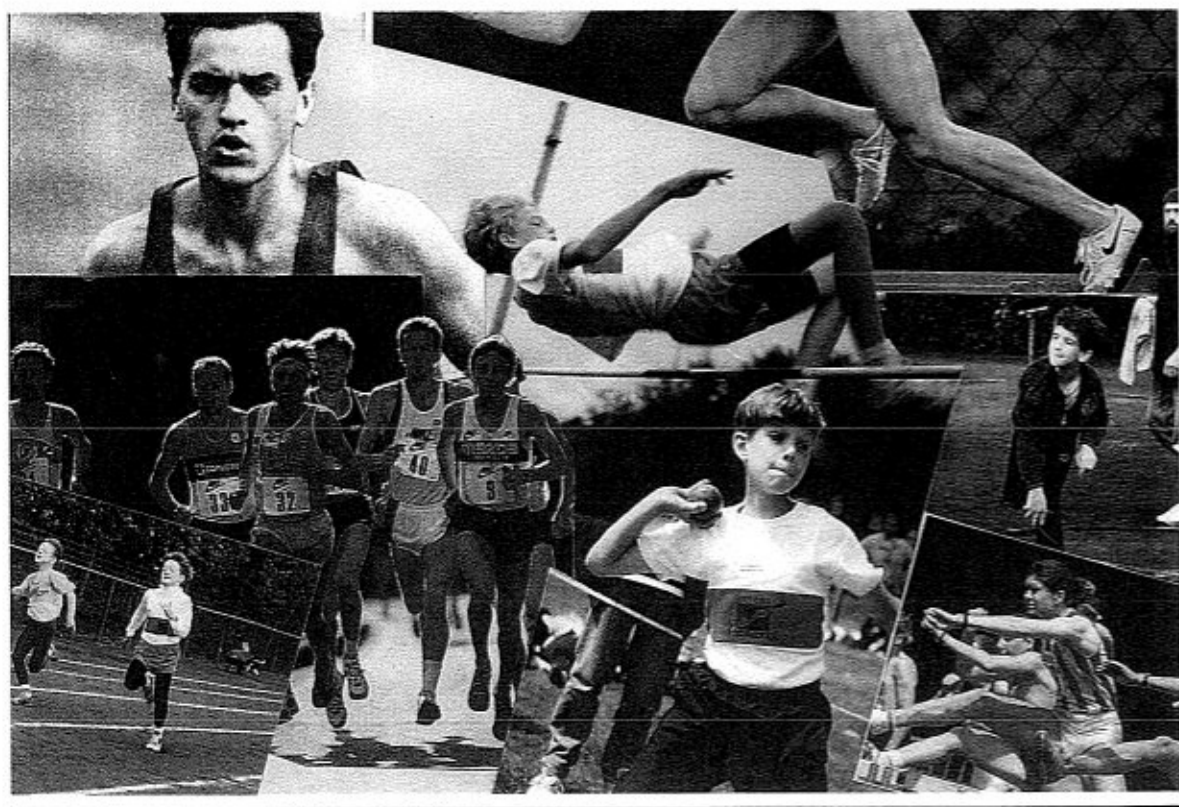




Doorloper

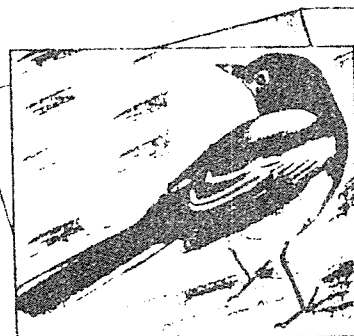


BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF

GROENRIJK
BRANDERHORST

GroenRijk Branderhorst

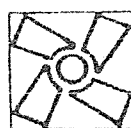
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als uw vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



**witte
molen**

Witte Molen BV
Molensloot 2
4266 GD Marrewijk
Tel. 01165 1431
Fax 01165 1915



stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

telefoon : 04165 - 2131
fax : 04165 - 2266

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	Jaap Verhoeff	tel. 0183 304126
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 Wedstrijdsecre.	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 DE VOORZITTER

Dinsdagavond 4 juni kan met hoofdletters in de boeken van Altena Road Runners worden bijgeschreven.

Als toehoorders konden Mar Strik en mijn persoontje vanaf de publieke tribune van het Woudrichemse gemeentehuis vernemen dat we een stuk grond naast het voetbalveld van Sparta'30 in Andel in erfpacht zouden krijgen.

En omdat onze leden in een speciale vergadering al eerder onze plannen hadden goedgekeurd kan weinig meer een eigen accommodatie in de weg staan. Het stuk grond dat we toegewezen gekregen hebben is ongeveer 32 meter breed en 100 meter lang. Mogelijk dat er nog 33 meter bijkomt doordat we nog een aanvraag hebben lopen bij de gemeente om ook een stuk van de volkstuinten te krijgen. Deze werden op diezelfde vergadering in het gemeentehuis te koop aangeboden aan een particulier belanghebbende, maar omdat wij meteen in de inspraakronde ook onze belangstelling toonden om ook dit deel in erfpacht te krijgen, werd het plan om te verkopen terug genomen.

En ik denk, dat wij best een beetje positief mogen zijn over onze kansen gezien de sfeer die leefde bij de mensen uit de politiek. Als dit het geval is, kunnen we waarschijnlijk zelfs in plaats van een oefenveld een kleine baan aanleggen. Het vervolg is de aanvraag van het mogen bouwen van kleedlokalen

op kosten van de gemeente, dit is min of meer een verplichting, maar het een en ander zal pas op de begrotingsbehandeling van 1997 in oktober van dit jaar zijn

bekrachtiging kunnen krijgen. Er staat dus nog heel wat te gebeuren bij onze club, en door het bestuur is al heel wat werk verricht, vandaar dat ik er alle leden alvast een beetje op voorbereid, dat we straks ieders hulp nodig zullen hebben. Maar we kunnen daar natuurlijk iets heel moois voor terug krijgen, eindelijk op weg naar dat bindende element wat wij zo nodig hebben. Maar als ik aan al deze positieve berichten denk, wil ik

toch nog even stilstaan bij onze burens van DAK Drunen die hun clubhuis door brand verloren. Wij weten als geen ander wat het is om zoiets te moeten missen en ik mag dan ook de hoop uitspreken dat ook zij weer spoedig een nieuw onderkomen zullen hebben. In elk geval is er tijdens de stratenloop in Andel daartoe een leuke aanzet gegeven door iedereen een gulden extra te laten betalen, en ook wij als Altena Road Runners hebben daar f100,- aan bijgedragen. Rest mij nog iedereen een prettige vakantie toe te wensen.

Hans Verbeek.



Voor Uw dagelijks
vers brood en
gebak.
Naar Uw



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

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgeden BV

voor

KULTUURTECHNISCHE WERKEN

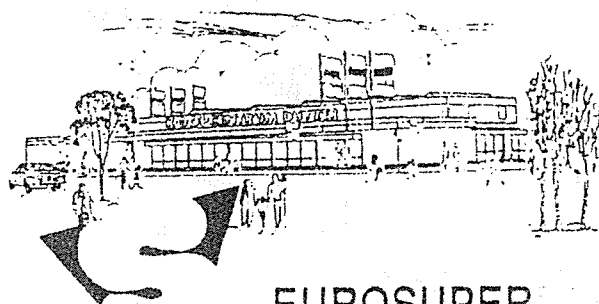
en

verhuur van

AANNEMERSMATERIAAL

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

Tel. 04164 - 1500
Fax 04164 - 1054



EUROSUPER

LAGE PRIJZENMARKT
DUYZER

WIJK EN AALBURG

Biedt U:

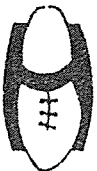
1. Het grootste assortiment van de streek.
2. Iegen de laagst mogelijke prijzen, scherpe reclames, nog meer voordeel!
3. Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.
4. Ruime parkeergelegenheid, gezelligheid, sfeer en service zijn helemaal gratis!!!

VOOR

MODE- en

SPORTSCHOENEN

NAAR

 **Homborg**
SCHOENEN

Bergstraat 9 · Wijk en Aalburg

Telefoon 04164 · 1313

VAN DE REDACTIE

Allereerst excuses voor de matige drukkwaliteit van onze vorige editie. Waarschijnlijk zorgde de nieuwe omslag voor wat genoegdoening. Ook de bezorging was nog voor verbetering vatbaar. Hopelijk is het met beide zaken deze keer beter gesteld.

Wat hebben we zoal te bieden? "Van de voorzitter" heb je natuurlijk al gelezen. Uiteraard de verjaardagslijst. Een leuk stukje van Zweer over de zware wedstrijden van het Zuiderstercircuit. Zoals altijd vergeten we de jeugd niet.

Een nieuwe cryptogram, probeer het maar, echt niet zo moeilijk. Deel twee van het vervolgverhaal van Jolanda Janssen. Jolanda hebben we ook weten te strikken voor "Mag ik even voorstellen". Hartstikke fijn, dat we deze rubriek weer terug hebben.

Nou....bekijk het verder maar, en onze postbus mag best meer gebruikt worden.

JV



Kopijdatum: de kopijdatum voor het volgende clubblad is 10 augustus.

FELICITATIES

Kees Oomen	6 juli
Tinus vd Heuvel	8 juli
Cara Kuypers	9 juli
Mar Strik	9 juli
Gertie Nelis	10 juli
Marius Naaijen	12 juli
Alex v Ginneken	14 juli
Lia Tritten	16 juli

Jaco Booijs	21 juli
Adri v. Korven	22 juli
Agatha Groeneveld	25 juli
Frans Baks	27 juli
Sander Hooijkaas	14 aug.
Joke Rooster	15 aug.
Hugo v. Breugel	15 aug.
Jaap Verhoeff	20 aug.
Brigitte Baelde	23 aug.

Cor Boer	24 aug.
Yvonne Colijn	25 aug.
Melvin v. Tilborg	28 aug.
Laura v. Tilborg	28 aug.
Gerben Olthof	31 aug.

Allen een prettige verjaardag toegewenst!

CLUBKLEDING

Tegen 60% van de winkelwaarde

Singlets van f 49,95

voor f 30,=

Shorts van f 44,95

voor f 27,=

Tights (kort) van

f 59,95 voor f 36,=

Tights (lang) van

f 79,95 voor f 48,=

Tights (lang met voetenbandje) van f 79,95

voor f 48,=

Alle kleding van het merk sub 4 in originele

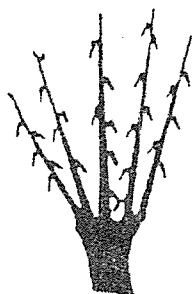
clubkleuren, singlets zijn voorzien van ons logo. Alle maten zijn voorradig, zowel voor jeugd als volwassenen. Echter zijn er van elke maat maar enkele stuks. Heeft u interesse? Wees snel. Informatie en verkoop bij:

Gertie Nelis
Wielsstraat 44
Veen 0416 691363



CAFÉ -
CAFETARIA

"**DE KNUST**"



JAGERSPAD 10
GIESSEN
TEL. 01832-2020

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

STUUR

Uw interieur is onze zorg

**Woning - en
Projektinrichters**



J. ZIONNEVELD en Zn.

METSELAARS - AANNEMERS -

NIEUWBOUW EN REPARATIE

Voor al uw

- Nieuwbouw
- Verbouwingen
- Reparatie
- Mechanische Timmerwerken
- Alle voorkomende renovatie werkzaamheden

**Alle soorten sierbestrating
tegen zeer scherpe prijzen**

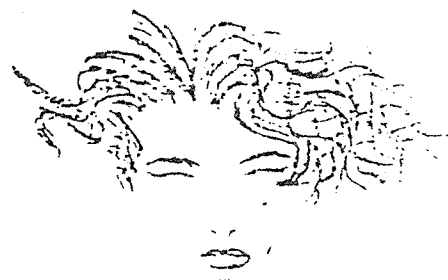
(bezoek onze 750m2 siertuin met alle soorten sierstraatwerk)

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

LEDENADMINISTRATIE

De KNAU heeft gelukkig de lidmaatschapskaarten voor 1996 opgestuurd. Het is een kaartje met zoals zij het zeggen "een eigentijdse uitstraling", ter grote van een creditcard dus. De meesten hebben het kaartje al in bezit, anders zit het bij dit clubblad. Hopelijk zijn ze volgend jaar vlotter.

Ik krijg nogal eens verbaasde reacties van leden dat ze als recreant ook een KNAU-kaartje krijgen. Als lid van de ARR ben je automatisch ook lid van de KNAU en die zorgt elk jaar voor de lidmaatschapskaarten. Hierop kun je naast je naam, geboortedatum en vereniging ook je lidnummer bij de KNAU en je categorie zien. Die categorie heeft een nummer, oneven voor vrouwen, even voor mannen en is als volgt onderverdeeld:

1 t/m 22 wedstrijdatleten
31/32 recreanten
41/42 overige leden (b.v. jurylid)

Deze lidmaatschapskaart geldt bij de wedstrijdatleten tevens als wedstrijdlicentie. Zij worden ingedeeld in leeftijdscategorieën. Bepalend voor je categorie is de leeftijd die je in het lopende jaar bereikt. Om praktische redenen wordt je al vanaf 1 november van het vorige jaar hierbij ingedeeld. Als je dus in 1996 20 jaar wordt, wordt je al vanaf 1 nov. 1995 ingedeeld bij de senioren. Een uitzondering hierop zijn de veteranen, men wordt ingedeeld bij de veteranenklasse op de dag dat men de aangegeven leeftijd bereikt.

nr.	categorie	leeftijd
01/02	minipup.	7
03/04	pup. C	8
05/06	pup. B	9
07/08	pup. A	10 - 11
09/10	jun. D	12 - 13
11/12	jun. C	14 - 15
13/14	jun. B	16 - 17
15/16	jun. A	18 - 19
17	sen. (v)	20 - 34
18	sen. (m)	20 - 39
21	vet. (v)	35+ (35-39=V35, 40-44=V40 enz)
22	vet. (m)	40+ (40-44=M40, 45-50=M45 enz)



Als lid mag je alleen aan wedstrijden meedoen die zijn aangemeld bij de KNAU. Als je aan wedstrijden wil deelnemen, heb je een wedstrijdlicentie nodig. Zonder wedstrijdlicentie mag je alleen aan recreatieve evenementen meedoen. De meeste wegwedstrijden hebben wel een recreanten-categorie, baanwedstrijden meestal niet.

Als je dit jaar nog geen 20 wordt, ben je jeugdlid en betalen wij je wedstrijdlicentie. Vanaf 20 jaar hoor je bij de volwassenen en moet je beslissen of je een wedstrijdlicentie of een recreantenlicentie wil. Geef dit dan voor 1 december door aan de ledenadministratie. Ook als je verhuisd bent of je naam, adres enz. kloppen niet, bel dit dan even door.

Jaap Verhoeff,
tel. 0183-304126

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

Uit de bestuursvergadering van 8 mei de volgende selectie:

Atletiekvereniging Sliedrecht heeft gelukkig weer een bestuur.

Gemeente Woudrichem wil 21 september een infomarkt over sport en recreatie houden. Men vraagt onze medewerking en natuurlijk gaan wij hier op in.

Sylvia heeft een zuivelmandje gebracht bij fam. Vrijkorte om hen te feliciteren met de geboorte van hun zoon Rogier.

Jaap bezorgt een fruitmandje bij fam. Naaijen om hun sterkte te wensen met hun zoon Patrick, die is geopereerd aan een hersentumor. Hierdoor heeft Marius tijdelijk zijn werkzaamheden neergelegd.

Hans Verbeek neemt de PR over en Cees van Mourik versterkt tijdelijk de technische commissie.

Jaap heeft een eerst aanzet gemaakt voor een infoblad ARR, waarin algemene informatie van onze club staat. Dit zal verder uitgewerkt worden. De bezorging van het clubblad is hier en daar niet optimaal. Jaap zal de problemen in kaart brengen.

Op verzoek van district Dordrecht wordt onze jaarlijkse cross in het Almbos, tevens een officiële bondswedstrijd voor het district.

Van onze toekomstige accommodatie bij Sparta '30 in Andel is door Henk van Noorloos belangeloos een tekening gemaakt. Deze is tijdens een extra ledenvergadering op 22 mei (Juventus-Ajax) te bekijken. Het bouwplan wordt samen met twee leden van Sparta '30 ingediend bij de gemeente door Hans en Sander.

JV



Uit de bestuursvergadering van 5 juni de volgende selectie:

Er wordt een commissie samengesteld, die zich gaat bezinnen op de activiteiten die plaatsvinden op de infomarkt van de gemeente Woudrichem op 21 september. Sylvia en Rinus maken hier al deel uit.

We hebben een nieuwe trainer aan Jan Groeneveld.

Jaap heeft de familie Naaijen bezocht namens het bestuur in deze voor hen zo moeilijke tijd.

Bram den Hollander zal bezocht worden in verband met een hernia.

Clubblad verspreiding is verbeterd en wordt dan ook nauwlettend in de gaten gehouden door Jaap.

Punt accommodatie is heel positief. Na de extra ledenvergadering van 22 mei zijn er nogal snelle ontwikkelingen geweest. We mogen ons inmiddels eigenaar noemen van een stukje grond. We proberen bij de gemeente een stukje extra te krijgen. Bij de rondvraag wordt de Dillenburgloop nog even aangehaald en besproken.

SK

NIEUWSFLITSEN

Piet den Hartog ging voor zijn eerste marathon naar Leiden. Zijn eindtijd van 3:15 uur was wat langzamer dan gepland, maar toch niet slecht voor de eerste.

Eric Bax was ook in Leiden en liep daar 3:55 uur. Zijn eindtijd viel hem wat tegen, maar hij heeft een leuke wedstrijd gehad en heeft het goed doorstaan.

Hans Janssen mag weer meedoen met de 'hele' van Almere. In de zelfde plaats heeft hij een halve triathlon gedaan (2.5 zwemmen, 80 fietsen en 20 lopen). Zijn eindtijd van 5:51 was binnen de limiet.

Jenette van Dalen heeft haar eerste grote wedstrijd met goed gevolg gedaan. In Roermond behaalde ze tijdens het NK triathlon olympische afstand (1.5, 40, 10 km) een 11 de plaats in een tijd van 2:10:14 uur.

Nog geen maand later behaalde ze een derde plaats in Hellevoetsluis. Dat ze goed kan zwemmen bewees ze door hier als eerste uit het water te klimmen.

We horen vast nog veel meer van Jenette.

UIT DE REGIO DORDRECHT

De Open Dordtse crosskampioenschappen voor jun, sen en vet wordt dit jaar in Giessen gehouden op zaterdag 7 december 1996. De wedstrijd wordt georganiseerd door ARR. Voor vet. en sen. zijn er de afstanden van 4 en 10 km. Voor jun. AB wordt de afstand van B jun. gelopen volgens de KNAU reglementen.

Gemeente Dordrecht onderzoekt of ze de kunststofaccommodatie in samenwerking met

Papendrecht en Sliedrecht kunnen gaan beheren. Volgens die plannen zullen AV Papendrecht en AV Sliedrecht ook op die baan moeten gaan trainen. Beide verenigingen verzetten zich natuurlijk daartegen.

De technische vergadering t.b.v. het vaststellen van de wedstrijden voor de zomerkalender 1997 wordt op 8 oktober gehouden bij AV Sliedrecht.

Het streven is om op 22 oktober weer een jurycursus te starten. Het praktijkexamen kan dan tijdens de indoor wedstrijd in Den Haag afgelegd worden (17 dec.) In het voorjaar probeert men een cursus scheidsrechter/wedstrijdleider te organiseren.

PUZZELEN

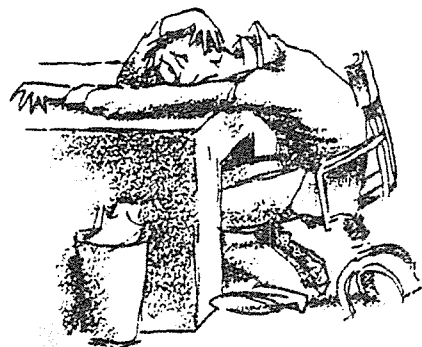
Hieronder volgt de uitslag van de cryptogram uit het vorige clubblad.

HORIZONTAAL

1 herinnering 3 short
6 erekrans 7 duurloop
9 veldloop 11 testloop
13 arr 14 rustpols
15 knau 18 rekken
19 hartslag 20 duursport
21 eindstreep 22 rennen

VERTICAAL

1 horde 2 indoor
3 sportdrank 4 topsport
5 pr 8 uitslag
9 voorzitter 10 loopscholing 12 estafette
16 feesttent 17 bestuur



Van de vele inzendingen (2 stuks)
was er slechts één juist.
De boekenbon gaat dus naar:

AART VOS

(gefeliciteerd)

NIEUWS VAN DE KNAU

LEDENADMINISTRATIE

In verband met de gewijzigde opzet kondigen wij aan, dat opzeggingen van het lidmaatschap 1 maand eerder verwerkt moeten worden. De opzeggingen kunnen uiterlijk verwerkt worden tot en met de post van 4 december. (Ze dienen dus vóór 10 november bij onze eigen administratie binnen te zijn.)

ACCOMMODATIESYMPOSIUM

19 september te Rotterdam

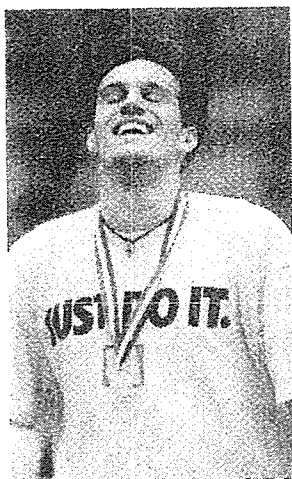
De KNAU zal op 19 sept. in samenwerking met enkele atletiekbaanbouwers dit symposium organiseren ter gelegenheid van de opening van de 1000e kunststofaccommodatie in Nederland. Tijdens dit symposium zal het KNAU accommodatiebeleid worden gepresenteerd en zal worden ingegaan op ontwikkeling, bouw, beheer en exploitatie van atletiekaccommodaties. Daarbij zal ook aandacht worden besteed aan aspecten als exploitatie, privatisering en sportbeleving. Deelname is gratis. Uitnodigingen worden naar de verenigingen gestuurd.

SPONSER UW CLUBKAS MET "RETOUR TEXTIEL". "met minimale inzet het maximale financiële rendement".

Het bedrijf "Retour Textiel" introduceert een unieke actie. Het geeft een sportvereniging een kans extra geld te verdienen en mee te werken aan een schoner milieu. Retour Textiel plaatst een modern uitgevoerde vaste container op uw sportterrein (b.v. parkeerplaats). Hierin kunnen leden afgedankte textielartikelen deponeeren. (voor hergebruik). Voor iedere kilo betaalt Retour Textiel de vereniging f 0,20. Experimenten hebben uitgewezen, dat een container al interessant is voor een sportvereniging met 250 leden. Mocht u geïnteresseerd zijn in deze actie, dan kunt u contact opnemen met Sport Marketing Veenendaal. tel. 0318 540440 mw. Petra Kuijers.

ASSISTENT CURSUSSEN

In de periode sept/okt 1996 zullen er weer op verschillende plaatsen in Nederland assistent cursussen georganiseerd worden.



Indien u binnen uw vereniging belangstellenden heeft voor een assistentcursus is het van belang dat deze

personen reeds nu al aangemeld worden, zodat er meer inzicht wordt verkregen in het aantal belangstellenden uit een bepaalde regio. De kans dat er een assistentcursus bij u in de regio wordt gegeven, wordt dan alleen maar groter. Informatiefolders over deze cursussen kunt u vrijblijvend opvragen bij de afdeling opleidingen van de KNAU 030 6032420 Linda Kerkhoven.

ATLETIEKWERELD

Rond 8 juni 1996 hebben wij ter gelegenheid van het Olympisch jaar, het mei-nummer van de Atletiekwereld naar alle leden van de KNAU gestuurd (één per adres). Dit speciale nummer bevat behalve de bekende rubrieken, nieuws over de NKbaan, voorbeschuwingen op de komende Olympische Spelen en een Olympische prijsvraag voor alle leden en abonnees. Door allerlei oorzaken is een aantal (425) verzonden exemplaren als onbestelbaar teruggekomen. Wij hebben de verenigingen gevraagd ons de juiste adressen te geven, zodat wij de AW kunnen nazenden en te zorgen dat het adressenbestand wordt geschoond, zodat bij een volgende gelegenheid de post direct naar het juiste adres wordt gestuurd.

Tijdschrift van de KNAU

ATLETIEKWERELD

ACTIVITEITENCOMMISSIE

De activiteitencommissie heeft in het vorige clubblad al een oproep gedaan om je op te geven voor de jaarmarkt Giessen. Tot op heden zijn jullie nog erg traag. Wij hopen toch, dat jullie massaal voor de dag komen. De jaarmarkt staat in de belangstelling; het is dit jaar voor de 25e maal. En daarom willen ook wij speciaal aandacht besteden. Wij hopen, dat onze leden ook eens meer aandacht willen besteden. Onze commissie is uren bezig om het voor de club zo aantrekkelijk mogelijk te maken, maar zonder steun van onze leden heeft het geen enkele zin om daar zoveel tijd in te steken.

Feestavond met muziek ja/nee

Bowlingavond ja/nee

Barbecue-avond ja/nee

Eigen idee

Namens de commissie zou ik zeggen, lees het clubblad eens goed en leg het niet aan de kant, als er een oproep in staat op je op te geven voor een activiteit.

Het bestuur is druk bezig voor een accommodatie. Maar bij een accommodatie hoort ook een activiteit. Leden van onze vereniging: ik zou zeggen namens de commissie: Kom 'ns over de brug, loop jezelf eens een keer warm voor onze activiteiten. Giessense markt en ook om eens een keer gezellig bij elkaar te zijn.

Ik ben bereid om te helpen op vrijdag/zaterdag

naam:

Adres:

Woonplaats

tel:

LAAT VAN JE HOREN!!!!

zijn als wij met jullie daar naar toe hadden gekund en zo leer je mekaar ook beter kennen.

Wij vinden het jammer dat wij er verschillende uren tijd insteken om onze vereniging een warm hart proberen toe te dragen, maar dat met een ledenaantal van 130 personen en maar één tiende deel is die voor onze activiteiten belangstelling hebben. Wij hadden graag gezien dat de belangstelling groot was geweest en dat er een bus te weinig was geweest. Wij willen wel bedanken diegenen die wel mee zijn geweest en hopen dat jullie het fijn hebben gevonden.

VANUIT DE ZIEKENBOEG

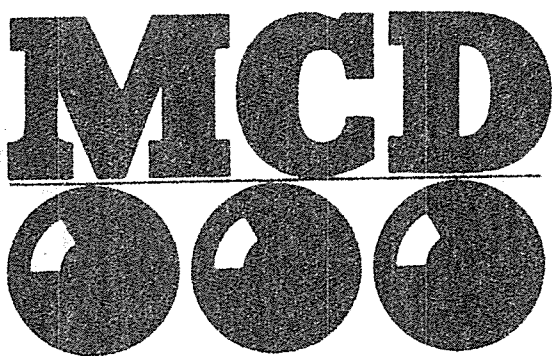
GEVELD DOOR EEN HERNIA....

Al jaren had ik regelmatig last van mijn rug. De laatste tijd echter kwamen de klachten steeds korter na elkaar terug. Steeds vaker moest ik een aantal trainingen laten schieten. Door dan eerst voor mezelf weer wat aan de conditie te doen, kon ik dan na een tijdje weer mee gaan doen met de (dinsdagavond)training.

Dat het de goede kant uit ging met de conditie bewees de Coopertest van 19 maart j.l.: 2250 meter, voor mijn doen een aardige afstand. Op de dinsdag voordat onze trainer aan z'n Marokkaans avontuur begon, ging het echter weer fout. Bij Kolbach was het vanwege de harde wind nogal fris. Daarom was de groep na de training teruggelopen naar Hurkmans. En toen we daar aan het rekken en strekken waren, voelde ik dat het niet goed ging. En ja hoor, de dagen daarna was het weer flink "scheef" lopen, paracetamol slikken en lijdzaam toezien hoe adv-dagen en een paasvakantie voorbij gaan, zonder dat je echt iets met je vrije tijd kunt doen. Maar langzamerhand was er toch weer sprake van herstel. Maar net toen ik er over dacht de loopschoenen weer eens uit de kast te halen, zorgde de hond er voor dat de ellende weer begon. Het oude beest (dement, blind, doof) moest naar buiten, maar draaide de verkeerde kant uit, ik wilde haar aan d'r halsband grijpen... en dat had ik dus niet moeten doen. De eerste gedachten waren: nee hê, er komt weer een vakantie aan. Ik heb nog anderhalve dag doorgelopen, maar 's zaterdags kon ik niet meer op of neer. De dienstdoende arts dat weekeinde, constateerde telefonisch dat het spit was. Met wat pijnstillers en spierverslappers zou het maandag wel weer over zijn. De eigen huisarts en later de neuroloog, dachten daar anders over: een hernia. Dat werd dus voorlopig plat liggen en rusten (met excuses aan de trainer, dat ik me niet even heb afgemeld). Op dit moment, met de computer op de vensterbank en het toetsenbord rechtstandig op de borst, gaat het gelukkig wat beter. Maar dat mag dan ook wel, want als ik dit schrijf, lig ik op een dag na, al vijf weken. De moed verliezen doen we niet, want volgens de heer Wyatt (jullie misschien beter bekend als Frits, hij is mijn therapeut) zien jullie mij eens weer op de training verschijnen. Voorlopig houd ik het er maar op, dat ik jullie als toeschouwer kom aanmoedigen bij één van de stratenlopen. Bij deze ook nog bedankt voor de fruitmand, die ik namens de ARR van Sylvia Kuypers mocht ontvangen.

Tot ziens,
Bram den Hollander,

Andel, 13 juni 1996.



GERARD HAM

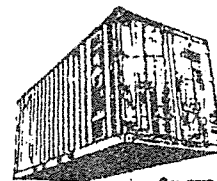
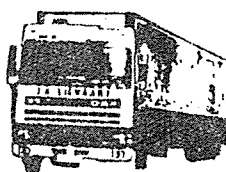
SUPERMARKT

Weth. De Joodestraat 1a Woudrichem

TRANSPORTBEDRIJF

J.A. LIEVAART

CONTAINER TRADING



in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 01835 - 4490

MAG IK EVEN VOORSTELLEN

Aart v. Rijswijk

Geboren op 13 maart 1969
te Gorinchem
Samenwonend met Jolanda
(ook lid ARR)
Woonplaats Woudrichem
Beroep Adm. medewerker

Sinds 7 juni 1996 de
snelste man van Woerkum.

Hoelang loop je al?

Ik loop nu ongeveer 1
jaar bij ARR. Vroeger
deed ik aan voetbal,
judo, kickboksen en
basketbal. Nu doe ik
naast het lopen alleen
nog aan wielrennen.

Wat is je beste prestatie?

Stratenloop Werkendam 13
juni 1996, 6,6 km in
25min55

Wat zijn voor jou de beste omstandigheden bij een wedstrijd?

Regen 12 á 13 graden C
en café in zicht.

Wie zou je er graag uit willen lopen?

Martin Delleman.

Wat wil je bereiken in de topsport?

Altijd mezelf willen
verbeteren en ooit de
10km in 39 minuten lopen.

Wat vind je van ARR?

Een gezellige club zonder
verplichtingen en vooral
bij de recreanten zijn de
trainingen erg gezellig.

Wat is volgens jou de leukste wedstrijd?

Almkerk, dit komt voorna-
melijk door het gezellige
pilsje na afloop in de
kroeg en ik heb dit jaar
voor het eerst de R.B.R.
in Schelluinen mee gedaan
en dat vond ik ook heel

gezellig.

Wat vind je van onze nieuwe opzet van de Doorloper?

Mooie omslag en de inhoud
is leuker om te lezen,
niet alleen van die droge
kost.

Wat vind je partner van jouw sport?

Daar wordt door Jolanda
spontaan om gelachen,
maar het blijkt dat zij
ook zeer sportief is. Een
aantal jaren terug gaf
zij zelfs fitness en ae-
robic lessen.

Heb je nog andere hobby's?

Ja hoor, lezen, verplicht
tuinieren, want Jolanda
doet het niet en vooral
een pilsje pakken in de
kroeg.

Wat laat je staan voor je sport?

Niet echt iets, ik leef
gewoon vrolijk verder.

Wat is/zijn je favoriet:

muziek - Metalyca - Dire
Straits, voor iedere
muziek zijn er momenten.
t.v. programma - Ik kijk
bijna nooit, alleen het
journaal, Jiskefet en
Koos Tak.

boeken - Tom Clancy, John
Grisham, Ludlum.

eten - Rijst, maar moet
vooral "aangekleed" zijn,
ik eet maar 1 keer per
week aardappelen.

restaurant - De Stadsom-
roeper en McDonalds mag
er ook wezen.

drank - Maakt niet veel
uit, als het maar geen
cognac is.

Voor wie heb je binnen de loopsport bewondering?

Voor iedereen die zich-
zelf verbetert, maar
vooral voor diegene die
als laatste in een
wedstrijd binnenkomt.

Wil je nog wat kwijt?

Ja, ik vind dat je in je
sport tot het uiterste
moet gaan, maar wel op
een gezonde manier en

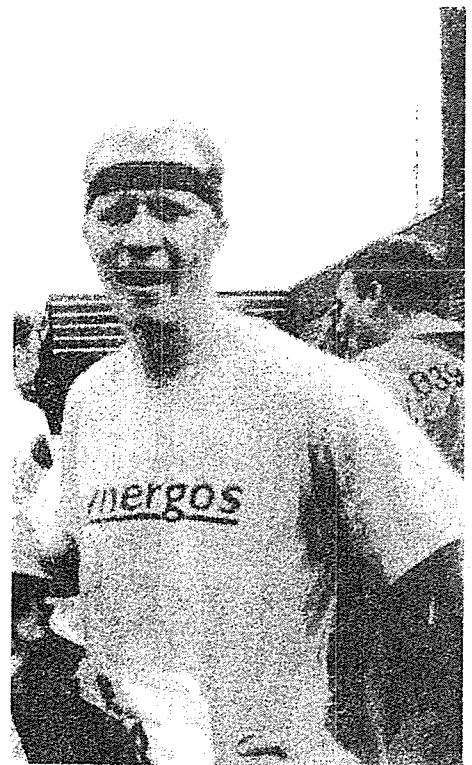
vooral de lol ervan in-
zien.

Welke vraag heb je gemist?

De laatste vraag.

Aart bedankt, het was
zeer gezellig.

Zo, dit was mijn eerste
interview. Zijn er vragen
die u de volgende keer
graag beantwoord ziet,
dan hoor ik dat graag.
Mijn telefoonnummer is
0183 301926 (Jolanda
Janssen).



JEUGDPAGINA

De competitie 1996

De competitie voor onze pupillen-jeugd is weer achter de rug. Zaterdag 28 juni werd alweer de vierde wedstrijd afgewerkt. Helaas was het nogal slecht weer. Het regende vooral aan het einde van de wedstrijd stevig door. Het mocht toch de pret niet drukken. Er werden diverse persoonlijke records gebroken bij het hoogspringen. Je zou denken met dat koude weer, Ze moeten dan toch veel te lang stil staan? Dat klopt. Kun je nagaan hoe veel ze vooruit gegaan zijn, dat ze zelfs onder deze omstandigheden progressie tonen. Frank en Cara, uit de kunst hoor!

Het was jammer dat Melvin zo'n zeer been had. Hij heeft daardoor deze wedstrijd de mist in zien gaan. Zijn kans om als derde te eindigen in deze competitie zag hij in rook op gaan. Gelukkig was hij ook heel blij met

Uitslag De Geerenloop

2 Km Jongens

1	Corne Boutkam	Brakel	7.33
2	Robby van Gent	Culemborg	7.35
3	Richard Engelaar	Nijmegen	8.05
4	Roy Roodbeen	Kesteren	8.39
5	Edwin Lodder	Nieuwegein	8.44
6	Sven van Loenen	Culemborg	9.34
7	Joost Erinkveld	Dodewaard	9.55
8	Almanzo Bauffer	Wijk bij duurstede	10.01
9	Yannick roodbeen	Kesteren	11.15
10	Willem Erinkveld	Dodewaard	11.56

de aandenkens behoren de bij de vierde plaats bij de meerkamp én bij de duizend meter.

Ook Gerben toonde wat hij waard is. Met snellere tijden op de sprint en op de duizend meter (voor het eerst onder de vier minuten!) is hij dik tevreden. (Z'n vader ook hoor!) De uitslagen van de tweede en derde wedstrijd vind je een stukje verderop in het blad.

De Rooi Pannen scholierenloop 1 km, 1986-1987:

1 BOY COOLEN, TILBURG	0:03:31
2 CORNE BOUTKAM, BRAKEL	0:03:33
3 TIMMY JENNISKENS, CHRISTOFFEL	0:03:46
4 STEFAN VAN AARLE, FATIMA	0:03:51
5 STIJN RUTTEN, DONGEN	0:03:52
6 JORIS HERMSEN, CHRISTOFFELSCH	0:03:53
7 NOORTJE VROMANS, CHRISTOFFELS	0:03:54
8 ROY HORSTEN, SIO DE SCHANS	0:03:55
9 ROB WOUTERS, TILBURG	0:03:58
10 JOEP KREMERS, TILBURG	0:04:00
11 DENNIS VENMANS, DE ALM	0:04:02
12 PASCAL SANTEGOETS, TILBURG	0:04:03
13 SUSANNE MOLENWIJK, TILBURG	0:04:09
14 JANMAARTEN TACKER, CHRISTOFFEL	0:04:10
14 KEVIN HASENBERG, GOIRLE	0:04:10
16 DIEDERIK MUTSAERTS, CHRISTOFF	0:04:15
16 ERWIN BOSCHMANS, TILBURG	0:04:15
18 DIEDERIK DREIJER, CHRISTOFFEL	0:04:16
18 EMIEL VAN RIEL, DE KIEHOORN	0:04:16
20 KIM BEIJER, TILBURG	0:04:19
21 LIND DE JONG, TILBURG	0:04:21
22 STIJN COUWENBERG, TILBURG	0:04:23

Afgelopen week hoorde ik dat ook Cornee op een baan een wedstrijd gelopen had. Deze pupil B is een talent. Op jonge leeftijd al loopt hij in de voorste gelederen mee. Hij heeft zelf ook een stukje geschreven voor ons clubblad, dat U hier op de pagina kunt lezen. De tijd die hij op de baan gelopen heeft zal in het volgende clubblad te vinden zijn. Let op! De clubrecords zullen gaan sneuvelen!

4-afdelingen- wedstrijd

Op 22 juni is weer een atleetje van Altena Road Runners geselecteerd voor de wedstrijd waarin vier regio's uit de districten Zuid en West II elkaar bestreden om de jaarlijkse wisselbeker. Melvin mocht onze regio vertegenwoordigen bij de pupillen B. Met goede prestaties eindigde hij op de vijfde plaats, waardoor hij veel punten verdiende voor de regio Dordrecht. De regio eindigde uiteindelijk dan ook op een derde plaats.

Hallo,

Ik ben Corné Boutkam uit Brakel en ben nu voor het tweede jaar lid bij Altena Road Runners.

Ik ga nooit mee naar atletiek wedstrijden. Dat komt omdat ik meestal moet voetballen.

Wij gaan wel veel lopen op zondag in heel Brabant en 2 winters crossen bij de Keien in Uden.

Ook loop ik het Recom circuit mee.

Ik heb al twee keer de 1e plaats gehaald op de 2 kilometer.

1x ~~Culemborg~~ Culemborg en 1x Veenendaal.

Op de scholierenloop in Tilburg was ik 2e.

Maar in Gilze was ik weer eerste.

Rater hoop ik betaald hardloper te worden.

Ik vind hardlopen erg leuk.

Corné Boutkam

Corné Boutkam

CTJB

JEUGDPAGINA

uitslagen

pupillencompetitie Alblasserdam.

PUPILLEN C

Eric de Boer

40 mtr. 8.4 sec.
balwerpen 11,22 mtr.
verspringen 2,20 mtr.
1000 mtr. 4.53.0 min.

Carolien Muilwijk

40 mtr. 8.5 sec.
balwerpen 7,82 mtr.
verspringen 2,45 mtr.
1000 mtr. 5.07.3 min.

PUPILLEN B

Melvin v Tilborg

40 mtr. ?.? sec.
balwerpen 29.62 mtr.
hoogspring. 0,95 mtr.
1000 mtr. 4.01.8 min.

Gert-Jan Stik

PUPILLEN A1

Gerben Olthoff

60 mtr. 10.1 sec.
kogelstoten 5.03 mtr.
verspringen 3,19 mtr.
1000 mtr. 4.03.4 min.

Bert Booij

60 mtr. 12.0 sec.
kogelstoten 4.03 mtr.
verspringen 2,41 mtr.

Bart Smitsman

60 mtr. 11.5 sec.
kogelstoten 4,71 mtr.
verspringen 2,99 mtr.
1000 mtr. 4.39.4 min.

Gerwin van Drunen

Cara Kuypers

60 mtr. 11.8 sec.
kogelstoten 3,32 mtr.
verspringen 2,45 mtr.
1000 mtr. 4.43.6 min.

PUPILLEN A2

Frank de Boer

60 mtr. 11.2 sec.
kogelstoten 6,91 mtr.
verspringen 3,52 mtr.
1000 mtr. 4.28.2 min.

Jacco v Drunen

Xander Slump

60 mtr. 12.2 sec.
kogelstoten 4,11 mtr.
verspringen 2,85 mtr.
1000 mtr. 5.07.2 min.

Pupillencompetitie Spirit O.Beijerl.

PUPILLEN C

Erik de Boer

40 mtr. 8.7 sec.
balwerpen 10,32 mtr.
verspringen 2,52 mtr.
1000 mtr. 5.03.2 min.

Carolien Muilwijk

40 mtr. 8.8 sec.
balwerpen 10,04 mtr.
verspringen 2,28 mtr.
1000 mtr. 5.37.3 min.

PUPILLEN B

Melvin v Tilborg

40 mtr. 7.2 sec.
balwerpen 25.72 mtr.
hoogspringen 0,85 mtr.
1000 mtr. 3.51.4 min.

Gert Jan Strik

40 mtr. 8.5 sec.
balwerpen 11,04 mtr.
hoogspringen 0,85 mtr.
1000 mtr. 4.32.5 min.

PUPILLEN A1

Gerben Olthoff

60 mtr. 10.5 sec.
kogelstoten 4,80 mtr.
verspringen 3,43 mtr.
1000 mtr. 4.20.6 min.

Bert Booij

60 mtr. 12.5 sec.
kogelstoten 4,40 mtr.
verspringen 2,44 mtr.
1000 mtr. 4.40.4 min.

Bart Smitsman

Gerwin van Drunen

60 mtr. 10.9 sec.
kogelstoten 4,68 mtr.
verspringen 3,40 mtr.
1000 mtr. 4.35.8 min.

Cara Kuypers

60 mtr. 12.3 sec.
kogelstoten 3,86 mtr.
verspringen 2,59 mtr.
1000 mtr. 4.53.1 min.

PUPILLEN A2

Frank de Boer

60 mtr. 11.5 sec.
kogelstoten 6,90 mtr.
verspringen 3,45 mtr.
1000 mtr. 4.20.6 min.

Jacco van Drunen

60 mtr. 10.5 sec.
kogelstoten 4,85 mtr.
verspringen 3,30 mtr.
1000 mtr. 4.11.7 min.

Xander Slump

60 mtr. 12.5 sec.
kogelstoten 3.80 mtr.
verspringen 2,57 mtr.
1000 mtr. 5.03.0 min.

Yvonne Colijn

60 mtr. 10.3 sec.
balwerpen 9,78 mtr.
hoogspringen 1,00 mtr.
1000 mtr. 4.16.6 min.

Jelle Visser

60 mtr. 10.2 sec.
balwerpen 30,52 mtr.
hoogspringen 1.15 mtr.
1000 mtr. 4.13.8 min.

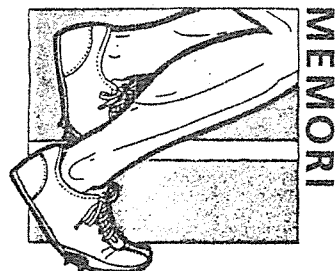
Pascal Rooster

60 mtr. 10.5 sec.
Balwerpen 20,64 mtr.
hoogspringen 1.00 mtr.
1000 mtr. 3.50.2 min.

TE KOOP ASICS SPIKES

maat 34,5

te bevragen bij
fam. Olthof
0183 443168



JEUGDPAGINA

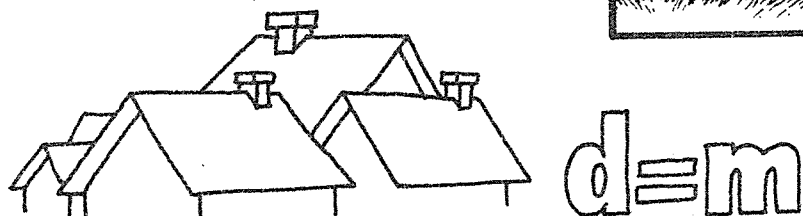
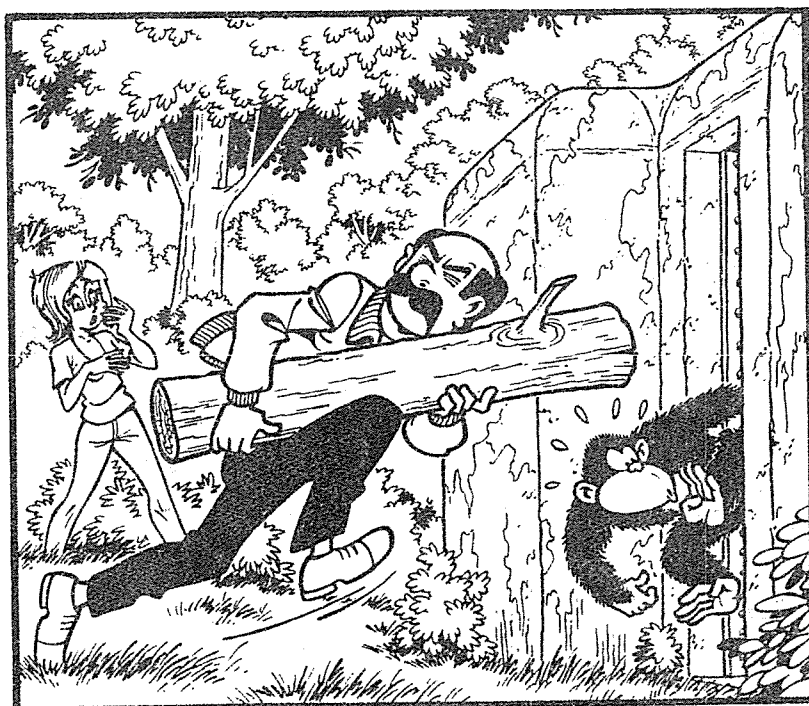
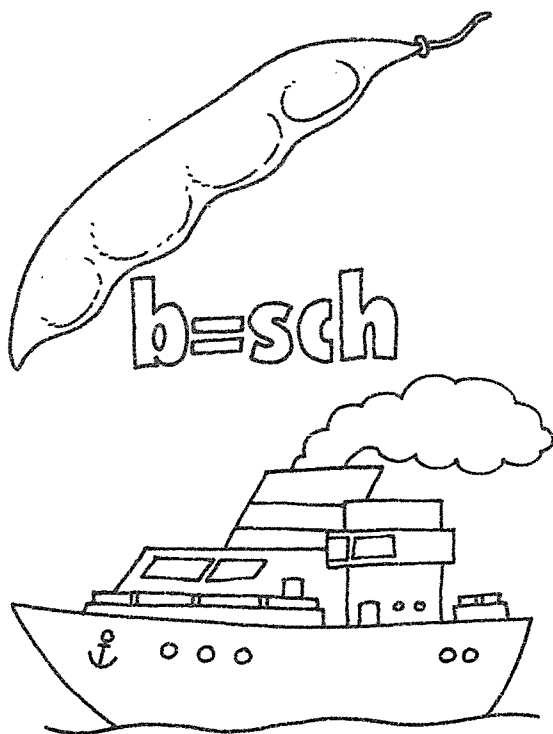
puzzelhoek

WELKE TWEE DELEN HOREN IN DE GROTE TEKENING THUIS?

WELK

SPREEKWOORD

ONTDEK JE?



WEDSTRIJDVERSLAGEN / -UITSLAGEN

ZUIDERSTERLOOPSERIE

Z. Groeneveld

Vorig jaar in oktober zijn Jopie, Lia en ik en nog anderen van onze club gestart in de Zuidersterloop. Dit waren in totaal 13 wedstrijden en om voor een herinnering in aanmerking te komen, moest je er acht van de 13 lopen. Het waren mooie lopen, maar het ware wel pittige lopen. Want de meeste waren meer dan 10 km en als je boven de 10 km gaat komen, valt het niet meer mee om de 5 min. tijd per km vol te houden. Er was ook een afstand bij van 20 en 21 km en dat was voor mij al een hele opgave. Op een zaterdag in maart kwam eerst de 20 km. Wij hadden ons al wel voorbereid om deze afstand te lopen, dus gewoon beginnen en maar afwachten hoe het afloopt. Jopie en ik hadden al tegen elkaar gezegd, als we hem maar uitlopen, dan is het goed, maar ja, als je bezig bent, probeer je

toch er uit te halen wat er in zit. Bij de 15 km kwamen wij door op 1 uur en 19 min., dat was voor ons nog een behoorlijke tijd, maar ja, toen kwamen er nog 5 en langzaam aan zag ik Jopie van mij wegllopen. Mijn benen werden steeds zwaarder, maar ja, ik zal hem toch uitlopen, al moet ik hem uitwandelen. En bij de 18 km was het zover. De tijd was toen 1 u35 en Jopie was nergens meer te zien, maar ja, ik dacht, ik moet toch proberen om onder 1u50 uit te komen, dus nog even bijten en ja hoor, de finish kwam in zicht. Mijn uitzicht was bereikt 1u48 en Jopie 1u46. Zo was het voor ons een goede prestatie. Maar ja, dat was maar een begin, want er moest ook nog een ½ marathon gelopen worden. En dat was op de tweede paasdag. Dat was nog een paar weken trainen en dan maar weer proberen. En zo was de tweede paasdag aangebroken. Lia Tritten, Kees Oomen en ik waren om

½ twaalf vertrokken om deel te nemen aan de ½ marathon in Barendrecht. Wij waren vroeg genoeg om warm te lopen, maar langzaam begon het tijdssein te naderen. Bij het startschot stonden wij met verschillende ARR nog bij elkaar. Het was één grote ronde. Lia en ik waren bij elkaar gebleven tot de 10 km en toen kwam de ellende. Ik zei tegen Lia: ga maar door, want mijn benen kunnen niet meer. En zo langzamerhand verdween Lia uit het beeld. En iedere km begon het steeds moeilijker te worden en het wandelen werd steeds meer. Bij de 18 km kwam mij de laatste loper voorbij. Hij zei nog: probeer aan te pikken, maar het ging absoluut niet meer. Ik dacht: als de bezemwagen komt, stap ik in, maar deze kwam niet. Maar ± 1½ km voor het einde stond Corstiaan van Oversteeg op mij te wachten; ik zei tegen hem: het haalt niks met mij uit. Kom aan jongen, nog een eindje en je bent er. En zo ben ik aan de finish gekomen in 2u18min. Dankzij Corstiaan. Het was een martelgang. Volgende keer beter. Lia was binnengekomen op 1u55min.

BRIDGE TO BRIDGE

13E BRIDGE TO BRIDGE, ZONDAG 15 SEPTEMBER 1996

Bridge to Bridge, dé Hardloophappening in Arnhem

Jaarlijks, op de 3e zondag in september, is Arnhem de hardloophoofdstad van Gelderland. Duizenden lopers kleuren die dag de straten rond het centrum van de stad, aangemoedigd door vele duizenden toeschouwers. Het start- en finishterrein voor het stadhuis is vrolijk aangekleed. Een showprogramma speelt een spel met het publiek. Goede muziek zorgt voor goede sfeer. De kraampjes van de sport en vrije tijd markt hebben van alles te proeven, voelen en ruiken. De Bridge to Bridge is een begrip geworden.

Voor informatie: kantoor Bridge to Bridge
postbus 548, 6800 AM ARNHEM
TEL: 026 4432567 of 026 3621009



DUAL MEET
23 mei

DAK-ARR

MERWEDELOOP
Sliedrecht
18 mei

WIJNBERGLOOP
Maastricht
19 mei

	5000 mtr.
s W. Kuypers	16.25
v C. v Oversteeg	16.50
s K. Tukker	16.53
s T. v Geffen	17.52
v J. v Hensbergen	18.34
d J. v Dalen	18.52
r T. Naaijen	19.23
r A. Vrijkorte	19.35
v G. de Rooij	20.13
r J. Verhoeff	20.59
r B. Treffers	21.26
d A. Groeneveld	22.34
dv J. v Dalen	24.03
v Z. Groeneveld	24.05
r M. Duister	24.57
r J. Anderweg	25.01

	10 km.
v1 T. vd Heuvel	34.44
v1 C. v Oversteeg	35.11
s K. Tukker	37.09
v1 J. v Hensbergen	38.31
r J. Groeneveld	40.02
v2 P. vd Heuvel	41.27
r T. Viven	41.46
v2 A. v Rijswijk	43.28
r J. Verhoef	45.05
v2 R. Verhoeven	45.46
r M. d Ruyter	46.15
v1 B. Treffers	46.54
r L. Tritten	48.03
v1 Z. Groeneveld	51.24
v2 D. Bouman	51.26
r A. Groeneveld	51.42

v1 H. Westerlaken	1.22.48
v1 A. Kant	2.03.52

NK BERGLOPEN
Maastricht
16 juni

	13,7 km.
v1 H. Westerlaken	1.07.09
v1 A. Kant	1.30.43
r M. d Ruyter	1.47.46

FRIENDSHIP THROUGH CULTURE AND SPORTS
DEELNEMEN NOG BELANGRIJKEER DAN WINNEN

Tussen 1 en 8 augustus 1998 vinden in Amsterdam de 5e Gay Games plaats. De spelen werden reeds vier keer met toenemend succes georganiseerd. Drie keer in Amerika en één keer in Canada. Maar in 1998 wordt voor de eerste keer Europa aangedaan. Naar verwachting zullen rond 12.000 mannen en vrouwen acte de présence geven. Daarmee wordt dit één van de grootste sportevenementen die ooit gehouden zijn. De Gay Games, die eens per vier jaar plaats vinden, zijn een internationaal sportief en cultureel evenement. Het doel is de wereldwijde emancipatie van homoseksuele mannen en lesbische vrouwen te bevorderen. Aan de Gay Games kan iedereen ongeacht sekse, seksuele voorkeur, etnische herkomst of religie meedoen. Voorop staat dat deelnemen belangrijker is dan winnen. Atletiek is één van de dertig sporten die georganiseerd worden. De baanatletiekwedstrijden worden waarschijnlijk gehouden op atletiekbaan Ookmeer van AAC. De atletiekvereniging die regelmatig de Nederlandse kampioenschappen organiseerde. Daarnaast is er een wegatletiekprogramma met in ieder geval een hele, en waarschijnlijk ook een halve marathon. De atletiekwedstrijden zullen onder auspiciën van de KNAU vallen.

Het jaar 1998 lijkt nog ver voor ons te liggen. Toch wordt nu reeds gewerkt aan de organisatie. Een organisatiegroep heeft een begin gemaakt met de voorbereidende werkzaamheden voor het baanatletiektoernooi. Het is de bedoeling dat organisatiegroepen zowel uit mannen als vrouwen bestaan. We zijn nu nog op zoek speciaal naar een vrouw die, samen met Erik Rollenberg, het coördinaat van de groep op zich wil nemen. Je komt te werken in een professionele organisatie en bent betrokken bij een groots sportevenement met heel veel enthousiaste deelnemers uit de gehele wereld. Natuurlijk ben je ook welkom als je gewoon lid van de organisatiegroep wilt worden. Zonder vrijwilligers kunnen de Gay Games niet plaats vinden. Voor het slagen van het evenement zijn een heleboel mensen nodig die de handen uit de mouwen kunnen steken. Nu is er nog niet zoveel te doen, maar daar komt de komende tijd verandering in. Ben je geïnteresseerd om als vrijwilliger mee te werken? Bel dan de organisatie: 020 - 6201998.

Tenslotte kan het zo zijn dat je zelf wilt deelnemen aan de Gay Games. Ongetwijfeld ben je dan nu reeds in training. Misschien vind je het leuk om zo nu en dan eens met andere aspirant deelnemers in Nederland wat te trainen. Als je daarvoor belangstelling hebt, geef dat dan door aan Pierre Perigault Monte. Als er genoeg mensen geïnteresseerd zijn, kunnen we wat organiseren. Nadere informatie over de Gay Games 1998 in Amsterdam is te verkrijgen bij de organisatie: 020 - 6201998; voor evt. mee trainen: 020;6149455.



**THE 1998
AMSTERDAM
GAY GAMES**

VOETBAL CRYPTOGRAM

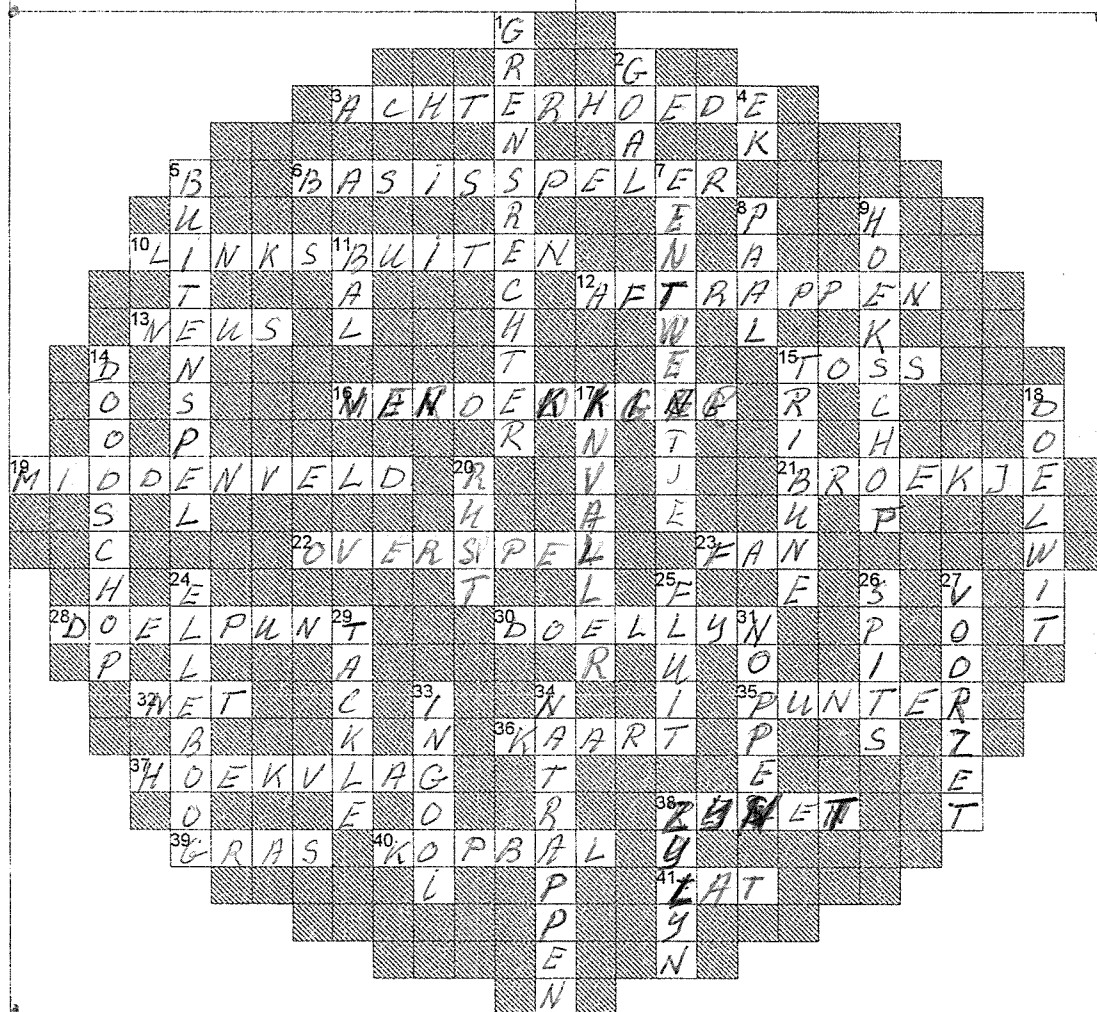
Na het EK voetbal moet deze cryptogram weinig problemen opleveren.
Oplossingen tot 1 augustus sturen aan : Redactie ARR, postbus 3, 4280 CA Andel
Onder de goede inzendingen wordt een boekjebon verloot.

HORIZONTAAL

- 3 Die laatsten moeten wel opletten.
- 6 Deze speler is fundamenteel.
- 10 Die rechter blijft niet binnen.
- 12 Beginnen te schoppen.
- 13 Kun je met een schoenpunt ruiken?
- 15 Gooi eens een muntje op!
- X 16 Houdt de aanvaller op afstand.
- 19 Het centrum van de akker.
- 21 Laat 'em niet afzakken kereltje.
- X 22 Dit spelletje kost je je huwelijk.
- 23 Koelt deze supporter zichzelf?
- 28 Gespitste bestemming.
- 30 Achter die streep moet 'ie zijn.
- 32 Trap 'em er in anders vis je er achter.
- 35 Rechttoe scoren van de spits.
- 36 Bij vals spel heb je zo een stok.
- 37 Wappert niet in het midden.
- 38 Kan hij er dan niet mee vissen?
- 39 Het is jong en groen.
- 40 Moet je hier op je hoofd dansen?
- X 41 Die dunne zit altijd in de weg.

VERTICAAL

- 1 Beslist over randgevallen.
- 2 Ga reeds scoren in Engeland.
- 4 Europese wedstrijd, maanstand.
- 5 Doe je binnen niet mee?
- X 7 Kun je samen niet tot drie tellen, kleintje?
- 8 Je staat voor gek, als je er tegen schiet.
- 9 Zo haaks kun je toch niet trappen?
- 11 Ik snap er niets van.
- 14 Begraaf hem maar na zo'n trap.
- 15 Met zijn drieën op het toneel?
- X 17 Die vervanger schiet me zo te binnen.
- 18 Hij is het mikpunt.
- X 20 Europeaan doet het even kalm aan.
- 24 Kijk uit, Wouters heeft ze er achter.
- 25 Blazen, je snapt er niets van!
- 26 Een puntige speler.
- 27 Geen duw van achteren.
- 29 Die Engelse hond trapt gemeen.
- 31 Helemaal niets onder je schoenen.
- 33 Het naar binnen werpen.
- 34 Achteraf moet je niet schoppen.
- 38 Je speelt niet mee als je er aan staat.



DE VROUW ACHTER DE SPORTMAN (2)

Terwijl ik dit schrijf zit ik lekker op het strand, heerlijk in het zonnetje. Aangezien ik echt een last-minute-person ben, moet ik dit stukje weer snel schrijven. Ik hoop, dat jullie mijn eerste stukje leuk zonden om te lezen, zodat ik het toch niet helemaal voor niks doe. Het trainen voor de hele triathlon in Almere 17 augustus a.s. is weer begonnen, zo ook het plannen van de wedstrijden die je daarvoor moet doen. Doordat Hans vorig jaar de hele triathlon niet heeft gedaan, moet hij dit jaar een $\frac{1}{2}$ triathlon volbrengen. Daarvan worden er niet zoveel georganiseerd in Nederland, dus dat is echt puzzelen, die is te vroeg en die te laat. Dus wordt het de $\frac{1}{2}$ triathlon in Almere, die is op 22 juni. Ik hoop maar dat Nederland 2e wordt in z'n groep op 't EK voetbal, want dan kunnen we samen 's avonds op ons gemak kijken, want de dag erna is ook nog eens onze zoon Frank jarig, dus daarvoor moet ook nog het een en ander geregeld worden. Om wedstrijdritme te krijgen, heeft hij meegedaan met de Run-Bike-Run in Schelluinen 5-25-6 km. Omdat je bij die wedstrijd minimaal met 2 man moet zijn, heeft hij Aart v. Rijswijk gevraagd, geen slechte keus want bij de stratenloop van Woerkum bleek hij de snelste Woerkummer te zijn. Het ging dus heel goed in Schelluinen, met een eindtijd van 1.20 mochten ze echt tevreden zijn en dat waren ze dus ook. Helaas hadden we dit jaar bij de verloting niet de auto (maar voor een week-end, hoor!) zoals vorig jaar. Na ons nog tegoed te hebben gedaan aan Junkfood zijn we naar huis gegaan.



Hans werkt in Hardinxveld-Giessendam en gaat daar altijd op de fiets naar toe (± 16 km). 's Morgens om 6 uur weg en 's avonds om 17.30 uur thuis. Dat gaat nog, want ik ga er 's morgens altijd mee uit en blijf er dan ook uit. Toen kwam het "domme" idee: als ik nou eens lopend naar m'n werk ga en lopend thuiskom is dat een leuke training. Nou, dat vond ik dus niks, want dan gaat de wekker al om 4.45 uur af en ik kan wel zeggen, dat het dan nog echt donker is! Maar als ik dan de dag ervoor pannenkoeken bak, kan ik lekker blijven liggen en zoekt hij het maar lekker zelf uit. Hè, hè, daar zijn dan eindelijk de pannenkoeken waarover ik zou schrijven. Volgens Hans heeft hij allebei z'n triathlons op mijn pannenkoeken gelopen. Voordat iemand denkt, dat ze zo taai zijn, dat je ze als schoenzolen kunt gebruiken, kan ik u verzekeren, dat ik heerlijke pannenkoeken bak. Ik wil ook absoluut niet moeilijk

doen over "geheim recept" of zo, want ik gun iedereen z'n prestatie, dus hier het recept:

1 deel volkoren meel
1 deel zelfrijzend bakmeel
2 delen bloem
2 à 3 eieren
snufje kaneel
melk

Doe de melen bij elkaar en mix het met melk tot een mooi glad beslag (niet te dik, niet te dun), doe de eieren en kaneel erbij en je kunt gaan bakken. Gebruik niet te veel beslag voor 'n pannenkoek want door het zelfrijzend bakmeel zet het nog uit en te dik zijn ze echt niet lekker.

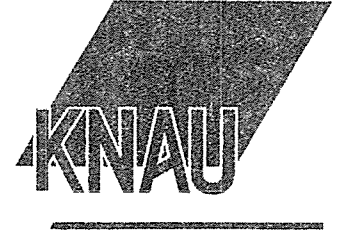
Zo, dit was het wel weer. Ik wens iedereen veel bak-, eet- en loopplezier.

Jolanda

CAFEÏNE

Cafeïne behoort tot de groep van de stimulantia. Cafeïne komt onder andere in thee, koffie, chocolade en sommige "softdrinks" voor en is waarschijnlijk het meest gebruikt stimulerende middel ter wereld. De (bij)werkingen van cafeïne zijn dosis-afhankelijk en te onderscheiden in:

- remming van eetlust
- vermindering van de slaap ("werkeffect")
- vermindering van het vermoeidheidsgevoel
- hoge bloeddruk en hartritmestoornissen
- vermindering van de coördinatie
- nervositeit, beverigheid
- aanzetten van de vetverbranding
- verhoogde alertheid
- een gevoel van euforie (welbehagen)
- aanzetten van de urineproductie
- misselijkheid en diarree
- hallucinaties, epileptische aanvallen en shock



Door sporters wordt cafeïne vooral gebruikt om de vetverbranding tijdens inspanning te stimuleren, waardoor glycogeen gespaard wordt. Uit recent onderzoek van de Rijks Universiteit te Limburg is gebleken dat een relatief lage dosis cafeïne (5 mg/kg/lichaamsgewicht) al een maximaal stimulerend effect heeft op de duurprestatie. Voor de "gemiddelde" sporter komt deze 5 mg/kg/LGW overeen met het drinken van 4 koppen zwarte koffie. In onderstaand schema wordt een concentratie cafeïne beschreven van een aantal produkten alsmede de concentratie cafeïne die na gebruik van deze produkten na 2-3 uur in de urine kan worden aangetroffen.

Cafeïne-houdende prod. hoeveelh. cafeïne concentratie cafeïne in urine

1 kop koffie	100 mg	1,5 microgram
1 kop thee	50 mg	0,7 microgram
1 blikje Coca cola	50 mg	0,7 microgram
1 blikje Pepsi Light	36 mg	0,5 microgram
1 apc	32 mg	0,5 microgram

Voorals het feit dat cafeïne de werking van de nieren tot een verhoogde urine-productie aanzet kan voor sporters gezondheidsrisico's met zich meebrengen. Het lichaam droogt bij gebruik van cafeïne eerder uit en stoornissen in de temperatuurregulatie kunnen eerder optreden. Dit kan vooral gezondheidsschade met zich meebrengen bij het lopen van lange-afstanden bij een hoge temperatuur (warmte-stuwing).

Cafeïne op de dopinglijst

Het feit dat cafeïne in bepaalde situaties zowel prestatieverhogend kan werken als gezondheidsschade kan veroorzaken, is voor de IAAF aanleiding geweest om cafeïne op de dopinglijst te plaatsen. Omdat cafeïne in thee, koffie, chocolade en sommige "soft-drinks" voorkomt en bijna iedereen elke dag één van deze produkten tot zich neemt, heeft de IAAF besloten het gebruik van cafeïne pas als doping te beschouwen als de aangetroffen hoeveelheid in de urine hoger is dan 12 ug/ml (microgram/ml), overigens alleen als dat het geval is tijdens wedstrijden. Gebleken is dat in de uitscheiding van cafeïne een grote individuele variatie bestaat en mede afhankelijk is van het geslacht, de leeftijd en de mate van gewend zijn aan het gebruik van cafeïne. In bovenstaand genoemd onderzoek, waarbij 5 mg/kg/lichaamsgewicht werd toegediend, leidde dat bij geen der onderzochte duursporters tot een te hoge concentratie cafeïne in de urine.

"GEKNIPT VOOR ONS"

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

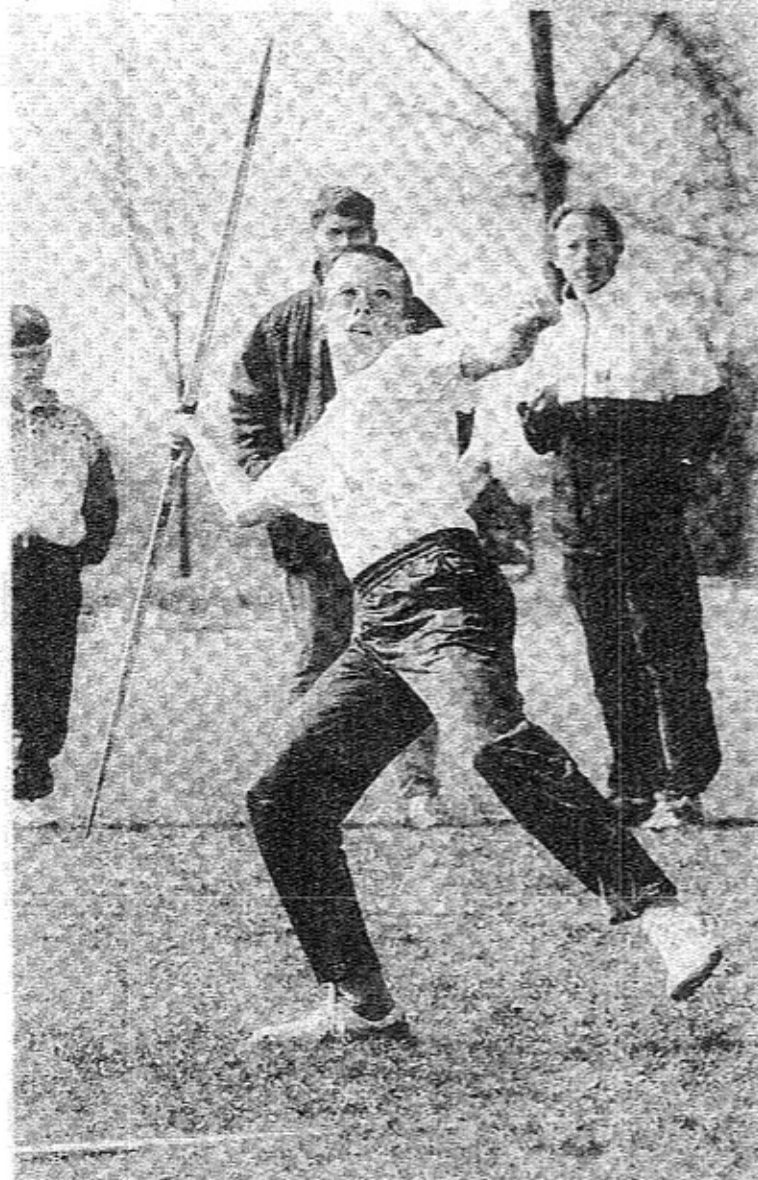
het kontakt

pag. 19

Goede prestaties bij eerste baanwedstrijd

ALBLASSERDAM - Bij de Atletiek Afdeling Alblasserdam (AAA) is afgelopen zaterdag het baanseizoen begonnen met de organisatie van een regionale baanwedstrijd voor junioren en pupillen. De prestaties mochten er zijn.

SPORT
het kontakt



• Het speerwerpen was bij de jongeren één van de drie onderdelen van de meerkamp.

**VERE-
WARD**

Wij nemen nog
de tijd voor u

WEIRD DEVIANS

VERE & WAND

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

Burg. 19. Schanzenstr. 16 Bonn, tel. 1178

```
%-----%
%       %
%       %
%       %
%       %
%       %
%       %
```

Méér Méér Ma Méér Markt

ARIE STRAVER

BEATRIXSTRAAT 15 - ANDEL
TEL. 01832 8022

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

EXTREM

sportvoeding



dealer van



BATAVUS

BATAVUS
een geweld'g gevech-

Wie niet adverteert

***wordt
vergeten.***