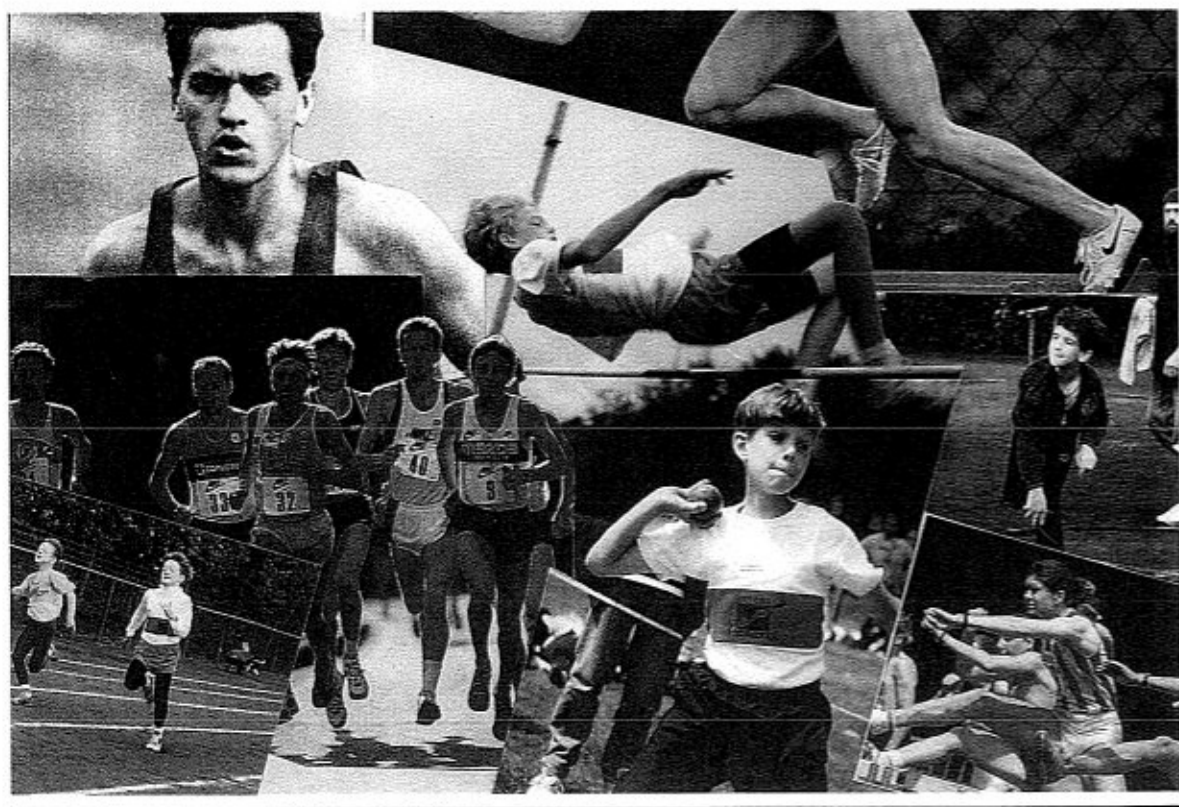




Doorloper



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
secretaris
penningmeester
stratenloopcommissie
ledenadministratie
technische commissie
jeugdcommissie
aktiviteitencom.
trainerscommissie
clubbladredactie
algemeen lid

Hans Verbeek
Sylvia Kuypers
Gertie Nelis
Gertie Nelis
Jaap Verhoeff
Sander Hooykaas
.....
Zweer Groeneveld
Rinus Verhoeven
Jaap Verhoeff
Mar Strik

tel. 0416 692838
geen telefoon
tel. 0416 691363
tel. 0416 691363
tel. 0183 304126
tel. 0418 671396

tel. 0416 352183
tel. 0416 691709
tel. 0183 304126
tel. 0183 443284

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uit-wedstrijden
thuis-wedstrijden
Giro Wedstrijdsecr.

Wim Kuypers
Mar Strik
6882256 t.n.v.
Wim Kuypers
o.v.v. wedstrijd en categorie

geen telefoon
tel. 0183 443284

TRAINERS

wedstrijdgroep
recreanten
opstapgroep
pupillen/ junioren
reservetrainer

Jasper Oppeneer
Rinus Verhoeven
Frits Wyatt
Wim Kuypers
Aart Vrijkorte

tel. 0416 692965
tel. 0416 691709
tel. 0183 441681
geen telefoon
tel. 0183 443218

TRAININGSTIJDEN

wedstrijdgroep
recreanten
opstapgroep
pupillen (zomer)
pupillen (winter)
junioren (zomer)
junioren (winter)

dinsdag en donderdag
dinsdag en donderdag
dinsdag en donderdag
dinsdag en donderdag
dinsdagavond (zaal)
dinsdag en donderdag
dinsdagavond (zaal)
donderdagavond (veld)

19.30 tot ± 21.00 uur
20.00 tot ± 21.00 uur
20.00 tot ± 21.00 uur
17.45 tot 18.30 uur
18.00 tot 19.00 uur
18.30 tot 19.30 uur
17.00 tot 18.00 uur
18.30 tot 19.30 uur

CONTRIBUTIES

PER JAAR
volw. zonder licentie
volw. met licentie
jeugd met licentie
ondersteunende leden
rustende leden

f 100, =
f 142,50
f 50, =
f 15, =
f 25, =

**VERFE
WAND**

Wij nemen nog
de tijd voor u

WERKGEVEN

VERE & WAND

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

Page 9, Schenck Street 18 - Nov. 1-1, 1923

- 1. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 2. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 3. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 4. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 5. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 6. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 7. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 8. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 9. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens
- 10. Verfahren des Verfahrens Verfahrens Verfahrens Verfahrens

Mée Mée

Méér Markt

ARIE STRAVER

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

EXTREM

spotvoeding

dealer van



CONCEPT
CYCLEFIT
meetsystem

BATAVUS

BATAVUS
een geweldige geweld-

Wie niet adverteert

***wordt
vergeten.***

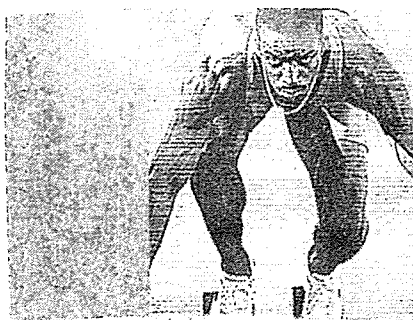
VAN DE VOORZITTER

Wij mogen ervan uit gaan, dat onze vereniging er is voor mensen die de hardloopsport willen beoefenen. Dat wij onze leden daarbij volledig van dienst willen zijn staat voorop. Maar dat ook diezelfde leden ook maar eens de handen uit de mouwen moeten gaan steken is mij de laatste maanden meer dan duidelijk geworden. Ik persoonlijk ben van mening, dat de Altena Road Runners teveel steunt op het bestuur, de trainers en een paar enthousiaste medewerkers, die dan ook in hun totale omvang voor 75% bestaan uit mensen die zelf niet meer actief zijn. Binnen ons bestuur zijn het alleen Zweer en Jaap die nog regelmatig zelf de hardloopschoenen aantrekken. De overigen zijn, net als die twee, natuurlijk bezig voor de overige 130 leden. Maar juist in de maand september, waarin we in een tijdsbestek van vijf dagen o.a. de Witte Molenloop en de 25e ronde van Giessen moesten organiseren, hadden we jullie hulp zo goed kunnen gebruiken. Met heel veel moeite konden een aantal op verzoek van onze activiteitencommissie nog wel even de kraam op de markt bemannen, maar de meest uiteenlopende smoesjes om niet te kunnen, hadden de overhand. Dan de twee eerder genoemde lopen, met heel veel enthousiasme was ik ook dit jaar weer begonnen met de organisatie van de Witte Molenloop. Prima gezellig, een stel zeer gemotiveerde medewerkers om me heen en dan zou het dit jaar zeker ook weer lukken en met de wetenschap, dat Giessen door een andere groep op poten gezet zou worden leek het erop, dat we als vereniging weer prima naar buiten zouden komen.

En met heel veel arbeid, zoals avonden vergaderen, snipperdagen e.d. waren wij dan ook op de zaterdagavond zeer voldaan, want nog nooit was het zo druk en sterk bezet geweest in Meeuwen. Nadat we nog even hadden nagenoten van John Redeker zijn verjaardagsborrel snel naar huis om te gaan uitrusten. Maar hier kwam echter al snel de koude douche, want Giessen dreigde uit te lopen op een mislukking. En plotseling stonden wij voor de keus: als vereniging lelijk op je neus gaan of het rusten een paar dagen uitstellen. Dat laatste is gebeurd en met name Giel de Wind, Mar Strik, John Redeker en zelfs Sander Hooykaas op twee kruiken, hebben het onmogelijke toch nog weten te klaren. Giessen zat op de wedstrijddag weer prima in elkaar, grote deelname vooral van onze eigen vereniging, en juist die leden lieten ons op die avond nog maar eens in de kou staan. Aan het einde van de wedstrijd mocht ik verschillende keren het verzoek op laten gaan, om even, misschien een half uurtje, het parcours mee op te ruimen,

maar zelfs dat moesten diezelfde doodvermoeide mensen zelf doen. Alleen Henk Westerlaken en Piet Muilwijk kwamen ons helpen (hartelijk dank). De rest had meer ook voor de T-shirts of de geldprijzen. Zulke dingen doen pijn, en gezien het feit dat onze vereniging nog zoveel hulp kan gebruiken, zie ik het somber in voor de toekomst, het realiseren van een eigen accommodatie staat voor de deur. Er is bovendien nog steeds een vacature in het bestuur en ook zal Dick Booij gaan stoppen als lid van de jeugdcommissie. Wim en Sylvia gaan stoppen met het maken van het clubblad. Hopelijk dat de leden daarom met dit ongewone voorwoord eindelijk eens wakker geschut worden. Voor mijzelf houd dat in, dat ik voor de jaarvergadering van februari alle vacatures opgevuld wil zien, anders zal ik daar zeker bepaalde conclusies uittrekken, en met mij zeker nog meer mensen. Maar het is nog niet te laat, wij wachten op reacties.

Hans Verbeek.



LOOK

NIEUWSFLITSEN

Tijdens een run-bike-run in Spijkenisse op 21 september (7-30-3.5 km) behaalde Hans Janssen een 41e plaats in 1:39:05. Jaap Verhoeff deed er iets langer over 1:54:03, maar had toch nog 8 mede sporters achter zich. De winnende tijd was overigens 1:22:41.

Tijdens het Woercums Café van 26 september werd veel gepraat over hangjongeren, lummelplaatsen en de verkeerssituatie in Sleetwijk. Een ander onderwerp was echter de triathlon van Hans Janssen. Zenuwachtig heeft hij voor de microfoon zijn verhaal gedaan over Almere. Dat er later in de krant gesuggereerd werd dat hij de vanden bij de ARR wel even op het goede spoor zou zetten, wist hij zich later niet te herinneren.

Op 6 oktober was Jaap Verhoeff actief bij Hellas in Utrecht, waar alweer de 5e Ekiden gehouden werd.

Dit is een estafette marathon die gelopen wordt met 6 personen over afstanden van 5, 10, 5, 10, 5 en 7.195 km, totaal dus "de Marathon". Jaap deed mee in het bedrijventeam van Fort Bouw. Ze behaalden een tijd van 3:11:22, zeker niet slecht gezien de getraindheid van een aantal lopers. Het winnende team was iets sneller 2:16 uur. Heel leuk om te doen. Wij als ARR zouden ook eens met zo'n wedstrijd mee moeten doen.

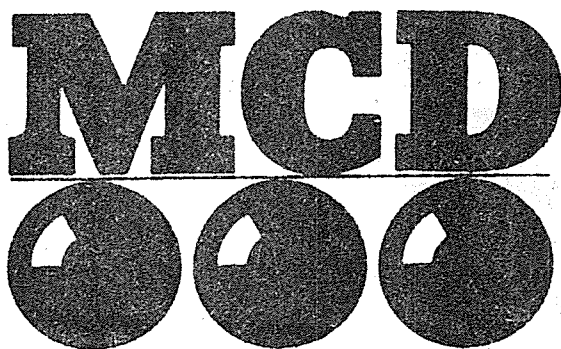
Op 1 april 1997 hoopt de familie Kuypers uit te breiden met een nieuwe telg (nieuw lid?). En dit is geen grapje!

SPREEKUUR FYSIOTHERAPEUT
Er zijn van die dagen in het leven van de sporter dat het niet lekker aanvoelt. De volgende dag is alle ellende vergeten en loop je als vanouds.

Een andere keer gaat ook de volgende dag niet lekker. Je voelt allerlei pijntjes; sommige gaan over, andere niet. Ik heb toch geen blessure, denk je dan. Je gaat alle artikelen die je bewaart hebt nog eens nalezen en je komt er eigenlijk niet uit. Is het de lies, de knie, het scheenbeen, de achillespees of een fasciitis plantaris? Je komt er niet uit.

Daarom geeft de ARR een unieke service aan haar leden: ledere laatste dinsdag van de maand is er na de training een spreekuur waar fysiotherapeut Frits Wyatt op al je vragen antwoord geeft en je adviseert wat te doen.

Rinus Verhoeven

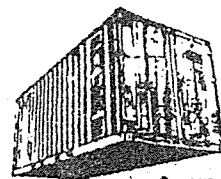
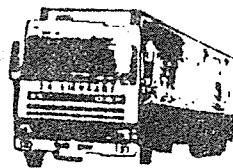


GERARD HAM

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

VAN DE REDACTIE

Het laatste blad voor 1996. Er is weer lekker veel te lezen. Goed gevuld met leuke stukjes en verslagen, wordt het een blad om niet in de krantenbak te laten liggen.

Voor de meesten is het westrijdseizoen voorbij. Een tijd van rustig aan doen, van overwinteren is aangebroken. Wel nu, tijd

zat dus.

Tijd om op je gemak je clubblad te lezen.

Tijd om herinneringen (al of niet sportief) op te halen. (Onder het genot van een borrel? of een warme chocomel?).

Tijd wellicht ook om het een en ander aan het papier toe te vertrouwen.

Wij zijn dol op gedachtespinsels van anderen. Dan kunnen we bij het lezen van het volgende clubblad ons verwonderen, gniffelen, schateren of misschien wel juichen.

Kom, we dagen je uit!

En voor nu; veel plezier! (En kijk je uit met die hete chocomel?)

Redactie

LEDENADMINISTRATIE

De 'nieuwe leden' uit de opstapgroep zijn nu eindelijk opgenomen in de ledenadministratie. We hebben er dan toch 9 leden bij. Excuses voor deze late verwerking, maar jullie krijgen nu dus ook een clubblad en zijn aangemeld bij de KNAU.

Laatste kans voor ieder die zijn lidmaatschap voor volgend jaar wil wijzigen!

De KNAU kan tot en met de post van 4 december nog mutaties doorvoeren, dus snelheid is gewenst.

Jaap Verhoeff, tel 0183-304126



FELICITATIES

Han Timmermans	7 nov
Leo Groeneveld	8 nov
Ans van Leeuwen	8 nov
Jolanda Berghoef	13 nov
Hans van Tricht	15 nov
Wim de Hoop	17 nov
Henri Vos	24 nov
Otto van Breugel	26 nov
Michel Groenenberg	26 nov
Jenette van Dalen	28 nov
Piet van Tilburg	30 nov
Bernard Frings	2 dec
Klaas Tukker	2 dec
Arie van Rijswijk	5 dec
Zweer Groeneveld	7 dec
Marianne van Dijck	8 dec
Erik de Boer	9 dec
Henriëtte de Boon	13 dec
Jan Zonneveld	18 dec
Sylvia Kuypers-Boon	21 dec
Jan Groeneveld	22 dec
Henk Admiraal	24 dec
Ciska Havelaar	25 dec
Tony Viveen	28 dec
Petra da Rui	29 dec
Dick van Tilborg	29 dec



Allen een prettige verjaardag gewenst.

NIEUWS UIT DE REGIO

Deelname van atleten aan de wedstrijden binnen de eigen regio is mager.

Om meer deelname van regio-atleten aan deze wedstrijden te activeren, zal de regio-coördinator een brief aan de trainers persoonlijk opsturen. Hopelijk resulteert dit in nog meer deelnemers.

Op 22 oktober j.l. is, zoals al eerder bericht, een scheidsrechterscursus in Sliedrecht van start gegaan. Er is van ARR helaas niemand die daarin is geïnteresseerd.

Op 27 februari 1997 zal weer een cursus jury-algemeen starten. Aanmeldingen tot 31 december bij Hans Verbeek.

Het district heeft voor het voorjaar een cursus wedstrijdleader ingepland. Geïnteresseerden kunnen zich ook hiervoor aanmelden bij Hans Verbeek.

De Indoor-wedstrijd in Den Haag is dit jaar alleen voor pupillen en junioren. I.v.m. de matige opkomst van senioren in de afgelopen jaren is er dit jaar geen programma voor de senioren en veteranen.

NIEUWS VAN DE KNAU

Nieuw telefoonnummer KNAU.

Met ingang van 1 oktober kwam het oude telefoonnummer te vervallen. Het nieuwe telefoonnummer is 030-6087300.

NOODVOORZIENING SEXUELE INTIMIDATIE

In het kader van de beleidsontwikkeling te preventie en bestrijding van seksuele intimidatie in de sport, werkt het NOC*NSF ondermeer aan richtlijnen voor het handelen indien een sportvereniging met een acuut probleem betreffende seksuele intimidatie geconfronteerd wordt. Het opstellen van deze richtlijnen vindt plaats in nauw overleg met vertegenwoordigers uit de sportsector en met behulp van een extern deskundige. Over enkele maanden zullen de richtlijnen gereed zijn. Het NOC*NSF is de afgelopen maanden regelmatig om advies gevraagd inzake het handelen in dergelijke situaties. In afwachting van de genoemde richtlijnen hebben zij derhalve besloten een noodvoorziening te treffen. Verenigingen die met (een vermoeden of melding van) seksuele intimidatie geconfronteerd worden en advies wensen omtrent hun handelen, kunnen contact

opnemen met mevrouw Annemarie ten Boom, beleidsmedewerker van de sector sportontwikkeling. Tel 026-4834446

AV HERCULES 100 JAAR

Op 5 juli j.l. vierde AV Hercules haar 100ste verjaardag. Wij wensen Hercules van harte proficiat met dit heuglijk feit. 21 September hebben ze feest gevierd.



Op bergen en in dalen

CURSUSPLAATSEN

Atletiektrainer seizoen 96/97.

Op grond van de aanmeldingen voor één of meerdere modules van deze cursus Atletiektrainer zullen er in oktober drie cursussen starten en wel in de volgende plaatsen: Gouda, Weert en Zevenaar. Meer informatie Linda Kerkhoven.

Assistentjeugdathletiektrainer najaar 1996.

Dordrecht, voorlopige data: 2, 9, 16, 23 en 30 november 1996.

Nadere informatie en inschrijfkarten zijn vrijblijvend aan te vragen bij de afdeling opleidingen van de KNAU, tel 030-6032420

Assistenttrainer recreatieve loopgroepen, najaar 1996.

Den Haag: 2, 9, 23 en 30 november.

Baarn: 2, 9, 23 en 30 november.

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

De eerste vergadering na de vakantie was op 28 augustus.

Onze stand op de gemeentedag van 21 september is besproken. Er is promotiemateriaal gekocht, te weten: balpenningen, folders, posters en videobanden. Brigitte zal een video maken van de opstapgroep.

De plannen voor de Giessense markt komen op tafel. Er wordt een foto genomen van het bestuur zodat geraden kan worden naar het gezamenlijke gewicht. Verder kan geraden worden naar een boodschappenmand en een pot snoepjes.

De jeugdcommissie komt ter sprake. We missen nog steeds een bestuurslid voor de jeugd.

We blijven zoeken naar een geschikte man of vrouw.

De lopen van Giessen en Meeuwen komen ter sprake. De veldloop c.q. open Dordtse kampioenschappen zijn in voorbereiding.

Willem van de Looy gaat in Denemarken op zoek naar hardlopers en laat ons weten als er een aardige wedstrijd is om met een ploeg naar toe te gaan.

De groep die bij Rinus traint wordt te groot en die van Jasper te klein. De snellere lopers worden gevraagd naar Jasper over te gaan. Uiteraard kan niemand gedwongen worden.

Van de opstapgroep is nog steeds niemand lid. Frits wordt gevraagd om de inschrijfformulieren aan de ledenadministratie te geven.

Ons clubblad komt om de twee maanden uit. Het tijdstip kan wat variëren door de andere bezigheden die ieder van ons heeft. Het kopiëren gebeurt bij Wim op school en die is ook niet altijd open. Van de diverse commissies verwachten we wat meer kopij.

De plannen voor onze accommodatie in Andel liggen bij de Gemeente en worden daar warm gehouden door Mar en Hans.

Uit de vergadering van 2 oktober het volgende:

Rinus is nogal kritisch op spel-fouten in het verslag van de vergadering.

Hopelijk schrijf ik dit foutloos.

Het secretariaat zal voor minstens 6 maanden overgenomen moeten worden door iemand anders, i.v.m. de zwangerschap van Sylvia.

Hans is zo blij met zijn nieuwe baan, dat hij voor zeker 1 jaar cursussen gaat volgen. Moet dus ook wat werk kwijt.

Dick Booij stopt als lid van de jeugdcommissie.

Wim en Sylvia stoppen met het clubblad.

Oftewel we hebben nogal wat vacatures.

Mar en Sander gaan naar de districtsvergadering. Voor het organiseren van de veldloop hebben we nog wat mensen nodig.

Ondanks gemopper is de Giessense markt financieel redelijk gelopen.

De voorbereiding en de medewerking van leden zou nog beter kunnen.

De info-markt in het gemeentehuis is positief verlopen. Ook hier had alles wat eerder geregeld kunnen worden.

De opstapgroep is overgegaan naar de recreanten. Tot januari zullen we op het industrieterrein trainen, daarna bij 'Kolbach'. Dit kan echter alleen op dinsdag.

De groep van Jasper trekt gelukkig weer aan.

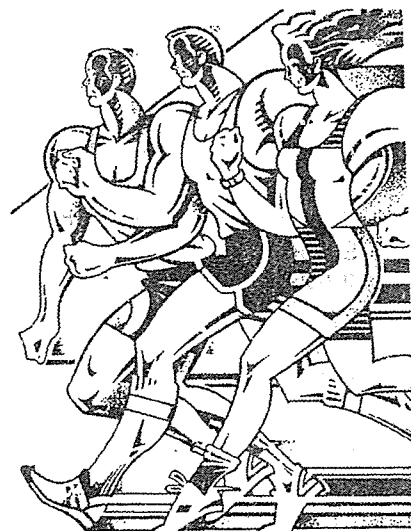
Het jeugdkamp was nogal primitief (koud dus). Het is te overwegen om volgend jaar meer geld uit te trekken.

De tarieven van de advertenties in ons clubblad zijn vastgelegd.

Over de accommodatie geen nieuws. Eind oktober behandelt de gemeente de begroting voor 1997.

Aanpassing van de contributie ARR, alsmede automatische incasso zal worden onderzocht.

JV



CROSS

De cross-competitie is alweer begonnen. 's Winters is het goed om regelmatig een crosswedstrijd te lopen. (Beter dan op de weg). Altena Road Runners organiseert in samenwerking met 6 andere verenigingen in regio Dordrecht een serie van vier wedstrijden. De eerste werd op zaterdag 2 november in Dordrecht gelopen. Voor de andere drie kun je je nog inschrijven bij je trainer. De volgende drie wedstrijden zijn:

7 dec in Giessen

11 jan in Alblasserdam

8 feb in Gorinchem

noteer ze maar vast op de kalender.

Een weekend in Giersbergen.

Op vrijdagavond zijn wij naar Giersbergen gegaan. We hebben toen een spookavond gehouden en we hebben spookkleding gemaakt en een spooklichtje, dat was heel erg leuk. Ook hebben we spookvoetbal gedaan, maar toen begonnen er honden te blaffen en toen zijn we gestopt.

's Morgens deden we ochtendgymnastiek.

Zaterdag hebben we een elfspe-lentocht gedaan door de Dru-nense Duinen. Ook hebben we friet gegeten. 's Avonds hebben we video gekeken.

Wim, Dick, Annemiek en Lia, bedankt voor alles, ik vond het heel leuk.

Groetjes van Melvin



Uil Spanje wordt gemeld dat bij de training heeft berrat. Binnenkort is-ie ongetwijfeld weer te zien in de Nederlandse trimlopen.

UITSLAGEN

CLUBKAMPIOENSCHAPPEN

Sliedrecht

27/28-09-96

Pupillen C

Erik de Boer

40 meter 8.5 sec

balwerpen 17.44 mtr

hoogspringen 0.75 mtr

kogelstoten 5.70 mtr

verspringen 2.50 mtr

1000 meter 4.39.5 min

Pupillen B

Melvin van Tilborg

40 meter 7.4 sec

balwerpen 29.72 mtr

hoogspringen 0.95 mtr

kogelstoten 6.34 mtr

verspringen 3.08 mtr

1000 meter 4.08.0 min

Corne Boutkam

40 meter 7.4 sec

balwerpen 24.26 mtr

hoogspringen 0.90 mtr

kogelstoten 5.38 mtr

verspringen 3.05 mtr

1000 meter 3.47.6 min

Pupillen A

Gerwin van Drunen

60 meter 10.1 sec

balwerpen 24.18 mtr

hoogspringen 0.95 mtr

kogelstoten 4.98 mtr

verspringen 3.40 mtr

1000 meter 4.19.2 min

Bert Booij

60 meter 11.8 sec

balwerpen 19.14 mtr

hoogspringen 0.85 mtr

kogelstoten 4.09 mtr

verspringen 2.57 mtr

1000 meter 4.48.0 min

Cara Kuypers

60 meter 12.0 sec

balwerpen 11.08 mtr

hoogspringen 0.95 mtr

kogelstoten 4.45 mtr

verspringen 2.31 mtr

1000 meter 4.40.8 min

Frank de Boer

60 meter 10.3 sec

balwerpen 28.08 mtr

hoogspringen 1.20 mtr

kogelstoten 7.43 mtr

verspringen 3.22 mtr

1000 meter 4.17.8 min

Jacco van Drunen

60 meter 10.4 sec

balwerpen 24.82 mtr

hoogspringen 1.05 mtr

kogelstoten 4.97 mtr

verspringen 3.35 mtr

1000 meter 4.10.9 min

JEUGDPAGINA

Jelle Rijntjes

60 meter	11.4 sec
balwerpen	20.38 mtr
hoogspringen	1.00 mtr
kogelstoten	5.19 mtr
verspringen	2.84 mtr
1000 meter	4.15.3 min

Xander Slumb

60 meter	12.3 sec
balwerpen	16.98 mtr
hoogspringen	1.00 mtr
kogelstoten	4.89 mtr
verspringen	2.60 mtr
1000 meter	5.01.9 min

Junioren D

Jelle Visser

80 meter	13.2 sec
speerwerpen	23.84 mtr
discuswerpen	17.64 mtr
hoogspringen	1.30 mtr
kogelstoten	7.12 mtr
verspringen	3.69 mtr
1000 meter	4.01.2 min

Jaco Booij

80 meter	13.0 sec
speerwerpen	15.20 mtr
discuswerpen	14.20 mtr
hoogspringen	1.10 mtr
kogelstoten	6.28 mtr
verspringen	3.54 mtr
1000 meter	3.37.9 min

Adrie van Korven

80 meter	15.3 sec
speerwerpen	7.30 mtr
discuswerpen	10.46 mtr
hoogspringen	1.05 mtr
kogelstoten	4.56 mtr
verspringen	2.44 mtr
1000 meter	4.20.8 min

Junioren C

Bas de Boer

100 meter	15.8 sec
speerwerpen	15.30 mtr
discuswerpen	16.96 mtr
hoogspringen	0.00 mtr
kogelstoten	5.24 mtr
verspringen	3.70 mtr
800 meter	2.46.2 min

Junioren B

Alex van Ginniken

100 meter	13.9 sec
speerwerpen	15.72 mtr
discuswerpen	13.50 mtr
hoogspringen	1.25 mtr
kogelstoten	5.41 mtr
verspringen	3.85 mtr
800 meter	2.43.0 min

OPEN TILBURGSE LANGE AF- STANDS KAMPIOENSCHAPPEN 11-10-96

Pupillen C

Erik de Boer

1000 meter	4.31.8 min
------------	------------

Pupillen B

Corne Boutkam

1000 meter	3.36.4 min
------------	------------

Pupillen A

Frank de Boer

1000 meter	4.16.6 min
------------	------------

Junioren D

Jaco Booij

1000 meter	3.33.9 min
------------	------------

Junioren C

Bas de Boer

1500 meter	5.34.0 min
------------	------------

Junioren B

Alex van Ginniken

3000 meter	12.26.0 min
------------	-------------

Doping is vooral populair bij bodybuilders. Anabole steroïden worden het meest gebruikt, maar de sporters zijn ook niet vies van amfetaminen, clenbutorol en groei hormonen. Niet alleen topsporters grijpen naar de middelen, maar ook recreatieve sporters proberen hun prestatie en hun uiterlijk er mee op te krikken.

De Boer deed tijdens de Nederlandse kampioenschappen bodybuilding in 1994 onderzoek naar het gebruik van doping onder zowel de deelnemers als de toeschouwers. De respons op de vragenlijsten was laag, een kwart van de aanwezigen vulde slechts een vragenlijst in. De Boer sluit niet uit dat de niet-invullers juist gebruikers waren.

Van degenen die wel meededen, erkende bijna 70 procent ooit doping te hebben gebruikt. Negentig procent gaf aan last te hebben gehad van bijwerkingen. De Boer somt een lange lijst op: impotentie, hartklachten, depressie, borstvorming, verhoogde seksuele aandrang en agressie.

Gebruik vooral door bodybuilders

Jonge sporters gebruiken meer doping

ARNHEM - Ongeveer 35.000 jongeren tussen de 16 en 24 jaar in sportscholen gebruiken doping. Ook een groot aantal ouderen gebruikt prestatieverhogende middelen. Dit stelt dopingsdeskundige A. de Boer van de Universiteit Utrecht. Hij sprak gisteren op het congres van de apothekersorganisatie KNMP over sport en doping.

HOEVEEL BRODEN HEEFT DEZE BAKKER GEBAKKEN?



MAG IK U EVEN VOORSTELLEN

Klaas Tukker
geb datum: 2-12-57
Woonplaats: Werkendam
Getrouwd met Wilma
Beroep: Timmerman



HOE LANG LOOP JE AL?

Sinds ik in Werkendam woon en dat is ongeveer 6 jaar, daarvoor deed ik aan motorcross.

WAT IS JE BESTE PRESTATIE?

De 10 km in Wijk en Aalburg, 35.56 min.

WAT ZIJN VOOR JOU DE BESTE WEERSOMSTANDIGHEDEN OM TE LOPEN?

Ik loop het lekkerst met mooi weer, ongeveer 17 graden.

WIE ZOU JE ER GRAAG UIT WILLEN LOPEN?

Er is niemand waar ik heel graag van zou willen winnen, voor iedereen is het een prestatie op zich.

WAT WIL JE BEREIKEN IN DE LOOPSPOORT?

Ik zou heel graag de 10 kilometer onder de 35 minuten willen lopen. (dat laat niet zo lang meer op zich wachten volgens mij. J.J.)

WAT VIND JE VAN A.R.R.?

Het is een heel gezellige vereniging en ik zou geen leukere vereniging weten waar ik naartoe zou willen gaan.

WAT IS VOLGENS JOU DE LEUKSTE WEDSTRIJD?

Alle wedstrijden die georganiseerd worden zijn leuk, maar de trimlopen in het Almbos zijn ook erg gezellig.

WAT VIND JE VAN DE DOORLOPER?

Ik lees ze allemaal van voor naar achter en daarna gaan ze in een map. Ik bewaar ze allemaal.

WAT VIND JE PARTNER VAN JOUW SPORT?

Ze vind het wel leuk en gaat ook wel eens mee, maar vraagt zich af of het soms niet eens iets minder kan.

HEB JE NOG ANDERE HOBBY'S?

Ja, teveel om op te noemen. Ik ga graag vieren en windsurfen, maar mijn werk kan ik soms ook wel een hobby noemen, als ik iets moois aan het maken ben.

WAT LAAT JE STAAN VOOR JE SPORT?

Niet veel ik drink gewoon in het weekend een pilsje.

WAT IS JE FAVORIETE:

MUZIEK: Alles, ik luister graag naar radio 10 gold.

T.V.PROGRAMMA: Ik kijk niet speciaal naar iets, maar ik mag graag op zaterdagavond naar een film kijken.

BOEK: Stripboeken, daarin heb ik geen favoriet, en de Doorloper.

ETEN: Hollands en vooral de winterkost lekker hoor dat die tijd er weer is.

DRANK: Spa rood, maar een lekker biertje sla ik ook niet af als het een appart biertje is b.v. Tripple.

VOOR WIE HEB JE BINNEN DE LOOPSPOORT BEWONDERING?

Het leuke van het lopen vind ik dat het voor iedereen een prestatie voor jezelf is en dat het niets met leeftijd te maken heeft.

WELKE VRAAG HEB JE GEMIST?

Geen een.

Klaas hartelijk dank voor dit interview en ik hoop dat iedereen nu iets meer over jou weet.

Volgende keer in MAG IK U EVEN VOORSTELLEN

Peter van de Heuvel

EEN INJECTIE KAN GRIEP VOORKOMEN

Els Stolk, bondsarts KNAU

Elke winter weer vallen atleten uit door de griep. Vaak denken mensen dat een griep iets onschuldigs is, waarbij de 'patiënt' er na een paar dagen onder de wol wel weer bovenop is.

FATALE GEVOLGEN

Het is voor de meeste mensen echter onbekend dat in ons land elk jaar ongeveer twintigduizend mensen als gevolg van de griep in het ziekenhuis belanden en voor meer dan tweeduizend mensen per jaar fatale gevolgen heeft. Voor de zogenaamde risicogroepen: hartpatiënten, nierpatiënten en mensen die suikerziekte of een verminderde weerstand hebben waardoor hun afweermechanisme onvoldoende functioneert is de griep prik voorgeschreven.

DE GRIEPPRIK

Helaas laten de meeste mensen voor wie griep riskant kan zijn, zich niet inenten. Daarom voert de Nederlandse Influenza Stichting een landelijke voorlichtingscampagne over het nut en voor sommige mensen de noodzaak van een griepinjectie.

Ook onder de (oudere) atleten kunnen zich personen bevinden die in een van de risicogroepen vallen en dus een verhoogd risico lopen op een griepinfectie. Daarnaast is het bekend dat door intensief sporten het afweersysteem van de sporter minder goed kan gaan werken waardoor de weerstand kan dalen en het griepvirus eerder kan 'toeslaan'. Er zijn zeer veel soorten virussen die griep kunnen veroorzaken. Over de gehele wereld zijn er 'uitkijkposten', waar deskundigen de plaatselijk voorkomende griep virussen inventariseren en onderzoeken.

Daardoor is goed (maar helaas niet perfect) te voorspellen welke typen griepvirussen in de komende winter in Nederland zullen rondwaren. De griep prik bevat doodgemaakt en in stukjes gehakt griepvirus van het type dat wordt verwacht. Het afweersysteem in het lichaam reageert daarop en maakt afweerstoffen, die speciaal op dat type griepvirus inwerken. Als iemand dan later in aanraking komt met dat virus, maken de afweerstoffen het direct onschadelijk. Een griep prik beschermt dus niet tegen alle soorten griepvirus. Er bestaat een kleine kans dat iemand die een griep prik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat er een 'onverwacht' griepvirussoort in Nederland 'rondwaart', of doordat de persoon verre reizen (trainingskampen!) maakt, naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland.



GRIEP EN VERKOUDHEID

Griep en verkoudheid zijn aandoeningen waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben. In de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken, koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slappete zijn veel voorkomende verschijnselen. Griep is het gevolg van een (epidemische) besmetting door een griepvirus. Verkoudheid daarentegen wordt veroorzaakt door een virus dat onder normale omstandigheden al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand of ander andere abnormale omstandigheden klachten zal veroorzaken. Ook voor het griepvirus kan men, afhankelijk van de lichamelijke conditie, meer of minder vatbaar zijn. Voor een goed herstel van een griep of verkoudheid is het uiteraard belangrijk voldoende rust te nemen (zo nodig bedrust), veel te drinken en gezond te eten.

WAT IS GRIEP ?

Griep wordt veroorzaakt door het influenzavirus en wordt verspreid door hoesten of niezen. Het griepvirus is een klein bolletje, waarvan de buitenste 'schil' regelmatig verandert. Daardoor verrast het ons afweersysteem telkens opnieuw. Er zijn gradaties in de hevigheid waarin je griep kunt krijgen. Soms heb je echt alle verschijnselen van hoesten, rillen, niezen en overal pijn tot hoge koorts en overgeven. In andere gevallen voel je je alleen maar ellendig en heb je het koud en warm tegelijk.



Een echte griep slaat binnen een paar uur toe, meestal met een bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over je hele lichaam. Soms komt er ook nog een droge hoest bij en is je keel rood en pijnlijk. Elke winter krijgt ruim 1 op de 20 mensen griep. Voor atleten is dat een 'ramp', want het betekent zeker één of meerdere weken niet kunnen trainen.

WAT HELPT ER TEGEN ?

Niets! Als je eenmaal griep hebt, zit er niets anders op dan het uit te zieken. Neem vooral veel bedrust en drink veel. Tegen de pijn en de koorts kun je eventueel pijnstillende en koortsverlagende middelen innemen, maar die versnellen het genezingsproces niet.

VOORKOMEN

Ongeveer 80 procent van alle mensen die een grieprik hebben gehad, krijgen die winter geen griep. Diegenen die toch ziek worden, krijgen de griep dikwijls minder ernstig en hebben minder kans op complicaties. Een grieprik is geen middel tegen verkoudheid of andere virusziekte.

DE PRIK EN BIJWERKINGEN

Ongeveer 1 op de 5 mensen krijgt op de plek van de injectie (de bovenarm) een dag of twee een rode, gevoelige plek. Er wordt weleens beweerd dat je van de grieprik een paar dagen een grieperig gevoel krijgt of zelfs de griep. Dat kan niet, omdat er geen levend virus wordt gebruikt.

WEL OF NIET EEN INJECTIE ?

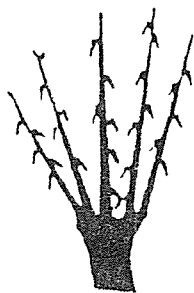
Voor mensen uit een van de zogenaamde 'risicogroepen' kunnen de gevolgen van griep zeer ernstig zijn. Zij kunnen bijvoorbeeld longontsteking of een hartinfarct krijgen of het bloedsuikergehalte kan onregelmatig worden. Maar ook langdurig kwakkeln met allerlei nare kwaaltjes komt voor. Voor hen is de grieprik dus erg belangrijk. Voor patiënten uit deze groepen is de grieprik voorgeschreven en hij wordt volledig vergoed door een ziekenfonds of particuliere verzekeraar. Ook voor hard trainende (duur-)atleten kan het zinvol zijn om een griepinjectie te halen. Zeker als zij de voorgaande jaren de 'griep' hebben gekregen. Atleten die niet tot de bovenbeschreven 'risicogroepen' behoren, moeten de prik wel zelf betalen. Als er na het lezen van dit artikelte nog vragen zijn over de grieprik raadpleeg dan de huisarts of de Nederlandse Influenza Stichting.

Bij het schrijven van dit artikel, is gebruik gemaakt van een artikel van de Nederlandse Influenza Stichting, dat in september 1993 in het blad "Massage" is gepubliceerd.

Correspondentieadres Nederlandse Influenza Stichting: Gebouw Z, K 840, Dr. Molewaterplein 40, 3015 GD ROTTERDAM. Hier is ook verder informatie-materiaal aan te vragen.

CAFÉ -
CAFETARIA

"DE KNUST"



JAGERSPAD 10
GIESSEN
TEL. 01832-2020

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

STUURP

Waar interieur is onze jong

**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 siertstraatwerk)

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

dagelijks geopend van 7.30 tot 17.30 uur
zaterdag 8.30 tot 12.00 uur

KAPSALON

VERBEEK



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 04164-1854

WEDSTRIJDVERSLAG

Niet gelopen, toch genoten!

5e stratenloop Meeuwen groot succes

Wegens een blessure, opgelopen tijdens de stratenloop van Genderen, kon ik helaas in Meeuwen niet aan de start verschijnen. Toch wilde ik de 5e Witte Molenloop meemaken, dan maar als toeschouwer. Begunstigd door het mooie weer werd het een prachtige atletiek middag met een record aantal deelnemers. En wat voor een lopersveld! Een internationaal met een aantal toppers uit België en bij de dames een (knappe) Venezolaanse en uit Kenia de 18-jarige Laroupe (een talent zoals later zou blijken: winnares bij de dames.) Ik zocht een plaatsje in de buurt van de finish, zodat ik de tijden ook een beetje in de gaten kon houden. Na het door burgemeester Mostert gegeven startschot ging het kleurrijke veld van start. De Belg Marc v/d Hoeven nam onmiddellijk de leiding om deze steeds verder uit te bouwen en uiteindelijk te finishen in een nieuw parcoursrecord van 45.33. Het is prachtig om te zien hoe de atleten hun afstand afleggen in verschillende loophoudingen, maar allemaal met hetzelfde doel: het bereiken van de finish, ieder op zijn eigen manier. Mannen en vrouwen elkaar sportief bestrijdend in de diverse categorieën, ieder lopend in zijn eigen tempo. Het werd een fantastische wedstrijd, waarin onze streekatleten zoals Marrie Kamerman, Henk Westerlaken, Tinus v.d. Heuvel, Piet Rosenbrand en Jenette van Dalen goede prestaties leverden. Mede door de uitstekende organisatie van John Redeker en al zijn medewerkers werd deze loop een groot succes.

Dirk Bouman

5e Witte MOLENLOOP MEEUWEN (N.Br.)

UITSLAGEN

CLUBKAMP. BAAN
Slidrecht
07-09-96

		2000 M
M	K Tukker	6.39.94
M40	J Verhoeff	7.34.53

BAGGERMOLENLOOP
Slidrecht
12-10-96

		10 EM
M50	T vd Heuvel	58.14
M	W Kuypers	58.29
M40	C v Oversteeg	58.49
M45	J v Hensbergen	1.02.01
M55	P vd Heuvel	1.06.00
M	A Muilwijk	1.07.58
M40	K Oomen	1.11.19
RM	J Verhoeff	1.12.40
V35	E Naaijen	1.22.17

LIDO CROSS
Waalwijk
20-10-96

		7410 M
M45	H Westerlaken	27.08
M40	C v Oversteeg	28.46
M45	A Kant	33.51

Zaterdag 7 september 1996



GEUL-TECHNIEKLOOP
Vlaardingen
26-10-96

		15 KM
M40	C van Oversteeg	53.20
M50	T vd Heuvel	53.55
M60	P vd Heuvel	1.01.15
M40	K Oomen	1.03.49
V35	E Naaijen	1.15.52

52 HALVE MARATHONS

Het is nu 2 jaar geleden dat ik hier over nagedacht heb. Ik had tot nu toe 73 ½ marathons gelopen en ik vond het tijd worden voor een nieuwe uitdaging. Ik had gedacht aan 52 ½ marathons, niet omdat het zo'n mooie afstand is, maar gewoon voor het eigen gevoel, iets anders te presteren.

Ik heb gekozen voor alle ½ marathons om één afstand (km) te lopen: 21,1 km. Ik hoop dat er genoeg zijn met dezelfde km afstand; zo niet dan ben ik genoodzaakt om voor een alternatief te kiezen. Ik doe dit vanaf de maanden september 1996 t/m augustus 1997. Ik wil ook nog een limiet lopen voor deze ½ marathons: allemaal onder de 2 uur. Ik probeer via het clubblad mijn resultaten kenbaar te maken.

Martin de Ruyter



Voorschoten 1 sept 1996

Ondergetekende heeft zijn 1e halve marathon gelopen van de 52. Ik moet zeggen, het is me niet zo goed gegaan, het weer was iets te warm, ondanks de bewolking. Het was wel een leuk parcours, maar soms wel zwaar. Het parcours voerde langs de vliet van Voorschoten naar Leiden en terug, waarbij wat bruggetjes genomen moesten worden met wat hoogteverschil. Ik heb toch nog wel wat moeten wandelen, ik had te weinig conditie om al zo snel een ½ marathon te lopen. Ondanks de vermoeidheid kan ik toch terugkijken op een geslaagde tijd: 1.51.34. Ik hoop, dat mijn volgende beter zijn, zowel conditioneel als in tijd.

Voor deze maand September staan nog de volgende ½ marathons op het programma: Amersfoort, Son en Breugel, Schijndel, Eijs en Uden.

Amersfoort

Was mijn 2e ½ marathon die ik gelopen heb in een temp. die niet aangenaam was om in te lopen, ongeveer 21 graden C, iets aan de warme kant. Het parcours was mooi om te lopen, in totaal 2 ronden, door 2 verschillende wijken in Amersfoort. De verzorging was goed geregeld, behalve bij de finish, daar hadden ze Extran (met wespen) genoeg. Ik had niet veel last van mijn 1e marathon, maar dat kon ook nog niet, want ik had een week om uit te rusten, maar dit

zou snel veranderen, want de volgende dag moest ik weer aan de slag in Breugel bij Eindhoven.

Breugel

Was mijn 3e marathon, die ik ongetwijfeld ook onder de 2 uur zou gaan lopen. Deze dag was voor de start warm genoeg om het rustig aan te gaan doen. Bij het inlopen voelde ik, dat ik lichamelijk vermoeid was van de vorige dag. Daar aangekomen was ik mijn kleding vergeten, ik kon niet in korte broek lopen, gelukkig had ik mijn regenbroek en trui bij me, dus moest ik daar maar in lopen. Na de 18e km begon het lopen wat vermoeiender te worden, zodat deze 3 km wat langer konden duren dan ik verwacht had.

Schijndel

Is mijn 4e ½ marathon, die echt geen gemakkelijke zou worden, wat later ook zou blijken. Het parcours ging over 2 ronden, gedeeltelijk asfalt, gedeeltelijk klinkers die me veel pijn zouden kunnen brengen. De 1e ronde heb ik gelopen op 11,5 km p/uur, maar bij de 13e km begon de vermoeidheid op de spelen van de afgelopen weken, dat was ook te voelen op de 16e km, met een tijd van ongeveer 1.29.30, wat me duur zou komen te staan om onder de 2 uur uit te komen. Ik heb bij de 16e km wat gedronken en mezelf wat rust gegeven om de laatste vijf km uit te kunnen lopen, wat me ook gelukt is. Vermoeid, maar voldaan kwam ik uitgeput over de finish op weg naar een volgende ½ marathon.

Katwijk

Na een week niet gelopen te hebben en om mezelf wat rust te geven, moest ik er maar weer eens op uit om mezelf te zien lijden. Deze week was de beurt aan Katwijk, wat ik ook gevoeld heb. Deze zou zeker niet makkelijk zijn, het was nog zwaarder dan Egmond aan Zee. Mijn 1e 5 km gingen goed (te goed) vond ikzelf, mijn tijd was 25.30 min, op de 10 km een tijd van 52.45 min. ; toen had ik al veel moeten wandelen toch de eerste 5 km te snel. Op km 15/16 had ik een tijd van 1.23.30. De laatste 5,5 km gingen over het strand, waar ik ontspannen heb kunnen lopen. De laatste 500 meter moest ik nog tegen de wind in waar ik al zoveel last van had gehad door de duinen en met maar 4 min. onder de 2 uur wist ik dat ik het zwaar zou krijgen en om toch maar onder de 2 uur te komen had ik nog een eind-sprint over, wat mijn redding was.

Uden

Met Katwijk nog in de benen en het lichaam ben ik vol goede moed naar Uden toe geweest, waar het ook al niet te best weer was, geen regen op zaterdag in Katwijk, maar wel veel wind, ben ik maar begonnen aan mijn 6e ½ marathon van de maand September. Ik was als laatste gestart in een tempo, dat redelijk genoeg was om onder de 2 uur uit te komen. Op de 5 km een tijd van 27.00 min. rond, op de 10 km 52.00 min rond. Het ging goed tot km 15, toen voelde ik de vermoeidheid opkomen. Toen heb ik even wat gedronken en nat gewandeld (want ik had tijd genoeg) voor een tijd onder de 2 uur. Bij km 18 ging het wat beter, waarbij ik nog een loper inhaalde, maar voor de laatste km had ik geen

kracht genoeg om deze voor te blijven, zodat deze loper mij nog voorbij ging vlak voor de finish.

Mijn tijden waren als volgt:

Voorschoten	01-09-961:51:34
Amersfoort	07-09-961.48.21
Breugel	08-09-961.50.17
Schijndel	15-09-961.54.48
Katwijk	28-09-961.58.49
Uden	29-09-961.51.22

De ½ marathons voor oktober zijn: Bleiswijk, Breda, Eindhoven, Maassluis, Waddinxveen, Ettenleur

Martin de Ruyter



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

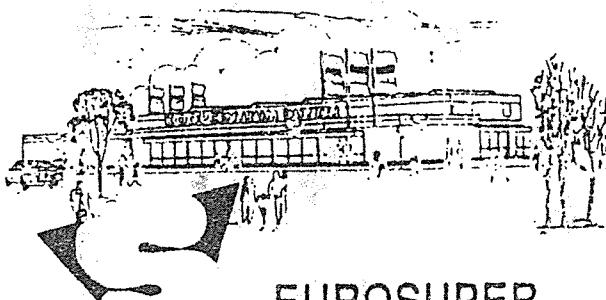
en

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

Waar ligt je AD?

Waar ligt mijn anaërobe drempel? Dat willen we wel weten.

Daarom rijden enkele leden van de ARR op de eerste vrijdag van september naar Weert. We moesten er om 19:00 uur zijn. Dat valt niet mee. Vooral omdat we het niet zo snel kunnen vinden. Na hulp te hebben ingeroepen van enkele mensen uit Weert, bereiken we om ongeveer 19:15 uur de atletiekbaan van Weert.

Gegevens worden genoteerd en f 20, = betaald, waarna we ons gaan omkleden en warmlopen.

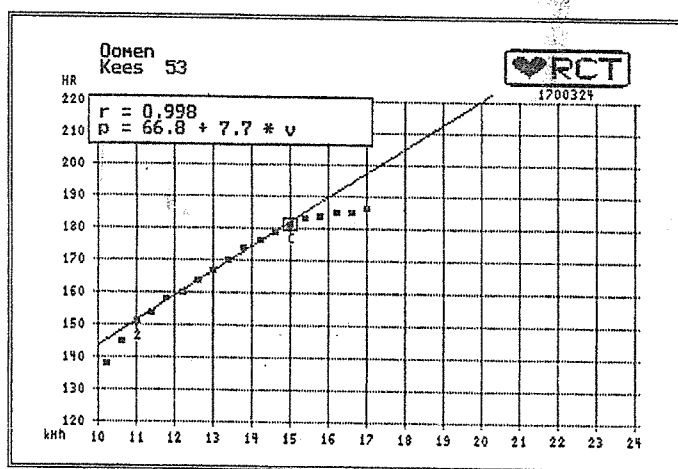
De trainer, Jan van den Bosch, heeft een verbeterde Conconitest ontwikkeld om het omslagpunt te bepalen, het punt waar boven je begint te verzuren. Je trainingen moeten dus plaatsvinden rond dat omslagpunt. Je krijgt dan ook een prachtig trainingsschema, met tijd en hartslag erbij.

Wij krijgen een hartslagmeter om en een goede uitleg. Op de baan staan om de 20 meter pionnen. We gaan lopen met een snelheid van ongeveer 8 km per uur en horen via een luidspreker een pieptoon. Op dat moment moeten we bij de volgende pion zijn. De piepen volgen elkaar steeds sneller op en de snelheid moet dus worden opgevoerd. Op een gegeven moment kun je de volgende pion niet meer halen wanneer de piep komt. Dan stop je. Dan heb je je AD bereikt en doet zich het verschijnsel voor dat verhoging van snelheid en hartslag geen gelijke tred houden, maar dat de hartslag afbuigt. Zie het voorbeeld.

Wij zijn enthousiast. Eindelijk enig houvast bij de trainingen. Dit is voor herhaling vatbaar.

Rinus Verhoeven

CONCONITEST ATLETIEKBAAN WEERT



Datum: 06-09-1996

OMSLAGPUNT	Temp. = 15 °C	Rel.vocht. = 63 %
Snelheid: 15,0 km/h = 4'00 min/km	Hartslag: 181 v/min	

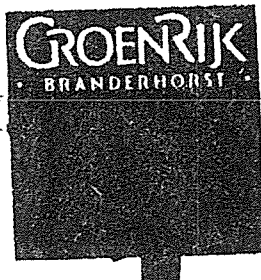
TRAININGSINTENSITEIT n.a.v. de CONCONITEST.

INTERVAL (extensief)							DUURLOOP		
KORT			LANG				Tijd/1000m		
200m	300m	400m	600m	800m	1000m	2000m	DL-1	DL-2	DL-3
41	1.03	1.26	2.17	3.04	3.55	8.00	5.36	4.36	4.07
42	1.04	1.27	2.20	3.08	4.00	8.10	5.43	4.42	4.13
43	1.06	1.29	2.23	3.12	4.05	8.20	5.50	4.48	4.18
HARTSLAG					181	181	148	165	176

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

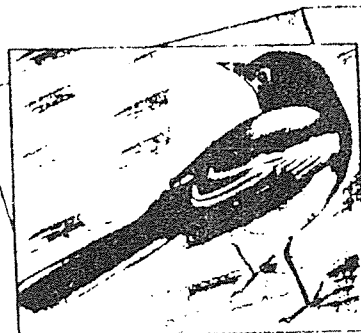
Jan van den Bosch.

BLOEMISTERIJ TUINCENTRUM
HOVENIERSBEDRIJF



GroenRijk Branderhorst

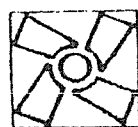
C. Branderhorststraat 11-13
4266 EK Eethen
tel: 04165 - 1112
telefax: 04165 - 2675



Witte Molen
produkten:
Uitsluitend
verkrijgbaar
via de dieren-
speciaalzaken

*Als een vogels
u lief zijn*

WITTE MOLEN ZAADMENGSELS:
Konstante Topkwaliteit!



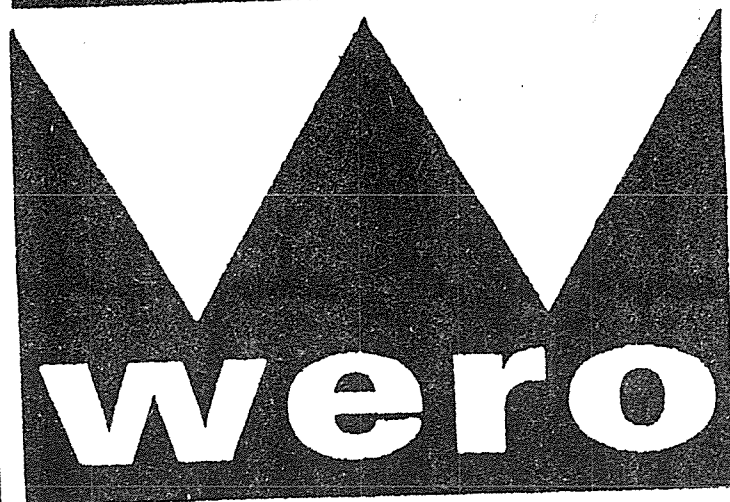
**witte
molen**

Witte Molen BV
Molengat 2
4268 GD Meeuwen
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

HUMOR

EEN DAG VRIJ

Dus jij wilt een dag vrij? Besef je eigenlijk wel wat je vraagt?

Een jaar heeft 365 dagen waarop gewerkt kan worden.

Er zijn 52 weken per jaar waarin je al twee dagen vrij bent, er blijven dan nog 261 dagen over.

Per dag werk je 16.5 uur niet, wat gelijk staat aan 180 dagen, zo blijven er nog 81 dagen over. Iedere dag besteed je ruim 30

minuten aan het drinken van koffie, per jaar is dat 16 dagen over die 261, waardoor er nog maar 65 dagen overblijven.

Daarnaast heb je een uur lunchpauze per dag, wat gelijk staat aan 32 dagen. Zo blijven er nog 33 dagen over om te werken.

Normaal gesproken ben je 2 dagen per jaar ziek, zodat er nog 31 dagen overblijven.

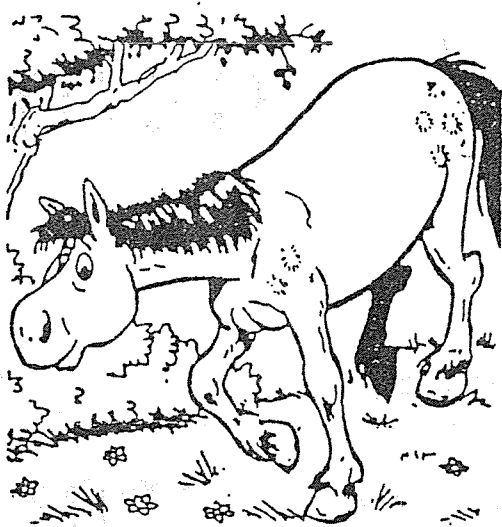
We hebben 5 verplichte feestdagen per jaar, wat het aantal werkbare dagen reduceert tot 26.

Daarvan geven we je met een royaal gebaar 25 dagen vakantie, waardoor er nog maar 1 dag overblijft om te werken.

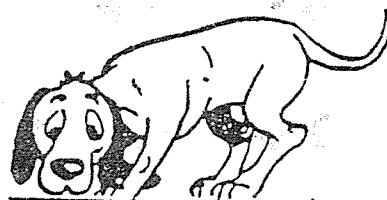
En jij wilt gotv..... die ene dag vrij!!!!!!

JV (bron onbekend)

Als je zo vlijtig bent als 'n Bij,
zo sterk bent als 'n Beer,



Werkt als 'n paard,
en naar huis toe gaat,
zo moe als een Hond,



Dan moet je eens naar de
DIERENARTS gaan;
misschien ben je wel 'n
EZEL!!!



WERKENDAM

Podiumplaatsen voor Delleman en gebr. Van den Heuvel

Martin Delleman lijkt hard op weg te zijn naar de Nederlandse hardloop-top. Ondanks de harde wind en het vrij lastige parcours, legde hij de 15 kilometer van Vlaardingen af in een nieuw persoonlijk record: 47.55. Dat was goed voor de derde plaats achter erkende toppers als Armand v. d. Smissen en Michel de Maat. Ook de beide andere Werkendamse lopers bereikten het erepodium. Tinus van den Heuvel werd winnaar bij de veteranen -50 in de tijd van 53.55. Zijn broer Peter van den Heuvel wilde niet achterblijven en liep eveneens een sterke wedstrijd. Diens tijd 61.15 (net geen persoonlijk record) was goed voor de derde prijs bij de Veteranen -60. Onder de streeklopers waren verder nog aanwezig Marrie Kamerman (DAK): 51.43 en Kees Oomen (ARR): 63.49. Bij de sterk bezette veteranen 40 categorie een negende prijs voor Corstiaan van Oversteeg (ARR) in een mooie tijd van 53.20. Ella Naayen (ARR) werkt, getuige haar circa 75 minuten op deze 15 kilometer, hard aan een come-back.

DODELIJK ONGEVAL BIJ SPEERWERPEN

PURMEREND - Een twaalfjarige atleet van Nea-Volharding in Purmerend is overleden na een ongeluk bij het speerwerpen.

Tijdens de training werd het slachtoffer geraakt door de speer van een ander, terwijl hij zelf zijn eigen speer ophaalde. De speer werd geworpen tegen de uitdrukkelijke opdracht van de trainer in.



"NERGENS TER WERELD IS OOIET EEN OLYMPISCH STADION AFGEBOOKEN. DUS OOK NIET IN AMSTERDAM."

ELLEN VAN LANGEN

Gunt u het Olympisch Stadion ook een tweede leven? Adopteer dan een steen. Of een stoel. Of een paar. Of een heteboel. Voor elke f 10,- adopteert u een steen en wordt uw naam in het stadion vastgelegd. Voor elke f 250,-

adopteert u een stoel, waarop uw naam wordt vereeuwigd. Maar elk bedrag is welkom. Want zonder uw steun heeft het stadion geen kans. Maak daarom snel uw bijdrage over naar giro 60757, t.n.v. Olympisch Stadion.



MET UW STEUN BLIJFT HET STADION STAAN. GIRO 60757

zaterdag
17 december 1996

ALTENA

ROAD

RUNNERS

organiseerd i.s.m
k.n.a.u regio Dordrecht

DE OPEN DORTSE CROSS KAMPIOENSCHAPPEN

Dit jaar organiseren wij voor de regio DORDRECHT dit open cross-kampioenschap. Al jaar en dag hebben wij in deze tijd van het jaar een cross georganiseerd. Dit tot genoegen van vele atleten in onze regio.
Dit jaar mogen wij voor het eerst voor de K.N.A.U. regio het OPEN DORTSEKAMPIOENSCHAP aan deze wedstrijd koppelen.
Samen met onze vrijwilligers zullen wij proberen weer een goedlopende, prettige wedstrijd verzorgen.

Parcours.

- Geheel onverhard, goed met spikes te belopen door het "almbos" te Giessen.
- Ronden van 1700 mtr.

START.

13.30 uur Dames, Jun.A/B,
Recreanten.
3400 mtr
14.30 uur senioren, M40, M50,
Recreanten.
10200 mtr

Inschrijfgeld.

alle categorien:
voorinschrijving F 5-
nainschrijving F 7,50-

Accommodatie.

inschrijving / kleedruimte
voetbalvereniging Rijswijkse-
boys
adres-----

Start/finish in Almbos op
200mtr van de kleedruimte

Prijzen/Herinneringen.

per vijf deelnemers in een cat.
wordt een prijs beschikbaar ge-
steld alle andere lopers ontvangen
een herinnering.

Voorinschrijvingen.

voorinschrijvingen K.N.A.U atleten
op A-formulieren in twee voud
voorzien van betaalkaart of cheque
a f5 sturen aan M Strik
Elshoudplein 28 4283 HM Giessen.

Na inschrijving kwartier voor
aanvang van de wedstrijd.

Inlichtingen.

bij wie? niet bij mij
tel:

WEDSTRIJDKALENDER

PUPILLEN/JUNIOREN

23 nov	Trimloop Almbos 11:00
30 nov	Speculaasloop Gorinchem Typhoon 1km 11:00
30 nov	Speculaasloop Sliedrecht 1.2km 10:45
7 dec Jun C/D	Crosscompetitie ARR Giessen 11:00
28 dec	Alblasserbosloop Alblasserdam 1.25km 11:00

SENIOREN/VETERANEN/RECREANTEN/JUNIOREN A-B

9 nov	Wantijparkloop Dordrecht Parthenon 10km 13:30 14:30
10 nov	Maresia cross Kaatsheuvel 10km 11:00
10 nov	PNEM cross Uden de Keien 8.61km 12:00
16 nov	Havenloodsloop Rotterdam PAC 10km 13:00 5km 14:00
17 nov	Zevenheuvelenloop Nijmegen 15km 13:00
23 nov	Trimloop Almbos 3.6-5.4-7.8-10.2-12.6-15km 11:00
30 nov	Speculaasloop Gorinchem Typhoon 2.5-5-7.5-10km 11:15
30 nov	Speculaasloop Sliedrecht 6.5-13km 11:10
1 dec	3e Winterloop Brielle 10EM 12:00
7 dec	Open Dordtse Crosskamp ARR Giessen 3.4km 13:30 10.2km 14:30
21 dec	Zes Molens cross Arkel Typhoon 5km 14:00 8km 14:30
26 dec	Kangoeroeloop Vught 5-7.5-12-15-21-27km 13:30
28 dec	Alblasserbosloop Alblasserdam 1.25-3.4-6.8-10.2-13.6km 11:00
4 jan	Polderloop Piershil Spirit 10km 14:35
18 jan	Trimloop Almbos 3.6-5.4-7.8-10.2-12.6-15km 11:00
19 jan	Int Sprintcross Breda vanaf 10:00
19 jan	Sporteon Biesheuvelloop Maassluis 10-21.1km 13:00



W. Vr. gr.
A. Vos