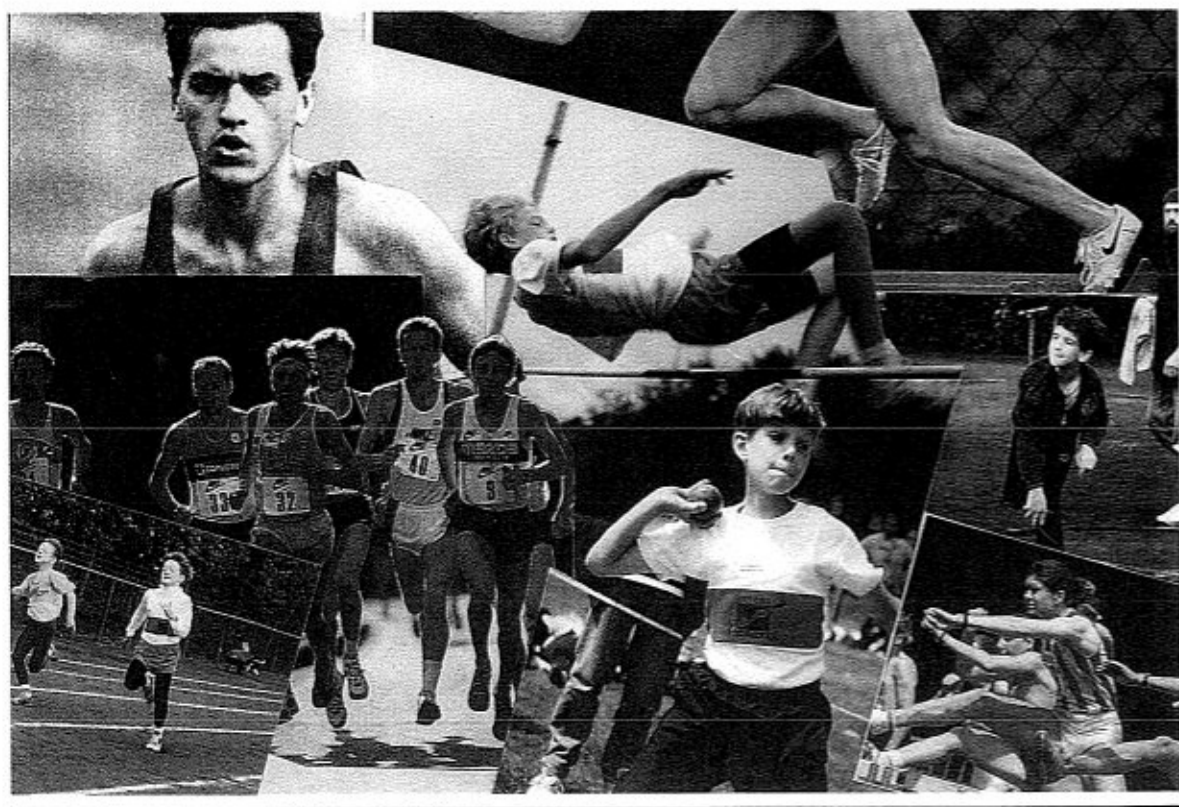




Doorloper



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

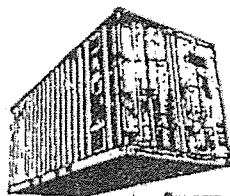
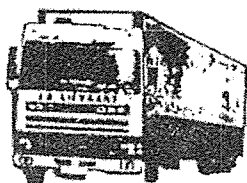
CONTRIBUTIES

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,=

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



in- & verkoop van zeecontainers
verhuur van alle soorten containers

Bel Lievaart snel! 0183-504490

**KAPSALON
VERBEEK**



VOOR HEM & HAAR

Galerij 6-8 - Wijk en Aalburg

Tel. 0416-691854



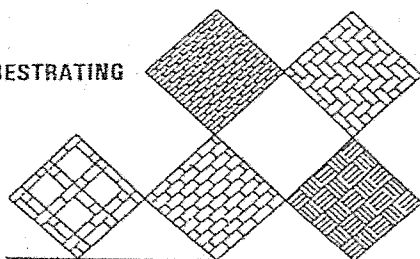
J. ZIONNEVELD en Zn.

**NIEUWBOUW
VERBOUW
AANNEMERSBEDRIJF
TIMMERWERKEN
RENOVATIE
METSSELWERKEN**

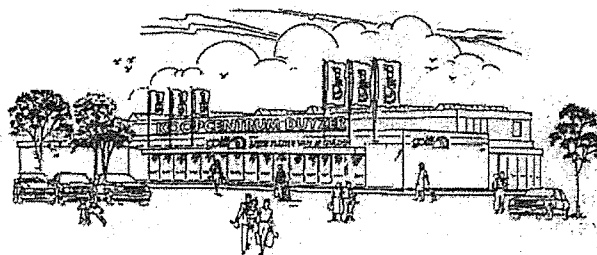


Riolerings- en bestratingswerken
Groothandel in bouwmaterialen
Machinale timmerwerkplaats

EN VOOR SIERBESTRATING



Perzikstraat 16 - Wijk en Aalburg
Telefoon 0416-692921 b.g.g. 0416-351936
Dagelijks geopend van 7.30 tot 18.00 uur.
Zaterdags 8.30 tot 13.00 uur.



Biedt U:

1e Het grootste assortiment van de steek

Levensmiddelen, huishoudtextiel, brood en banket van de ambachtelijke bakker, vers vlees van onze kwaliteits kloslager, de lekkerste vleeswaren, groente en fruit, kaasboutlek, drogistlerij, cadeaushop, huishoudafdeling, glas- en aardewerk, speelgoed, bloemen en planten, foto Quelle afdeling, slijterij, geneesmiddelen enz. enz.

1e Het grootste assortiment van de steek

2e Tegen de laagst mogelijke prijzen, scherpe reclames en nog meer voordeel!

3e Hulpvaardig, vriendelijk personeel zorgt voor prettige bediening.

4e Ruime parkeergelegenheid, gezelligheid, sfeer en service zijn helemaal gratis!!!

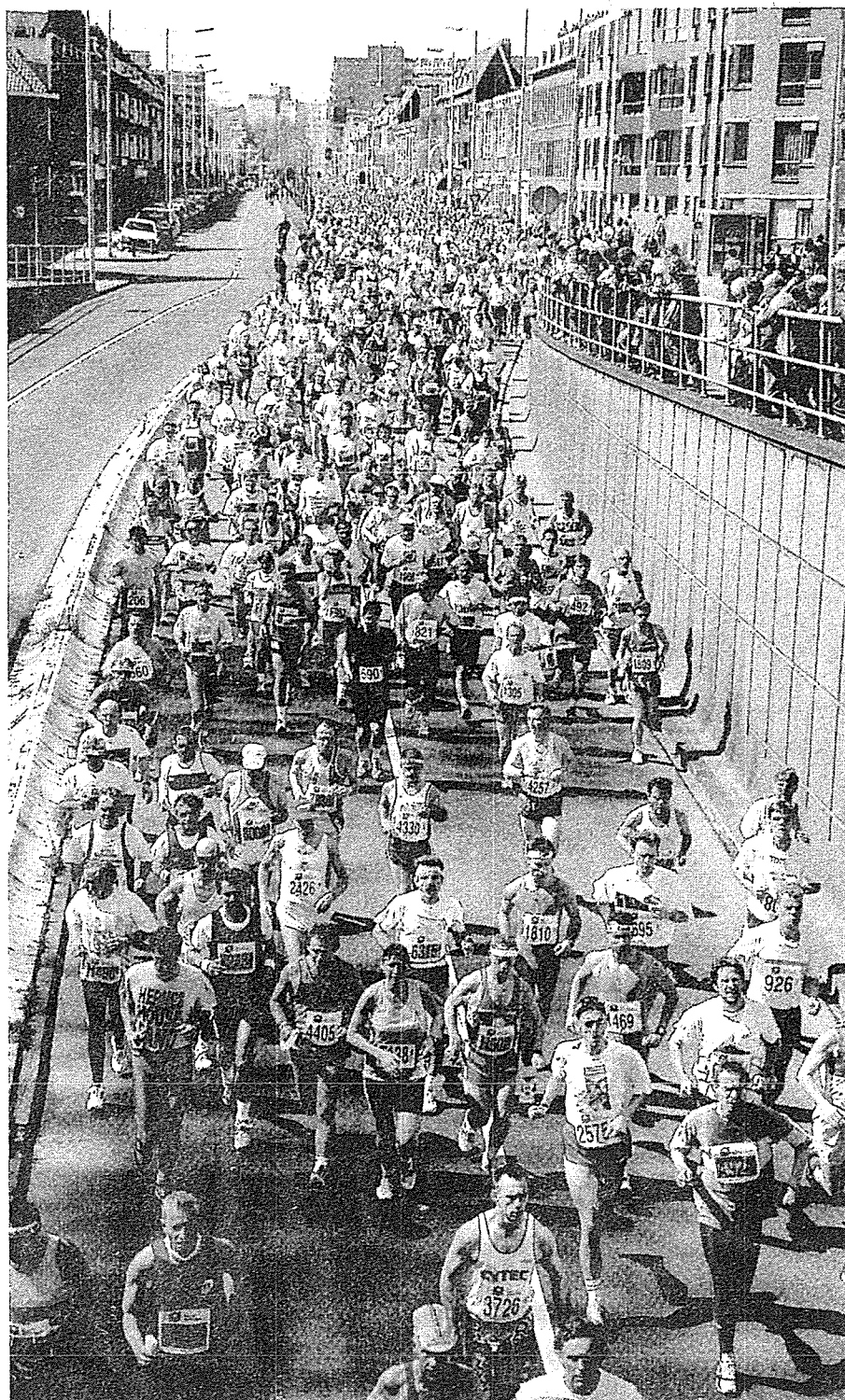
**U bent van harte welkom,
de deur gaat voor U open!**

VAN DE VOORZITTER

Als ik op acht december van de redactie de vraag krijg om even snel een voorwoord te schrijven voor het nieuwe clubblad, vraag ik me af wat moet ik daar nou mee. In verband met de Kerstvakantie moet alles nog snel even gemaakt worden, om in begin januari te kunnen uitkomen. Iedereen gezellige feestdagen toewensen kan niet meer, en het nieuwe jaar lijkt op dit moment nog zo ver weg. Maar toch wil ik nu al iedereen een gelukkig, sportief en vooral gezond 1997 toewensen. Iedereen heeft wellicht veel goede voornemens, en hopelijk is één daarvan dat we met zijn allen Altena Road Runners een warm hart zullen toedragen. Want dan zal het onze vereniging die dit jaar haar tweede lustrum hoopt te vieren goed afgaan. In elk geval is in de laatste weken voor dit schrijven een stap in de goede richting gedaan. Met veel hulp kon onze veldloop op zeven december tot een goed einde gebracht worden, het was lang geleden dat er zoveel deelnemers (78 mannen en vrouwen en ruim 200 kinderen) naar Giessen kwamen. Op diezelfde dag stelde Niels Hoekstra zich beschikbaar voor de technische commissie en liet Aart van Rijswijk weten interesse te hebben in de jeugdcommissie, hopelijk is dat inmiddels definitief, wie volgt. Op diezelfde dag bereikte mij een ook minder plezierige mededeling, namelijk dat Frits Wyatt al een week ernstig ziek in het ziekenhuis verbleef. Ik hoop inmiddels dat Frits weer herstellende is en de wens voor een gezond 1997 is voor hem dan ook zeer zeker op zijn plaats. Natuurlijk hoop ik ook dat we in 1997 zekerheid zullen krijgen van de gemeente over het krijgen van een eigen accommodatie, het zou een mooi cadeau zijn voor ons tien jarig jubileum. Tot slot wil ik iedereen uitnodigen om in elk

geval dat goede voornemen te hebben, om naar de jaarvergadering te komen, doen!.

Hans Verbeek.



NIEUWSFLITSEN

FRITS IN ZIEKENHUIS

Frits Wyatt heeft een reis naar Indonesië gemaakt, waar hij onder andere een halve marathon gelopen heeft op Bali. Hier heeft hij tijdens een excursie ongeschild fruit gegeten, wat hem waarschijnlijk noodlottig is geworden. Anderhalve week na terugkomst werd hij plotseling ziek, met zeer hoge koorts. In het Gorinchemse ziekenhuis werd na onderzoek vastgesteld dat hij geïnfecteerd is met een amoebe. Deze kleine eencelligen veroorzaken bij hem Amoebedysenterie, wat beslist geen pretje is. De medicijnen slaan gelukkig aan en we hopen dan ook dat hij snel weer opknapt.

STARTER SCHIET RAAK

Tijdens de laatst gehouden cross in het Almbos is wat merkwaardigs gebeurd. De starter die de jeugd weg zou schieten, heeft voor de kinderen meestal een heel verhaal over hoe gevaarlijk zijn startpistool wel niet is. Zo verklaarde hij ook deze keer met scherp te schieten, wat natuurlijk niet waar is. Zijn verbazing was dan ook groot toen na het startschot er een eend uit de lucht kwam vallen. Weet Wim Kuypers hier soms meer van? Gelachen is er in ieder geval wel.

ZWEER JARIG

Tijdens het inlopen voor de cross van de heren, was er gezang te horen bij de startwagen. Wat was het geval? Zweer Groeneveld was, op de dag dat hij het toch al druk had met de organisatie van de cross, nog jarig ook. De recreanten-groep heeft hem bij de startwagen toegezongen. Was hij hier nou wel zo blij mee? Na afloop kreeg de jarige in restaurant de Jager een cadeau aangeboden. De recreanten hadden gezamenlijk een bus met bier gekocht voor Zweer. Dat hij al deze aandacht wel waardeerde, bleek wel toen hij een rondje gaf. Al met al een leuke verjaardag.



Een verdiend applaus...

Een applaus voor alle clubs en verenigingen die dit jaar deelnamen aan de 19e Grote Clubactie. Samen kunnen ze rekenen op een opbrengst van 14,5 miljoen gulden: een klinkend succes. Voor dit welkome financiële extraatje heeft iedere vereniging beslist een nuttige bestemming!

Op donderdag 21 november 1996 trok notaris J.A.M. Mulder de winnende lotnummers. De trekkingslijst laat zien dat dit jaar opnieuw vele duizenden mensen een fraaie prijs wacht.

Felicitaties voor alle verenigingen en prijswinnaars.

Nationale Stichting Grote Clubactie

drs. P.A.M. Helmer, directeur

VAN DE REDACTIE

We hebben deze keer een lekker dik clubblad. Nou is dat niet erg met de koude winterdagen in het vooruitzicht. U vindt wat humor waarvoor de redactie niet aansprakelijk gesteld kan worden. Dus mocht u dit als beledigend ervaren, reageer u gerust af, maar niet op de redactie. Het verslag van de algemene ledenvergadering van 1996 neemt ook nogal wat plek in beslag, maar lees het wel, zodat u op de hoogte blijft. Tevens wordt u uitgenodigd voor de algemene ledenvergadering van 1997 en de agenda vindt u ook elders. Natuurlijk zijn er ook weer jaringen en ook stellen we weer iemand aan u voor deze keer.

Het droevige nieuws in dit clubblad vindt u in dit stukje. Het is de laatste keer dat Wim en ik als redactieleden deelgenomen hebben aan de totstandkoming van dit blad. We hopen, dat we het al die tijd naar uw tevredenheid hebben verzorgd. We hebben in ieder geval voor de volle honderd procent aan de samenstelling gewerkt. Gecensureerd hebben we niet en als we dat al deden, was dat in overleg met de persoon van wie die kopij kwam en met zeer goede redenen.

Er is gelukkig al een nieuwe redactie, die zich vanaf de jaarvergadering in gaat zetten voor ons clubblad. Achter de schermen zijn ze inmiddels ingewerkt, dus dat komt wel goed. We willen ze in ieder geval heel veel succes toewensen met het maken van het clubblad.

Rest mij nog u allen een heel goed, gezond en sportief 1997 toe te wensen. En ik hoop heel veel leden te zien op de algemene ledenvergadering, om ook daar te laten zien, wat het betekent met zijn allen een vereniging te vormen.

Veel leesplezier en groeten van

Sylvia Kuypers

Kopij inleveren in de eerste week van februari.

LEDENADMINISTRATIE

Eric Bax en Laura van Tilborg zijn verhuisd en wonen nu in de nieuwe wijk 'De Bijl' in Rijswijk. Laura heeft tevens haar lidmaatschap opgezegd, ze gaat zich meer concentreren op waterpolo. Ook andere leden hebben er voor gekozen om hun lidmaatschap te beëindigen. Otto van Breugel legt zich toe op tennis. Marius Naaijen heeft het druk zat met zijn nieuwe baan en zijn gezin. Ella Naaijen gaat verder bij PK. Eric Koch heeft te weinig tijd om te lopen. Ciska Havelaar idem. Maar wie weet komen ze noch eens terug, ze zijn natuurlijk van harte welkom.

Als nieuw lid kunnen we Gerard Lensvelt uit Dussen begroeten. Hij is winnaar geworden bij de recreanten in de Stratenloopcup en krijgt van ons een gratis lidmaatschap met wedstrijd-licentie. We zien hem volgend seizoen graag terug voorin het klassement van de Senioren.

Jaap Verhoeff, tel 0183-304126

FELICITATIES

Marianne van der Ven	7 jan	Giel de Wind	4 feb
Corrie van Breugel	19 jan	Meeuwis van Rijswijk	6 feb
Marius Kraay	20 jan	Arie Kant	8 feb
Maurits Duijster	28 jan	Jelle Rijntjes	8 feb
Martin van Varik	28 jan	Cees Kamerman	10 feb
Jelle Visser	31 jan	Willem van Lit	24 feb

Allen een prettige verjaardag gewenst.

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

Op 6 november werd er vergaderd in Meeuwen.

Gertie en Jaap zijn naar de bank geweest in Wijk en Aalburg om de automatische incasso in gang te zetten. De bank heeft voor verenigingen een speciale rekening met bijbehorend computer programma om de gegevens te beheren. Met het volgende clubblad zal een brief meegestuurd worden over de incasso.

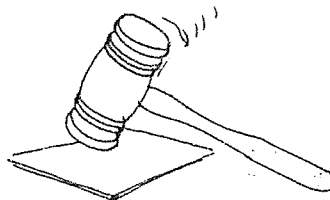
De zoektocht naar commissie- en bestuursleden, gaat door. Jaap gaat naar Jolanda en Aart om ze te vragen voor het clubblad en het jeugdwerk. Tinus zal door Hans benaderd worden over PR.

De stratenlopen, en zeker de prijsuitreiking kunnen geslaagd genoemd worden. De data voor het komende seizoen komen niet vlot boven tafel.

De diverse verenigingen moeten nog aangespoord worden.

De technische commissie zit duidelijk in het slob. In feite is alleen Sander nog over, en die loopt toch al niet zo best. Er moeten hiervoor meer mensen komen.

De activiteiten commissie plant voor volgend jaar extra activiteiten i.v.m. ons 10 jarig bestaan. De Coopertest was een succes en zal de derde week van januari herhaald worden. De warming up moet liefst niet te dicht bij het woonhuis gedaan worden. Op Jasper's verzoek hebben we een hartslagmeter aangeschaft, die door diverse lopers uitgeprobeerd kan worden.



Het voorstel voor de verhoging van de contributie is rond, en zal op de jaarvergadering gepresenteerd worden. De vergadering zal gehouden worden op vrijdag 14 februari om 20:00 uur. De voorlopige agenda is vastgesteld.

Vanaf de jaarvergadering nemen Jolanda Janssen en Jaap Verhoeff de verzorging van het clubblad over van Sylvia en Wim Kuypers.

Van de gemeente is niets vernomen over de accommodatie. Waarschijnlijk is er eerst weer rust nodig op het bestuurlijke vlak. De lokale omroep van Woudrichem is nog steeds op zoek naar mensen die in de programmaraad willen zitten. Onze vereniging is uitgenodigd, maar wij hebben geen interesse.

JV

REGIONIEUWS

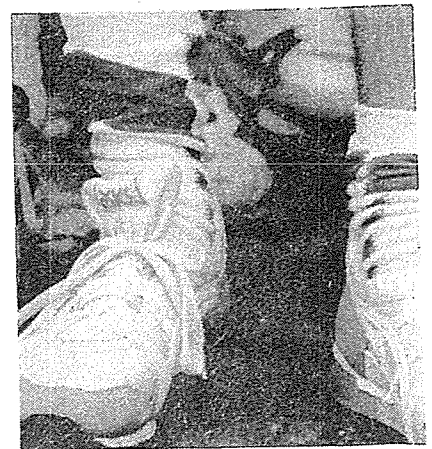
17 Februari a.s. start een jury-cursus algemeen. Plaats en dag/avond zijn nog niet bekend. Aanmelden via Hans Verbeek.

Regiobaanwedstrijden worden over het algemeen bijzonder slecht bezocht. Het plan wordt opgevat om een soort junioren-circuit op te zetten in onze regio. De wedstrijden zijn dan 23 mei (Parthenon), 27 juni (Sliedrecht) en 23 augustus (Typhoon). Inschrijven voor het circuit (tweekampen) bij mw. M. Plaisier van Parthenon. Inschrijfgeld bedraagt f 9,- voor het hele circuit en f 4,- per wedstrijd. Prijzen na afloop van het circuit.

In verband met de nieuwe structuur in de KNAU zal in de toekomst een baan/indoorkalender en een weg/veldkalender elk één jaar bestrijken. Het eerste jaar is een overgangsjaar. De baan/indoorkalender loopt nu tot 1 april 1997 en de weg/veldloopkalender tot 31 juli 1997. Na respectievelijk 31 maart 1998 en 31 juli 1997 zullen deze kalenders dus een vol jaar beslaan!!

In februari wordt er een thema-avond voor wedstrijdsecretarissen en juko's van de verenigingen georganiseerd. Onderwerpen zullen zijn: aanvragen van wedstrijden, jurykorps en kosten.

A.V. Papendrecht vraagt een Jeugd Atletiek Leider cursus aan binnen onze regio. Verzocht wordt op te geven of iemand van onze vereniging ook interesse heeft.



BERICHTEN VAN DE KNAU



KNAU JEUGDPLATFORM

Sinds het afgelopen voorjaar is binnen de KNAU een zogenaamd Jeugdplatform actief waarbinnen allerlei jeugdatletiekszaken worden besproken. Het jeugdplatform is een uitvloeisel van de themadag over jeugdatletiek die vorig jaar november werd georganiseerd en waar zo'n 200 clubvertegenwoordigers op afkwamen.

Omdat er in het verleden op het gebied van jeugdatletiek door verschillende geledingen binnen de KNAU nogal eens langs elkaar heen werd gewerkt heeft het Jeugdplatform als belangrijke doelstelling de eilandjesstructuur te doorbreken en jeugdzaken op elkaar af te stemmen.

Daarnaast kan het Jeugdplatform ook zelf initiatieven ontwikkelen.

Om jeugdzaken van alle kanten goed te kunnen bekijken is voor een "brede" samenstelling van het Jeugdplatform gekozen, te weten:

- Rien Stout, bestuur
- Marjan Olyslager, trainings-technisch kader
- Jan Vermeulen, opleidingen
- Joop van Drunen, jeugdcommissie
- Niek Flipse, werkgroep atletiek aantrekkelijker
- Bert Lambeck, wedstrijdevenementen
- Hans Heijmeskamp, medische zaken
- Bert Paauw, technisch directeur

Het Jeugdplatform is inmiddels drie bijeen geweest en heeft zich daarbij onder meer gebogen

over plaats, rol en functie van het platform, aanpassingen in het wedstrijdprogramma voor CD-junioren en pupillen en jeugdnieuws uit de verschillende secties.

Daarnaast is met medewerking van een student van de Amsterdamse Academie voor Lichamelijke Opvoeding, de Haarlemse tienkamper Rens Hoogerwerf, geïnventariseerd wat er binnen de KNAU zoal speelt op het gebied van de jeugdatletiek.

In de naaste toekomst staan onderwerpen op de agenda als de schoolatletiek, behoud van jeugdige talenten, een rapport van de vakgroep midden/lange afstand over aanpassingen in de trainingsopzet voor jeugdigen bij verenigingen en de mogelijkheden die de nieuwe KNAU-regio's bieden ten aanzien van jeugdatletiek.

In de afgelopen maanden zijn er al diverse reacties naar het Jeugdplatform gestuurd. Wie of welke vereniging ook een mening, suggestie of opmerking over jeugdatletiekszaken kwijt wil, kan dit sturen naar het bondsbureau ter attentie van Jolanda Gruter. Zij verzamelt en verspreidt alle correspondentie voor het Jeugdplatform.

Wellicht overbodig te melden dat het Jeugdplatform dergelijke reacties, die duiden op betrokkenheid bij de jeugdatletiek, graag ontvangt.

Meer informatie: Bert Paauw

FITTESTPUNTEN

Als onderdeel van het project Loopsport wil de KNAU bij een beperkt aantal verenigingen Fittestpunten opzetten.

Inmiddels hebben zich negen belangstellende verenigingen gemeld om in de pilotfase van dit project mee te draaien. Deze verenigingen zijn middels een informatie-avond geïnformeerd over de fittestpunten en zullen

eind november aan een cursusdag deelnemen. De negen verenigingen zullen vanaf januari 1997 van start gaan als fittestpunten, waar lopers diverse testen kunnen ondergaan. De testen kunnen inzicht geven in de gezondheid en fitheid van de deelnemers en hebben betrekking op de loopsport. De verenigingen zullen met enige regelmaat testdagen organiseren voor zowel de eigen leden als de ongeorganiseerde lopers. De pilotfase zal minstens een half jaar in beslag nemen en intensief begeleid en geëvalueerd worden door de KNAU. In juni worden de eerste resultaten van de verenigingen zichtbaar en dient bekeken te worden of de opzet van de fittestpunten voor alle atletiekverenigingen kan worden aangeboden. In volgende Nieuwsbrieven zal hierop worden teruggekomen.

REGIONALE LOOPSPORT CLINICS

In navolging van de Nationale Loopsport Clinic zullen in het voorjaar van 1997 een aantal regionale clinics worden georganiseerd. Voor de uitvoering van deze clinics zal de KNAU nauw gaan samenwerken met Reebok en Polar en een aantal verenigingen. Tijdens deze clinics zullen diverse looptips worden gegeven aan een ieder die in loopsport is geïnteresseerd. Deze looptips zullen zo veel mogelijk praktisch van aard zijn, waarbij aandacht zal zijn voor loopscholing, tips over schoeisel en kleding en lopen met een hartslagmeter.

Meer informatie: in volgende Nieuwsbrieven en/of Goof van de Winkel/Enno Tjepkema

JEUGDPAGINA

De crosscompetitie is alweer halverwege. Onze wedstrijd in het Almbos werd dit jaar eens niet gekenmerkt door koude. Bij ideale omstandigheden liepen zo'n 200 atleten hun rondje rond "De Put". Hoe de resultaten van onze atleten waren is mij nog onbekend. Omdat ik als startcommissaris werkzaam was, heb ik niet echt veel van wedstrijd zelf kunnen zien. Wat mij wel opviel, was het feit, dat er weer een aantal van onze jeugdleden niet was komen opdagen. Mijn gevoel over deze wedstrijd wordt daardoor lichtelijk overschaduwd. Ik kan er met mijn hoofd niet bij, dat als je je inschrijft voor een serie (de competitie), je zo gemakkelijk verstek laat gaan. Drie atleten hebben nu al één wedstrijd gemist en twee ervan zelfs alle twee de wedstrijden. Eén wedstrijd in de maand kan toch niet zo'n zware belasting voor de agenda zijn, dat die dag niet vrij gehouden kan worden! Een kleine moeite zou toch op te brengen moeten zijn, om in ieder geval van tevoren te kennen te geven, dat er niet deelgenomen kan worden aan de wedstrijd. Ik persoonlijk voel me altijd weer in m'n hemd staan, als ik bij de organiserende vereniging moet melden, dat er weer drie of vier van tien niet meegekomen zijn.

Dat wilde ik even kwijt.

DEN HAAG INDOOR

Het jaarlijkse evenement van onze regio! Afgelopen zaterdag de 14e december was het weer zover. Met veertien atleten waren we present. Het wordt bijna traditie dat er in Den Haag een aantal records aangaan. Alle atleten hebben daar hun beste beentje voor gezet. Ook al zijn de uitslagen nog niet binnen, is mij toch al bekend, dat er leuke prestaties zijn neergezet door onze junioren en pupil-

len. Jelle en Carolien behaalden goede resultaten bij kogelstoten. Jelle, in de finale, stootte weer eens (nu met 3 kg) over de 8 meter. Carolien behaalde een mooie 2e plaats met 4.45 meter bij de meisjes pupillen B. Bas de Boer en Jaco Booij bestreden elkaar weer vurig, maar sportief. Bij de sprint was Bas Jaco net te snel af en kwam in de halve finale terecht. Ook bij de 1000 meter gaven ze elkaar geen seconde toe. Ook al liepen ze beiden in een andere serie, de onderlinge strijd was af te lezen van de verbeterde trek op hun gezichten. Mooi is dat! Hun strijd resulteerde dan ook in twee prachtige nieuwe persoonlijke records van rond de 3 minuten en 27 seconden. Wie uiteindelijk de snelste was, is onbekend, omdat de uitslagen nog niet binnen zijn op het moment, dat ik dit schrijf. Ook voor de anderen: Erik, Bart, Bert, Gerben, Gerwin, Jacco, Frank, Xander en Alexander zal het een vruchtbare dag geweest zijn. We zullen met spanning de uitslagen tegemoet zien.



TRAININGEN

De trainingen bij de junioren zijn een stuk serieuzer dan bij de pupillen. Er worden minder spelvormen gedaan en meer op techniek getraind. In Den Haag bleek maar weer, dat op een bepaalde leeftijd bijvoorbeeld bij hoogspringen een limiet geldt. Het heeft voor sommige atleten dan geen zin meer om voor dat onderdeel veel energie te verspillen. Ook de trainer zal dan minder tijd in dat soort onderdelen gaan steken. Er wordt dus serieuzer en gericht getraind. Ook de continuïteit wordt belangrijk. Er zit een opbouw in de trainingen. Het kan dus zijn, dat als er trainingen gemist worden, het moeilijk wordt de draad weer op te pakken. Vooral met de looptrainingen is dat het geval. Dus bezoek regelmatig de trainingen. Vooral als je volgend seizoen serieus aan wedstrijden wilt deelnemen!

UITSLAGEN CROSS COMPETITIE DORDRECHT

Pup. B
Carolien 9e 4.58.5

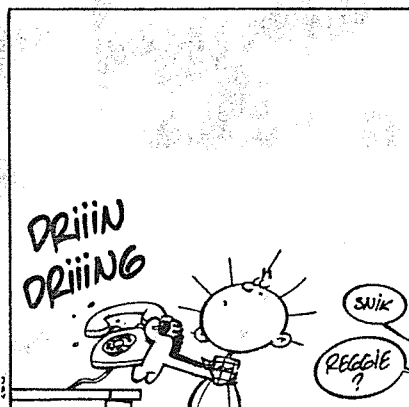
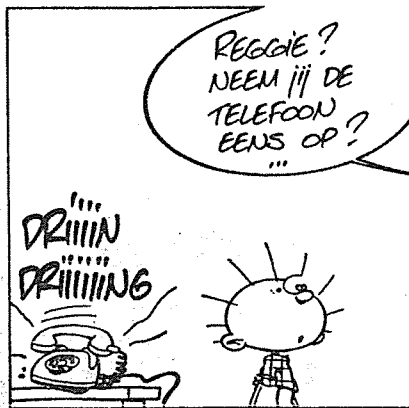
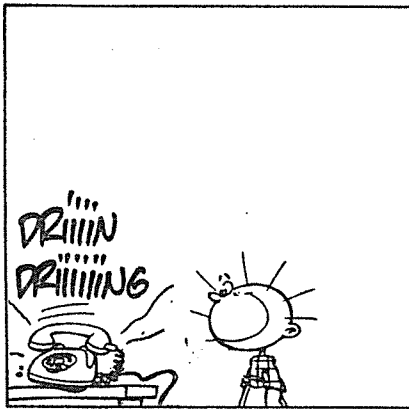
Pup. A1
Melvin v. Tilborg 7e 4.18.9

Pup. A2
Bart Smitsman 17e 4.41.0
Bert Booij 19e 5.15.3

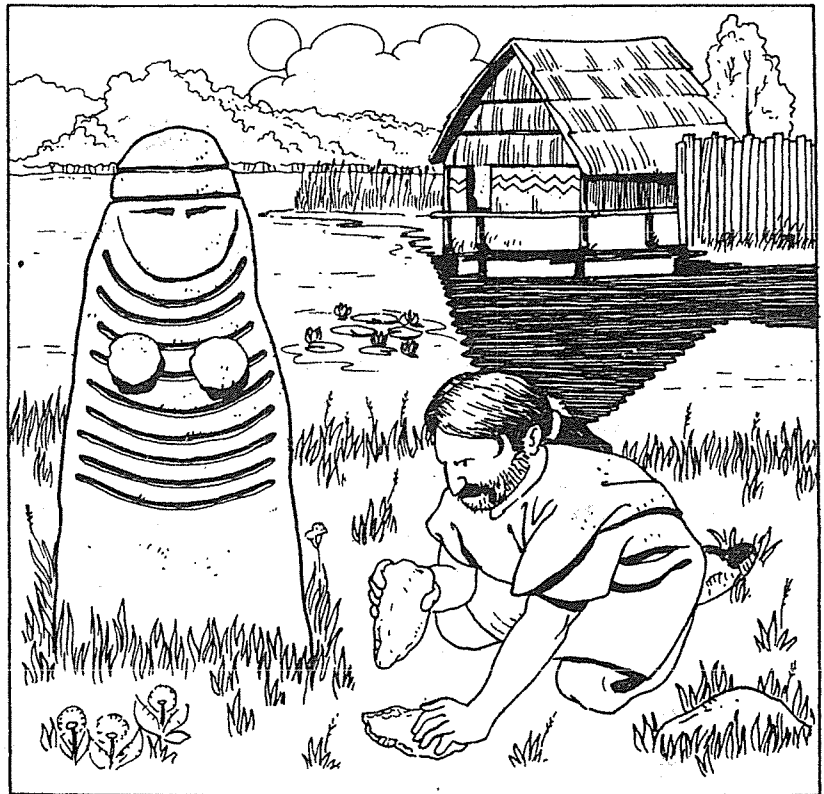
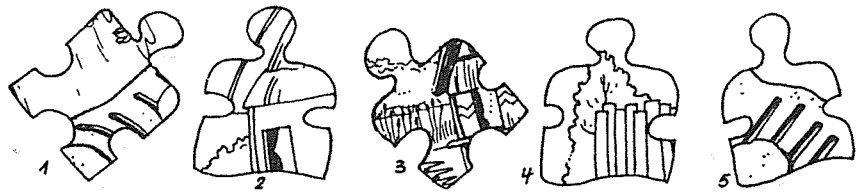
Jun. D
Frank de Boer 19e 7.58.3
Xander Slump 21e 8.56.5

Jun. C
Jaco Booij 3e 7.55.8
Bas de Boer 5e 8.07.4

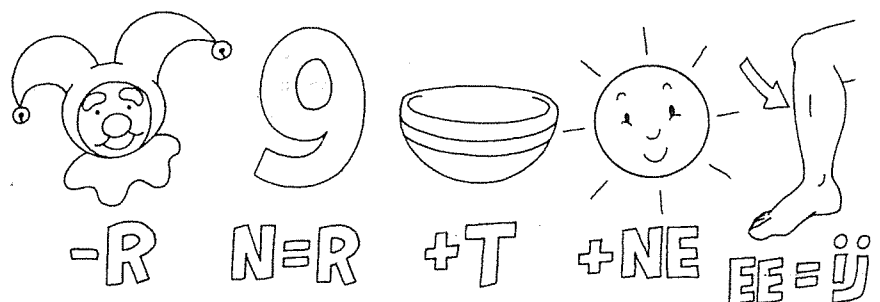
SCORPIO CROSS
Pup. A 1100 MTR.
Corne Boutkam 3e 4.18.4

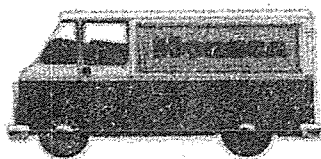


ZOEK DE TIEN VERSCHILLEN.



WELKE PUZZELSTUKKEN KOMEN UIT DEZE TEKENING?





Specialiteiten Groothandel **GIESSEN**

Jagerspad 10
4283 GM Giessen

Tel. : 0183 - 442233

b.g.g. : 0183 - 441118

Fax : 0183 - 442233

- * Voor al uw horeca benodigdheden
- * Party's
- * Evenementen

TWEEWIELERSPECIAALZAAK **ARIE STRAVER**



Beatrixstraat 15
4281 LP Andel
Tel. 0183-44 80 22

200 m² FIETS- EN SCHAATS-PLEZIER

- * verkoop - reparatie - inruil - verhuur
- * toer - trim - race - atb fietsen
- * kinderfietsen
- * sportvoeding : Extran - Isostar - Born
- * Craft onderkleding

BATAVUS
aangevuld met fietsen

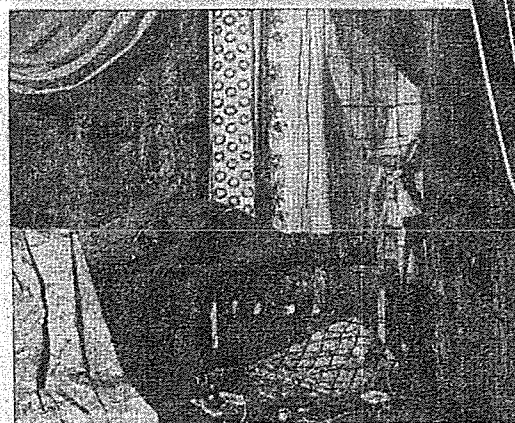
AMERICAN EAGLE
MOUNTAINBIKES

CONCORDE
RACING BICYCLES



TREK USA

Verrassende stoffenkeuze



In onze behangcollecties treft u prachtige stoffen aan, veelal in het zelfde dessin als het behang. Vaak aangevuld met fraai bijpassende uni-stoffen. Alle stoffen zijn 'los' van behang te koop. Ons moderne atelier maakt desgewenst uw gordijnen perfect op maat, met uw favoriete ploi-afwerking.



VERHOEVEN

Burg. v/d Schansstraat 39
Andel

Het wordt vakwerk met Verf & Wand

SUURT

Woning- en projektinrichters

- SLAAPKAMERS
- MATRASSEN
- BEDBODEMS
- KOMFORTMEUBELEN
- STOFFERING
- RAAM- EN WANDBEKLEDING

Drie Zalmen 1a
Rijswijk (N.Br.)
Telefoon (0183) 44 13 24

MAG IK U EVEN VOORSTELLEN

Peter van den Heuvel
geb datum: 15-10-36
Woonplaats: Werkendam
Getrouwd
Beroep: voorheen betonwerker



Peter in actie

HOE LANG LOOP JE AL?

Ik ben sinds 1994 lid van ARR, daarvoor heb ik altijd voor mezelf gelopen.

Voordat ik ging lopen ben ik altijd scheidsrechter geweest en daar moest ik toch ook de nodige kilometers voor afleggen.

WAT IS JE BESTE PRESTATIE?

De Baggermolenloop.

Daar liep ik eindelijk na 3 jaar een nieuw PR 1:06 uur.

WAT ZIJN VOOR JOU DE BESTE WEERSOMSTANDIGHEDEN OM TE LOPEN?

Ik loop het lekkerst met regenachtig weer.

WIE ZOU JE ER GRAAG UIT WILLEN LOPEN?

Zonder na te denken: Mijn broer Tinus.

WAT WIL JE BEREIKEN IN DE LOOPSPOORT?

Met mijn leeftijd vind ik het een prestatie al ik op hetzelfde niveau kan blijven lopen.

WAT VIND JE VAN A.R.R.?

Het is een gezellige vereniging, het is er leuker dan bij de scheidsrechters.

WAT IS VOLGENS JOU DE LEUKSTE WEDSTRIJD?

Ik vind Wijk en Aalburg de gezelligste wedstrijd.

WAT VIND JE VAN DE DOORLOPER?

De doorloper lees ik wel maar ik doe er verder niets mee.

WAT VIND JE PARTNER VAN JOUW SPORT?

Zij vind het allemaal prima maar gaat niet mee naar een wedstrijd.

HEB JE NOG ANDERE HOBBY'S?

Ja, ik mag graag gaan vissen.

WAT LAAT JE STAAN VOOR JE SPORT?

Niet veel.

WAT IS JE FAVORIETE:

MUZIEK: Queen en alles van de 60 en 70er jaren.

T.V.PROGRAMMA: Algemeen, ik ben een echter zapper.

BOEK: De Doorloper.

ETEN: Macaroni, bami en nasi.

DRANK: Alles als er maar geen alcohol in zit.

VOOR WIE HEB JE BINNEN DE LOOPSPOORT BEWONDERING?

Voor iedere sporter boven de 60 jaar neem ik mijn petje af.

WELKE VRAAG HEB JE GEMIST?

Ik had verwacht dat je naar mijn leeftijd zou vragen.

Maar die wist ik natuurlijk al lang.

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

Volgende keer in MAG IK U EVEN VOORSTELLEN

??? Bel me even als je iemand weet.

Jolanda Janssen
0183-301926

OVERTRAINING



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

INLEIDING OVER TRAINING EN HERSTEL

In feite is een training een lichamelijke prikkel, die een verstoring geeft van het lichamelijke evenwicht. De atleet kan na de training deze verstoring van het lichamelijke evenwicht als vermoeidheid ervaren. Te forse inspanning kan in de spier leiden tot een beschadiging en een ontstekingsreactie op celniveau, wat uiteindelijk door de atleet gevoeld zal worden als spierpijn. Maar als de training goed gedoseerd wordt, zal het prestatievermogen na voldoende herstel zijn toegenomen, doordat een supercompensatie zal optreden. De herstelfase is dus het meest essentiële onderdeel van de training. De kunst van het trainen is om op het juiste moment, na het herstel weer een trainingsprikkel te geven. De duur van het herstel is afhankelijk van de mate van training en hoe intensief getraind wordt. Dit is voor iedere sporter verschillend en kan ook per dag verschillen. Gewoonlijk duurt de herstelfase van een atleet zo'n 20 uur. Het zal duidelijk zijn, dat het volledige herstel, na een zeer zware inspanning (bijvoorbeeld een intensieve tempo-training of een maximaal krachttrainingsprogramma) langer kan duren. De vraag is natuurlijk of dit herstel positief te beïnvloeden is. Massage na de inspanning lijkt de duur van dit herstel te verkorten, terwijl ook het eten van koolhydraten binnen 1-2 uur na de (duur)-inspanning hieraan kan bijdragen. Allerlei andere middelen en voedingsmiddelen hebben weinig invloed op de totale duur van dit herstel.

HOE WEET DE SPORTER DAT HIJ VOLDOENDE HERSTELD IS?

Atleten zijn vaak bang niet hard genoeg te trainen, waardoor ze niet naar hun lichaam (willen) luisteren. Hier is een belangrijke rol weggelegd voor de trainer. Deze dient navraag te doen of een atleet zich na de vorige training goed hersteld voelt en hoe zwaar de training aanvoelt. Een goed hulpmiddel voor zowel de atleet als de trainer hierbij kan het bijhouden van een trainingslogboek zijn, waarin wekelijks een aantal "overtrainingsverschijnselen" gescoord kunnen worden, zoals:

- Voel je je de laatste dagen sneller moe?
- Heb je het gevoel niet volledig hersteld te zijn?
- Presteer je op dit moment minder?
- Kost de training je meer moeite?
- Zou je graag eens een training overslaan?
- Zijn de spieren stijver of pijnlijker?
- Ben je sneller geïrriteerd?
- Heb je meer moeite met slapen?

- Is je eetlust achteruit gegaan?
- Vind je de training voldoende afwisselend?
- Is je motivatie minder?
- Beleef je minder plezier aan het sporten?
- Heb je vaak geen zin in trainen?

ROL VAN DE (SPORT-)ARTS

Ook een (sport-)arts kan een bijdrage leveren om een dreigende overtraining te voorkomen. Naast goed luisteren en kijken, kan de (sport-)arts ook voelen. Overbelaste spieren voelen vaak gespannen aan. Ook kan de (sport-)arts laboratorium onderzoek in het bloed laten bepalen. De uitslagen van dit laboratorium-onderzoek kan een goed hulpmiddel zijn om overtraining te voorkomen of te herkennen, maar dan dienen er wel per atleet meerdere "individuele uitgangswaarden" bekend te zijn uit een periode dat deze goed in training en in vorm was. Bij dit laboratoriumonderzoek kunnen spierenzymen bepaald worden, die uit een beschadigde spiercel kunnen lekken.

De hoogte van het C.K. (creatinenkinase), S.G.O.T. en S.G.P.T. geven een indruk van de beschadiging in de spieren. Daarnaast kan het Ureum bepaald worden, wat een indruk geeft van de (eiwit)-afbraakprocessen in het lichaam. De veranderingen in het gehalte aan het natuurlijk in het lichaam voorkomende hormoon Testosteron en van het "stress-hormoon" cortisol kunnen een indruk geven over de mate van herstel en overtraining. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat na zware inspanning het hormonale evenwicht gedurende langere tijd verstoord kan zijn. Hierbij kan het Testosteron-gehalte dalen en het cortisol stijgen. Bij atleten waarbij deze hormoonevenwicht is verstoord, is vaak ook het herstel vertraagd. Er zijn echter grote verschillen tussen atleten onderling. De ene atleet reageert wel met veranderingen in hormoonwaarden, de ander niet of veel minder duidelijk. Bij vrouwen zijn deze hormoonwaarden vaak niet goed als maat voor

herstel en overtraining te gebruiken omdat de hoogte van de Testosteron-waarde bij vrouwen (veel) lager ligt dan bij mannen en de waarde van het hormoon Cortisol sterk varieert in de verschillende fases van de menstruele cyclus.

DE ROL VAN DE HERSENEN

In de hersenen bevindt zich de hypothalamus, die rechtstreeks het autonome zenuwstelsel en via de hypofyse ook het endocriene systeem (hormoon-productie) aanstuurt. Als een atleet overtraint raakt, treden naast vermoeidheid, ook tekenen van mentale prikkelbaarheid op, waarbij de directe omgeving en de trainer het zwaar te verduren kunnen krijgen. Daarnaast voelt de atleet zich gejaagd, slaapt slecht, heeft minder eetlust en valt af. De gedragsverandering is te verklaren uit het feit dat de hypothalamus de schakel is tussen gedrag en het endocriene-systeem. Het (sympatische) zenuwstelsel van een dergelijke atleet is reeds maximaal geactiveerd en kan dus niet nog verder geactiveerd worden om tot (grote) lichamelijke prestaties te komen. Als het overtrainingsbeeld al langer bestaat, raakt het (sympatische) zenuwstelsel uitgeput. Het overtrainingsbeeld verandert dan van karakter; de atleet wordt moe, apathisch en lusteloos, terwijl de hartfrequentie in rust- en bij inspanning lager wordt. De atleet is letterlijk niet meer vooruit te branden, het herstel zal zeer lang (maanden) duren.

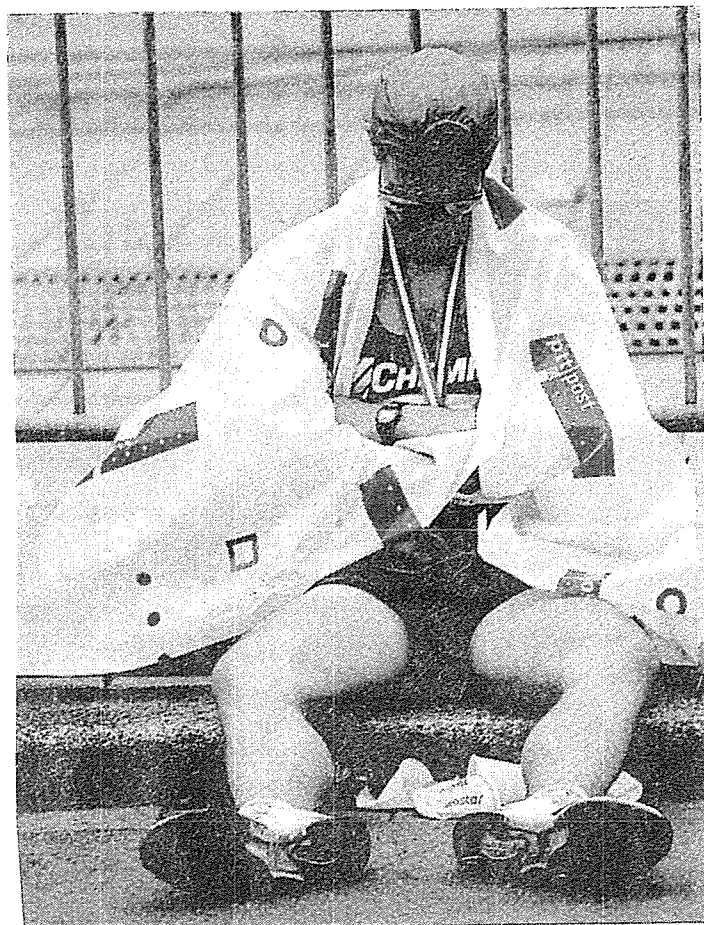
FACTOREN DIE VAN BELANG ZIJN BIJ HET ONTSTAAN VAN EEN OVERTRAININGSBEELD

Iedereen begrijpt, dat als er vaak en zwaar getraind wordt en weinig tijd voor rust en herstel wordt uitgetrokken, een overtrainingsbeeld kan ontstaan. Het blijkt echter moeilijker te begrijpen, dat er meerdere factoren meespelen bij het ontstaan van een overtrainingsbeeld, zoals:

- Andere lichamelijke belasting. Hierbij zijn bijvoorbeeld het vakantiebaantje (vakken vullen/post rondbrengen) en verhuizen berucht.
- Stress uit de privé-situatie. Denk hierbij aan examens, sociale en financiële problemen.
- Onvoldoende (nacht-)rust. Een atleet moet voldoende slapen, terwijl ook overdag voldoende tijd voor rust aanwezig moet zijn. De hele dag "efficiënt" volplannen en tijd besparen op de nachtrust, is vragen om ellende. Een atleet dient zich te realiseren dat in een zware trainingsperiode de behoefte aan (nacht-)rust toeneemt.
- Voedingsdeficiënties. Direct na een zware inspanning "schreeuwen" de spieren om snelle energie om het herstel optimaal te kunnen uitvoeren. Het is dus zaak om zo snel als praktisch gezien mogelijk is, een koolhydraatrijke maaltijd op voedingssupplement te nuttigen. Ook een goede ijzervoorraad in het bloed en in de spieren is essentieel voor een goed herstel.

- Infectieziekten. Hierbij dient opgemerkt te worden dat het herstel ook na een gerichte infectieziekte (b.v. verkoudheid) al gedurende meerdere dagen vertraagd kan zijn. Aanpassen van de trainingsbelasting is hierbij dus het advies! Belangrijk is dat de atleet en de trainer zich realiseren dat infectieziekten eerder optreden als een atleet al overtraint is!

SAMENVATTEND kan gezegd worden dat de atleet zelf het beste kan voelen of zijn lichaam na een training hersteld is. In de praktijk blijkt het echter vaak moeilijk voor de atleet (en zijn trainer) om hier voldoende naar "te luisteren" en de training hierop aan te passen. Een (sport-)arts kan bijdragen aan een goed sturingsproces van de training en aan een vroegtijdig herkenning van een eventuele overtraining.



MCD

G.H. HAM Woudrichem

Weth. de Joodestraat 1a
4285 CC Woudrichem
Telefoon 0183 - 301361
Telefax 0183 - 302747

Schilder- en Afwerkingsbedrijf

Interieurverzorging

- Schilderwerk
- Glas, dubbelglas
- Behangwerk
- Sierpleister

Gordijnen ■ Tapijten ■ Vitrage ■ Rolluiken
Meubelen ■ Rolgordijnen ■ Zonwering



RUDY COLIJN

Burg. van der Lelystraat 16
4285 BL Woudrichem
Tel.: 0183 - 302761



Weth. Raamsstraat 5, 4286 BV Almkerk
Postbus 41, 4286 ZG Almkerk
Tel. (0183) 40 28 88
Fax (0183) 40 21 21

Nuchtere adviezen voor dromen van badkamers



ONTWERPERS EN BOUWERS VAN BADKAMERS

AANNEMINGSBEDRIJF

J. van Wijgepden B.V.

GROND- WATER- EN WEGENBOUW

Specialisatie: Ruilverkavelingswerkzaamheden

Wielstraat 61, 4264 AT VEEN (N.BR.) Postbus 30, 4264 ZG VEEN (N.BR.) Telefoon 0416-691500

WEDSTRIJDVERSLAGEN

8e MARESIA-CROSS

Nat, nat ... erg nat was het zondag 10 november. Maar natuurlijk waren ze er weer, de hardlopers. In de Loonse en Drunense Duinen werd op de Roestelberg de 8e Maresia-cross gehouden. We waren wat laat van huis gegaan, omdat we dachten dat het met die regen niet zo druk zou zijn....., in de rij dus om in te schrijven, er waren totaal toch zo'n 150 lopers gekomen. Eerst werd om tien voor elf de jeugd weggeschoten voor één ronde over 1 km. De zonen van Aart Muilwijk waren hier actief, Edwin werd 4e en Raymond 5e. De overigen starten om 11:00 uur. De dames voor 3 ronden van 2 km en de heren mochten 10 km lopen. Nou ja.... lopen, dit is dus wel een échte cross. Modderige bospaadjes, veel klimmen en dalen, en veel los zand. Waarschijnlijk vanwege het slechte weer werden er geen parcours-records gehaald. De eerste bij de dames werd Jacqueline van Vliet in een tijd van 25:43. De winnaar bij de heren was Wichard de Benis in 35:32. Henk Westerlaken behaalde een derde plaats in 37:18. De overige ARR lopers waren, in volgorde van binnenkomst: Cor, Arie, Aart, Piet en Jaap. Wil je ook nog de tijden weten, kijk dan even bij de uitslagen. Toch weer leuk om mee te doen en mij zien ze dan ook volgend jaar weer terug.

Jaap Verhoeff

UITSLAGEN

HERFSTMARATHON

Etten-Leur
27-10-96

		½ Mar
H Janssen	RM	1:31:10
A Muilwijk	M	1:31:42
J Verhoeff	RM	1:36:28
P Muilwijk	M40	1:37:43
M de Ruyter	RM	1:48:16

		Mar
E Bax	RM	3:55:00

MARESIA-CROSS

Kaatsheuvel
10-11-96

		10 km
H Westerlaken		37:18
C Oversteeg		40:24
A Kant		44:40
A Muilwijk		45:37
P Muilwijk		45:47
J Verhoeff		50:22

ZEVENHEUVELENLOOP

Nijmegen
17-11-96

		15 km
F. Wijatt	V2	1.20.03
winnaar van een abonement op Runners World		

SINGELLOOP

Breda
09-10-96

		½ Mar
C. v Oversteeg	V1	1.17.56
F. Wijatt	V2	1.52.02
M. de Ruyter	R	1.51.52

SCORPIOCROSS

Oosterhout
17-11-96

		5 km
J. v Dalen	D	20.39

JAN V OLSTHOORN ½ MAR.

Monster
21-11-96

		½ Mar
M. de Ruyter	R	2.01.59

WINTERCUP

Baarn
17-11-96

A. Kant	V1	47.38
---------	----	-------

WARANDALOOP

Tilburg
24-11-96

		7800 mtr
C. v Oversteeg	V1	29.13
H. Westerlaken	V1	27.58
A. Kant	V1	33.18



52 HALVE MARATHONS

5/10 Bleiswijk

Vandaag, zaterdag 5 oktober, was ik aan de start in Bleiswijk. Het weer was niet al te best, tijdens het verkleden begon het te regenen, wat van korte duur was. Bij het inlopen was het droog en zonnig, tot 2 km na de start, toen begon het weer te regenen tot 9 km, toen begon de zon weer te schijnen waardoor het al gauw te warm werd. Bij 16 km begon het weer te regenen, met wind tegen. Met nog 4 km te gaan wist ik dat ik ook deze onder de 2 uur zou gaan lopen., met nog ruim 30 min over. Bij de finish aangekomen had ik nog tijd genoeg over om er zondag nog een te lopen.

6/10 Breda

Ondanks de dag ervoor ben ik deze keer naar de Singelloop toe geweest, waar het redelijk goed (warm) weer was. In het begin was ik best wel te hard van start gegaan, omdat ik samen met Eric Bax heb gelopen. Dit brak me bij het 7 km punt op en heb toen wat gas teruggenomen. Voor deze ½ marathon had ik besloten om deze te lopen in een tijd van ongeveer 1:55 uur. Ik voelde niet dat ik vermoeid was van de dag ervoor, ik had goede hoop om ook deze onder de 2 uur te gaan lopen. Toen ik wist dat ik onder de 2 uur zou blijven, heb ik een tijd gelopen die beduidend sneller zou zijn als de tijd die ik gepland had.

13/10 Eindhoven

Het weer was perfect om een ½ marathon te lopen. Conditioneel voelde ik me goed, maar lichamelijk wat minder (door de vele ½ marathons). Tijdens de eerste 5 km was ik al snel vermoeid, omdat ik te hard van start was gegaan. Tussen het 5 en 10 km punt kon ik goed het tempo van 5 min de km volhouden. Bij het 15 km punt had ik een tijd van 1:18, wat goed was voor een eindtijd van 1:48 met nog 6 km te gaan. Ik heb wel wat gewandeld, niet van vermoeidheid maar om wat te drinken. De laatste km was te veel om nog aan te zetten voor een versnelling. Maar wel weer een tijd onder de 2 uur.

19/10 Waddinxveen

Ondanks het slechte weer 's morgens, was het 's middags goed weer om te lopen, ondanks te soms wat harde wind. Bij de start voelde ik wat pijn in mijn knie en schenen, wat na verloop van tijd verdween om niet meer terug te keren. De eerste 3 km liep ik in 15:45 min, wat niet al te hard was. Bij de 4de km voelde ik dat ik niet uitgerust was en moest wat langzamer gaan lopen. De 5de km liep ik nog steeds 5:15 min de km, maar toen bleek wel dat het snel omhoog zou gaan met de tijd. Op 10 km had ik een tijd van 52 min. Op 15 km een tijd van 1 uur 20 min. Wat een

eindtijd zou geven van 1:50 uur. Op 17 km een tijd van 1 uur 31 min. Met nog 4 km te gaan wist ik dat ik het zou gaan halen en heb wat rustiger aan gedaan. Om toch die tijd onder de 2 uur vast te houden.

27/10 Etten-Leur

Voor de start begon het te regenen, wat misschien lang zou kunnen gaan duren, maar het was niet koud. Ik had me voorgenomen niet te hard van start te gaan. Maar als het goed gaat dan kijk je niet hoe hard je start. De eerste 5 km gingen vrij hard in een tijd van 24:45, tot zover ging het nog goed. Op het 10 km punt een tijd van 49:30, wat een zelfde tijd aangaf als de eerste 5 km, met nog steeds een goede tijd. Op het 15 km punt heb ik wat tijd in moeten leveren, ik had 1:16 met een eindtijd van 1:46 in het vooruitzicht. Ik kon dit niet lang volhouden vanwege de wind en de vermoeidheid. Op km 20 had ik een tijd van 1:42 met een eindtijd van 1:47, maar ik moest in de laatste km nog wandelen. Maar wel weer een tijd onder de 2 uur en tevens de snelste van deze ½ marathons.

3/11 Amsterdam

Met 11 halve marathons onder de 2 uur, moest dit de 12 worden. Aan deze ½ marathon zaten nogal wat haken en ogen aan. De start was 5 min uitgesteld, omdat de meeste lopers niet op tijd

aan de start konden zijn vanwege de drukte. Toen de start eenmaal gevallen was konden we vertrekken. Met een sterke wind en regen was het niet al te best loopweer. Het parcours was op veel plaatsen veel te smal, waardoor het niet goed lopen was. Na iets meer dan 1 uur gelopen te hebben, moest ik wandelen, ik was te vermoeid. Dit gevoel had ik de eerste 30 min al, maar toen iets minder. Het 14 km punt bereikte ik in 1:16, een km verderop moest ik weer aan de kant. Mijn eindtijd zou kort aan de 2 uur zijn. Met nog 1 km te gaan, op weg naar de Arena kon ik nog wat versnellen, om een betere tijd neer te zetten dan ik verwacht had. In de Arena aangekomen zag het er niet zo mooi uit, ik moest achter in de rij aansluiten. Ik had mijn tijd maar stil gezet op 1:56:40. Bij de finish aangekomen was mijn tijd over de 2 uur. Ik heb voor deze loop geen echte eindtijd.

9/11 Monster

Met Amsterdam nog in gedachte en Monster in het vooruitzicht, kon ook deze zwaar worden. Ik voelde na 6 km dat ik te hard was gegaan en kon nog geen gas terugnemen, maar na 8 km en bij het strand aangekomen te zijn moest ik wel. Ik moest zoveel terugnemen, dat ik bijna stil stond. Na 9 km voelde ik me weer goed en ben rustig aan weer gaan lopen, misschien wat te hard. Bij 16 km sloeg de vermoeidheid weer toe en heb het toen weer rustig aan

moeten doen. Bij km 17 aangekomen was ik van het strand af en met een tijd van 1:34:30. Voor de laatste 4 km had ik nog tijd genoeg over om onder de 2 uur te eindigen. Na 18 km heb ik 2 maal moeten wandelen, het strand en de wind nog in het lichaam. Bij km 20 had ik nog krap 6 min over. Ik wist dat het nog moeilijk zou worden. Ik heb nog wel geprobeerd om onder de 2 uur te komen, maar het mocht niet zo zijn.

10/11 Doetinchem

Met Monster nog in het lichaam, ben ik naar Doetinchem geweest. Bij het inlopen had ik een gevoel dat ik rustig van start moest gaan. Na het startschot ben ik als laatste weggegaan, om de vermoeidheid eruit te kunnen lopen. De eerste 5 km ging redelijk in een tijd van 27:45. Als het goed zou blijven gaan, zou ik op de 10 km uit moeten komen op 55:30, dat werd 56:00. Op het 15 km punt was het mis, met een tijd van 1:23:45. Met nog 6 km te gaan kon het nog steeds, maar het leek of er aan deze 6 km geen einde kwam. Met nog 3 km te gaan, had ik nog 15 min over en had het toen al min of meer opgegeven. Bij 20 km had ik een tijd van 1:54:30. De laatste kilometer heb ik teveel moeten wandelen om onder de 2 uur te kunnen komen.

23/11 Swartbroek

Ook bij deze ½ marathon was het niet al te best weer, het

sneeuwde en waaide gedurende deze loop. Op de 5 km had ik een tijd van 27:45, op de 10 km 56:02. Ik had voor deze loop een goed gevoel dat ik onder de 2 uur zou eindigen. Op de 15 km een tijd van 1:22 (ik had toen al veel gewandeld). Op de 18 km een tijd van 1:45. Met nog 3 km te gaan, kon het uit de hand gaan lopen. Op km 20 had ik een tijd van 1:58:30. De laatste kilometer heb ik gewandeld, om uiteindelijk ruim boven de 2 uur te finishen.

Eindtijden:

Bleiswijk 1:50:30
Breda 1:51:25
Eindhoven 1:49:39
Waddinxveen 1:53:33
Etten-Leur 1:48:17
Amsterdam onbekend
Monster 2:00:17
Doetinchem 2:01:10
Swartbroek 2:05:53

Planning:

1 dec Wehl
15 dec Nijkerk
21 dec Linschoten
27 dec Arnhem
4 jan Nunspeet
12 jan Egmond
19 jan Maassluis
26 jan Castricum



VERSLAG VAN DE ALGEMENE LEDENVERGADERING VAN ARR GEHOUDEN OP 12 FEBRUARI 1996 IN "DE HEERLIJKHEID" TE GIESSEN

Aanvang: 20.00 uur

Aanwezig : 29 personen inclusief bestuur

Afwezig m.k.: Jenette van Dalen, Mar Strik, Brigitte Baelde, John Redeker, Frans Baks

1. opening

Hans opent de vergadering later dan de afgesproken tijd i.v.m. mensen die nog binnenkomen. Hij verwelkomt een ieder en zegt, dat de vereniging gezonder geworden is. Dat wil niet zeggen, dat we er al zijn, nee, we moeten er voor werken om dit te behouden.

2. Verslag vorige vergadering

Wordt zonder op- of aanmerkingen goedgekeurd. (eigenlijk heeft niemand het opgezocht en gelezen voor deze vergadering)

3. Jaarverslag

De secretaresse leest het jaarverslag voor.

4. Indienen rondvraag

Frans Baks via Gertie: kan er bij de lijst van adressen en telefoonnummers ook dat van de stratenloopcommissie bij?

Rinus Verhoeven: kunnen we brainstormen over carpoolen.

Cor v. Oversteeg: kan er wat gedaan worden aan de startnummers, want er zijn er kapot en zo?

Cees Oomen: Kan er een clubkampioenschap voor lange afstanden georganiseerd worden?

Is er begeleiding bij wedstrijden van de wedstrijdgroep mogelijk?

Dirk Bouman: Kunnen voortaan alle uitslagen in het clubblad?

Aart Vos: Hoe zit het met het enquête-formulier met veteranen?

Marius Naaijen: Trimlopen tot tevredenheid? Nee, waar doen we het voor?

Kan er dit jaar bij de 25e loop van Giessen extra aandacht besteed worden aan dit evenement. Wat meer er omheen organiseren door ARR?

Dick Booijs: Zijn de ouders die deelnemen aan de jurycursus opgegeven bij de KNAU?

De jeugdcommissie heeft een probleem. Deze bestaat nog maar uit 3 ouders en men wil er iemand uit de vereniging of het bestuur bij?

Hetty van Leeuwen: Valt er iets voor ziekenbezoek te regelen?

Joke Rooster: Kan er meer geld komen om voor de kraam van de Giessense markt te investeren?

Is het nog wel zinvol om activiteiten te organiseren?

Kan er in het clubblad een stukje om het animo te peilen voor een feestavond?

Tinus v.d. Heuvel: Van het clubkampioenschap bij Sliedrecht Sport was niet iedereen op de hoogte. Kan dit beter?

Is het mogelijk een clubkampioenschap van de stratenlopen te houden?

5. Financieel verslag 1995

Penningmeester Gertie beantwoordt een paar vragen en verder spreekt het voor zich.

6. Begroting 1996

Wordt zonder op- of aanmerkingen goedgekeurd.

7. Controle kascommissie

Dirk Bouman en Cees Oomen hebben de financiën bekeken en stellen voor de penningmeester te chargeren.

Vaststellen kascommissie

Frans Baks, Cees Oomen en als reserve Aart Vrijkorte.

Na nog een bak koffie en de gelegenheid voor het bestuur om over de rondvragen te overleggen hervatten we de vergadering.

8. Uitreiking prijzen veldloopclubkampioenschap

De veldloop was matig bezet, maar de mensen die clubkampioen geworden zijn, hebben hun prijs met een prima prestatie verdiend. De voorzitter zegt het desondanks jammer te vinden van de onderbezetting. De prijzen worden uitgereikt door onze vice-voorzitter Rinus Verhoeven.

Bij de senioren: Wim Kuypers; de veteranen I: Cor v. Oversteeg; de veteranen II: Peter v.d. Heuvel; de dames: Jenette v. Dalen; veteranen dames: Ella Naaijen.

De beker voor junioren A blijft staan, want er heeft in deze categorie niemand gelopen. De prijzen voor de clubkampioenschappen van pupillen en junioren worden een andere keer uitgereikt. Voor deze categorieën werd het vanavond te laat.

9. Invulling van bestuur

Er is één kandidaat gevonden voor de opvulling van twee plaatsen: Jaap Verhoeff. Hij wordt de nieuwe hoofdredacteur van ons clubblad en vult ook deze plaats bij het bestuur in. Dan blijft er nog een plaats over in het bestuur namens de jeugdcommissie. Er is geen enthousiasme en Hans geeft een ieder dan ook nog bedenktijd tot het einde van de vergadering.

Voor we overgaan naar punt 10 van de agenda, verzoekt Hans Jaap bij het bestuur plaats te nemen. Hij wordt hartelijk welkom geheten en we zijn blij, dat hij deze plaats in wil nemen.

10. Clubblad

Komen meteen punten van de rondvraag aan de orde. We is een minpunt voor het aanleveren van kopij. Dit moet verbeteren. Er komt uitbreiding van de rubrieken, want in het volgende clubblad staat "Mag ik even voorstellen" van Marius Naaijen er weer in. "Effe kenne doordrafe" is ook weer in aantocht, dus er blijft hoop.

Om meteen de vraag van Dirk Bouman te beantwoorden: alleen officiële uitslagen komen in het clubblad om moeilijkheden en vergissingen te voorkomen. Schrijft iemand een verslag en komen daar uitslagen in voor, dan worden die zonder meer gepubliceerd, maar let wel: in het verslag!!!

11. Ledenadministratie

Op het moment doet Gertie het nog, maar die wil dit graag overdragen aan iemand anders. Dit is al opgelost, want één van de andere bestuursleden neemt het over.

12. Voorstel carpooling wedstrijden

Er wordt veel over gesproken en op veel plaatsen gebeurt het al. Dit is echter niets voor het bestuur, omdat zij hier weinig inzicht in hebben. Rinus oppert het idee om een centrale plaats af te spreken, daar te verzamelen en dan auto's vol te maken. De beste oplossing blijft: zelf onderling regelen!

13. Evaluatie enquête

1 op de 7 formulieren is ingeleverd. We willen graag inzicht in wat mensen willen en kunnen doen, maar hier is weinig uitgekomen. Veel mensen hadden geen tijd of zaten reeds in een commissie. Er komt een oproep om de formulieren alsnog in te leveren. Komt meteen de vraag van Aart Vos aan de orde. Dit was een vergissing op het enquête-formulier. Het was wel goed bedoeld en excuses worden aangeboden hiervoor.

14. Accommodatie

We leken de goede weg op te gaan. De wethouder was ook enthousiast. Er zijn echter verscheidene brieven verstuurd waar niet op geantwoord werd. Toen kwam er een voorstel van een VVD-er om ons onder te brengen in fort Giessen. Dit ging niet door en er kwam nog steeds geen antwoord. Er kwam contact met Joost Kant en die ging er achteraan. Drie weken geleden kwam verzoek weer in het college. Er kwam reactie. Sparta '30 in Andel diende een verzoek in om uitbreiding van de accommodatie. Er komt een gesprek met de gemeente. Sparta '30 en ARR combineren. Afspraak moet nog gemaakt worden. We zijn erg blij met de goede contacten met de gemeente. Een echte wedstrijd baan is niet mogelijk. Als voorlopig in ieder geval de jeugd maar terecht kan, dan zijn we al tevreden. De gemeente is heel halsstarrig. Frits merkt op, dat dit heel jammer is, want een aantal jaren geleden was er grond vrijgemaakt: nl. de grond tussen Sparta '30 en de Middenweg. Zijn voorstel is dan ook om deze grond nogmaals te proberen. Frits heeft dit indertijd aan het toenmalige bestuur gegeven, maar er is niets mee gedaan. Ook van Wijgerden was teleurgesteld en heeft nooit bericht van de vereniging ontvangen. Het is jammer, dat dit fout gelopen is. Een aantal afgevaardigden van het bestuur zijn samen met een technische man van de gemeente gaan kijken, maar deze grond zou verkocht zijn. We hopen in ieder geval voorlopig een plaatsje te vinden bij Sparta '30 en vereist zijn: een eigen clubhuis met evt. kleedruimte en trainingsmogelijkheden. De hoop blijft in ieder geval.

15. Beantwoording rondvraag

- De vraag van Frans Baks is simpel op te lossen: Gertie zit in het bestuur en krijgt toevoeging stratenloopcommissie.

- De vraag van Cor v. Oversteeg wordt doorgespeeld naar de Technische Commissie. Hans zegt wel, dat de mensen hun best doen.

- Cees Oomen/Tinus v.d. Heuvel:

Er zijn 11 stratenlopen per jaar. Hans stelt voor om dan binnen de stratenlopen een combinatie te maken van 5, 10 en 15 km. Dit samen maakt de clubkampioen. Je zou ook de tijden kunnen optellen. Dit voorstel wordt aangenomen, maar moet worden uitgewerkt.

- Cees Oomen: wedstrijdbegeleiding bij de stratenlopen wordt moeilijk, want bij deze lopen loopt de trainer zelf ook mee. Op zaterdag of zondag bij wedstrijden wordt ook een probleem. Ten eerste kun je ook weer niet teveel van de trainers vergen, want zij werken al belangeloos voor ARR. Er zijn zoveel verschillende wedstrijden en even zoveel mensen die die verschillende wedstrijden bezoeken. Een trainer kan zich niet splitsen, dus dit kan teveel worden. Men moet hierover met de trainer spreken en niet teveel tegen elkaar kletsen. Overleg met de trainer. Dick Booij vertelt, dat er bij de jeugd een aantal wedstrijden geprikt worden, die gezamenlijk en met de trainer bezocht worden. Hans zegt nog, dat als er suggesties zijn, men contact op moet nemen met de trainer en hier rustig over moet praten. Maak kenbaar wat je plannen zijn en dan wil de trainer wel een individueel schema maken. Frits vertelt dat je in de loop der tijd de hoofdlijnen leert en zelfstandig en volwassen weet je je aan te passen en kun je het aan de trainer doorgeven. Rinus doet intussen zijn best voor meer mensen. Er zijn drie mensen geïnteresseerd in de cursus assistent-trainer.

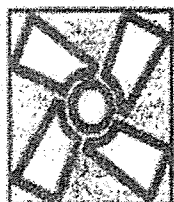
- Marius Naaijen vond de trimloop niet tot tevredenheid bezocht. Een goed PR-beleid echter doet al heel wat. Omstandigheden spelen ook een rol. Dit probleem speelt ook bij andere verenigingen. Beter evalueren na de hele serie.

- Marius noemt ook de ronde van Giessen die dit jaar voor de 25e keer wordt gehouden. Hier moet flink aandacht aan geschonken worden. Het wordt een meer gespreide loop: de recreanten lopen apart en de wedstrijdathleten starten om 20.00 uur. Hier zijn wel mensen voor nodig en er wordt dan ook een commissie samengesteld. Deze bestaat uit: Hans Verbeek, Marius Naaijen, Toos Kant en activiteitencommissie. We moeten iets goeds doen zoals prijzenvpot, vooraanstaande atleten e.d. Hans haalt nog even aan, dat ARR uit de stratenlopen is ontstaan en dat onze stratenloopcyclus de oudste is in Nederland: het heeft zelfs in Duursport gestaan.
- Dick Booij had de vraag over de ouders die de jurycursus volgen. Deze mensen worden opgegeven.
- Het jeugdcommissieprobleem. Er moet iemand komen, die en het voortouw/de leiding wil nemen en eventueel in het bestuur wil namens deze commissie. Het bestuur doet haar best en vraagt begrip van de jeugdcommissie. Met vragen en/of problemen kan men altijd bij het bestuur terecht. Jeugdcommissie wordt dan ook een dringend punt op de agenda.
- Hetty van Leeuwen informeert naar een regeling voor zieken. Dit punt staat iedere maand op de agenda van de bestuurvergaderingen. Als er bekend is, dat iemand ziek is, dan wordt hier aandacht aan besteedt. Dit moet wel doorgegeven worden, want het is niet altijd van iedereen bekend bij het bestuur. Zodiende schieten er weleens mensen tussendoor. Het wordt aangehaald in het volgende clubblad.
- Joke Rooster vraagt meer geldelijke middelen t.b.v. de Giessense markt. Dit kan, je moet risico's durven nemen, maar we verwachten eerst een goed onderbouwd plan. Geef ook meer publiciteit dan de vorige keer.
- Zijn activiteiten nog zinvol? Met Berg tot Berg race hadden we een goede relatie. De Wolloop kwam op het laatste moment, waardoor veel mensen het niet wisten. Dit jaar is de Bergrace op zaterdag 22 juni: een maand die overvol is. Dan rijst de vraag of er nog wel zo'n activiteit georganiseerd moet worden. Er zijn ook nog andere activiteiten te organiseren. Leg het neer bij de leden. Iedereen kan persoonlijk benaderd worden. Bestuur staat er volledig achter en is bereid stencils e.d. te bekostigen.
- Tinus informeert of iedereen op de hoogte was van het kampioenschap bij Sliedrecht Sport. Het stond in het clubblad, maar helaas kwam het clubblad te laat (ahum, foutje). De aankondiging hing echter ook in het kleedlokaal. Dit jaar samen met DAK in mei. Dit staat in het stratenloopboekje.
- Marius Naaijen wil weten, of er weer zo'n opstapgroep komt als in 1995, omdat het zo goed bevalen is. Het is wel de bedoeling.
- Sjaak Baelde vraagt of er mensen van de opstapgroep naar de wedstrijdgroep gaan. Rinus werkt er niet naartoe. Mensen die eraan toe zijn, krijgen ook dit advies.
- Wim Kuypers informeert of er mogelijkheid bestaat tot het recreatief trainen van technische nummers. Het bestuur juicht het toe en Wim zal eerst polsen of er mensen voor zijn.
- Zweer meldt, dat de personeelsvereniging van de Witte Nolen graag zou zien, dat er meer ARR-mensen meelopen met de Witte Molenloop, als deze in samenwerking is met ARR. Dick oppert het idee om ook met de jeugd deel te nemen en dit zal overlegd worden met de Witte Molen.

16 Sluiting

Hans Verbeek zegt, dat we alle mensen die werk verrichten t.b.v. de vereniging enorm waarderen. Er springen er natuurlijk altijd uit. Er worden aan de trainers en aan twee scheidende bestuursleden levensmiddelenpakketten uit de natuurvoedingswinkel aangeboden, als blijk van waardering. Na deze happening bedankt Hans allen die er waren voor hun aanwezigheid en wenst een ieder wl thuis.

20 februari 1996/SK



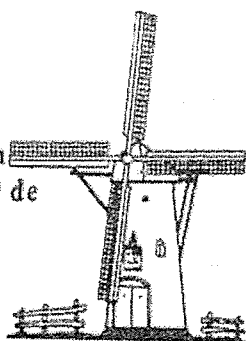
**witte[®]
molen**

**Huisdiervoeders van konstante,
superieure kwaliteit !!**

- * Vogelvoeders
- * Knaagdier- en konijnevoeders
- * Duivevoeders
- * Sierpluimveevoeders
- * Honde- en kattevoeders

Witte Molen produkten zijn
uitsluitend verkrijgbaar bij de
dierenspeciaalzaak.

Witte Molen B.V.
Moleneind 2, 4268 GD MEEUWEN
Telefoon (0416)358300



**HET RIJKE TUINLEVEN
BRANDERHORST**

bloemisterij - tuincentrum - hoveniersbedrijf
C. Branderhorststraat 13, 4266 EK Eethen
Tel. 0416 - 351112, Fax 0416 - 352675

stadsverwarming - gasleidingen - waterleidingen - olieleidingen

las- en konstruktiebedrijf



WERO B.V.

Oude Weidesteeg 6
4266 VE Eethen

tel : 0416 - 352131
fax : 0416 - 352266

AGENDA EN UITNODIGING

voor de algemene ledenvergadering die gehouden zal worden op
VRIJDAG 14 FEBRUARI 1997

in zaal "De Heerlijkheid" Heerlijkeidsstraat te Giessen.

Aanvang: 20.00 uur

PRIJSUITREIKING CLUBKAMPIOENSCHAP EN VELDLOOP

1. Opening
2. Verslag algemene ledenvergadering 1996
Dit verslag vindt u elders in dit clubblad.
3. Jaarverslag 1996 secretaresse
4. Financieel jaarverslag
5. Verslag kascommissie
6. Indienen rondvraag
7. Bestuursverkiezing
Sander is aftredend en stelt zich herkiesbaar. Er is ook nog een vakature.

PAUZE

8. Uitreiking prijzen clubkampioenschap en veldloop.
9. Commissies
10. Voorstel contributieverhoging
11. Accommodatie
12. Beantwoording rondvraag
13. Bedanken medewerkers
14. Sluiting

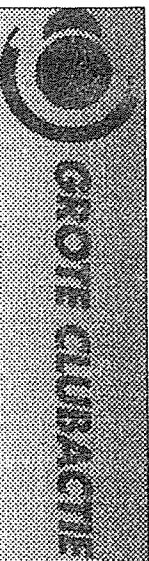
Andel, 15 december 1996/SK

SPORT 7 WORDT PER 1 JANUARI 1997 ARENA-TV

Programmering:

- 14:00 *Hoe word ik net zo arrogant als Louis?* Informatief programma voor de jeugd.
- 14:30 *Kookgek.* Kookprogramma met *Ma Kluivert*.
- 15:00 *De grote meneer van Gaal show.* Indoctrinatieprogramma voor de Ajax-jeugd.
- 15:30 *Ontdek je plekje.* Contactshow met *J. Blankenstein* en *M. Overmars*.
- 16:00 *Te land, ter zee en in de lucht.* Vlieg er eens uit. Met *Flappie van der Sar*.
- 16:30 *Ik weet het beter.* Met Louis van Gaal.
- 17:00 *Weg van de snelweg.* Met E. Davids en M. Reiziger.
- 17:30 *Blind date.* Met Danny Blind.
- 18:00 *Blik op de weg.* Autosport-programma met P. Kluivert.
- 18:00 *The A-Team.* Actieserie voor de Ajax-jeugd met 'Hannibal' van Gaal, 'BA' Bogarde, 'Face' de Boer en 'Murdock' van der Sar.
- 19:00 *Stichting SOCUTERA.* Programma gepresenteerd voor en door *geestelijk hulpbehoevenden*. M.m.v. L. van Gaal, A. van Os en M. van Praag.
- 19:00 FILM: *Roots.* Film over slavernij met in de hoofdrol Winston Bogarde als *Kunta-Kinte*. In de bijrollen Davids, Kluivert, Reiziger, Musampa, Veldman, Wooter, Melchiot, Babangida, Finidi, Kanu e.v.a.
- 21:00 *Opsporing verzocht.* W. Bogarde op zoek naar andere criminelen.
- 21:00 *Eigen huis en tuin.* Vandaag: Het gras in buurmans stadion is altijd groener.
- 22:00 *Waku Waku.* Quiz over inheemse diersoorten gepresenteerd door de experts M. Reiziger en E. Davids.
- 22:00 *De deurwaarder.* Programma over oplichters. Met A. van Os.
- 23:00 *De verandering.* Discussieprogramma met en over druggebruikers. Dominee Visser praat vandaag met Winston Blowgarde en Patrick Snuivert.
- 23:00 *Lieve jongens.* Met M. Overmars.
- 24:00 *Den Haag van Praag.* Vandaag de volgende onderwerpen:
- Babangida valt tijdens training in eigen speer.
 - Bogarde schaft 21ste gouden ring aan.
 - Van der Sar door rukwind meegenomen.
 - Lekwater Arena gebruikt in stadiongracht (wildwaterbaan).
 - Vier levensvatbare hersencellen ontdekt bij Van Praag.
 - Van Gaal betrapt op glimlach.
 - Verhuizing Amsterdam Arena naar Rotterdam Blijdorp.
 - Viering winst periodetitel 1ste divisie seizoen '97-'98.

**Futloze
Eigenwijze
Ydeltuiten
En
Nutteloze
Onbeschofte
Overbetaalde
Rotterdamse
Druiloren**



Trekingslijst '90

HOOFDPRIJZEN:

1e prijs: fl. 100.000,- belastingvrij: 0627851

2e prijs: fl. 25.000,- belastingvrij: 2945825

3e prijs: fl. 7.500,- belastingvrij: 3723918

4e prijs: Vliegticket voor twee personen naar een bestemming naar keuze in de wereldwijde Staten van Amerika: 0881280

5e t/m 29e prijs: Wekendarrangement naar Londen voor 2 personen, bestaande uit retourvlucht, treinticket luchthaven - Londen centrum en 1 hotelovernachting + ontbijt:

0051629	0340169	0345730
0380569	0516736	0587947
0940169	1127847	1485570
1505164	1506674	1728951
1836515	2066613	2389574
2679453	2738908	2839058
2945686	3006119	3056386
3116280	3296997	3506130
3617241		

DE GROTE CLUBACTIE JAARPRIJS
fl. 19.000,- EXTRA: 1349508

EXTRA PRIJZEN:

50 dagtochten naar het nieuwe en spectaculaire themapark Movie World van Warner Brothers in Buitland:

0051619	0172392	0178347
0342279	0384908	0394053
0405164	0890614	0885019
0567508	0823903	0738458
0738952	0789085	0839453
0902736	1162275	1167351
1239108	1273492	1278903
1399402	1401386	1401680
1462736	1506130	1516740
1772841	1895890	2056280
2061174	2117730	2272893
2283396	2389119	2394053
2450181	2501681	2566782
2568841	2568851	2612841
2672391	2902841	3051280
3083907	3345030	3506180
3506774	3945129	

OVERIGE PRIJZEN:

Geldprijzen van:

fl. 25,- op alle loten met eindcijfers:40
fl. 100,- op alle loten met eindcijfers:728
fl. 500,- op alle loten met eindcijfers:1622
fl. 750,- op alle loten met eindcijfers:62738
fl. 5000,- op alle loten met eindcijfers: 567350

PRIJS GEWONNEN?

Als u de gelukkige winnaar bent van een HOOFDPRIJS of EXTRA PRIJS, neem dan telefonisch contact op met het kantoor van de Stichting Grote Clubactie, telefoon: 013 - 465 53 70.

Val het lot in, wanneer u één van de geldprijzen op de EINDCIJFERS hebt gewonnen. Stuur uw winnend lot in een geloten en voldoende gefrankeerde (al dan niet aangeklende) enveloppe naar:

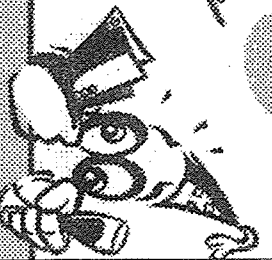
NATIONALE STICHTING GROTE CLUBACTIE
POSTBUS 90100, 5000 LA TIJLBURG

U ontvangt na 4 weken de door u gewonnen prijs.

U kunt de trekingslijst ook terugvinden op internet:

www.goede-doelen.nl/clubactie

De Persgroep
VAN ANTI-ENIGMA



De Grote Clubactie helpt verenigingen

De Grote Clubactie 1990 is het vijfde in een reeks van loterijen die worden georganiseerd door de Stichting Grote Clubactie, een vereniging van Nederlandse verenigingen. De Stichting Grote Clubactie is een vereniging van Nederlandse verenigingen. De Stichting Grote Clubactie is een vereniging van Nederlandse verenigingen.

RECORDLIJST REGIO DORDRECHT

Categorie: Mannen

Onderdeel	Prest.	Eh.	Naam	Verenig.	Plaats	Datum Datum
100 m	10.50	sec	C.J. MONSELS	Parthenon	ROTTERDAM	23/06/85
150 m	16.44	sec	M. PETERSE	Parthenon	LISSE	04/05/91
200 m	21.90	sec	C.J. MONSELS	Parthenon	DEN HAAG	28/06/85
300 m	34.77	sec	M. PETERSE	Parthenon	LISSE	07/05/94
400 m	48.70	sec	M. PETERSE	Parthenon	LEIDEN	06/09/92
800 m	1.52.3	min	G. van SANTEN	Typhoon	DEN HAAG	19/08/83
1000 m	2.27.2	min	G. van SANTEN	Typhoon	NIJMEGEN	09/09/83
1500 m	3.48.4	min	E. NEDERLOF	Sliedrecht	ARNHEM	30/05/90
2000 m	5.25.7	min	J. KOREVAAR	Sliedrecht	LEIDEN	22/06/89
3000 m	8.14.5	min	C. KRAAYEVELD	Sliedrecht	VUGHT	21/08/86
5000 m	14.13.9	min	C. KRAAYEVELD	Sliedrecht	LEIDEN	25/09/86
10 Km	29.51.2	min	C. KRAAYEVELD	Sliedrecht	AMSTERDAM	27/09/86
15 Km	48.37.6	min	F. KOOIMAN	Sliedrecht	BARENDRECHT	29/09/90
20 Km	1.05.13	uur	F. KOOIMAN	Sliedrecht	BERGEN OP ZOOM	09/01/91
Uurloop	18.565	km	C. KRAAYEVELD	Sliedrecht	ROOSENDAAL	18/09/83
Marathon	2.19.56	uur	C. NEDERLOF	Sliedrecht	BERLIJN (FDR)	09/10/87
110 m Horden	14.35	sec	G. DRIJVER	Parthenon	Leiden	24/06/95
200 m Horden	25.80	sec	Ph. ZOCK	Parthenon	ROTTERDAM	06/07/55
400 m Horden	54.60	sec	A. KELLER	Parthenon	DEN HAAG	09/05/81
3000 m St.-Ch.	9.06.2	min	J. KOREVAAR	Sliedrecht	HUIZEN (NH)	25/06/88
1 Eng. Mijl	4.06.0	min	M. DELLEMAN	Typhoon		00/00/00
2 Eng. Mijl	9.25.4	min	C. KRAAYEVELD	Sliedrecht	DORDRECHT	22/05/85
3 Eng. Mijl	14.15.0	min	C. KRAAYEVELD	Sliedrecht	DORDRECHT	29/06/87
6 ENG. MIJL	29.36.0	min	W. HOL	Hercules	ROTTERDAM	19/04/70
10 Eng. Mijl	52.08.0	min	C. KRAAYEVELD	Sliedrecht	ROOSENDAAL	08/09/83
Polssstokhoog	4.40	m	J. van de NADORT	Parthenon	BREDA	03/09/91
Hoogspringen	2.12	m	R. NAAKTGEBOREN	Parthenon	PURMEREND	13/09/92
Verspringen	7.30	m	C. TROOST	Spirit	WAALWIJK	15/09/85
Kogelstoten	18.26	m	E. de BRUIN	Typhoon	LISSE	07/05/83
Speerwerpen	66.06	m	C. de PEE	Spirit	SPYKENISSE	28/08/82
Discuswerpen	57.88	m	E. de BRUIN	Typhoon	AMSTERDAM	07/08/82
Hink-Stap-Sprong	14.33	m	F. MELLEGRS	Typhoon	DORDRECHT	17/05/92
Kogelslingeren	50.66	m	P. MEYDAM	Hercules	DORDRECHT	24/05/87
Tienkamp	7313	pnt	C. TROOST	Spirit	ARLES(FR)	05/07/87 06/06/87
Olymp. Estafette	3.40.30	min	PARTHENON	Parthenon	ROTTERDAM	15/07/50
Zweedse Estafette	1.59.48	min	PARTHENON	Parthenon	AMERSFOORT	27/08/93
4x 100m	42.20	sec	PARTHENON	Parthenon	LEIDEN	06/09/92
4 x 200 m	1.28.69	min	PARTHENON	Parthenon	AMERSFOORT	28/08/92
4 x 400 m	3.26.27	min	PARTHENON	Parthenon	DORDRECHT	25/09/92
4 x 800 m	7.43.07	min	SLIEDRECHT	Sliedrecht	ROOSENDAAL	17/09/84
4 x 1500 m	15.53.50	min	SLIEDRECHT	Sliedrecht	ROOSENDAAL	16/09/00

Categorie: Vrouwen

Onderdeel	Prest.	Eh.	Naam	Verenig.	Plaats	Datum Datum
100 m	11.50	sec	T. VERHOEF	Parthenon	DEN HAAG	07/05/78
150 m	19.10	sec	I.D. NAGTEGAAL	Parthenon	TILBURG	28/04/91
200 m	23.80	sec	T. VERHOEF	Parthenon	DEN HAAG	20/08/78
300 m	42.37	sec	I.D. NAGTEGAAL	Parthenon	LISSE	04/05/91
400 m	53.60	sec	T. VERHOEF	Parthenon	PAPENDAL	22/08/78
600 m	1.52.5	sec	P. LEENHEER	Parthenon	DEN HAAG	26/04/92
800 m	2.06.6	min	R. KELLER	Parthenon	SITTARD	10/08/80
1000 m	3.08.16	min	K.M. KAMPHORST	Parthenon	UTRECHT	12/07/87
1500 m	4.47.6	min	E. den HARTOG	Parthenon	BREDA	18/07/71
2000 m	7.05.1	min	C. MACHIELSE	Sliedrecht	ROOSENDAAL	16/08/90
3000 m	10.18.0	min	R. KELLER	Parthenon	PAPENDAL	17/05/81
5000 m	18.31.5	min	J. de GROOT	Papendrecht	DORDRECHT	22/06/88
10 Km	43.15.1	min	N. KLAASSEN	Parthenon	DORDRECHT	30/09/90

Categorie: Vrouwen

Onderdeel	Prest.	Eh.	Naam	Verenig.	Plaats	Datum	Datum
Marathon	3.07.37	uur	L. van de HOEK	Parthenon	WEST BRABANT	26/10/91	
100 m Horden	14.70	sec	T. den HARTOG	Typhoon	ROOSENDAAL	26/05/79	
1 Eng. Mijl	5.19.1	min	K.M. KAMPHORST	Parthenon	DORDRECHT	29/05/87	
2 Eng. Mijl	12.40.7	min	L. BUYS	Sliedrecht	GORINCHEM	15/05/92	
Hoogspringen	1.66	m	T. den HARTOG	Typhoon	HAARLEM	30/06/79	
Verspringen	5.94	m	I. de KOSTER	Typhoon	GRONINGEN	03/07/83	
Kogelstoten	15.34	m	C. de BRUIN	Sliedrecht	HENGLO	13/07/91	
Speerwerpen	37.18	m	L. BEERMAN	Sparta		01/01/42	
Discuswerpen	54.04	m	A. de BRUIN	Sliedrecht	AMSTERDAM	25/08/68	
Hink-Stap-Sprong	10.68	m	I. BARENDS	Hercules	BRASSCHAAT (B)	19/05/94	
Zevenkamp	3559	pnt	A. NIKYULUW	Parthenon	DORDRECHT	14/09/85	15/09/85
Zweedse Estafette	2.36.03	min	SLIEDRECHT	Sliedrecht	ETTEN-LEUR	20/09/92	
4x 100m	49.4	sec	PARTHENON	Parthenon	DEN HAAG	07/05/78	
4 x 200 m	1.46.4	min	PARTHENON	Parthenon	ARNHEM	23/04/73	
4 x 400 m	4.05.79	min	TYPHOON	Typhoon	VUCHT	22/09/85	

Categorie: Mannen Veteraan

Onderdeel	Prest.	Eh.	Naam	Verenig.	Plaats	Datum	Datum
100 m	11.60	sec	K. FLORUSSE	Parthenon	BEVERWIJK	13/09/92	
200 m	25.19	sec	J. den BREEJEN	Sliedrecht	UTRECHT	19/06/92	
400 m	53.70	sec	J. den BREEJEN	Sliedrecht	GORINCHEM	10/04/92	
800 m	2.00.3	min	J. den BREEJEN	Sliedrecht	AMSTERDAM	14/05/92	
1000 m	2.37.9	min	J. den BREEJEN	Sliedrecht	HUIZEN	03/06/92	
1500 m	4.07.68	min	W. Sterrenberg	Parthenon	Vught	24/06/95	
2000 m	5.59.7	min	W. HOL	Sliedrecht	UTRECHT	05/06/87	
3000 m	9.10.2	min	W. HOL	Sliedrecht	HELMOND	27/04/83	
5000 m	15.39.2	min	W. HOL	Sliedrecht	DEN HAAG	01/07/83	
10 Km	32.56.0	min	W. HOL	Sliedrecht	UTRECHT	15/05/84	
15 Km	50.31.0	min	W. HOL	Sliedrecht	VELDHOVEN	13/09/84	
Uurloop	17.872	km	W. HOL	Sliedrecht	VELDHOVEN	13/09/84	
Marathon	2.29.09	uur	W. HOL	Sliedrecht	ETTEN-LEUR	27/10/84	
110 m Horden	19.90	sec	J.A. FLORUSSE	Parthenon	DORDRECHT	29/09/90	
3000 m St.-Ch.	10.52.4	min	W. HOL	Sliedrecht	HILVERSUM	20/09/87	
1 Eng. Mijl	4.36.0	min	W. Sterrenberg	Parthenon	Barendrecht	15/07/95	
2 Eng. Mijl	10.03.7	min	W. HOL	Sliedrecht	DORDRECHT	29/06/87	
3 Eng. Mijl	16.21.7	min	A. KLINKENBERG	Parthenon	DORDRECHT	29/05/87	
10 Eng. Mijl	54.15.0	min	W. HOL	Sliedrecht	VELDHOVEN	13/09/84	
Polsstokhoog	3.50	m	K. FLORUSSE	Parthenon	TILBURG	11/07/92	
Hoogspringen	2.00	m	L. POIROT	Hercules	DEN HAAG	31/07/83	
Verspringen	5.77	m	A. BODE	Hercules	NIJMEGEN	05/06/83	
Kogelstoten	11.61	m	A. BODE	Hercules	DEN HAAG	18/09/83	
Speerwerpen	45.82	m	A. BODE	Hercules	NIJMEGEN	16/06/85	
Discuswerpen	38.90	m	A. BODE	Hercules	ALPHEN A/D RIJN	03/06/84	
Hink-Stap-Sprong	11.23	m	K. van de LINDE	A.A.A.	ROTTERDAM	03/05/86	
Kogelslingeren	23.32	m	P. BARENDS	Hercules	TURNHOUT (B)	21/07/89	
Vijfkamp	2801	pnt	K. van de LINDE	A.A.A.	VERONA (ITALIE)	29/07/88	
Tienkamp	4144	pnt	J.A. FLORUSSE	Parthenon	DORDRECHT	29/09/90	30/09/90
Olymp. Estafette	4.07.09	min	SLIEDRECHT	Sliedrecht	ETTEN-LEUR	20/09/92	
Zweedse Estafette	2.19.0	min	HERCULES	Hercules	NIJMEGEN	16/09/84	
4 x 1500 m	19.55.43	min	Papendrecht	Papendrecht	Tessenderlo (BEL)	28/08/96	

Categorie: Mannen Indoor

Onderdeel	Prest.	Eh.	Naam	Verenig.	Plaats	Datum	Datum
50 m	5.80	sec	C.J. MONSELS	Parthenon	ZWOLLE	25/01/86	
60 m	6.80	sec	C.J. MONSELS	Parthenon	DORTMUND	02/02/86	
100 m	11.40	sec	C. TIMMERMAN	Parthenon	DORTMUND	11/02/86	
200 m	22.58	sec	M. PETERSE	Parthenon	DEN HAAG	28/02/93	
400 m	51.75	sec	M. den RIDDER	Parthenon	DEN HAAG	27/03/89	
800 m	1.55.61	min	G. van SANTEN	Typhoon	MAASTRICHT	02/02/85	
1000 m	2.29.9	min	R. van HELDEN	Parthenon	DORTMUND	06/02/83	
1500 m	3.54.3	min	E. NEDERLOF	Sliedrecht	DORTMUND	28/12/86	
3000 m	8.21.1	min	E. NEDERLOF	Sliedrecht	DORTMUND	04/01/87	
60 m Horden	8.52	sec	G. DRIJVER	Parthenon	DEN HAAG	09/01/93	
Polstokhoog	4.20	m	P. BOTH	Spirit	ZWOLLE	26/01/86	
Polstokhoog	4.20	m	C. TROOST	Spirit	ZWOLLE	21/01/90	
Polstokhoog	4.20	m	J. TROOST	Spirit	DEN HAAG	27/01/90	
Hoogspringen	2.11	m	R. NAAKTGEBOREN	Parthenon	DEN HAAG	27/02/93	
Verspringen	7.26	m	C. TROOST	Spirit	ZWOLLE	26/01/86	
Kogelstoten	17.32	m	E. de BRUIN	Typhoon	ROTTERDAM	21/02/82	
Hink-Stap-Sprong	14.31	m	F. MELLEGER	Parthenon	DEN HAAG	27/02/93	
Zevenkamp	5106	pnt	C. TROOST	Spirit	ZWOLLE	19/01/91	20/01/91

Categorie: Vrouwen Indoor

Onderdeel	Prest.	Eh.	Naam	Verenig.	Plaats	Datum	Datum
50 m	7.07	sec	I. NAGTEGAAL	Parthenon	DEN HAAG	23/02/91	
60 m	7.40	sec	T. VERHOEF	Parthenon	ARNHEM	31/01/76	
200 m	26.16	sec	J. TORBIJN	Parthenon	DEN HAAG	16/02/92	
400 m	56.76	sec	R. KELLER	Parthenon	ZWOLLE	01/02/81	
800 m	2.13.5	min	R. KELLER	Parthenon	ZWOLLE	02/02/80	
1500 m	5.22.6	min	C. MACHIELSE	Sliedrecht	DEN HAAG	16/12/89	
3000 m	10.56.7	min	C. VLOT	Sliedrecht	DEN HAAG	11/12/93	
60 m Horden	9.40	sec	M. van GILS	Parthenon	ZWOLLE	29/01/77	
Hoogspringen	1.55	m	A. NIKYULUW	Parthenon	DORDRECHT	13/03/83	
Verspringen	5.95	m	T. den HARTOG	Typhoon	ZWOLLE	04/02/79	
Kogelstoten	16.52	m	C. de BRUIN	Sliedrecht	DEN HAAG	27/02/93	

Categorie: Mannen Veteraan 1 Indoor

Onderdeel	Prest.	Eh.	Naam	Verenig.	Plaats	Datum	Datum
50 m	6.43	sec	K. FLORUSSE	Parthenon	DEN HAAG	06/03/93	
60 m	7.65	sec	K. FLORUSSE	Parthenon	DEN HAAG	06/03/93	
200 m	24.70	sec	J. den BREEJEN	Sliedrecht	DEN HAAG	22/02/92	
400 m	54.15	sec	J. den BREEJEN	Sliedrecht	DEN HAAG	12/01/92	
600 m	1.28.40	min	J. den BREEJEN	Sliedrecht	DEN HAAG	13/12/92	
800 m	2.03.37	min	J. den BREEJEN	Sliedrecht	DEN HAAG	26/01/92	
1000 m	2.40.70	min	J. den BREEJEN	Sliedrecht	DEN HAAG	12/12/92	
1500 m	4.28.3	min	J. den BREEJEN	Sliedrecht	DEN HAAG	10/01/93	
3000 m	9.25.8	min	A. MARKESTEIJN	Parthenon	DEN HAAG	14/12/91	
Hoogspringen	1.90	m	L. POIROT	Hercules	DORDRECHT	11/03/84	
Kogelstoten	10.49	m	P. BAREND	Hercules	HOBOKEN (B)	23/02/91	
1000 m	3.44.45	min	G. METSEMAEKERS	Sliedrecht	DEN HAAG	12/12/92	
50 m	7.20	sec	R. ten BRAAK	Parthenon	UTRECHT	08/12/90	
60 m	8.35	sec	J. TORBIJN	Parthenon	DEN HAAG	12/12/92	
200 m	26.88	sec	J. TORBIJN	Parthenon	DEN HAAG	12/12/92	
1500 m	5.36.6	min	L. LIEVENS	Sliedrecht	DEN HAAG	16/12/89	
3000 m	11.23.3	min	J. de GROOT	Papendrecht	DEN HAAG	14/12/91	
Verspringen	5.07	m	J. TORBIJN	Parthenon		12/12/92	
Kogelstoten	10.02	m	R. ten BRAAK	Parthenon	DEN HAAG	14/12/91	

WEDSTRIJDKALENDER

PUPILLEN/JUNIOREN

zat 4 jan		Brabantse Biesbosch Cross Hank vanaf 13:00
zat 11 jan	W pup/jun	(REGIO) 3e crosscompetitie A.A.A. Alblasserdam.
zon 12 jan	w pup/jun	Wintercup, 3e wedstr? Baarn.
zat 18 jan		Trimloop Almbos 11:00
zon 19 jan	W pup/jun	Sprint, Breda, Sprintcross.
zon 19 jan	W pup/jun	Eersel, DES, Donks Bergenloop, voorinschr.
zon 26 jan	W pup/jun	Prins Hendrik, Vught, Lunettencross.
zat 1 feb	W pup/jun	(REGIO) Souburgcross, AAA, Alblasserdam.
zon 2 feb	W pup/jun	Uden Profile-cross.
zat 15 feb		Trimloop Almbos 11:00
zat 15 feb	W pup/jun	(REGIO) Parthenon Dordrecht Schapenkoppencross.
zat 22 feb		Giessenloop Sliedrecht 1.2km 12:15
zat 1 mrt	W pup/junCD	Indoor Eersel, DES.
zat 8 mrt		Vadekalooop Dordrecht Parthenon 1km 11:15 2km 11:30
zat 15 mrt		Trimloop Almbos 11:00

SENIOREN/VETERANEN/RECREANTEN/JUNIOREN A-B

zat 4 jan		Brabantse Biesbosch Cross Hank vanaf 13:00
		Trimloop 8.5 km 12:00
zat 4 jan	Zuiderster	Polderloop Piershil Spirit 10 km 14:35
zon 12 jan		Nike Halve Marathon Egmond aan Zee 3.5-8-21.1km 12:00
zon 12 jan		Wintercup, Baarn.
zat 18 jan		Trimloop Almbos 3.6-5.4-7.8-10.2-12.6-15 km 11:00
zat 18 jan		Goed, beter, Bestloop, Best, ½ mar. Pr. 7,2 en 14,1 km.
zon 19 jan		Donks Bergenloop, Eersel, DES. Voorinschr. 8 jan.
zon 19 jan		28e Int Sprintcross Breda vanaf 10:00
zon 19 jan	Zuiderster	Sporteon Biesheuvelloop Maassluis 10-21.1 km 13:00
zon 26 jan		54e Lunettencross, Prins Hendrik, Vught.
zat 1 feb		Souburgh cross Alblasserdam 1.6-3.2-4.8-6.4-8 km 14:30
zon 2 feb		Profile cross Uden 8.8 km 11:55
zat 15 feb		Trimloop Almbos 3.6-5.4-7.8-10.2-12.6-15 km 11:00
zat 15 feb		Schapenkoppencross, Parthenon, Dordrecht.
zon 16 feb	Zuiderster	Groenhovenplusloop Gouda 6-11-21.1 km 13:30
zat 22 feb		Giessenloop Sliedrecht 6.5km 12:50 20km 13:45
zat 1 mrt		Heijplaatloop Rotterdam 5-10-21.1-30km 13:00
zon 2 mrt		Jan van Zandvoortloop Drunen DAK 3.4-6.6-9.6-21km 10:30
zat 8 mrt	Zuiderster	Vadekalooop Dordrecht Parthenon 5-10km 12:00 20km 13:30
zat 15 mrt		Trimloop Almbos 3.6-5.4-7.8-10.2-12.6-15 km 11:00