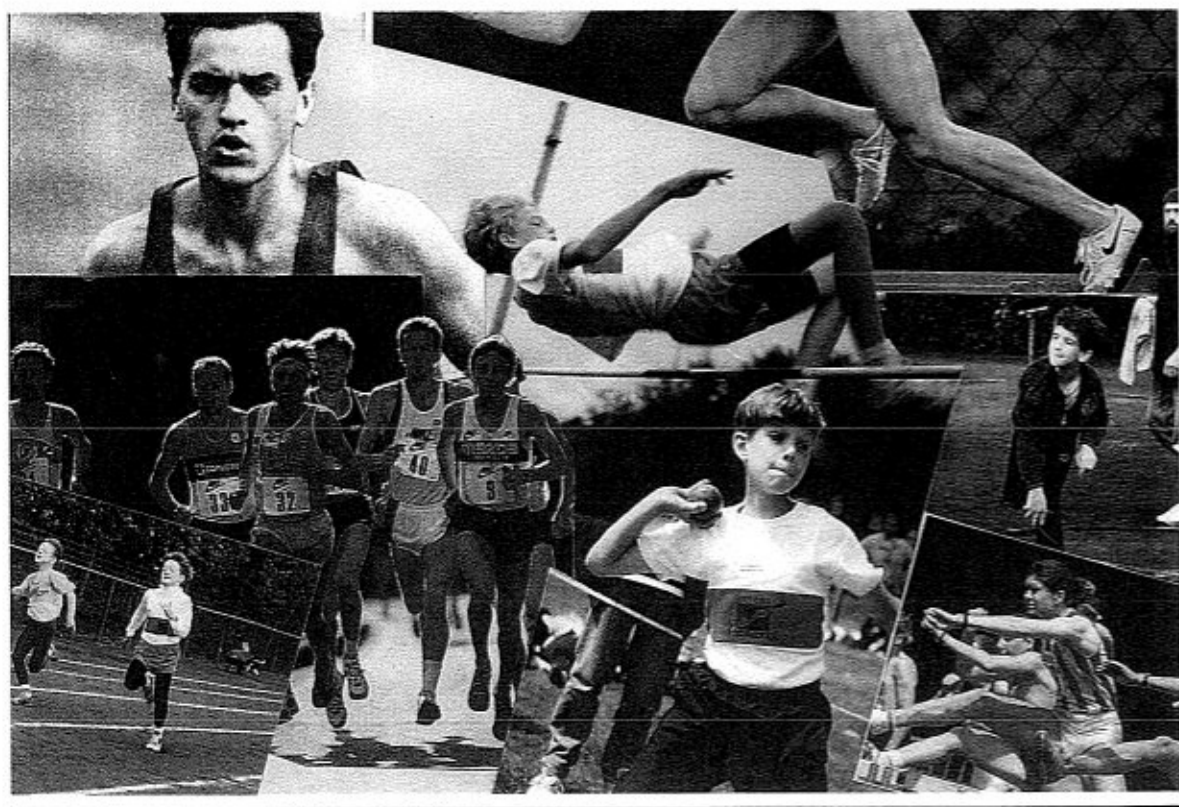




Doorloper



Runningspecialist



asics

*U kunt voor al uw
runningartikelen
bij ons terecht.*

NIKE



Jakko Sport

Jakko Sport
Oude Kerkstraat 15
Wijk en Aalburg
0416 - 692649

Ma: 13.00 - 18.00

Di t/m do: - 9.00 - 18.00

Vr: 9.00 - 21.00

Za: 9.00 - 17.00

'Wie kan onze nieuwe badkamer van top tot teen verzorgen?'

De Baderie-vakman houdt alle
werkzaamheden in één hand.

Kom naar de showroom en u komt op de
verrassendste ideeën.



ONTWERPERS EN BOUWERS VAN BADKAMERS

Technoborg Almkerk BV

Weth. Raamsstraat 5, 4286 BV Almkerk
Telefoon (0183) 402888, Fax (0183) 402121

BEREGOED



- T-SHIRTS
- PARAPLU'S
- CAPS
- SPORTKLEDING
- KATOENEN
- DRAAGTASSEN
- STICKERS
- SWEATERS

intergift bv

RELATIEGESCHENKEN ZEEFDRUKKERIJ

MOLENVLIET 89 - 3335 LH ZWIJNDRECHT TEL. 078-6100366
POSTBUS 258 - 3330 AG ZWIJNDRECHT FAX 078-6103611

De Kapper
&
boetiek
De Blauwe
Vlinder

Kwaliteit in

andacht
handeling
creativiteit
A B C

Heerlijkheid straat 5 - Giessen - 01832-1409

ATLETIEKVERENIGING ALTENA ROAD RUNNERS
POSTBUS 3, 4280 CA ANDEL

KNAU verenigingsnr. 06263
Kamer v. Koophandel V 272250
Rabobank 3649.09.382
Postbank 49.84.294

Redactieadres:
J. Verhoeff
Postweide 33
4285 DM Woudrichem

CLUBBLAD

redactie: Jaap Verhoeff
Jolanda Janssen
Wim Kuypers
uitgave en oplage: 6 x per jaar, ca 150 st

tel. 0183-304126
tel. 0183-301926
geen telefoon

BESTUUR

voorzitter Hans Verbeek
secretaris Sylvia Kuypers
penningmeester Gertie Nelis
stratenloopcommissie Gertie Nelis
ledenadministratie Jaap Verhoeff
technische commissie Sander Hooykaas
jeugdcommissie
aktiviteitencom. Zweer Groeneveld
trainerscommissie Rinus Verhoeven
algemeen lid 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. 0183-443284

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uit-wedstrijden Wim Kuypers
thuis-wedstrijden Mar Strik
Giro Wedstrijdsecl. 6882256 t.n.v. Wim Kuypers
o.v.v. wedstrijd en categorie

geen telefoon
tel. 0183-443284

TRAINERS

wedstrijdgroep Jasper Oppeneer
recreanten Rinus Verhoeven
opstapgroep Frits Wyatt
pupillen/ junioren Wim Kuypers
reservetrainer Aart Vrijkorte

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

TRAININGSTIJDEN

wedstrijdgroep dinsdag en donderdag
recreanten dinsdag en donderdag
opstapgroep dinsdag en donderdag
pupillen (zomer) dinsdag en donderdag
pupillen (winter) dinsdagavond (zaal)
junioren (zomer) dinsdag en donderdag
junioren (winter) 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 f 100,00
volw. met licentie f 142,50
jeugd met licentie f 50,00
ondersteunende leden f 15,00
rustende leden f 25,00

VAN DE VOORZITTER



Onze vereniging is een streekvereniging die als thuisbasis de gemeente Woudrichem genomen heeft omdat die nu eenmaal ook midden in het Land van Heusden en Altena ligt. Niets mis mee zou je zeggen, een gemeente die veel investeert in sport, drie sporthallen,

geweldig mooie voetbal accommodaties, een korfbalveld en twee zwembaden. Ook niets mis mee zou je zeggen, maar wat als je van atletiek houdt waar ga je dan heen.

Dit jaar 1 september bestaan we 10 jaar, en in die tijd zijn we van 28 naar 140 leden gegroeid en de laatste 8 jaar zijn we al met de gemeente in de slag om een eigen 'home'. Maar naar mijn mening zetelt in het ook al meer dan fraaie gemeentehuis van Woudrichem een stel bekrompen bestuurders die nog steeds van mening zijn dat lopers hun hobby maar gewoon op de openbare weg moeten uitoefenen. Vooralsnog dan ook geen eigen clubhuis waar we gezellig met elkaar bijeen kunnen komen, gewoon maar weer de weg op.

Ik denk dan ook maar eens dat we met zijn alle maar eens een avondje moeten gaan trainen op de parkeer plaats van het gemeentehuis juist als die avond een raadsvergadering gehouden wordt, misschien dat we diezelfde avond kunnen oefenen in speergooien en discuswerpen. Die laatste opmerking zullen we maar niet letterlijk nemen, maar een feit is dat bij ons de maat behoorlijk vol raakt en dat dit niet lang meer moet duren. B en W luister bijvoorbeeld nog eens naar raadslid Joost Kant, die een jaar geleden al duidelijk was naar het college om nu eindelijk eens gedane beloftes waar te maken. Hopelijk kunnen wij dan tenslotte met tevredenheid aan de volgende 10 jaar beginnen.

Hans Verbeek



KOSTRZYN



In het weekend van 7 t/m 8 juni is er weer de gebruikelijke 10 km wedstrijd in Kostrzyn Polen. Frits Wyatt heeft hiervoor een uitnodiging gekregen om met een groepje lopers mee te doen. Aan zo'n wedstrijd doen meestal ongeveer 150 lopers mee, waaronder ook heel wat kinderen. Onze lopers worden in Polen ondergebracht bij gastgezinnen, hierdoor zullen de kosten niet hoog zijn. Frits zal een en ander regelen met de organisatie in Polen. Aanmeldingen om mee te gaan graag indienen bij de activiteiten commissie.

Zweer Groeneveld, Ridder van de Merwedestraat 20, 4268 GR Meeuwen, tel. 0416-352183.

VAN DE REDACTIE

Het doet ons plezier dat de doorloper toch gelezen wordt, dit kunnen wij helaas niet aflezen aan de reacties op onze oproep voor leuke anecdotes of inzendingen van de puzzel, maar bij de trimloop in het Almbos is Hans menigmaal gevraagd of hij wel goed geteld heeft. 15 April is er weer gestart met een nieuwe groep opstarters, waardoor blijkt dat de club groeiende is. Het blijkt ook wel dat M v.d. Heuvel de P.R. goed aanpakt want regelmatig zien wij de naam ARR in de regional kranten verschijnen, daarvoor uiteraard onze dank en ga zo door. Rest mij nog te zeggen dat Sander Hooikaas binnenkort naar het ziekenhuis gaat om zich te laten opereren aan zijn heup, wij hopen natuurlijk allemaal dat hij snel zal herstellen en wij hem weer snel op de clubtrainingen zullen zien.

Vrijdag 2 mei starten we met de stratenlopen. Velen van ons zullen hier weer met plezier aan deelnemen. Hopelijk weerhoudt het jullie er niet van, ondanks het drukke programma ons clubblad te lezen en vooral om kopij in te zenden. Kom op mensen, schrijf eens wat. Het hoeft echt niet zo professioneel te zijn, wij maken er wel wat van. Maak je iets leuks, raars of aparts mee, laat het ons dan weten.

Helaas was de puzzel blijbaar iets te moeilijk, we hebben geen een inzending binnen gekregen, maar deze keer toch een nieuwe puzzel, dus doe uw best en zend in.

OPLOSSING

Met de beginletters van de antwoorden kan het woord "ALMBOS" gemaakt worden. Wat u had kunnen winnen ziet u hiernaast.

- 1 Lolbroek
- 2 O (B-O-S)
- 3 Matrozen
- 4 Sneeuwman
- 5 A (maand)
- 6 Berg



KOPIJDATA : 12 juni, 7 augustus

OPROEP:

Dit jaar bestaat Altena Road Runners 10 jaar. Daar willen wij als redactie natuurlijk ook aandacht aan besteden. Wij zijn daarom van plan een speciale editie van het clubblad uit te brengen. Heeft u iets: Foto's, voorvallen en ideeën daarvoor, laat het ons dan weten.

Redactieadres zie voorin.

LEDENADMINISTRATIE

Als nieuw lid mogen we Dennis Peele uit Woudrichem begroeten, hij is 11 jaar. Van DAK is Marrie Kamerman overgekomen, deze snelle loper komt dus voortaan voor de ARR uit. Een lid van het eerste uur, Cees Kamerman heeft zijn lidmaatschap opgezegd. Jammer, nu we net ons 10-jarig bestaan gaan vieren.

Frits Wyatt is weer begonnen met de opstapgroep. Ik hoop dan ook in het volgende clubblad heel wat nieuwe leden te kunnen melden.

Per 1 januari jl hebben we het mogelijk gemaakt om via automatische incasso je contributie te voldoen. Zo'n 40% van de leden heeft hier ook daadwerkelijk voor gekozen, terwijl ongeveer 30% geld heeft overgemaakt. Dat wil zeggen dat nog 35% moet betalen!. Aangezien wij ook voor deze leden wel reeds kosten hebben gemaakt en nog steeds maken, worden deze leden dringend verzocht om hun contributie over te maken. Hiertoe krijgen de betrokkenen bij dit clubblad een aparte brief ter herinnering. We hopen natuurlijk niet dat hun financiële situatie zo is, dat we brieven krijgen in de trand van volgend verhaal.

Jaap Verhoeff, tel. 0183-304126

CONTRIBUTIE

"Het spijt mij u te moeten berichten dat het mij onmogelijk is de contributie van het lopende jaar te voldoen. Mijn financiële positie is erg slecht!

Ik heb van het jaar al betaald voor loonbelasting, inkomstenbelasting, onroerendgoedbelasting, assurantiebelasting, milieubelasting en gemakkelijksbelasting. En nog accijnsen voor tabak en gedistilleerd.

Verder nog reinigingsrecht, registratierecht en nog veel meer (ON)RECHT.

Dan ben ik nog verplicht bij te dragen aan AOW, AWW, BTW en nog tal van andere weëen, zoals ziekengeld, ziektekostenverzekering, enz. enz. enz.

Ik steun het Leger des Heils, de dierenbescherming, het Koningin Wilhelminafonds, Het astmafonds, het rodekruis, het groenekruis, het wittekruis en nog tal van andere kruisen.

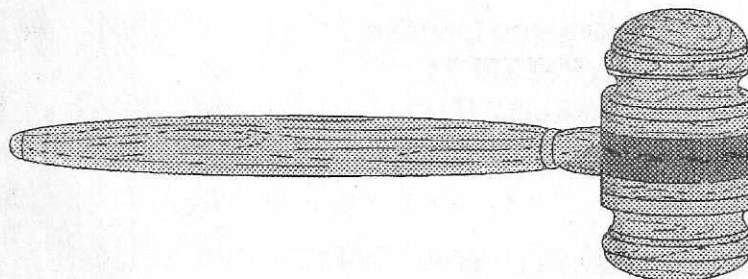
Ik betaal nog liggeld, stageld, schoolgeld, lesgeld, parkeergeld, kijkgeld, luistergeld, inschrijfgeld en nog veel meer geld.

U begrijpt dat mijn geld op is!!!!!"

PR

Wat de PR betreft hebben we geen klagen. Jullie lezen vast wel de leuke stukjes in de krant. Zoniet, dan hebben wij er wat uitgeknipt. Kijk maar achterin dit blad. Heb je iets voor in de krant, schrijf het aan Tinus. Adres:

M. van den Heuvel
Loonsweer 55
4251 WE Werkendam
tel (0183) 50 36 16



BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

Jaarvergadering 14 februari

Begin februari hebben we geen bestuursvergadering gehouden i.v.m. de jaarvergadering. Het verslag wordt pas volgend jaar gepubliceerd, net voor de volgende jaarvergadering. Een impressie van die avond vindt je in de rubriek 'GEKNIPT' van de hand van Tinus.

26 Februari in Veen.

Hans en Zweer geven te kennen dat ze volgend jaar waarschijnlijk af zullen treden.

Korte evaluatie van de jaarvergadering. Konklusie: positief.

Voor de stratenlopen staat alles op de rails.

Wim Kuypers gaat per 1 oktober minder trainingen geven. Een voorstel van Wim over de de trainingen van de jeugd zal nader besproken moeten worden in de trainersvergadering.

De jeugdcommissie houdt op 25 maart de ouderkontaktavond.

De nieuwe omslagen voor het clubblad zijn gereed. De drukker heeft voor adverteerders gezorgd en ze kosten ons dus niets.

De herinneringen voor de trimlopen moeten nog geregeld worden.

Frits Wyatt start met de beginnersgroep, als zijn gezondheid dit toelaat.

Activiteiten commissie schuift aan.

De plannen voor de activiteiten rondom ons 10-jarig bestaan worden met gejuich begroet.

De kosten zullen voor het grootste gedeelte gedekt worden uit een te houden verloting.

Elk lid wordt verzocht 25 loten van f1,00 te verkopen. De ervaring van andere verenigingen leert ons dat dit geen probleem moet zijn. De prijzen kunnen we het best bij één bedrijf halen, b.v. de Harense Smid.

De datum wordt geprikt op 20 september.

FELICITATIES

Familie Kuypers
Gefeliciteerd!

- genadekind, de onwankelbare

Woensdag, werden wij enorm verblijd met de geboorte van

JOHANNA PIETERNELLA

Wij noemen onze dochter en zusje

Hanne

Zij is geboren op 26 maart 1997
om 0.35 uur
heeft een donkere kleur haar
blauwe ogen
is 51 cm lang en weegt 3250 gram

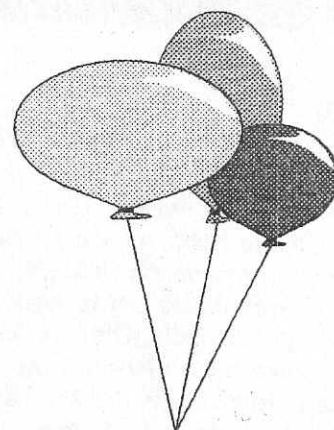
Wim, Sylvia, Cara en Marije Kuypers
Hoge Maasdijk 32
4281 NG Andel

Hanne en Sylvia rusten van 13.00 uur tot 15.00 uur

VERJAARDAGEN

Vorige uitgave ben ik wat verjaardagen vergeten, vandaar deze lange lijst.

Aart van Rijswijk	13 mrt	Arie van Helden	24 mei
Cor van den Heuvel	10 apr	Anton Elshout	28 mei
Piet Muilwijk	10 apr	Gerrie de Rooy	28 mei
Xander Slump	18 apr	David de Peuter	30 mei
Gert-Jan Strik	28 apr	Bram den Hollander	1 jun
Hans Verbeek	29 apr	Cor van Oversteeg	3 jun
Corné Boutkam	4 mei	Denise van den Bosch	10 jun
Ton Naaijen	4 mei	Rolf Pruysen	11 jun
Toos Kant-Naaijen	6 mei	Jopie van Dalen	15 jun
Piet den Hartog	7 mei	Gerard Lensvelt	17 jun
Jan Strik	7 mei	Annemiek Slump	17 jun
Dick van Arkel	17 mei	Eric Bax	22 jun
Bret de Boer	24 mei	Carolien Muilwijk	29 jun
Dick Booiij	24 mei		



Allen een prettige verjaardag gewenst.

52 HALVE MARATHONS

Martin gaat natuurlijk onverdroten voort met zijn poging om in één jaar tijds 52 halve marathons te lopen, en wel binnen de 2 uur. Wij leven uiteraard allen mee met zijn heroïsche tochten over Nederlands wegen. Hier volgt het relaas van zijn laatste 10 pogingen.



(23) Gouda
16-02-1997

Na een paar weken rustig aan gedaan te hebben, zou het vandaag weer moeten lukken. Het weer was ideaal om te lopen, ik had goede hoop dat ik weer eens een tijd onder de 2 uur zou gaan lopen. Bij de 2e km had ik een tijd van 10:55 min, misschien wel wat te snel.

Bij het 5 km punt aangekomen had ik een tijd van 26:15 min, voor mijn gevoel ging het niet te snel, ik had op dat moment nog

nergens last van. Tussen 8 en 9 km had ik te kampen met steken in mijn zij. Ik was toch te hard gestart. Gelukkig was dit van korte duur (tot 10 km), tijd 10 km 53:35 min. Toen heb ik weer lekker kunnen lopen. De tijden tussen 10 en 15 km lagen op 5:15 min de km. Maar toen, toen sloeg de vermoeidheid toe (km 16), nu nog heviger dan eerst. Ik heb toen moeten wandelen om het te laten zakken. Bij km 18 had ik ca 20 min over, je zou zeggen 'tijd genoeg voor de laatste 3 km'. Bij km 19 had ik een tijd van 1:45:15, nog steeds tijd genoeg. Tot aan km 20 heb ik ongeveer 50 meter moeten wandelen, omdat ik er toen al vreselijk door zat. Met nog goed 8 min over voor de laatste km kon het bijna niet meer stuk. Bij de baan aangekomen kon ik niet meer versnellen, en heb hem toen maar uitgelopen in een tijd die nog goed 2 min onder de 2 uur zat.

(24) Eersel
22-02-1997

Het weer zat vandaag niet mee. Het was dan wel droog, maar de wind was nog steeds sterk genoeg om mij een tijd lang te laten geloven, dat ik een tijd onder de twee uur zou lopen. Ik had de tijd van 2 uur al in gedachten gehouden. Het parcours was vlak genoeg om een tijd onder de 2 uur te lopen. De eerste 2 km gingen in ca 11 min. Bij de 5e km aangekomen was de tijd 27:00 min, wat misschien een tijd zou geven op de 10 km van 55 min, maar niets was minder waar. De tijd die ik liep op de 10 km was 57:11. Voor mijn gevoel heb ik niet langzamer gelopen, maar door de vele wind die er over het parcours waaide, was mijn tijd langzamer. Een tijd onder de twee uur kon nog net. Op de

15e km had ik een tijd van 1:27:00, wat niet meer genoeg zou zijn. De laatste 6 km heb ik niet echt veel gewandeld, maar het lichaam protesteerde soms zo heftig, dat ik geen erg meer had in de tijd. Op km 20 had ik dan ook geen tijd meer over om onder de 2 uur te finishen, tijd 20 km 1:59:00. Uiteindelijk was ik dan toch binnen in een tijd die ik te voren had bedacht vanwege de wind.

(25) Drunen
02-03-1997

Het was weer een winderige dag, maar geen koude dag. Om te lopen was het goed weer. De start was vrij vroeg, geen tijd genoeg 's morgens om te eten. Ik had wel wat gegeten, maar niet echt veel. Ik zou wel zien hoever ik deze ½ marathon kan lopen. De eerste 2 km gingen vrij langzaam, 12:00 min. Op het 5 km punt een tijd van 27:30 min. Tot het 10 km punt heb ik niks kunnen drinken. Ik heb geen problemen gehad, ondanks het niet drinken (5 km punt geen water, alles op). Het 10 km punt bereikte ik in een tijd van 57:30. Als ik dit tempo zou kunnen volhouden, kon ik wel eens onder de 2 uur eindigen. Op het 15 km punt had ik een tijd van 1:27:15 min. Ik heb toen gewandeld tot 1:28:00. Een tijd onder de 2 uur zat er niet meer in, de vermoeidheid moest nog komen. Op km 17 had ik een tijd van 1:30:00, ik had toen nog steeds niet veel hoeven wandelen, maar er zou een tijd komen dat het wel moest. Drie km voor de finish moest ik een paar minuten wandelen, omdat het lichaam compleet leeg was. Op km 20 had ik een tijd van 1:57:25. Ik had toen nog 1 km te gaan, maar die zou vermoeiender wezen dan de voorgaande 20

km. De laatste kilometer heb ik de vermoeidheid kunnen afschudden en heb de 21 km uitgelopen in een tijd die beter was dan een week geleden, maar niet goed genoeg voor een tijd onder de 2 uur.

(26) **Dordrecht**
15-03-1997

Het weer was aangenaam om te lopen. Het had voor aanvang van de start om 14:30 uur, nogal wat geregend. Het parcours ging over 4 ronden. De start was op de atletiekbaan, zo ook de finish. Ik was al zo vaak als laatste weggegaan, zo ook nu weer. Zoals ik al zei het parcours ging over 4 ronden, het zou niet gemakkelijk worden. De eerste kilometer ging in een tijd van 5:17 min. Op het 5 km punt aangekomen had ik een tijd van 27:15 min. Maar met het ingaan van de 2e ronde ging het niet zo goed. Ik had nogal zwaar gegeten en dit brak mij bij het ingaan van de 2e ronde op. Ik heb toen nog wel door kunnen lopen, maar heb na een kilometer een stukje moeten wandelen, waarna ik weer verder ben gegaan. Op het 10 km punt aangekomen had ik een tijd van 55 à 56 min. Ik had niet veel last meer van het eten, maar het ging wel langzamer. Bij km 15 aangekomen zat ik nog steeds goed op schema, tijd 1:23:15 uur. Ik had nog tijd genoeg over om hem onder de 2 uur te lopen. De laatste ronde verliep bijna zonder problemen. Na km 20 begonnen mijn darmen op te spelen, zodat ik de neiging had om langzamer te gaan lopen, maar heb dit niet gedaan. Op het 20 km punt aangekomen had ik een tijd van 1:53:00, 7 minuten over voor de laatste kilometer. Ik heb toen even de pijn (drang) kunnen verbijten en heb toen nog wat kunnen versnellen, om te eindigen onder de twee uur.

(27) **Rotterdam**
16-03-1997

Deze ½ marathon was niet gepland. De geplande was Veldhoven, maar omdat ik niet zoveel zin had om uit bed te komen, heb ik gekozen voor Rotterdam. Om 10:15 heb ik besloten deze te gaan lopen. Om 11:45 was de start. Daar aangekomen had ik nog een half uur over om in te schrijven en te verkleden. Tijdens het verkleden bemerkte ik dat ik mijn sokken thuis had laten liggen, moest ik maar op blote voeten gaan lopen. De start verliep zonder problemen, ik ben niet te snel gestart, ondanks mijn tijd op de 1e km van 4:55 min. Na ongeveer 30 min moest ik het tempo laten zakken, omdat ik problemen kreeg met de conditie (van het lichaam). Het 10 km punt bereikte ik in een tijd van 57:00 min. Toen ging het nog steeds goed, zonder te wandelen. De 1e verzorgingspost kwam ik tegen op 10.5 km. Het 15 km punt bereikte ik in een tijd van 1:27:00, wat mijn eindtijd zou brengen op 2:03:00. Maar toen gebeurde het, de vermoeidheid sloeg toe, ik heb toen nog wat gegeten en na circa 5 min ben ik weer gaan lopen. Op km 16 kwam ik de 2e verzorgingspost tegen, waar ik gedronken heb en weer heb moeten wandelen. Bij de 20 km aangekomen zat ik op precies 2 uur, maar de laatste km die moest het gaan doen. Maar weer heb ik in die laatste kilometer moeten wandelen, 500 meter voor de finish. Toen ben ik weer gaan lopen tot de finish met een kleine eindsprint. De laatste 6 km leken wel een eeuw te duren. Mijn eindtijd was boven de 2 uur. Het parcours was er niet voor om een snelle tijd te lopen, te veel bochten en te veel tegenwind.

(28) **Nieuwkoop**
23-03-1997

Dit was een 1/2 marathon die ik niet had kunnen voorspellen. Alles ging goed, behalve het weer, dat zat niet mee. Na een 1ste km in 5.30 gelopen te hebben en de 2de in 5.30 ging het bij de 3de km wat langzamer. Die liep ik in goed 6 min. Op de 5e km had ik een tijd van 27.30 min. De 6e km liep ik in 6 min., op 8 km zat ik op precies 45 min. De 9e km liep ik iets sneller, 5.30 min. Op 10 km had ik een tijd van 56.30 min., op 11 km een tijd van 1.02 uur, op 12 km 1.07.15 uur, op 13 km 1.13.10 uur, op 14 km 1.18.40 uur, op 15 km 1.23.30 uur, op 16 km 1.29.20 uur en op 17 km had ik een tijd van 1.35 uur. Na 17 km heb ik het wat rustiger aangedaan, maar niet de snelheid eruit gehaald, die heb ik constant kunnen vasthouden. Op 18 km een tijd van 1.40.15 uur, op 19 km 1.45.35 uur, op 20 km 1.51.40 uur. De laatste kilometer heb ik nog een aantal lopers in kunnen halen, waardoor mijn tijd onder de 2 uur bleef. Ondanks de 2 halve marathons die ik een week eerder gelopen had, was dit wel de 1/2 marathon waarin ik niet heb hoeven te wandelen.

(29) **Bodegraven**
29-03-1997

Het was een 1/2 marathon waar de wind duidelijk aanwezig was. Het begin van de wedstrijd leek mij nogal zwaar, veel tegenwind, maar geen regen. De 1ste km had ik het gevoel dat mijn lichaam leeg was. Bij de 3de km kwam de vermoeidheid om de hoek kijken om te zien hoe het stand met de lichamelijke conditie. Bij het 5 km punt aangekomen had ik een tijd van 27.30 min., wat mij op de 10 km een tijd zou kunnen geven van 55.00 min. Van de 6e t/m 8,5 km had ik wind tegen, maar geen vermoeidheid gevoel meer. Daarna ging het iets beter, hoewel ik wat tijd heb moeten inleveren. Op de 10 km aange-

komen had ik een tijd van 55.55 min. Na 10 km liep het goed, alsof ik nog nooit een 1/2 marathon had gelopen. Op het 15 km punt had ik een tijd van 1.23 uur, met nog 6 km te gaan, zou het mogelijk zijn een tijd onder de 2 uur te lopen. Maar op de 16 km kwam weer die vervelende, conditionele, lichamelijke vermoeidheid om de hoek kijken, ik heb het toen weer iets rustiger aan moeten doen. Dat bleek ook wel toen ik op de 20 km aankwam Ik had met mijn tussentijden uit moeten komen op 1.50 uur, maar mijn tijd was 1.51 uur, maar toch nog genoeg voor een tijd onder de 2 uur. De laatste 500 mtr. heb ik nog 3 lopers in kunnen halen, waardoor mijn tijd sneller was dan een week geleden. Ik mag en kan terugkijken op een geslaagde 1/2 marathon.

(30) **Barendrecht**
31-03-1997

Vandaag was het weer weer geweldig. Prachtige zon met toch wel wat wind, maar niet koud. Ik ben rustig gestart, omdat ik 2 dagen ervoor ook al gelopen had. Toen was het ander weer. De 1ste en 2e km gingen allebei in 5.30 min., de 3de in 6 min. Op 5 km aangekomen had ik een tijd van 28.45 min., bij de 8 km 45 min. Toen ging het nog steeds goed, na de 8 km ben ik wat gaan versnellen. Op 11 km had ik een tijd van 1.01 uur. Na het 12 km punt kon ik aansluiten bij een klein groepje lopers. Na 13,5 km ben ik weer mijn eigen tempo gaan lopen, want ik had best wat geleden. Vlak voor de 15 km heb ik nog wat gewandeld, maar ik heb wel de tijd in de gaten gehouden, het kon, maar het mocht niet te lang duren. Op 15 km aangekomen had ik een tijd van 1.24.15 uur wat genoeg moest zijn voor een tijd onder de 2 uur. Op 18 km had ik een tijd van 1.41.25, het kon

nog steeds. Alhoewel het steeds zwaarder werd en het lichaam maar protesteerde, het moest maar. Bij 19 km aangekomen had ik nog 13,5 min. over voor de laatste 2 km. Toen ik aan mijn laatste km begon kon het niet meer stuk, met nog 500 mtr. te gaan heb ik nog 1 keer een stukje gewandeld en toen toch maar doorgelopen met een vermoeid lichaam, om toch maar onder die 2 uur te komen. Ik moet zeggen het is me weer gelukt.

(31) **Mijnsheerenland**
05-04-1997

Voor deze 1/2 marathon was het geen weer voor een tijd onder de 2 uur, de sterke wind zou dit wel eens kunnen verhinderen. Het parcours ging over 1 grote ronde. Zoals ik wel eens vaker doe start ik graag achterin om van daar uit mijn wedstrijd op te bouwen, zo ook vandaag. De 1ste 5 km gingen in een traag tempo, dit kwam door de tegenwind, die vrij strak waai- de. De tijd op de 5 km was 29.15, wat een eindtijd zou kunnen geven van 2.05/2.06. Ik heb na het 5 km punt een klein beetje versneld om op het 10 km punt uit te komen op een tijd die beduidend sneller was als de 1e 5 km, tijd 10 km 58.15. Het ging goed, dus ben ik aar gewoon door gegaan. Het 15 km punt bereikte ik in een tijd van 1.26, wat niet genoeg zou zijn voor een tijd onder de 2 uur. Mijn eindtijd zou nu 2.02 zijn, maar ik geef niet snel op, dus ben gewoon door gegaan. Het 20 km punt bereikte ik in een tijd van rond de 1.55.45. Toen wist ik al dat het er niet in zat. In de laatste 500 mtr. zat er nog 50 mtr. tegenwind in, maar ik had alles al gegeven. Ik heb het toen nog wel geprobeerd, maar het ging gewoon niet meer. Toen ik op mijn klok keek had ik nog 250 mtr. te gaan en nog 45 sec., ik was op dat moment te moe om nog te ver-

snellen, wat ik wel geprobeerd heb, maar het mocht niet zo zijn. Mijn eindtijd lag iets boven de 2 uur.

(32) **Rosmalen**
06-04-1997

Ondanks het mooie weer stond er toch nog wel wat wind, dit zou voor mij geen reden zijn om mij in te houden. Het parcours ging over 3 ronden met wel wat tegenwind. Ik was vandaag helemaal als laatste gestart, maar zou dit na 2,5 km afdragen. De eerste 2 km liep ik in 5.07, de 3de iets langzamer, in ruim 6 min. Bij het 5 km punt aangekomen noteerde ik een tijd van 53.15 min. Halverwege de 2e ronde kreeg ik weer last van mijn linker kuit, ik ben toen wat anders gaan lopen, waardoor ik mijn kuit niet te veel heb hoeven belasten. Bij het 15 km punt aangekomen had ik een tijd van 1.23, waardoor ik goed op schema zat. Met nog 6 km te gaan kan het bijna niet meer stuk. De vermoeidheid speelde vandaag wel een rol, maar niet zo dat ik heb moeten wandelen. Het 20 km punt bereikte ik in een tijd van 1.51.40, tijd genoeg voor de laatste k die ik in een tijd liep van rond de 5.40 min. De vermoeidheid van deze 2 dagen stond op mijn gezicht te lezen, maar ik was snel uitge- rust.

UITSLAGEN:

GOUDA	1.58.04
EERSEL	2.06.05
DRUNEN	2.03.36
DORDRECHT	1.59.04
ROTTERDAM	2.08.51
NIEUWKOOP	1.57.43
BODEGRAVEN	1.56.55
BARENDRECHT	1.58.33
MIJNSHEERENLAND	2.00.31
ROSMALEN	1.57.23

10-JARIG BESTAAN VAN DE ARR

Beste leden,

De atletiekvereniging **Altena Road Runners** viert in september 1997 haar **10-jarig bestaan**. Het Bestuur van onze club en de Activiteiten commissie hebben gemeend dat we dit gebeuren niet onopgemerkt voorbij mogen laten gaan.

De Activiteiten commissie heeft een aantal voorstellen naar het bestuur gedaan. Deze voorstellen zijn besproken en uitgewerkt. Als datum voor de activiteiten en festiviteiten is gekozen voor **zaterdag 20 september**. Deze datum is zorgvuldig gekozen om zo weinig mogelijk het programma van onze wedstrijdlopers en activiteiten van de jeugd (kamp) te dwarsbomen. Ook hebben we dan de activiteiten van de Giessense jaarmarkt achter de rug.

Ochtendprogramma :
10:00 - 11:30

Zweeds loopspel voor de jeugd.

Lokatie : Almbos, sporthal voor omkleden en douchen.

Begeleiding : Leden van de jeugdcommissie en de activiteitencommissie.

Middagprogramma :
13:00 - 17:00

Estafette-marathon : Hiervoor kunnen zich **alleen leden** aanmelden. Het is de bedoeling dat de leden zich individueel aanmelden, dus geen team inschrijven, want de ploegen worden door de organisatie samengesteld. De organisatie wil de teams zelf samenstellen om te voorkomen dat er te grote verschillen in sterkte ontstaan.

Samenstelling teams : Loting uit diverse geselecteerde groepen. **Aanmelden** kan geschieden via een aanmeldingsformulier in het juli-nummer van het clubblad.

Lokatie : Almbos rondjes van 2 km (tellen)

Sporthal : omkleden en douchen.

Organisatie : Hiervoor worden leden en niet leden gevraagd.

Avondprogramma :
20:00 - de kleine uurtjes

Uitrusten van de inspanningen van de middag marathon onder het genot van een borrel en een hapje. We hebben vast het een en ander bij te praten. Koud en warm buffet staat klaar.

Ook **partners** of **aanhang** zijn welkom op de feestavond.

Muziek : Een aantal leden van de club zal een deel van de muzikale omlijsting van de avond verzorgen. Het oefenen is reeds begonnen.

Avondvullend programma met dans : Alle leden kunnen hier aan mee doen.

Om de kosten van festiviteiten rond het jubileum te kunnen dekken hebben we het voornemen een loterij te organiseren. De ARR heeft hiervoor 3000 loten laten drukken. De aanvraag is door onze Gemeente goedgekeurd. Elk lid van de vereniging wordt verzocht één boekje van 25 loten te verkopen. De prijs van 1 lot is 1 gulden. Het ligt in de bedoeling de loten vanaf mei 1997 te verkopen. De boekjes zullen met de clubkrant worden uitgedeeld. Er zijn mooie prijzen te winnen. De trekking zal plaatsvinden op 20 september 1997 tijdens de feestavond in de Jager.

Altena Road Runners
10 jaar

Activiteiten Commissie ARR

Zweer Groeneveld
Ridder van der Merwedestraat 20
4268 GR Meeuwen
Telefoon 0416-352183



**Zoekt enthousiaste medewerkers
om onze jeugd te begeleiden met hun**

TRAINING

**Per 1 oktober geeft Wim Kuypers nog slecht 2 trainingen,
daarom zouden wij graag in contact komen met mensen
die onze jeugd willen begeleiden met hun training.**

Dit betreft met name de Pupillen (7 t/m 11 jaar).

**Zij hebben per week 2 trainingen.
1 x lopen en 1 x technische nummers.**

**Hun trainingen zijn nu op dinsdag en donderdag
tussen 18:00 en 19:00 uur.**

In overleg kan hiervan afgeweken worden.

**U wordt uiteraard begeleid door onze uitstekende
trainers.**

Kom op mensen, de jeugd heeft U nodig!

Reacties naar:

**Rinus Verhoeven
Anjelierstraat 13, 4261 CJ Wijk en Aalburg
Tel 0416-691709**

UITSLAGEN

DE GROENHOVEN-PLUSLOOP Gouda, 16-02-97

		½ mar	
C. v Oversteeg	M40	1.16.27	
T. vd Heuvel	M50	1.19.58	

NED. VELDLOOPKAMPIOEN- SCHAPPEN VETERANEN Lisse, 16-02-97

		12 km	
H. Westerlaken	M45	41.40	

VADEKALOOP Dordrecht, 08-03-97

		20 km	
Marrie Kamerman		1:07:28	
Cor van Oversteeg		1:11:16	
Tinus van den Heuvel		1:13:59	
Peter van den Heuvel		1:25:17	
Joost van Hensbergen		1:26:49	
Aart Muilwijk		1:28:39	
Hans Janssen		1:30:57	
Jaap Verhoeff		1:38:23	
Eric Bax		1:38:46	

STRATENLOOP Steenbergen, 23-03-97

		15 km	
M. Kamerman	M	51.55	

INTERVAM-LOOP Gorinchem, 22-03-97

		10 km	
H. Westeraken	M40	33.51	
W. Kuypers	M	34.19	
T. vd Heuvel	M50	34.44	
C. v Oversteeg	M40	34.49	
T. v Geffen	R	37.50	
J. v Dalen	D	39.03	
J. v Hensbergen	M40	39.31	
P. vd Heuvel	M60	39.45	
K. Tukker	M	39.45	
K. Oomen	M40	40.46	
T. Viveen	M40	41.21	
G. de Rooy	M50	43.01	
J. Verhoeff	R	43.02	
R. Verhoeven	M50	46.35	
J. v Dalen	D45	49.29	
Z. Groeneveld	M40	49.29	
D. Bouman	M60	53.41	
H. van Leeuwen	R	55.30	
J. Rooster	R	55.30	
C. van Breugel	R	55.30	
J. van Rijswijk	R	59.33	

OUDE MAASLOOP Barendrecht, 31-03-97

		½ mar	
Cor van Oversteeg		1:16:09	
Tinus v/d Heuvel		1:17:45	
Peter v/d Heuvel	PR!	1:28:49	
Joost van Hensbergen		1:32:31	
Aart Muilwijk		1:34:04	
Martin de Ruyter		1:58:33	

WESTLAND MARATHON Naaldwijk, 12-04-97

Arie v Rijswijk	3.43.00
-----------------	---------



MARATHON ROTTERDAM Rotterdam, 20-04-97

Piet den Hartog	3:12:00
Aart Muilwijk	3:26:00
Eric Bax	4:09:00
Ben Treffers	4:12:00
Hans Janssen	4:13:00
Kees Braat	4:16:00

VAKANTIEROOSTER TRAININGEN

Ook dit jaar gaan er lopers en trainers op vakantie. Wel wordt aangeraden de hardloepschoenen mee te nemen om zoveel mogelijk de regelmaat in het lopen te bewaren.

Vakantie is het voor de wedstrijdgroep en de recreantengroep van 20 juli t/m 11 augustus.

In de periode van 17 juni tot 5 juli zal Jasper de opstartgroep trainen, terwijl Aart in die tijd de wedstrijdgroep voor zijn rekening neemt. Beide groepen beginnen dan om 20:00 uur.

Van 7 juli tot 20 juli zal de recreantengroep samen met de wedstrijdgroep trainen. Dit wordt gedaan door Jasper. De groep start om 20:00 uur.

Fijne vakantie van Rinus Verhoeven.

Het verslag van de Ouderavond

Op dinsdag 25 maart werd de jaarlijkse ouderavond gehouden in "de Jager" in Giessen. Hoewel er niet veel aanmeldingen voor de avond waren, gingen we er met frisse moed naar toe. Eenmaal in "de Jager" aangekomen bleek de animo groter dan verwacht. Ruim dertig bezoekers: jonge atletiekers met hun ouders.

Van de trainer

Wim Kuypers opende de avond met de mededeling op wiens naam de huidige clubrecords nu staan. Belangrijke zaken, dus iedereen luisterde gespannen. Stel je eens voor dat er iemand overgeslagen zou worden.

Direct na de mededelingen over de clubrecords werden de diploma's uitgedeeld. En die werden door iedereen gretig in ontvangst genomen.

Natuurlijk kon ook de wedstrijdagenda voor 1997 weer ingevuld worden.

Vervolgens kon men onder het genot van een frisse nog wat foto's bekijken en natuurlijk nabestellen. Er waren leuke foto's van het kamp van vorig jaar, wedstrijd-foto's etc.

Kamp

Ook kwamen de plannen voor het kamp voor dit jaar ter sprake. Het is de bedoeling om in het najaar wederom een kamp te organiseren. Bij het noemen van 'het op kamp gaan' was de bereidwilligheid om te helpen zeer groot. Wij hopen, en gaan er stiekem al vanuit, dat we van al die toezeggingen gebruik kunnen maken.

Activiteiten

Op zaterdag 5 juli organiseert de jeugdcommissie iets grandioos. Maar natuurlijk gaan we dat nog niet verraden. In het kader van het 10-jarig bestaan van de Altena Road Runners wordt er ook nog iets georganiseerd in september.

Promotieprijs

De knaller van de avond was de uitreiking van de promotieprijs. Deze prijs gaat naar degene die de beste ontwikkeling heeft doorgemaakt in het afgelopen jaar.

De prijswinnaars zijn:

- Jelle Visser
- Carolien Muilwijk

De prijs bestond uit een mooie sporttas met daarin nog een waardecheque te besteden bij sportzaak de Jongh.

Sluiting

De sluiting van de avond werd verzorgd door onze voorzitter Hans Verbeek die het heel leuk vond om eens een clubavond bij te wonen zonder de hele tijd te hoeven spreken.

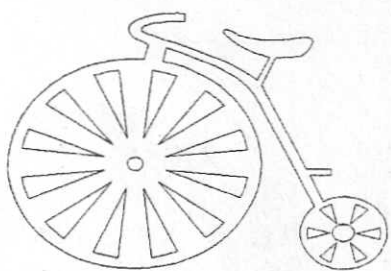
Al met al was het een heel geslaagde avond en we hopen dat we volgend jaar op nog meer mensen mogen rekenen.

Aart van Rijswijk

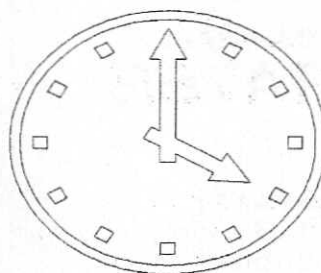
Op de volgende bladzijde staat wat we gaan doen op 5 juli 1997.

Je hoeft het alleen maar even op te lossen en de oplossing aan de trainer te geven en misschien win jij dan wel een hele leuke prijs !!!!

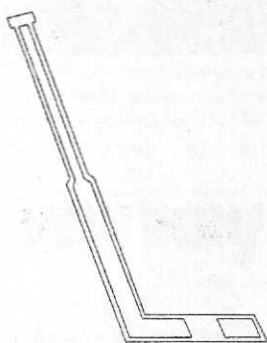
J.C.



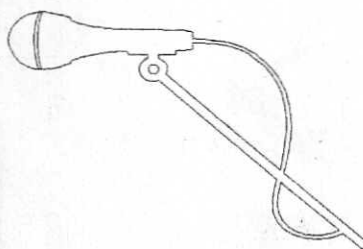
n=t a=o



i=e



st=p



m=n

Oplossing inleveren bij je trainer

Oplossing :

Naam:

UITSLAGEN JEUGD

CROSSCOMPETITIE

4e WEDSTRIJD

Gorinchem, 12-96

		1500 mtr
JPB	Erik de Boer	8.29.2
MPB	Carolien Muilwijk	8.12.9
MPA	Cara Kuypers	8.48.5
		2000 mtr
Ju D	Xander Slump	12.48.4
	Frank de Boer	10.50.2
		3500 mtr
Ju C	Bas de Boer	15.59.5
	Jaco Booij	16.13.9

SCHAPENKOPPENCROSS

Dordrecht, 15-02-97

		1400 mtr
JPA	Corne Boutkam	6.32
		700 mtr
Jmi	Jarno Boutkam	3.39

INDOORWEDSTRIJD

Eersel, 01-03-97

JPB	Erik de Boer	
	40 mtr.	8.1 sec
	kogel	4.30 mtr
	hoog	0.70 mtr
JPA	Gerwin van Drunen	
	40 mtr.	6.9 sec
	kogel	5.66 mtr
	hoog	1.00 mtr
JPA	Gerben Olthof	
	40 mtr.	6.9 sec
	kogel	5.61 mtr
	hoog	1.00 mtr
Ju D	Jacco van Drunen	
	40 mtr.	7.0 sec
	kogel	4.70 mtr
	hoog	1.10 mtr
Ju D	Frank de Boer	
	40 mtr.	7.7 sec
	kogel	6.05 mtr
	hoog	1.10 mtr

BEDAF-CROSS

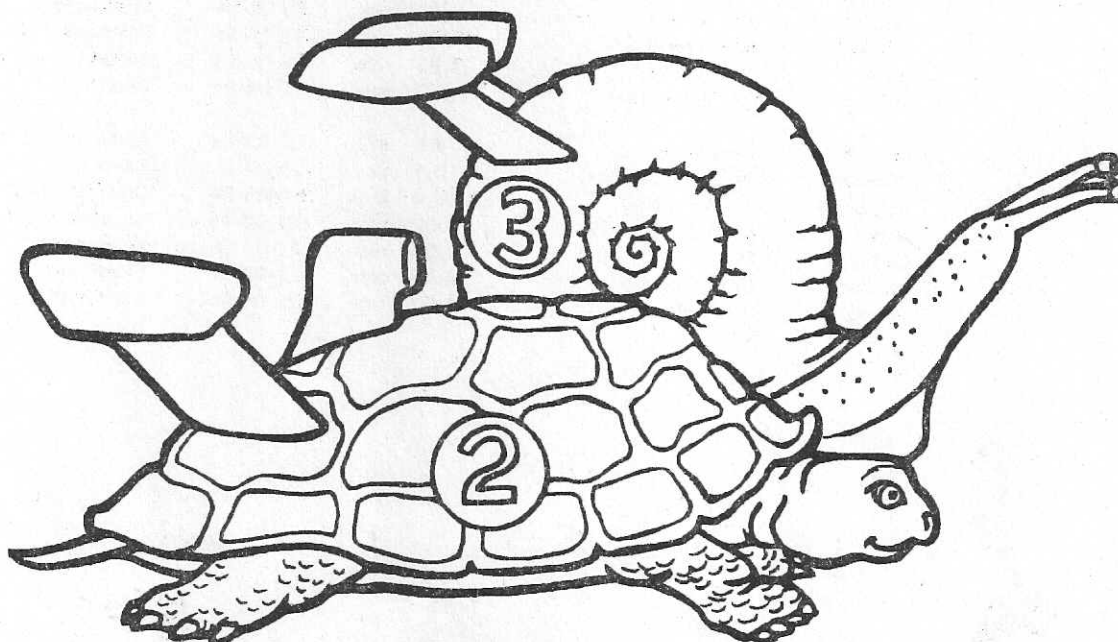
Uden, 09-03-97

		1000 mtr
JPC	Jarno Boutkam	4.48
JPA	Corne Boutkam	4.00

AV STATINA

Goilberdingen, 16-03-97

		2500 mtr
JPC	Jarno Boutkam	11.34
JPA	Corne Boutkam	9.21



CLUBRECORDS ALTENA ROAD RUNNERS

MINI PUPILLEN	40 mtr.	Erwin Groenenberg	7,9	sec.	25-09-94	Alblasserdam
	1000 mtr.	Melvin van Tilborg	3.10	min.	27-08-94	Sliedrecht
	kogelst.	Melvin van Tilborg	5,39	mtr.	27-08-94	Sliedrecht
	verspr.	Erwin Groenenberg	2,56	mtr.	25-09-94	Alblasserdam
	balwerpen	Erwin Groenenberg	15,26	mtr.	25-09-94	Alblasserdam
	Hoogspr.	Erik de Boer	0,70	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
PUPILLEN C jongens	40 mtr.	Jelle visser	6,7	sec.	04-07-92	Waalwijk
	1000 mtr.	Melvin van Tilborg	3.55,6	min.	16-09-95	Gorinchem
	kogelst.	Jelle Visser	6,98	mtr.	11-04-92	Sliedrecht
	Balwerp.	Melvin van Tilborg	26,16	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	verspr.	Jelle Visser	3,26	mtr.	23-05-92	Eindhoven
	hoogspr.	Melvin van Tilborg	1,00	mtr.	16-09-95	Gorinchem
PUPILLEN C meisjes	40 mtr.	Carolien Muilwijk	8,5	sec.		
	1000 mtr.	Carolien Muilwijk	5.04,13	min.		
	verspr.	Carolien Muilwijk	2,45	mtr.		
	balwp.	Carolien Muilwijk	10,04	mtr.		
PUPILLEN B jongens	40 mtr.	Melvin van Tilborg	7,0	sec.	02-03-96	Eersel
	1000 mtr.	Corné Boutkam	3.36,4	min.	11-10-96	Tilburg
	kogelst.	Melvin van Tilborg	6,34	mtr.	22-09-96	Sliedrecht
	balwerp.	Melvin van Tilborg	38,84	mtr.	14-09-96	Gorinchem
	verspr.	Melvin van Tilborg	3,32	mtr.	15-04-96	Alblasserdam
	hoogspr.	Jelle Visser	1,10	mtr.	04-09-93	Oud Beijerland
PUPILLEN B meisjes	60 mtr.	Cara Kuypers	8,8	sec.	22-09-95	Sliedrecht
	1000 mtr.	Cara Kuypers	5.16,4	min.	26-08-95	Sliedrecht
	verspr.	Cara Kuypers	2,12	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	hoogspr.	Cara Kuypers	0,75	mtr.	26-08-95	Sliedrecht
	kogelst.	Cara Kuypers	3,66	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	balwp.	Cara Kuypers	9,16	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
PUPILLEN A jongens	40 mtr.	Gerben Olthoff	7,1	sec.	02-03-96	Eersel
	60 mtr.	Pascal Rooster	9,6	sec.	22-09-95	Sliedrecht
	1000 mtr.	Pascal Rooster	3.36,2	min.	22-09-95	Sliedrecht
	kogelst.	Jelle Visser	8,71	mtr.	06-05-95	Sliedrecht
	balwerp.	Jelle Visser	33,40	mtr.	22-04-95	Sliedrecht
	verspr.	Jelle Visser	3,85	mtr.	16-09-95	Sliedrecht
	hoogspr.	Pim Verschuren	1,30	mtr.	20-04-93	Dordrecht
PUPILLEN A meisjes	40 mtr.	Cara Kuypers	8,5	sec.	02-03-96	Eersel
	60 mtr.	Michaëla de Wind	10,1	sec.	22-04-95	Sliedrecht
	1000 mtr.	Yvonne Colijn	4.15,4	min.	20-05-95	Oud Beijerland
	verspr.	Michaëla de Wind	3,52	mtr.	25-03-95	Sliedrecht
	hoogspr.	Michaëla de Wind	1,05	mtr.	22-04-95	Sliedrecht
	kogelst.	Cara Kuypers	4,45	mtr.	22-09-96	Sliedrecht
	balwp.	Michaëla de Wind	11,94	mtr.	22-04-95	Sliedrecht



CLUBRECORDS ALTENA ROAD RUNNERS

JUNIOREN D jongens	40 mtr.	Bas de Boer	6,7	sec.	05-03-94	Eersel
	60 mtr.	Jaco Booij	9,64	sec.	25-12-95	Den Haag
	80 mtr.	Bas de Boer	11,9	sec.	07-05-94	Sliedrecht
	80 mtr.h.	Jaco Booij	14,7	sec.	14-09-96	Gorinchem
	1000 mtr.	Bas de Boer	3.31,0	min.	21-06-95	Dordrecht
	kogelst.	Pim Verschuren	7,46	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	speerwrp.	Jelle Visser	23,84	mtr.	21-09-96	Sliedrecht
	discuswp.	Jelle Visser	21,32	mtr.	20-06-96	Schoonhoven
	verspr.	Jelle Visser	3,89	mtr.	06-04-96	Oud Beijerland
	Hoogspr.	Pim Verschuren	1,45	mtr.	04-06-94	Vught
JUNIOREN C jongens	60 mtr.	Bas de Boer	6,76	sec.	25-12-95	Den Haag
	100 mtr.	Menno Dammers	13,7	sec.	16-04-94	Alblasserdam
	800 mtr.	Menno Dammers	2.38,4	min.	16-04-94	Alblasserdam
	1000 mtr.	Bas de Boer	3.36,1	min.	25-12-95	Den Haag
	1500 mtr.	Bas de Boer	5.33,9	min.	11-10-96	Tilburg
	kogelst.	Menno Dammers	8,20	mtr.	27-08-94	Sliedrecht
	speerwrp.	Menno Dammers	30,58	mtr.	16-04-94	Alblasserdam
	discuswp.	Menno Dammers	20,70	mtr.	26-03-94	Sliedrecht
	verspr.	Menno Dammers	4,77	mtr.	16-04-94	Alblasserdam
	Hoogspr.	Menno Dammers	1,60	mtr.	26-03-94	Sliedrecht
JUNIOREN B jongens	100 mtr.	Menno Dammers	13,1	sec.	22-09-95	Sliedrecht
	800 mtr.	Jan Strik	2.19,5	min.	09-07-92	Vught
	1500 mtr.	Jan Strik	4.40,8	min.	06-07-93	Waalwijk
	3000 mtr.	Alexander van Ginniken	12.26,8	min.	11-10-96	Tilburg
	5000 mtr.	Jan Strik	17.42,9	min.	23-10-93	Gorinchem
	kogelst.	Menno Dammers	8,15	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	speerwp.	Menno Dammers	37,92	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	discuswp.	Menno Dammers	18,84	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	verspr.	Menno Dammers	5,15	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
	hoogspr.	Menno Dammers	1,60	mtr.	22-09-95	Sliedrecht
JUNIOREN D meisjes	60 mtr.	Leontien Jeltjes	10,3	sec.	18-07-92	Gemert
	kogelst.	Leontien Jeltjes	6,73	mtr.	23-01-93	Eersel
	speerwrp.	Leontien Jeltjes	18,83	mtr.	24-06-93	Alblasserdam
	discuswp.	Leontien Jeltjes	13,86	mtr.	04-09-92	Gorinchem
	verspr.	Leontien Jeltjes	2,83	mtr.	23-05-92	Eindhoven
	hoogspr.	Leontien Jeltjes	0,95	mtr.	23-01-93	Eersel
JUNIOREN C meisjes	80 mtr.	Daniëlle de Wind	11,7	sec.	27-06-92	Drunen
	kogelst.	Annemiek Strik	6,77	mtr.	04-09-92	Gorinchem
	speerwp.	Daniëlle de Wind	16,80	mtr.	04-09-92	Gorinchem
	discuswp.	Annemiek Strik	16,74	mtr.	27-06-92	Drunen
	verspr.	Daniëlle de Wind	3,70	mtr.	27-06-92	Drunen
JUNIOREN B meisjes	100 mtr.	Daniëlle de Wind	15,3	sec.	24-06-93	Alblasserdam
	hoogspr.	Daniëlle de Wind	1,25	mtr.	42-06-93	Alblasserdam
JUNIOREN A jongens	800 mtr.	Jan Strik	2.14,2	min.	13-05-94	Gorinchem



ESTAFETTE MARATHON NIEUWEGEIN

Een marathon lopen; ja, maar dat is wel ruim 42 km en nog wat meters lopen. Erg ver dus. Maar zo las ik in de Runnersworld, in Nieuwegein word er een estafette marathon gehouden, dus met zijn vieren die 42 km lopen. Dan is het niet meer zo ver (10.55 km ofwel een kwartmarathon; het tweede klinkt trouwens veel beter).

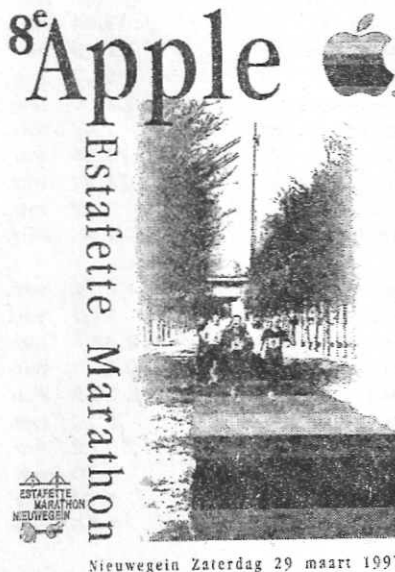
Na met een aantal clubgenoten hierover van gedachte gewisseld te hebben, hebben wij ons als team-1 ingeschreven. Wij dat zijn Eric Bax, Jopie v. Dalen, Zweer Groeneveld en ik, Lia Tritten.

Op zaterdagmorgen 29 maart was het zover. Om 10 uur zijn we samen, met een op het laatste moment gevormd team bestaand uit Rinus Verhoeven, Niels Hoekstra, Bën Frings en Joost v. Hensbergen, vertrokken richting Nieuwegein.

Goed op tijd vertrekken is belangrijk vooral als je niet precies weet waar je het moet zoeken. Na wat zoekwerk hebben we de baan gevonden.

Op het midden van het terrein stond een grote tent, waar je die dag in kon vertoeven onder muzikale begeleiding van een soms wel erg hard spelend bandje, zodat je wel erg hard moest roepen om de tactiek te bespreken. Als team kreeg je een plastic tas met daarin de 4 borstnummers en 4 lotjes (of waren het nu toch consumptiebonnen?).

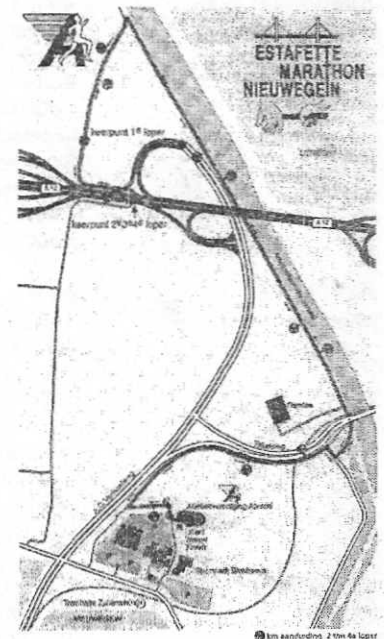
Bij zo'n estafette-marathon komt natuurlijk wel enige tactiek kijken. Wij hadden een gemengd dames-/heren team. Terwijl het tweede team uit alleen maar heren bestond. Eigenlijk zou Eric als eerste starten en ik als laatste. Maar we hebben op het laatste moment onze strategie gewijzigd om zo het andere team te misleiden.



Rinus vroeg hoe wij het nu ingedeeld hadden. Als eerste een snelle loopster (ik), vervolgens nog een snelle loopster (Jopie) en loper (Zweer) en als laatste een hele snelle loper (Eric). De volgorde van het tweede team was Ben, Rinus, Niels en Joost. De eerste lopers moesten een extra ronde (ere ?) lopen op de baan. Dit was wel bijzonder want er waren ongeveer 350 ploegen ingeschreven. Dus er stonden zo'n kleine 1200 mensen langs de kant te kijken.

Het startschot is door Christine Aaftink (schaatsster) gelost. Ik heb daar niets van gezien, alleen maar gehoord. En weg was de meute.

In zo'n groot veld ga je gauw te hard in de eerste kilometers. We moesten ongeveer 2.5 km langs het Amsterdam-Rijn kanaal lopen. Het grootste gedeelte van dit stuk had je volle tegenwind (en goed hard ook).



Omdat het een heen-en-weer-parcours was kwam je de eerste lopers na ongeveer 4 km al weer tegemoet. Het keerpunt lag op 5.2 m (+ 400 m voor de eerste lopers), dit ronde ik in ongeveer 27.57 min. Vervolgens weer een stuk tegen de wind in en dan weer langs het kanaal, maar nu voor de wind. Nu was het zorg om eerst te herstellen voordat er weer tempo gelopen kon worden. Rond de 9 km kwamen we de leidende loper tegen die als tweede moest starten. Deze had al een voorsprong van ruim 100 m. Opgebouwd op zijn naaste concurrenten. Net voordat je de laatste kilometer in ging, kwam er nog een gemeen viaduct waar je de wind weer volop tegen had. Dit was dus weer even bijten. Maar de baan was naderde al en mijn aflos (Jopie) stond al te wachten. Ik had er 55.45 min over de 10.85 km gelopen. Na Jopie aangetikt te hebben kon zij vertrekken en ik kon gaan uitrusten.

ESTAFETTE MARATHON NIEUWEGEIN

Het was inmiddels een komen en een gaan van lopers geworden. Ben de eerste loper van het tweede team had rustig lopen keuvelen en kwam na 1 uur en 2 minuten binnen. Ondanks het goede lopen van Rinus (51.40) konden zij maar 1.5 min goed maken op ons omdat Jopie een uitstekende tijd liep in 53.15 min. Als 3de loper ging voor ons team Zweer van start en Niels voor het andere team. Zweer heeft het wel moeilijk gehad, omdat hij gewend was om altijd samen met Jopie te lopen en nu moest hij het alleen doen.

Zijn tijd was 55.04. Niels is een goede en snelle loper, maar nog onervaren. De eerste 8 km kon hij op een tempo van 5 min/km lopen, maar daarna zakte hij hard terug, zijn tijd 55.30.

Wij gingen dus nog steeds met voorsprong de laatste ronde in (ongeveer 6.5 min voorsprong). Eric heeft het tot ongeveer 8.5 km volgehouden en toen kwam Joost hem voorbij denderen. Tegen zo'n trein was hij niet bestand. Toen Eric de baan op kwam zijn wij met ons drieën bij hem gaan lopen, omdat we op de foto moesten. Wij hadden het T-

shirt aan-getrokken dat we voor deze loop gekregen hadden. (In het volgende clubblad hopen we deze foto te kunnen laten zien). Eric zijn tijd was 48.34 min tegen 40.30 min van Joost.

Onze eindtijd was 3 uur en 31 min tegen 3 uur en 29 min van het tweede team. Het was erg leuk om een keer mee te maken en ik hoop dat als er nog ergens zo'n estafette-marathon gehouden word, dat er meer teams van de Altena Road Runners mee zullen doen.

Lia Tritten

ESTAFETTE MARATHON NIEUWEGEIN (vervolg)

Helaas, had ik een mooi artikel in gedachte over de Apple Estafette Marathon, wordt het gras voor mijn voeten weggemaaid. Nou ja, niets aan te doen, al blij zat dat we kopij krijgen.

Ondergetekende heeft namelijk ook deze kwart marathon gelopen, en wel in een Fortteam. In ons bedrijf, dat is Fort Bouw in Woudrichem heb ik 8 mensen enthousiast weten te krijgen voor deze loop. Wij hebben twee teams ingeschreven bij de categorie Business. Een stuk duurder, maar ja de baas betaald. Voor die extra f95,00 kregen we een mooie beker en jawel 12 consumptiebonnen.

Over de loop heeft Lia al prachtig geschreven.

Rest mij nog wat tijden van de eerste plaatsen en van de Fortteams.

Heren Senioren	Running Center Utrecht 1	2:11:35
Business	Gasservice Utrecht	2:26:54
Heren Verteranen 1	GAC Hilversum 1	2:32:26
Recreanten	4 x Nix	2:45:23
Gemengd	Piazza Sports (Gasservice)	2:46:54
Dames Senioren	Atos 1	2:58:00
Heren Veteranen 2	GAC Hilversum 2	3:00:22
Business	Fort Bouw 2	3:13:38
Business	Fort Bouw 1 (ikke)	3:15:12

Het is inderdaad heel leuk aan zo'n wedstrijd mee te doen. Het is onze lopers zo goed bevallen, dat we van plan zijn met een groepje aan de Stratenloopcub mee te doen. We willen dan een apart klassement voor onze lopers bijhouden. Met natuurlijk een prijs voor de snelste. En als het meezit met kleding van de baas. Dus jullie zijn gewaarschuwt, het Fortteam komt eraan!

Jaap Verhoeff

MET DE JAGER DE NACHT IN

onderwerp : Happening sportverenigingen

datum : 30 mei 1997 van 20:00 uur tot ongeveer 02:00 uur

plaats : sporthal, zwembad, Almbos, restaurant.

De stichting Sport en Recreatie en de heer de Wit van café-restaurant De Jager, willen in samenwerking met de badmintonvereniging De Hunters, volleybalclub Sanidrome-Volcom en zaalvoetbalvereniging De Jagers een sportverenigings happening organiseren. Na een aantal bijeenkomsten is een voorlopig programma samengesteld. Het doel is om het contact tussen de sportverenigingen, die gebruik maken van het sportcomplex De Jager, te verlevendigen en te versterken. Meedoen kost de vereniging geen geld.

De activiteiten zijn :

- ploegen estafette Almbos
- kajakvaren sportvijver
- hobbelfiets
- badmintonstroom
- doelschieten
- rollen en doelen in de basket
- volleyballen gooien in tonnen
- zaalvoetbal
- evtueel mogelijkheid tot vrijzwemmen

Naast de organiserende verenigingen zullen de judo-vereniging Jaguars, gymnastiekvereniging De Brug, zwemvereniging De Otter en onze vereniging ARR worden gevraagd in te schrijven met een verenigingsteam

Een team bestaat uit 8 personen en een ploegleider

Wil je meedoen ?

Ben je een goede ploegleider ?

Wil je jurylid zijn?

Wil je met een aantal personen van de club meedoen?

Allemaal prima.

Er kunnen mogelijk meer teams meedoen.

Heb je interesse laat dit dan zo gauw mogelijk weten bij leden van de activiteitencommissie.

Activiteiten Commissie ARR

Zweer Groeneveld

Ridder van de Merwedestraat 20

4268 GR Meeuwen

Telefoon 0416-352183

Nieuw, de Peugeot 406 Break. Nu bij ons in de showroom.



De nieuwe Peugeot 406 Break staat nu bij ons in de showroom. Deze ruime stationwagen heeft een lengte van maar liefst 4,72m en is daarmee een van de grootste in zijn klasse. De bagageruimte heeft een inhoud tot 1.741 liter.

De Break is net zo compleet en comfortabel uitgerust als de Sedan, met o.a. centrale vergrendeling met afstandsbediening, airbag bestuurder, in hoogte en diepte verstelbaar stuurwiel en regensensor. Daarbij heeft de 406 Break standaard dakreling en een hoe-demplank met rolhoes.

Ook leverbaar in Familiaris-uitvoering met inklapbaar tweezitsbankje. Kom dus snel langs voor een proefrit. De Peugeot 406 Break 1.8 vanaf fl 43.500,- en in diesel-uitvoering vanaf fl 46.500,-.

JE VOELT JE LEKKERDER IN EEN PEUGEOT.

406
PEUGEOT



CENTRAAL GARAGE B.V.
Sleeuwijk 0183-301511

MET DANK AAN DE



ADVERTEERDEERS

Kom op jochie!!

Op zaterdag 12 april zijn wij (Gert Engelen, Free van Dalen en ondergetekende) naar Naaldwijk vertrokken voor de Westland-Marathon. De **halve** wel te verstaan, dit zou voor mij gelijk de langste afstand worden die ik ooit heb gelopen.

De rit naar Naaldwijk verliep voorspoedig. Zo nu en dan wat 'bemoedigende' opmerkingen van de meer ervaren lopers Gert en Free maar ik liet me wijselijk niet uit de tent lokken.

Eenmaal in Naaldwijk aangekomen begon ik er echt veel zin in te krijgen. Eindelijk begon ik te begrijpen waarom lopers altijd zo druk doen over (halve) marathons.

Bij binnenkomst in de bloemenveiling, de tijdelijke sporthal, werden we overstelpt met folders van andere wedstrijden. Plastic tassen vol: (on)zinnige dingen als zonnekleppen, heerlijke maaltijdplusrepen, voetbalsem.

Nadat we al die spullen opgeruimd hadden, gingen we zelf met twee tassen vol boekjes van onze *Stratenloopcup 1997* op stap. De boekjes waren we in no-time kwijt, populaire looplectuur dus.

De inschrijving voor de wedstrijd was de volgende stap. Gert (de slimste van ons) had zich van tevoren al ingeschreven. Hij was dan ook zo klaar. In tegenstelling tot Free en ik, overal moesten we in de rij staan, zelfs voor een pen om het inschrijfformulier in te vullen. Na anderhalf uur wachten was het inschrijven eindelijk geregeld.

Inmiddels was het rond half twee dus gingen we als een speer naar buiten om in te lopen inlopen. Om twee uur zou de halve marathon van start gaan. Gert wist de weg nog van vorig

jaar dus Free en ik vol enthousiasme achter Gert aan. Na tien minuten lopen en geen enkele andere atleet te zijn tegen gekomen stonden we voor een dichte deur. Foutje!

Eenmaal buiten gekomen hoorden we de speaker omroepen dat we al naar de startvakken moesten. Dus ... Gert weer voorop, wonder boven wonder we stonden in no-time bij het startvak. We hoefden alleen nog maar even over een hek van twee meter te klimmen. Tja, sporten ...

Het startschot klonk en konden we weg. Gert ging er als een speer vandoor. Free kon ik nog net achter me laten. Ik dacht ik laat me niet gek maken, ik ga van de omgeving genieten, ik begin rustig. Bij ieder kilometerpunt wilde ik klokken. Wilde ja, want zo heb ik het eerste en het negentiende kilometerpunt compleet gemist.

Na 5 kilometer kwam Free naast mij lopen. Gezellig dacht ik, nog 16 kilometer samen op pad. Maar na het 10 kilometerpunt begon Free te versnellen. Ik bleef maar denken: ik laat me niet gek maken, ik blijf mijn eigen tempo lopen. Free heb ik dus niet meer teruggezien.

Voor alleen lopen was ik gewaarschuwd door Rinus. Vooral in het Westland tegen de wind in is het niet slim. Had ik dan toch met Free mee moeten gaan?

Na zo'n 3 kilometer alleen tegen de wind in gelopen te hebben en een kilometertijd van boven de 5 minuten neergezet te hebben kwam de redding. Een oude man kwam naast me lopen keek opzij en zei: Kom op jochie!
Ik dacht ik laat me niet kennen en ging achter die ouwe aan.

Onze ouwe loodste me met alle gemak tegen de wind in. Bij het 17 kilometerpunt had ik de moed om te gaan versnellen. Ik bedankte de oude man en ging er vandoor. Mijn kilometertijd bracht ik weer terug naar de 4.30.

De laatste kilometer volbracht ik zelfs nog in 4 minuten.

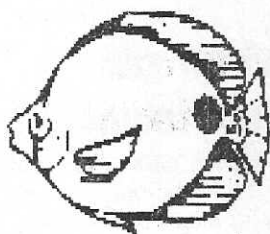
De finish was binnen. Van de ijzige kou buiten naar binnen was een enorme omschakeling. Ik ging bijna gestrekt van de hitte.

Bij de finish aangekomen keek ik gelijk in het lachende gezicht van Free. Free vertelde direct dat hij op het 20 kilometerpunt Gert had ingehaald. Natuurlijk had Free Gert nog even bemoedigend op de schouder getikt. Gert voelde hete adem in zijn nek en heeft vanaf dat punt constant achterom gekeken om mij te zoeken. Het laatste wat hij wilde was ook nog door mij te worden ingehaald.

Tevreden zijn we die dag weer naar huis gegaan. Volgend jaar wil ik revanche en als ik dan moeilijk kom te zitten, denk ik aan mijn ouwe man en zijn woorden: Kom op jochie!!

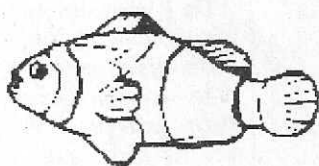
Aart van Rijswijk





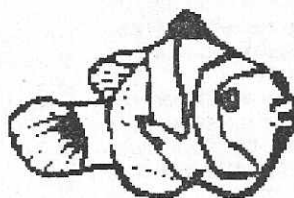
Als je aan duiken denkt, denk je vaak aan tropische oorden, de Middellandse Zee en de Rode Zee. Maar wie had gedacht dat er hier in de buurt ook van alles te zien is. Het zicht varieert in Nederland tussen redelijk en goed, in ieder geval voldoende om al het moois te kunnen zien.

Bijv. de put van Zaltbommel. In deze put kom je o.a. grote snoeken, baarsjes, voorntjes en zoetwaterkreeftjes tegen.

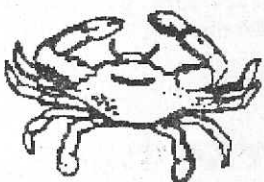


In de put van Veen leven weer andere dieren, zoals paling en snoekbaars. In deze put ligt ook een omgewaaide boom waarin veel vis verscholen zit.

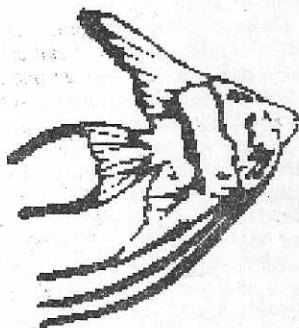
Als je tegen de avond gaat duiken kom je zelfs nog meer vis tegen omdat zij dan slapen en dus niet wegzwemmen.



Dit zijn twee voorbeelden van zoetwaterputten hier in de buurt.



In Zeeland, in de Oosterschelde kom je weer andere planten en dieren tegen. In het zoute water leven o.a. kreeften, zeesterren, zeenaaldjes, donderpadjes, sepia's, scholletjes, brokkelsterren en krabben. Ook de begroeiing van de bodem is anders. Hier vind je meer zand, rotspartijen en plantengroei. Overdag zwemmen de vissen over de zandbodem en zitten de kreeften verscholen tussen de rotsen. 's Nachts is dit precies andersom, dan gaan de kreeften op zoek naar voedsel en liggen de vissen te slapen tussen de planten en de rotsen.

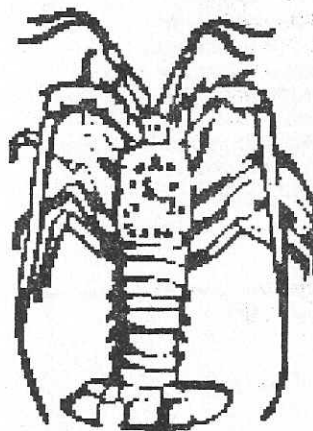


Om deze betoverende onderwaterwereld te mogen bezoeken heb je een duikbrevet nodig.

Wil je meer informatie of zelfs een proefduik maken kun je bellen naar :

Ben Frings

tel.nr. (0183) 44 19 66



Atletiekvereniging Altena Road Runners start beginnersgroep hardlopen

De Altena Road Runners, de atletiekvereniging in het Land van Heusden en Altena, start op 15 april 1997 een beginnersgroep hardlopen.

Deze groep staat dan naast de jeugdafdeling, de wedstrijdgroep en de recreantengroep. De beginnersgroep begint ook inderdaad vanaf het begin met een paar minuten hardlopen en na een half jaar is dat geleidelijk uitgebouwd tot ruim een half uur. Zij kunnen dan overstappen naar de recreantengroep.

Wanneer iemand op eigen houtje begint, zie je vaak dat het een hollen of stilstaan is en na enige tijd definitief stilstaan. Zij denken dat hardlopen betekent hardlopen. Bij de ARR traint u onder deskundige leiding met een geleidelijke trainingsopbouw en aandacht voor uw persoonlijke mogelijkheden.

De redenen om te gaan hardlopen zijn vele: je fitter gaan voelen, stress eruit lopen, bezorgdheid om de gezondheid, prestatie leveren, plezier in bewegen en sociale contacten. Velen zijn zich gaan realiseren dat bewegen goed is voor lichaam en geest en het is wel niet dé op-

lossing voor alle problemen, maar vele lossen zich als vanzelf op.

De beginnersgroep start dus op 15 april 1997 om 20.00 uur.

Vertrek vanuit de kleedkamers van De Jager te Giessen. De trainer is Frits Wyatt.

Op 8 april 1997 wordt er een voorlichtingsavond gehouden, waarop trainingsopbouw, trainingsprincipes, blessurepreventie en uw vragen aan de orde zullen komen. Deze avond wordt gehouden in De Heerlijkheid te Giessen en begint om 20.00 uur. Zij zal verzorgd worden door Frits Wyatt, hardloper, trainer en fysiotherapeut.

Ook zij die reeds regelmatig hardlopen in hun eentje zijn van harte welkom op deze voorlichtingsavond, waar tevens een deskundige van Runnersworld u het fijne van de juiste hardloopschoen voor de juiste voet zal vertellen. Deze lopers kunnen eventueel doorstromen naar de recreanten- of wedstrijdgroep. Voor beginners en voor degenen die reeds lopen, geldt een bedrag van f 15,- voor een maand trainen of men kiest f 25,- voor twee maanden. Deze bedragen worden in mindering gebracht bij een lidmaatschap.

Peter en Tinus van den Heuvel tweede op de halve marathon

Een prachtig persoonlijk record voor Peter van den Heuvel op de halve marathon van Barendrecht. Hij legde de 21,1 kilometer af in de fraaie tijd van 1.28.49. Dat was 2,5 minuut sneller dan zijn vorige toptijd, terwijl het toch een vrij zwaar parcours betrof met verschillende klimmetjes. Hij was daarmee de tweede veteraan bij de zestigers. Broer Tinus van den Heuvel was ook goed op dreef. In 1.17.45 legde hij beslag op de tweede prijs bij de 46 van start gegane veteranen -50. In het eindklassement van het zuidersterloopcircuit is hij nu zeker van de tweede plaats. Cor van Oversteeg blijft zijn goede vorm goed vasthouden. In 1.16.09 werd hij achtste bij de veteranen -40. Joost van Hensbergen kwam in 1.32.31 over de streep. Aart Muilwijk, in training voor de marathon, finishte in 1.34.04. Martin de Ruiter, die iedere week een halve marathon loopt, slaagde er in onder de 2 uur te blijven: 1.58.33.



Beeldje van Clinicclowns

WOUDRICHEM - De stichting Sport en Spel voor verstandelijk gehandicapten, het G-team van Sparta '30, mevrouw Janssen aan de Kastanjelaan in Woudrichem, Maja Groeneveld aan de Kerkstraat 74 in Woudrichem en de Stichting Stoelmobiel krijgen een beeldje van de Stichting Clinicclowns.

De kosten die met de aanschaf zijn gemoeid, f 250,-, zijn door de carnavalsvereniging Kwakke Erremoei aan de gemeente Woudrichem gegeven, met het verzoek het bedrag aan de stichting beschikbaar te stellen.

Clinicclowns is opgezet om ernstig zieke kinderen in ziekenhuizen afleiding en ontspanning te geven. Om dat te ondersteunen kunnen beeldjes worden besteld.

De vijf instellingen/personen die een beeldje krijgen zetten zich ieder in voor een of meer gehandicapten. De overhandiging vindt vrijdag 25 april plaats in het gemeentehuis.

Sterke halve marathon Cor van Oversteeg

Op de halve marathon van Gouda gingen drie Altena Road Runners van start. Een prima prestatie leverde Cor van Oversteeg. De Waalwijkse veteraan legde de 21,1 kilometer af in de goede tijd van 1.16.27. Daarmee werd hij negende bij de veteranen -40. Dat geeft al wel aan dat er bij de veteranen erg hard gelopen wordt. Tinus van den Heuvel beleefde dit keer een moeilijke middag. Tot 10 kilometer ging het nog wel goed (36.30), maar daarna haperde de motor. De Werkendammer kwam in 1.19.58 als vijfde veteraan -50 over de streep. Almkerker Martin de Ruiter, die wekelijks een halve marathon loopt, kwam binnen in 1 uur en 58 minuten. Kees Oomen en Ella Naayen namen deel aan de Amersfoortse bergcross. Kees liep de 8,4 kilometer en deed dat goed: de Aalburger had er 37.25 voor nodig. Giessense Ella werd derde veterane op de 4,2 kilometer in 20.05.

LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA

Altena Road Runners hield ledenvergadering

De atletiekvereniging Altena Road Runners (ARR) hield vorige week haar jaarlijkse ledenvergadering. De opkomst was goed te noemen. Onder voorzitterschap van Hans Verbeek werd in een vlot tempo de agenda afgewerkt. Jaarverslag, financieel overzicht en dergelijke werden vrijwel zonder op- of aanmerkingen goedgekeurd. Sander Hooymaas werd onder applaus van de leden voor een nieuwe termijn als bestuurslid herkozen. Een (beperkte) contributieverhoging ondervond geen weerstand. Het is de bedoeling om samen met de voetbalvereniging Sparta '30 bij de voetbalvelden in Andel een kleedaccommodatie te realiseren. Het zou een welkome verrassing zijn als de gemeente Woudrichem nog dit jaar, als de vereniging 10 jaar bestaat, daarvoor het definitieve groene licht zal geven. Het ledental schommelt tussen de 130 en 140. Atletiek is overigens niet alleen hardlopen. Men kan zich ook opgeven voor "technische" nummers als hoog- en verspringen, kogelstoten, balwerpen, hordenlopen etc. Belangstellenden kunnen informatie en dergelijke verkrijgen onder telefoonnummer (0183) 304126. Er vond ook nog een huldiging plaats van de clubkampioenen 1996 in de diverse categorieën. De titels werden bij de heren behaald door Klaas Tukker (weg), Tinus van den Heuvel (weg + cross), Peter van den Heuvel (weg + cross), Henk Westerlaken (cross) en Gerard Lensvelt (cross). Bij de dames viel die eer te beurt aan Lia Tritten (weg), Jopie van Dalen (weg), Jenette van Dalen (cross) en Toos Kant (cross). De stratenloopcompetitie omvat dit jaar negen wedstrijden, waarvan men er minimaal zes zal moeten uitlopen om in aanmerking te komen voor het eindklassement. Rijswijk bijt op 2 mei het spits af.

Goede prestatie Altena Road Runners

Een groot gezelschap Altena Road Runners en streeklopers ging van start op de door het Gorkumse Typhoon georganiseerde Intervamloop over 10 kilometer. Dat leverde een aantal uitstekende tijden op, waaronder een zeer snelle tijd van Peter van den Heuvel. Die dook dit keer onder de 40 minuten grens. Zijn 39.45 leverde hem de tweede prijs op bij de Veteranen -60. Hij werd daarbij keurig "gehaast" door Klaas Tukker, die na lange tijd weer eens een wedstrijd liep en samen met Peter over de streep kwam. Tinus van den Heuvel was zeer dicht bij de overwinning bij de Veteranen -50. In de laatste paar honderd meter werd de zeer spannende strijd bij die veteranen pas beslist. Binnen vijf seconden na elkaar finishten drie veteranen. Tinus werd daarbij derde in een keurige tijd van 34.44. Hij bleef daarmee clubgenoot Cor van Oversteeg dit keer weer eens net voor, die in 34.49 finishte. Een vierde plaats voor Henk Westerlaken bij de Veteranen -45 in 33.51. De senioren Wim Kuipers en Tonny van Geffen waren ook heel snel. Wim liep spelenderwijs naar een tijd van 34.19 en Tonny naar 37.50, bijna een persoonlijk record. Een achtste plaats was er weggelegd voor Martin Delleman - vorig jaar nog winnaar - in 31.51.

De tijden van de overige lopers:

Piet Rosenbrand	36.36
Jenette van Dalen	39.03
Joost van Hensbergen	39.31
Kees Oomen	40.46
Toon Viveen	41.21
Gerry de Rooy	43.01
Jaap Verhoef	43.02
Rinus Verhoeven	46.35
Zweer Groeneveld	49.29
Jopie van Dalen	49.29
Dirk Bouman	53.41
Hetty van Leeuwen	55.30
Joke Rooster	55.30
Corrie van Breugel	55.30
Jacob van Rijswijk	59.33

Altena Road Runners actief in 's-Gravenmoer

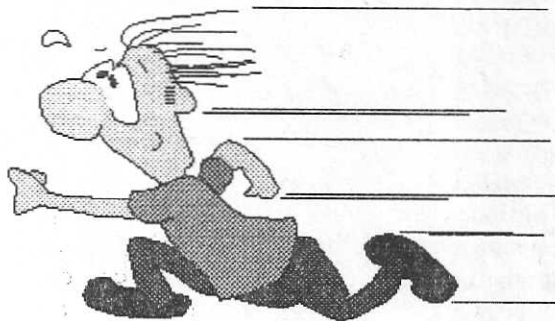
Opnieuw goede prestaties van ARR lopers tijdens de stratenloop van 's-Gravenmoer. Er waren dit keer zelfs overwinningen voor Tinus van den Heuvel en Cor van Oversteeg. Tinus werd op de 10 kilometer eerste bij de Veteranen -50 in de tijd van 35.26. Cor won de eerste prijs bij de Veteranen -40 op de halve marathon (21,1 km) in 1.18.36. Op de 10 kilometer wederom een snelle tijd van Wim Kuipers. De man uit Andel liep soepel naar een tijd van 34.11. Gerard Lensvelt boekte een keurige 34.10. Tonny van Geffen bracht 38.17 op de klokken.

Klaas Tukker zat daar een halve minuut achter: 38.47. Peter van den Heuvel was nog niet voldoende hersteld van zijn sterke halve marathon van vijf dagen eerder. Hij deed dit keer 43.40 over de 10 kilometer. Op de halve marathon ten slotte nog de volgende tijden:

Joost van Hensbergen: 1.32.40
Kees Oomen: 1.34.30
Arie van Rijswijk: 1.39.50

Oudjes vooraan bij ARR Coopertest

De Altena Road Runners hielden vorige week een zogenaamde Coopertest. Daarbij moeten de deelnemers in 12 minuten zoveel mogelijk afstand zien af te leggen. Daartoe was op het parkeerterrein van Intratuin te Rijswijk een rondje van 400 meter uitgezet. Aan de hand van de leeftijd en de gelopen afstand kan men dan de conditie bepalen. De "oudjes" kwamen goed voor de dag. De grootste afstand legde veteraan Tinus van den Heuvel (Werkendam) af: 3450 meter. Na hem kwamen veteraan Cor van Oversteeg (Waalwijk) en bijna-veteraan Klaas Tukker (Werkendam) met respectievelijk 3400 en 3275 meter. Ook de vierde en vijfde plaats waren voor veteranen: Kees Oomen (Aalburg) en Joost van Hensbergen (Genderen) met 3150 meter.



BAANWEDSTRIJDEN PUPILLEN/JUNIOREN

za	03	mei	P	Fortuna Vlaardingen pupillenwedstrijd
zo	04	mei	A	DAK Drunen Werpmeerkamp jun A/B
za	10	mei	P C	Hellas Utrecht Wedstrijd voor jun C/D en pupillen
do	15	mei	A	Pr.Hendrik Vught Instuifwedstrijd jun A/B
vr	16	mei	A	Vitesse Utrecht Avondwedstrijd jun A/B
di	20	mei	A	Scorpio Oosterhout Instuifwedstrijd jun A/B
vr	23	mei	C A	Parthenon Dordrecht 1e wedstrijd juniorencompetitie
za	24	mei	P	AAA Alblasterdam 2e wedstrijd pupillencompetitie
za	24	mei	C	PSV Eindhoven wedstrijd junioren C/D
zo	25	mei	P	Olympia Eindhoven pupillenwedstrijd
vr	30	mei	A	Typhoon Gorinchem Avondwedstrijd jun A/B
za	31	mei	P	GVAC Veldhoven Wedstrijd voor pupillen
do	05	jun	C A	Slidrecht Instuif junioren
vr	06	jun	A	Typhoon Gorinchem Avondwedstrijd jun A/B
za	07	jun	P	Hercules Dordrecht 3e wedstrijd pupillencompetitie
za	07	jun	C A	Fortuna Vlaardingen Wedstrijd loopnummers junioren
vr	13	jun	A	Vitesse Utrecht Avondwedstrijd jun A/B
do	26	jun	C A	AAA Alblasterdam Instuifwedstrijd junioren
vr	27	jun	C A	Slidrecht 2e wedstrijd juniorencompetitie
za	28	jun	P	Pr.Hendrik Vught Pupillenwedstrijd
zo	29	jun	P C	Atledo Dongen Wedstrijd jun C/D en pupillen

WEGWEDSTRIJDEN PUPILLEN/JUNIOREN

vr	02	mei	ARR	Hardlooprond van Rijswijk 1250-2500m 18:45
ma	05	mei		Bevrijdingsloop Alblasterdam 2100m 19:00
vr	09	mei	ARR	Molenkadeloop Dussen 1300m 18:00
za	10	mei	Zuiderster	Nationale Lenteloop Papendrecht 1km 12:15 2½-5km 12:30
do	15	mei	ARR	Andelse Stratenloop 1100m 19:30 1750m 19:45
ma	19	mei		Mini-marathon Utrecht voor basisscholieren ± 2km 12:10
zo	25	mei		Golden Ten Loop Delft 1km 13:00
zo	01	jun	Zuiderster	De Zuidersterloop Capelle a/d IJssel 1¼EM = 2km 16:30
vr	06	jun	ARR	Ronde van Woudrichem 1000-3000m 19:00
do	19	jun	ARR	Hardlooprond Wijk en Aalburg 1100-2200m 19:30
za	28	jun	ARR	Witte Molenloop Meeuwen 1000-2000m 14:15

WEGWEDSTRIJDEN SENIOREN/VETERANEN/RECREANTEN/JUNIOREN A-B

vr	02	mei	ARR	Hardlooprond van Rijswijk 7.5km 19:15
zo	04	mei		Haagse Beemdenloop Breda 10km 12:30 15km 14:00 2-6km 16:15
ma	05	mei		Bevrijdingsloop Alblasterdam 2.1-4.2-6.3-8.4-10.5 km 19:00
vr	09	mei	ARR	Molenkadeloop Dussen 10km 18:30 estafette 3x650m 18:15
za	10	mei	Zuiderster	Nationale Lenteloop Papendrecht 8-15km 14:00
di	13	mei		Dualmeet DAK-ARR Drunen 5km 19:00
do	15	mei	ARR	Andelse Stratenloop 10km 20:00
ma	19	mei		Marathon Utrecht 12:00 ½-¼ mar 15:00
za	24	mei		Merwedeloop Hardinxveld 10km 16:00 1EM 16:10
zo	25	mei	Zuiderster	Golden Ten Loop Delft 5-10km 14:00
zo	01	jun	Zuiderster	De Zuidersterloop Capelle a/d IJssel 10EM wedstrijd 13:05 prestatie lopen: 10EM 14:00 5EM 15:15 2½EM 16:00
vr	06	jun	ARR	Ronde van Woudrichem 8km 20:00
do	19	jun	ARR	Hardlooprond Wijk en Aalburg 10km 20:00
za	28	jun	ARR	Witte Molenloop Meeuwen 15-10-5km 15:00
za	02	aug	ARR	Lus van Almkerk 7.2km 16:30

VERF
Wij hebben verf in alle soorten en kleuren
tegen de scherpste prijzen. O.a. Flaxa Hissor
Rubbol Ceto! Wizenol Ceta Bever enz. enz.
Onze verfmengmachine biedt u onbeperkte
mogelijkheden om te combineren.

LEGO
Alle Lego Duplo, Technisch Lego
tegen de scherpste prijzen
Alles wat Lego levert is altijd in voorraad

BEHANG
700 soorten behang de nieuwste
collectie met kortingen van 10 tot 40%
Bovendien ca. 50 soorten voor minder dan een tiende per rol

GLAS EN KOZIJEN
Isolatieglas, kunststof en aluminium
kozijnen tegen concurrerende prijzen
Zorg dat u er in de winter comfortabel bij zit
en vraag vrijblijvend prijsopgaaf aan

ZONWERING
Zonneschermen, rolluiken
P.V.C. of aluminium
verticale lamellegordijnen
aluminium binnen jaloezieën
rolgordijnen en markiezen

= WAMAZO =

Prijsbreker in verf, glas, behang, lego, enz.

Dorpsstraat 20, Bruchem, 0418-642267
(3 km van Zaltbommel)


A. & P. Smulders
HOVENIERSBEDRIJF/TUINCENTRUM

TUINAANLEG - ONDERHOUD - ONTWERPEN
VERKOOP ALLE TUINBENODIGDHEDEN

Wijksestraat 10a
4261 TT Wijk en Aalburg

Tel./Fax 0416 692384
Privé 0418 561469

Juwelier
HORLOGER

Wij hebben tijd voor u!

- * Grote collectie horloges - Seiko - Certima
Prisma - Casio - Naf-Naf - Stefanel
- * Goud en zilver in elke prijsklasse
- * Diamantsieraden van Diamonde en Jeunesse
- * Desiré verlovingsringen
- * Grote collectie klokken en barometers
(4 jaar garantie)
- * Geboortegeschenken (gratis gegraveerd)

Gerrit van Zandwijk
Witboomstraat 35a - Veen - 0416-696350

PARTY CENTRUM

**Het
BRABANTSE
Land**

Rijswijk

Voor uw Bruiloft, Bedrijfsfeest, Thema-avond, Verjaardag en
Vergadering moet u in Het Brabantse Land zijn.
Een goed en vertrouwd adres.

**Nu met een prachtige Bruiloftsaanbieding.
Vraag ernaar.**

Vrijmorgen 2, 4284 EA Rijswijk (N.Br.)
Tel. 0183-442067 (privé) of 441260 (zaak)

Autoschade komt soms wel érg onverwacht.



- * Reparaties met 2 jaar Focwa-garantie +
overname fabrieksgarantie
- * Audatexschade-expertise
- * Totale schade-afwikkeling (incl. ruitbreuk)
- * Gratis vervoer
- * Zeven dagen per week dag en nacht paraat
- * Samenwerking met de volgende autoverze-
keringsmaatschappijen: o.a. Schadegarant,
Klaverblad, Hoge Huys, Winterthur, Anova,
Proteque, Noordhollandse, Turien & Co. en
vele andere.



**Autoschadeherstel
CORNET VEEN**

Groeneweg 3a, 4261 RG Veen
Tel. 0416-691151 / 691156
(Buiten kantooruren: 06-53171801)

VERKEERSSCHOOL NEDERVEEN

Voor alle rijbewijzen

- Luxe auto
- Motorfiets
- Autobus
- Vrachtauto-, (met)
- Aanhangwagen
- Chauffeursdiploma
- Trailercombinatie
- E bij B

Hardinxveld-Giessendam

Stationsstraat 16, 0184-614674

Rijswijk (Nbr.) 0183-442180
Woudrichem 0183-303346
Eethen 0416-351805

Meeuwen 0416-351347
Almkerk 0183-402525
Dordrecht 078-6143046

**“ Uitgetekend. Uitgekiend.
Uitgesproken. En daarbij...”**

De badkamer van uw dromen is een combinatie van comfort, veilig-
heid, ruimte, luxe, techniek, ventilatie, stijl, warmte, duurzaamheid,
energiebesparing en makkelijk onderhoud. Dat is geen fluitje van
een cent. Dat kost denkwerk en bedenktijd. Maar vooral rekenwerk,
want u hebt zo duizend gulden meer uitgegeven. Maar even makke-
lijk tweeduizend gulden bespaard. Als wij het allemaal voor u doen.

**Dan wordt het een droom,
en geen nachtmerrie!**

Westerlaken Sanidrome
Nijverheidstr. 1 Giessen (Woudrichem)
Telefoon (0183) 44 14 95



IN EEN BADKAMER NAAR JE ZIN GA JE ZINGEN!

os
autobedrijven
50 jaar!



**Vos Toyota
Veen**

Maasdijk 341, 4264 AN Veen
Tel. 0416-691290 - Fax 0416-693185



VOLVO

**Vos Volvo
Zaltbommel**

Schimminck 23, 5301 KR Zaltbommel
Tel. 0418-515172 - Fax 0418-513102



CITROËN

**Aart Vos Citroën
Genderen**

Genderensedijk 11, 4265 JJ Genderen
Tel. 0416-351105 - Autotel. 06-52957721 - Fax 0416-352580



VOLVO

**Gebr. Vos B.V.
Volvo - Oss**

Hertogensingel 87, 5341 AC Oss
Tel. 0412-623555 - Fax 0412-637465