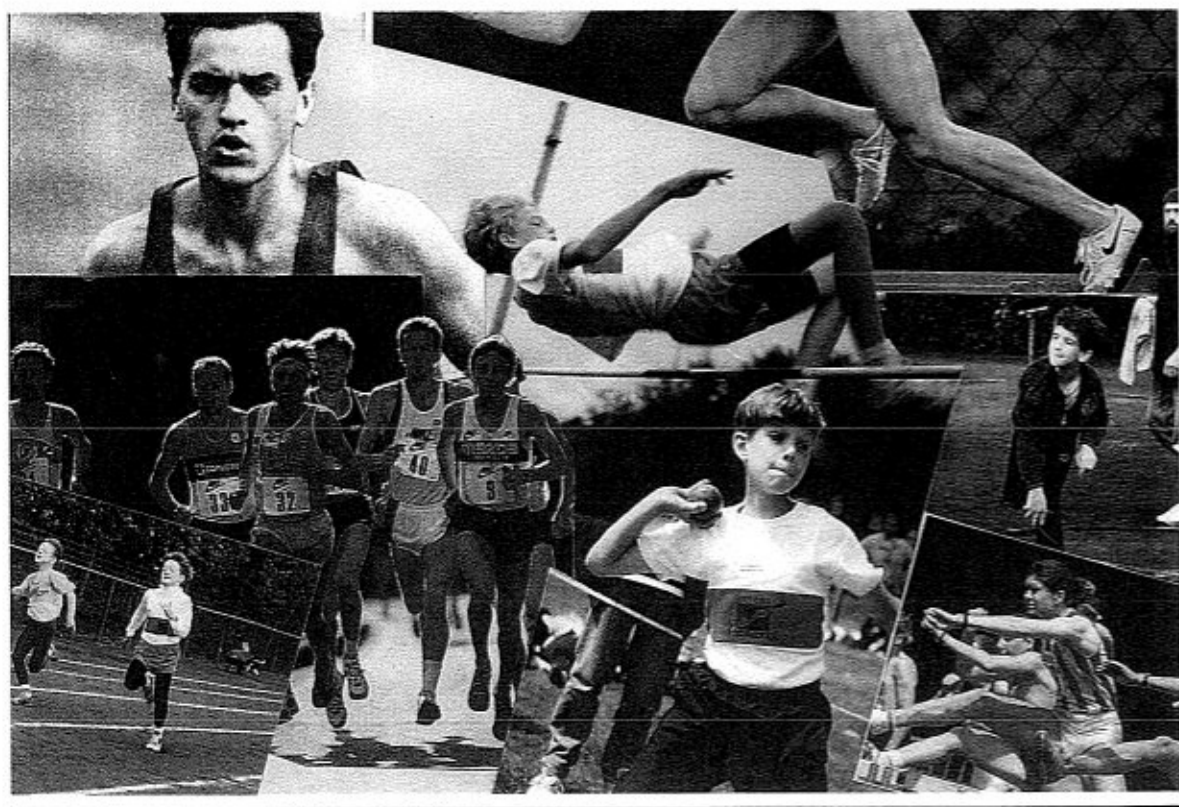




Doorloper



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 - ZEEDRUKKERIJ

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

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
drukwerk: Wim Kuypers
uitgave en oplage: 6 x per jaar, ca 170 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	19:30 tot ± 21:00 uur
recreanten	dinsdag en donderdag	20:00 tot ± 21:00 uur
opstapgroep	dinsdag en donderdag	20:00 tot ± 21:00 uur
pupillen (zomer)	dinsdag en donderdag	17:45 tot 18:30 uur
pupillen (winter)	dinsdagavond (zaal)	18:00 tot 19:00 uur
junioren (zomer)	dinsdag en donderdag	18:30 tot 19:30 uur
junioren (winter)	dinsdagavond (zaal)	17:00 tot 18:00 uur
	donderdagavond (veld)	18:30 tot 19:30 uur

CONTRIBUTIES PER JAAR

volw. zonder licentie	f 100,00
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



Als ik begin met dit voorwoord realiseer ik me dat dit alweer het laatste clubblad voor de vakantie is, en ik moet me eerlijk gezegd een klein beetje inhouden me er niet al te gemakkelijk vanaf te maken. Het liefst zou ik lekker onder de parasol, in een luie stoel van een smakelijk pilsje gaan zitten genieten. Maar ja, je bent nu eenmaal voorzitter voor een heel jaar. En aangezien de meeste van jullie bezig zijn om keihard te trainen voor misschien wel de drukste tijd van het jaar neem ik toch maar plaats achter mijn computer.

Nog maar ongeveer twee maanden te gaan tot het feestelijk feit dat onze vereniging haar 10-jarig bestaan hoopt te vieren. De activiteiten commissie is al maanden druk bezig en dag vol met sport en plezier samen te stellen voor zowel jong als oud. Hopelijk zullen de meeste van jullie hieraan dan ook meedoen. De verloting die voor dit doel georganiseerd wordt schijnt geweldig goed te lopen.

Wat zou het fantastisch zijn als we ook juist in deze periode groen licht van de gemeente zouden krijgen voor het realiseren van een eigen accommodatie. Hopelijk hebben ze bij de gemeente dan ook niet diezelfde gedachten als ik bij het begin van dit stukje, al kan bij mij nu eenmaal niet het gevoel weggenomen worden dat ze dat al jaren doen.

Maar wel of geen eigen accommodatie tien jaar laten we zomaar niet aan ons voorbij gaan. Al dat werk, begonnen met 27

leden verdient om feestelijk herdacht te worden. Vooral die mensen die hiervoor zoveel gedaan hebben verdienen dit, en juist ter ere van hen hoop ik dat jullie allemaal meedoen. Veel plezier alvast.

Hopelijk is Sander Hooykaas er dan ook weer bij, ook iemand van het eerste uur, die herstellende is van een dubbele heupoperatie in Nijmegen, wij wensen hem nu alvast heel veel beterschap. Ook wil ik twee van onze trouwe leden Aart en Jolanda die pas in het huwelijk getreden zijn heel veel geluk toewensen. Jammer genoeg kon ik niet op jullie receptie aanwezig zijn, maar vanaf deze plaats nog hartelijk gefeliciteerd.

Tot slot wil ik dan nog iedereen een plezierige en gezonde vakantie toewensen.

Hopelijk staat mijn pilsje nog koud.

Hans Verbeek

VAN DE REDAKTIE

Wat zijn 2 maanden eigenlijk snel om. De stratenlopen zijn weer in volle gang en het zonnetje hebben we ook alweer een paar keer mogen zien, voor een hoop mensen is dit toch een aanleiding om wat meer aan sport te doen, vandaar dat we weer enkele nieuwe leden hebben. De bruiloft van Aart en Jolanda is ook alweer achter de rug en dat was vooral voor Aart een sportieve gebeurtenis, toch knap hoor Aart dat hele stuk fietsen op een bakfiets van Woudrichem naar Rijswijk en Jolanda zat maar lekker in het bakje te wuiven als de koningin.

Leuk was het ook dat de donderdag groep voor het trainen nog naar de receptie kwam alwaar iedereen getraakteerd werd op een daverende show van de ARR. Deze keer ook weer een Mag ik u voorstellen met deze keer Piet den Hartog. Natuurlijk ontbreken deze keer de stukjes van Martin ook niet en we hebben weer eens een cryptogram erin gezet.

KOPIJDATA :

7 augustus (speciale editie)
9 oktober

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. In verband met de vakanties graag voor uw vakantie reactie aan de redactie.

Redactieadres zie voorin.

LEDENADMINISTRATIE

Weer een aantal 'afstappers'. Henk Admiraal uit Werkendam heeft geen tijd meer om te lopen. Véronique Duyvendak was al een tijdje gestopt.

Van de jeugd zijn we Wijnand Krause kwijt, die verhuisd naar Gorkum. Ook Jelle Rijntjes en de broertjes de Peuter zijn geen lid meer bij ons.

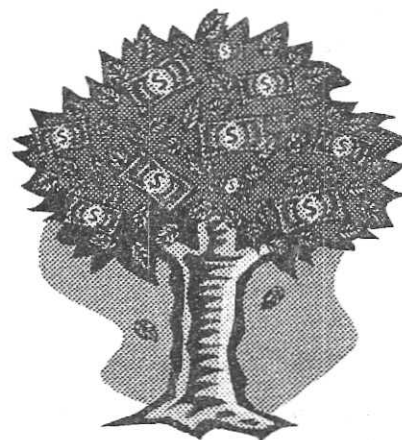
Gelukkig zijn er ook heel wat nieuwe leden.

Wouter Monshouwer heeft zich aangemeld en van de 'opstappers' zijn de lid geworden:

Mariet de Bok, Goof Colijn, Judith van Doorn, Marjon de Graaf, Cecilia Martens, Bep van

Roosmalen, Angelie Schoutende Groot, Annemieke Vermeulen, Erik Viergever, Anja Vink, Henk Vink. Allen veel succes bij de ARR. Jullie zijn inmiddels aangemeld bij de KNAU. Het ledenpasje krijg je van mij, zodra ik het van de KNAU heb.

Het verzoek om de contributie te voldoen is intussen ook aan de 'opstappers' gedaan. Ook hebben nog steeds een aantal leden niet betaald. Kom op mensen, de ARR kan niet bestaan zonder een bijdrage van de leden, zowel financieel als daadwerkelijk. Ook wij hebben geen geldboompje.



Jaap Verhoeff, 0183-304126

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

2 april in Giessen

Het cadeau voor de geboorte van Hanne Kuypers wordt besproken.

Het stratenloopboekje is uit. De computerclub kan donderdags niet, hiervoor moet een oplossing gezocht worden.

De verloting voor ons jubileum is rond.

Het evenement van 'De Jager' komt ter sprake.

De vakantie planning van de trainers wordt doorgenomen. We gaan op zoek naar een extra trainer voor de jeugd. Eerst een advertentie plaatsen in ons clubblad, indien geen respons dan ook in de krant.

De voorlichtingsavond voor de Beginners komt er aan. Alles lijkt geregeld, zoals folders en contributie.

Rinus gaat een cursus Veteranen-trainer doen.

De ouder-contact avond voor onze jeugdeden is geweest.

De jeugd-commissie lijkt goed te functioneren.

Nog steeds geen nieuws over de accommodatie.

De leden die nog niet betaald hebben, worden via het clubblad hieraan herinnerd.

7 mei in Veen

Hans is ziek, dus zit Rinus de vergadering voor.

Behoudens spelfauten zijn er geen aanmerkingen op de notulen van Gertie.

De facturen aan de adverteerders zijn verstuurd, een gedeelte heeft al betaald.

Probleem van niet betalende leden blijft bestaan.

De moeilijkheden bij de loop in Rijswijk worden doorgenomen. Het programma van de computerclub was er niet. Govert is om hulp gevraagd en hij springt waar mogelijk weer bij.

De technische-commissie heeft vergaderd over de loop in Gies

sen, sponsoring is het eerste aandachtspunt.

De jeugd-commissie organiseert iets leuks, als ze tenminste de rebus uit het vorige clubblad kunnen oplossen.

Ook wordt tijdens de loop van Meeuwen een verloting gehouden.

Sander gaat 13 mei naar het ziekenhuis, waar hij geopereerd zal worden aan twee heupen.

Act. commissie schuift aan.

De vergunning voor ons feest is gegeven. De zaal in de Jager is besproken, de kleedkamers nog niet. De loten zijn gedrukt. Zweer zal ze verspreiden onder de leden. De loten met het geld moeten voor 1 juli ingeleverd zijn bij Zweer. De prijzen zijn afgesproken bij de Harense Smid. Er wordt een inschrijfformulier gemaakt voor de feestdag. Langzaam aan wordt onze feestdag zo opgetuigd.

10-Jarig bestaan Altena Road Runners

In het vorige clubblad stond het al.

Om het 10-jarig bestaan te vieren organiseren wij op zaterdag 20 september een grandioos feest.

Jeugdprogramma

Het aangekondigde ochtendprogramma voor de jeugd komt te vervallen. Dit omdat september al een erg drukke maand is voor de jeugd. In plaats hiervan wordt de feestelijke dag op 5 juli uitgebreid met een bezoek aan de bioscoop.

Estafette marathon (start 13:00 uur)

Voor de volwassen leden staat er 's middag een **ESTAFETTE MARATHON** op het programma. Iedereen kan mee doen of je nu tot de 'top' van de Altena Road Runners behoort of net bent 'opgestapt'.

Wil je meedoen aan de **ESTAFETTE MARATHON** geef dit dan hieronder aan. Welke afstanden we precies gaan lopen weten we nog niet. Geef wel even aan of je 5 of 10 kilometer wilt gaan lopen en hoelang je daar ongeveer over doet. Liefst beide afstanden invullen, zodat het voor ons gemakkelijker is om de groepen samen te stellen.

Organisatie

Natuurlijk hebben we ook mensen nodig om deze marathon te organiseren. Wil je dus helpen met activiteiten als het parcours uitzetten, posten, tijdwaarneming etc. geef je dan op.

Feestavond (start 20:00 uur)

Na alle vermoeienissen is het tijd om te feesten. Hou je van koud of warm buffet, een pilsje of een borreltje (de meeste hardlopers drinken trouwens fris), een praatje of een dansje, kom dan naar de feestavond. Geef als je komt even aan of je alleen komt of met zijn tweeën. Heb je interesse om de avond nog op te vrolijken met een voordracht, een lied, een toneelstukje, of wat dan ook, dan horen we dat graag van jou.

Kosten

Beste leden wil iedereen denken aan de loten die verkocht moeten worden om deze dag mogelijk te maken. Voor 1 juli graag inleveren.

Inschrijven

Kruis de activiteiten aan waaraan je deze dag zult deelnemen of meewerken. Vul het formulier altijd in ook als je nergens aan deelneemt. Dit formulier inleveren vóór 1 augustus bij leden van de activiteitencommissie.

Zet 20 september dus vast in je agenda. In het volgend clubblad volgt meer informatie over deze feestdag.

Groeten, activiteitencommissie Altena Road Runners

Zweer Groeneveld, Joke Rooster, Hetty van Leeuwen, Aart Vrijkorte

NAAM

Dy Bouman

WOONPLAATS

Wijk en Salburg

☐ Ik doe mee aan de Estafette.

☐ Ik loop 5 km in ongeveer 25 min.

☒ Ik loop 10 km in ongeveer 52 min.

☐ Ik wil helpen tijdens de estafette marathon.

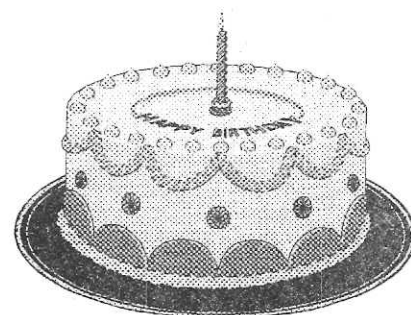
☐ Ik kom op de feestavond.

☐ Ik kom alleen.

☐ Ik kom met zijn tweeën.

VERJAARDAGEN

Anja Vink	3 juli	Jan van Vugt	23 juli
Niels Hoekstra	6 juli	Agatha Groeneveld	25 juli
Cees Oomen	6 juli	Frans Baks	27 juli
Kees den Hartog	8 juli	Mariet de Bok	29 juli
Tinus van den Heuvel	8 juli	Sander Hooykaas	14 aug
Cara Kuypers	9 juli	Hugo van Breugel	15 aug
Mar Strik	9 juli	Joke Rooster	15 aug
Gertie Nelis	10 juli	Jaap Verhoeff	20 aug
Alexander van Ginniken	14 juli	Brigitte Baelde	23 aug
Lia Tritten	16 juli	Wouter Monshouwer	23 aug
Marrie Kamerman	17 juli	Cor Boer	24 aug
Jaco Booij	21 juli	Gerben Olthoff	31 aug
Adri van Korven	22 juli		



Prettige verjaardag.



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

KNAU-INFOLIJN.

Met ingang van 1 april 1997 breidt het bondsbureau haar dienstverlening uit door het inwerking stellen van een nieuw informatienummer.

Via dit informatienummer kunt u het bondsbureau nu zowel tijdens als na kantooruren bereiken voor informatie over onder andere de KNAU, KNAU-produkten, KNAU-opleidingen, Wedstrijdkalender-informatie en atletiekverenigingen bij u in de buurt. KNAU-produkten zoals het Trimloopboekje, de Hardloopbrochure en een abonnement op Atletiekwereld kunt u via dit nummer bestellen.

Het nieuwe KNAU-informatienummer is: (0900) 11 22 356

Statistisch jaarboek junioren C/D en Pupillen

Vanaf heden is het onlangs verschenen Statistisch Jaarboek Junioren C/D en Pupillen 1996 verkrijgbaar. Dit boekje kost fl 12,50 (inclusief verzendkosten). U kunt dit jaarboekje bestellen door overmaking van f 12,50 op postbanknummer 41.32.662 t.n.v. KNAU-bestellingen te Nieuwegein, onder vermelding van Statistisch Jaarboek Junioren C/D en Pupillen 1996.

Meer informatie: Adwin van Groeningen.

ATFS Athletics 1997

Naar verwachting zal eind mei het internationale jaarboek van de atletiek, Athletics 1997, gereed zijn. Dit naslagwerk bevat alle ranglijsten van vorig jaar en de ranglijsten aller tijden. Tevens vindt u hierin uitgebreid gegevens over topatleten, verslagen en overzichten van de belangrijkste wedstrijden en gebeurtenissen van 1996. Kortom, een onmisbare gids voor het nieuwe seizoen, die u bij de KNAU kunt bestellen (zo lang de voorraad strekt). De prijs van dit circa 600 pagina's tellende boek is f 54,50 (inclusief verzendkosten).

U kunt dit boek nu reeds bestellen door overmaking van fl 54,50 op Postbanknummer 41.32.662 t.n.v. KNAU-bestellingen te Nieuwegein, onder vermelding van Athletics 1997. U krijgt het boek dan zo spoedig mogelijk toegezonden. Bestel nu!, dan bent u verzekerd van een exemplaar. Meer informatie: Adwin van Groeningen.

52 HALVE MARATHONS

Martin blijft maar doordraven en ziet zodoende heel wat van Nederland. Hoewel zijn vermoeidheid dermate chronisch lijkt te worden, dat hij van de omgeving waarschijnlijk niet veel zal zien. In deze aflevering volgen we hem op zijn tochten over wedstrijd nr 33 t/m 43. Kom op Martin nog 9 te lopen.

(33) AALTEN 12-04-97

Vandaag was het weer geen mooie dag om van het weer te genieten. Het mooie weer liet ons in de steek, met regen en veel wind. En als je dan met dit weer gaat lopen weet je niet wat je aan moet. Je kan ook niet te veel aan doen, omdat je dan je warmte niet kwijt kunt. Al snel werd het me duidelijk, niet in korte broek. Ik had mijn lange broek maar aangehouden, maar kort voor de start scheen de zon. Misschien toch geen goede keus, maar achteraf zou blijken dat ik voor mijzelf de juiste keus had gemaakt. De start was op de baan, waar we 500 mtr moesten lopen, om daarna voor 1 volle ronde te vertrekken voor de 21.1 km. De 1ste 5 km gingen in een vrij langzaam tempo, waardoor ik niet onder de 2 uur zou kunnen eindigen, of misschien toch? Tijd 5 km 29 in. Op het 10 km punt aangekomen een tijd van 59:06 min. Wat mijn tijd op de 20 km zou moeten brengen op 1:58:15. Ik ben na het 10 km punt wat gaan versnellen, waardoor ik mijn tijd op de 15 km goed zou kunnen maken. Het parcours was afwisselend, asfalt, klinkers, onverhard en zandwegen, met ook nog teveel bochten in het parcours. Mijn tijd op de 15 km was 1:26:15. Ik had wat van mijn achterstand goed gemaakt, maar niet goed genoeg zou later blijken. Met nog 6 km te gaan, en nog wind tegen, heb ik toch nog het tempo vast kunnen houden. Op het 20 km punt had ik een tijd van 1:55:22. In de laatste km voelde ik dat ik tegen een kuitblessure aan zat, waardoor ik

een iets lager tempo heb moeten lopen, waardoor mijn tijd wat langzamer was dan voorzien. Ik kan terugzien op een voor mij geslaagde ½ marathon.

(34) UTRECHT 13-04-97

Ik had vandaag niet te klagen, het weer was goed om te lopen. Het was niet warm, ondanks dat de zon soms toch wel warm was. Na 1 km voelde ik dat het met mijn lichte blessure niet best was. Het zou misschien mijn laatste 1/2 marathon wel eens kunnen zijn. Ik kwam dan ook door op de 5 km in een tijd die ruim boven de 2 uur zou gaan. tijd 5 km 29:50. Ik ben toen wat gaan versnellen om toch wat tijd in te halen. Met in het achterhoofd de gedachte dat mijn linker kuit het zou kunnen begeven. Maar het ging wonderlijk goed. Op de 10 km had ik behoorlijk wat lopers ingehaald. Op een gegeven moment krijg je de afscheiding 1/2 marathon lopers en de wat kortere afstand lopers, waardoor je je voorganger uit het oog kunt verliezen, dit is bij mij geen moment ter sprake geweest. Ik ben blijven kijken hoever mijn voorganger liep, en ben er naartoe gelopen alsof het mijn 1ste 1/2 marathon was. Op het 10 km punt aangekomen ging het steeds beter, met een tijd van 58:00. Ik had geen last van mijn blessure en ben dus gewoon door gegaan, om steeds weer andere lopers in te halen. Op het 15 km punt had ik een tijd van 1:24:22. Met nog 6 km te gaan kon het bijna niet meer verkeerd gaan. Ongeveer 4 km voor het einde sloeg

de vermoeidheid toe, maar ik ben bewust niet langzamer gaan lopen, omdat je dan anders gaat wandelen. Ik heb toen gewoon doorgelopen, als het ware de vermoeidheid eruit gelopen. Op 20 km had ik een tijd van 1:51:00. Ik wist toen dat mijn kuit het zou houden en heb toen nog maar eens een keer versneld. Om uit te komen op een tijd die ik vantevoren wel gehoopt had maar absoluut niet verwacht had.

(35) HENGEL 27-04-97

Deze 1/2 marathon zou niet zo gemakkelijk zijn dan 2 weken geleden, het weer was toen heel anders. De start was in het FBK-stadion, waar we 1, 5 ronde op de baan moesten lopen, voordat we konden vertrekken voor 1 grote ronde van ruim 20 km. De 1ste km ging vrij langzaam in 5:40 maar al snel ging het tempo omhoog, waardoor ik op de 5 km doorkwam in een tijd van 27:56. Het ging nog steeds goed tot 9 km toen ging het tempo drastisch naar beneden (dit was de vermoeidheid, ondanks dat ik een week rust had genomen) zodat ik op de 10 km een tijd had van 57:54. Toen zat ik al boven de 2 uur en dan wordt het moeilijk om de verloren tijd in te halen. Enerzijds wil je een tijd onder de 2 uur lopen, anderzijds kun je niet harder vanwege de vermoeidheid. Op de terugweg naar het 15 km punt toe kreeg ik het moeilijk, ik heb toen het tempo moeten verlagen naar 6 min per km, 15 km tijd 1:27:35, wat niet echt langzaam was, maar voor een tijd onder de 2

uur moest ik onder de 1:25:00 blijven, zo niet dan wordt het een gevecht tegen mijzelf en de tijd. Met nog 6 km te gaan zou ik het behoorlijk moeilijk krijgen. De ene keer kon ik enkele km lopen, dan moest ik weer meters wandelen, wat erg veel tijd kost. Bij het 20 km punt had ik een tijd van 1:57:00. Helaas niet genoeg voor een tijd onder de 2 uur. Het probleem zat hem in het weer en de vermoeidheid, Het weer was drukkend en vermoeidheid enorm.

(36) MOERKAPELLE
30-04-97

Na een 1/2 marathon in Hengelo, waar ik de laatste 6 km regelmatig heb moeten wandelen, ging deze een stuk beter. Het parcours ging over 4 ronden met in de laatste ronde een extra km, wat me toch veel moeite kostte om deze km te lopen. Het parcours ging dus over 4 ronden, maar het waren geen gemakkelijke ronden. Het ging gedeeltelijk over klinkers, dan weer asfalt, 250 mtr weiland, dan weer asfalt en het laatste stuk weer klinkers met daarin nog een paar drempels. De 1ste ronde ging vrij gemakkelijk, tijd 27:45. De 2de ronde ging een stuk minder, ik kreeg zij het begin van de 2e ronde wat moeilijkheden met de vermoeidheid, maar het was niet zo erg dat ik moest wandelen. De 3e ronde ging weer redelijk goed, tijd 1:25:40. Het zou genoeg moeten zijn voor een tijd onder de 2 uur. Ik wist niet wanneer die extra km zou komen, later bleek dat die in de laatste ronde zat. De 4e ronde sloeg de vermoeidheid wederom toe, toen ik die extra km moest lopen. Maar dit was al snel voorbij, mede dankzij de enkele lopers die ik de laatste ronde voorbij heb kunnen lopen. Dit bleek genoeg te zijn voor een tijd onder de 2 ondanks het soms warme weer.

(37) ALKMAAR
08-05-97

Dit is een van gezelligste lopen van Nederland, De mensen in Alkmaar leven helemaal met je mee. Ze moedigen je aan ook als het niet meer gaat. Ondanks het vrij slechte weer was er nog veel publieke belangstelling, als de zon had geschinen dan was het nog gezelliger geweest. De start was om 16:30 in het centrum van Alkmaar. Ik ben redelijk langzaam op gang gekomen, ik was bijna achterin gestart, zodat ik mijn wedstrijd langzaam heb kunnen opbouwen. Na 1 km ging het al mis, ik heb toen moeten stoppen om te wateren. Daarna ben ik weer snel in mijn ritme gekomen om op de 5 km een tijd neer te zetten die goed genoeg was voor een tijd onder de 2 uur 27:50. Na deze 5 km voelde ik me niet al te best, maar dit zou al snel overgaan. Bij het 8 km punt had ik een tijd van rond de 45:00 min. Wat mij een tijd op de 16 km zou opleveren van 1:30/1:31. Het ging nog steeds goed ondanks de wind die soms wel wat tegen was. Op 11 km noteerde ik een tijd van 1:01:00, wat toch vrij snel was met dit weer, en met een conditie die soms vermoeid is ging alles nog naar wens. Bij 13 km aangekomen had ik een tijd van 1:26:00, wat mij een tijd zou geven van 1:56/1:57. Maar wat ik lang heb kunnen uitstellen gebeurde toch, de lichamelijke vermoeidheid sloeg toe. Dit gebeurde kort na de 17 km. Ik heb toen wat gedronken en ben weer verder gegaan, maar deze laatste 4 km konden wel eens heel lang zijn en heel zwaar worden. Ik heb steeds de tijd in de gaten gehouden om toch onder de 2 uur te eindigen, wat me ook gelukt is. Dit was een van de zwaarste marathons die ik tot nu toe gelopen heb, zowel lichamelijk als conditioneel. Na de finish leken mijn benen wel van lood.

(38) GEMERT
11-05-97

Ondanks dat ik niet veel trek had in een halve marathon vandaag, ben ik toch geweest. Het zou niet gemakkelijk worden om ook deze onder de 2 uur te lopen. Omdat ik 08-05-97 in Alkmaar had gelopen, en daar veel geleden had vanwege de strakke wind die we soms tegen hadden. Omdat ik vandaag niet veel zin had om te lopen, heb ik er toch het beste van gemaakt. Zoals zo vaak, zo ook vandaag, ben ik achterin gestart wat me niet mee viel om in een goed ritme te komen. Bij het inlopen (op de sintelbaan, waar ik 2 ronden gelopen heb) voelde ik al dat het niet lekker zat, alsof ik op springen stond. Ik heb toen maar rustig een tempo gelopen, waarbij ik me goed voelde. Na circa 2 km liep het zweet al van m'n hoofd af (het ging niet echt lekker). Bij het 5 km punt noteerde ik een tijd van 28:50 min. Het parcours ging over 3 ronden. Doorkomst eerste ronde circa 45 min. Ik voelde me toen iets beter, maar om een goede tijd neer te zetten, daar voelde ik me niet goed voor. Het 10 km punt bereikte ik in een tijd van circa 56:45 min. Ik was toen wel vermoeid, om nou te zeggen dat ik een slechte tijd zou lopen, nee. Ik had er best nog wel wat vaart in zitten. Tussentijd 2e ronde 1:20:35 en met nog 1 ronde te gaan, zat er een tijd onder de 2 uur in (maar de werkelijkheid is anders). Op het 15 km punt aangekomen had ik een tijd van 1:25:30. Toen ging het nog redelijk goed. Het lichaam ging steeds meer protesteren, misschien ook wel omdat ik te weinig gegeten had. Bij km 17 ging het langzaam aan mis. Ik begon langzamer te lopen, wat ik op dat moment niet kon gebruiken, het was niet anders. De laatste 2.5 km heb ik wel geprobeerd om nog wat te versnellen, het leek wel of de

tijd mee versnelde. Met nog 1 loper achter me en 1 km voor me, kon ik niet meer harder, zodat de laatste loper (op dat moment) mij voorbij ging, zodat ik de laatste zou zijn, om te finishen in een tijd die niet van te voren bedacht was, maar wel voorzien.

(39)

IJsselstein
17-05-1997

Vandaag was het weer ouderwets warm, misschien wel te warm. Het moest er een keer van komen, we hadden er al zo lang op moeten wachten, en opeens is het er en dan hoor je de mensen klagen. Ze klagen vooral over het warme weer. Ik vraag me af waarom ze dan gaan lopen, ze wisten het van te voren.

Ik ben weer eens achterin gestart, om van achteruit de wedstrijd op te bouwen en om te zien hoeveel lopers het moeilijk zouden hebben, dit waren er nogal wat. De 1e twee km gingen vrij rustig in een tempo dat niet vol te houden zou zijn. Tijd 11:40. De 1e vijf km liep ik er al 3 voorbij, ik weet niet of deze lopers doorgelopen zijn. Tijd op 5 km 29:05 min. Het tempo liep niet echt omhoog, maar op een gegeven moment moest ik stoppen om te watern, ik ben toen wel doorgelopen maar het tempo was eruit. Dit was niet de schuld van het warme weer, maar van de lichamelijke vermoeidheid, het lichaam was op.

Na wat gewandeld te hebben, (wat ik herhaaldelijk heb gedaan) ben ik weer gaan lopen, en dan zie je toch dat er weer lopers zijn die het ook moeilijk hebben. Zo ook na het 10 km punt. Daar aangekomen bleken er nog steeds varkens te leven, die ze misschien vergeten waren. Tijd 10 km 1:01:00. De fut was er een beetje uit, ik heb toen van 10 tot 15 km veel moeten afzien, wat ook wel te zien is aan mijn tijd op het 15

km punt 1:36:00. Ik moest er nog 6, en die zouden nog langer duren dan de

eerste 6 km. Na wat gedronken te hebben na het 15 km punt ben ik weer gaan lopen, totdat ik voor de zoveelste keer moest wandelen.

Nog steeds had ik lopers in het vooruitzicht, die het ook zwaar hadden. Bij km 18 had ik een tijd die veel te wensen over liet, 2:00:00. Met nog 3 km te gaan, was ik al ver boven de grens. Ook deze 3 km zaten boven de 6 min per km. Met de finish in zicht kon ik de vermoeidheid iets of wat vergeten en heb toen nog kunnen versnellen om nog een paar lopers voorbij te gaan. Ik finishte in een tijd die tot nu toe de langzaamste zou zijn.

(40)

Terheijden
18-05-1997

De mussen vielen zaterdag letterlijk van de daken. Zondag vielen ze uit de bomen van de vele regenval. Het regende geruime tijd langdurig, tot ver in de 1e ronde. Het parcours ging over 3 ronden, maar geen gemakkelijke ronden. Bij de start regende het nog steeds, het was maar goed dat het regende anders zou het te warm zijn geweest.

De 1e ronde, dus ook de 1e 6 km liepen perfect, dit was te danken aan de regen. Maar na de 6e kilometer kwam de zon er door en het was met mij gedaan. Vanaf dat moment liep ik te vechten tegen mezelf. Met nog twee ronden te gaan, ging het steeds moeilijker en de tijden werden steeds slechter.

Ik heb geen tussentijden kunnen onthouden omdat ik te veel aandacht schonk aan de vermoeidheid. Ik heb in de laatste ronde nog één loper in kunnen halen, wat de vermoeidheid weer een beetje deed vergeten. De tijd was niet onder de 2 uur, maar misschien de volgende keer beter.

(41)

Ridderkerk
24-05-1997

Het weer van deze ½ marathon was beter te noemen dan de week er voor, toen het echt zomer leek te zijn. Maar bij deze loop leek de zon weer de spelbreker te kunnen zijn, of zou het toch iets anders kunnen zijn.

De start van de loop was om 13:30 uur en liep over twee ronden, die zoals het er naar uitzag gemakkelijk leken te zijn, maar niets was minder waar. De eerste 5 kilometer gingen vrij redelijk, al had ik na circa 15 minuten al te kampen met stecken in de zij (vermoeidheid), liep ik toch nog een redelijke tijd 27:45. Met wat rekenwerk zou ik uit kunnen komen op de 10 km rond de 56:30. Na het 5 km punt moesten we een viaduct over, wat me al niet te best afging. Toen naar het keerpunt, om weer via de terugweg weer het viaduct te moeten nemen. Ook dit leverde problemen op. Al met al zag het er niet goed uit, zeker niet toen er nog een loper mij voorbij kwam alsof ik stil stond. Ik heb toen de eerste ronde afgelegd in een tijd van 56:05. De tijd onder de 2 uur zat er nog steeds in. Met ingang van de tweede ronde had ik het nog moeilijker als in de eerste ronde, het tempo ging stapsgevijs naar beneden. Door veel te wandelen liepen de 2 laatste lopers mij steeds sneller in. Om deze lopers voor te kunnen blijven, moest ik zelf ook harder gaan lopen, wat ten koste ging van de conditie en de vermoeidheid. Bij het 15 km punt had ik een tijd van 1:27:00 uur. Waarbij de laatste lopers al ver genaderd waren. En waar ik niet op gehoopt had gebeurde na 15, 5 km. Ik werd ingehaald door de laatste twee lopers. Vanaf dat moment was ik de laatste loper. Toen had ik het al moeilijk, ik had het toen zo moeilijk dat ik niet eens meer mee kon met deze lopers. Na veel gewandeld te hebben, ben ik weer gaan lopen. Op een gegeven moment

liepen de 2 lopers circa 300 meter voor me uit. Ik heb toen wel geprobeerd om de afstand zo klein mogelijk te houden, maar dat viel al niet mee. Na het keerpunt kregen we de wind tegen, wat nog vermoeiender leek te zijn. Ik heb weer moeten wandelen, maar zag tot mijn verbazing dat de 2 lopers niet verder weg liepen. Ik ben weer gaan lopen en zag ze beetje bij beetje dichterbij komen, wat me weer moed gaf. Om de vermoeidheid te vergeten heb ik op het 20 km punt wat gas bij gegeven. Tijd 20 km 2:01:00. Ik had ze toen nog niet ingelopen, maar zat er wel vlak achter. Toen ik er op een gegeven moment bij was, ben ik nog even als laatste loper blijven lopen, om wat uit te rusten en om er daarna overheen te gaan. Dit was 200 meter voor de finish. Ik was toen geen laatste meer, maar wel een slechte tijd.

(42) Klazinaveen
31-05-1997

Met een pijnlijke rug ben ik vandaag naar Drenthe geweest. Het is me niet meegevallen, wel met de rug maar niet met de tijd. De start was om 15:15 uur. Het parcours ging over 2 ronden. Het waren best wel leuke ronden, maar geen gemakkelijke. Te veel lange rechte stukken. De start was met 5 minuten verlengd, zodat we nog even moesten wachten. Toen was het zover, het startschot klonk en we konden weg. Met nog steeds de rugpijn liep ik dan ook zeer rustig. Maar na 1 km voelde ik de pijn niet meer, dus kon ik vrijuit gaan lopen, wat ik ook gedaan heb. De 1e ronde liep het heel ontspannen. Op het 10 km punt noteerde ik een tijd van 48:00 min, geen reden om te klagen (nog niet). Bij de 1e doorkomst had ik een tijd van 1:03:00 uur. Maar na de 1e doorkomst was het net of de vermoeidheid naar binnen was geslopen, het liep niet meer zo

soepel. Hoewel ik bij het 15 km punt een tijd noteerde van 1:23:00 uur, had ik nog steeds uitzicht op een tijd onder de 2 uur. Maar nadat ik enkele minuten gewandeld had, was dit niet meer aan de orde. De laatste 6 km heb ik nog wat moeten stoppen, omdat mijn beide kuiten vermoeid waren. Ik heb ze opgefrist met wat water en ben weer gaan lopen, maar het ging niet meer zo vlot. Ik heb toen wel de race uitgelopen, maar niet gehaald waar ik al weken tegenaan loop te kijken, namelijk mijn 26e halve marathon onder de 2 uur. We moeten dit nog steeds uitstellen, maar wie weet.

(43) Leiden
08-06-1997

Mijn tijden van de vorige 5 halve marathons lagen allemaal boven de 2 uur. Dit zou weer een halve marathon moeten worden, die onder de 2 uur zou moeten zijn. Ik hoefde hier niet helemaal achterin te starten om rustig te kunnen starten. Om 12:00 uur was de start. Toen het startschot klonk duurde het nog 3:30 min. voordat ik over de startlijn heen was. Mijn race kon beginnen. De eerste kilometer rustig aan begonnen, ook weer niet te rustig, om mezelf te zien lijden. De eerste 3 km gingen dan ook in een tijd die misschien te snel kon zijn, tijd 16 min. De volgende 4 gingen nog wat langzamer, om uit te komen op 7 km in 39:00 min. Kilometer 8 ging in 6 minuten, tijd 45:00. Het ging nog steeds goed, misschien moest de klap nog komen, misschien ook niet. Op het 10 km punt aangekomen had ik een tijd van 57:00 min. Ik liep het eerste uur 10, 5 km, wat ik bijna elke ½ marathon loop. Het tweede uur zou het dan moeten gaan doen. Ik had nagenoeg geen last van de warmte, maar het was wel vochtig warm. Bij kilometer 15 aangekomen had ik een tijd van

1:28:00 uur. Met nog 6 km te gaan, die ik zou moeten lopen in een tijd van 5 min per km, zou ik uit moeten komen in een tijd van rond de 1:59:00 uur. Vanaf km 16 tot km 20 ging het in een tijd van 25 min. Maar de laatste km leek het wel of ik stil viel, het tempo was er helemaal uit. Maar toch kon ik het voor elkaar krijgen om deze weer onder de 2 uur te lopen.

UITSLAGEN:

AALTEN	2:01:02
UTRECHT	1:56:18
HENGEL	2:03:21
MOERKAPELLE	1:57:48
ALKMAAR	1:58:00
GEMERT	2:00:49
IJSSELSTEIN	2:18:45
TERHEIJDEN	2:02:08
RIDDERKERK	2:07:03
KLAZINAVEEN	2:01:08
LEIDEN	1:59:20



Mmmm.... Kokoskoekjes !

Kokoskoekjes smaken heerlijk! Natuurlijk kun je ze kopen, maar het is nog leuker om ze zelf te bakken.

Wat heb je nodig om ongeveer twintig koekjes te bakken?

150 gram zelfrijzend bakmeel
100 gram zachte roomboter of margarine
75 gram suiker
250 gram gemalen kokos
1 ei

En hoe maak je nu kokoskoekjes?

Verwarm allereerst de oven voor op 175 °C of als je thuis een gasoven hebt zet deze dan op stand 3.

Doe intussen

- het bakmeel
- de boter
- de suiker en
- de 150 gram kokos in een kom.

Stroop je mouwen op en kneed met twee schone handen alles door elkaar totdat het deeg lekker korrelig is.

Doe het ei erbij en kneed dat ook goed door het deeg.

Dan maak je van het deeg twintig kleine balletjes.

Doe de rest van de kokos (100 gram) op een bordje en rol daar alle balletjes even door.

Nu kunnen de balletjes op een bakplaat in het midden van de voorverwarmde oven.

Na ongeveer twintig minuten bakken zijn de koekjes klaar! SMULLEN MAAR!!



Eet smakelijk,
Aart van Rijswijk

JEUGDTRAINING BIJ TYPHOON

Maandag 2 juni zijn we weer in Gorinchem geweest. Net als vorig jaar hebben we een trainingsclinic gehad met verschillende onderdelen. We konden kiezen tussen horden, kogel en polsstok. Het was weer heel gezellig met de atleten van Typhoon. We kregen trainingen van verschillende trainers, telkens twintig minuten lang. Aan het eind van de training kregen we nog lekker te drinken en van Annemiek een ijsje (iedereen!) Lekker!!! Volgend jaar gaan we weer!

VAKANTIE EN TRAININGEN

Alle trainingen stoppen als de schoolvakanties beginnen. Dat houdt in dat ook wij vanaf 20 juli tot 1 september vakantie gaan vieren. Dus: geen trainingen!

UITSLAGEN JEUGD

LOOPSETJE

Een tweedehands loopsetje voor een 11 jarige is te koop bij familie de Peuter, Duijlweg 4, Almkerk, 0183-401167.



REG. BAANWEDSTRIJD

Alblasserdam, 05-04-97

Pu M Jarno Boutkam

40 mtr.	7.9 sec
balwerp.	11.02 mtr
verspr.	2.69 mtr
600 mtr.	2.32.2 min

Pu B Erik de Boer

40 mtr.	8.5 sec
balwerp.	12.98 mtr
verspr.	2.82 mtr
1000 mtr.	4.55.5 min

Pu A Corne Boutkam

60 mtr.	10.5 sec
kogel	5.32 mtr
hoogspr.	0.90 mtr
1000 mtr.	3.40.7 min

Pu A Gerben Olthof

60 mtr.	10.7 sec
kogel	5.53 mtr
verspr.	3.23 mtr
1000 mtr.	4.40.9 min

Pu A Bert Booij

60 mtr.	11.8 sec
kogel	4.80 mtr
verspr.	2.87 mtr
1000 mtr.	5.00.3 min

Pu A Cara Kuypers

60 mtr.	12.4 sec
kogel	4.52 mtr
verspr.	2.81 mtr
1000 mtr.	5.12.8 min

Ju D Frank de Boer

80 mtr.	14.3 sec
speer	13.7 mtr
verspr.	3.38 mtr
1000 mtr.	4.26.9 min

Ju D Matthieu Metz

80 mtr.	13.7 sec
speer	9.30 mtr
verspr.	2.98 mtr
1000 mtr.	4.29.3 min

Ju D Dennis Pele

80 mtr.	14.3 sec
speer	4.66 mtr
verspr.	2.95 mtr
1000 mtr.	5.02.1 min

Ju D Xander Slump

80 mtr.	14.6 sec
speer	8.08 mtr
verspr.	2.81 mtr
1000 mtr.	4.54.1 min

Ju C Bas de Boer

100 mtr.	15.2 sec
speer	15.50 mtr
verspr.	3.62 mtr
800 mtr.	2.47.1 min

Ju C Jaco Booij

100 mtr.	16.3 sec
speer	13.22 mtr
verspr.	3.83 mtr
800 mtr.	2.54.6 min

ABCD JUNIOREN-WEDSTRIJD

Oud Beijerland, 12-04-97

Ju C Bas de Boer

100 mtr.	15.6 sec
verspr.	3.78 mtr
kogel	5.35 mtr
discus	16.80 mtr

Ju C Jaco Booij

100 mtr.	16.1 sec
verspr.	3.92 mtr
kogel	5.62 mtr
discus	13.98 mtr

Ju A Alexander v. Ginniken

100 mtr.	13.3 sec
verspr.	4.19 mtr
hoospr.	1.30 mtr
speer	17.06 mtr

PUPILLEN WEDSTRIJD

Gorinchem, 19-04-97

Pu M Jarno Boutkam

40 mtr.	7.8 sec
verspr.	2.77 mtr
balwerp.	18.00 mtr
600 mtr.	2.19.4 min

Pu A Corne Boutkam

60 mtr.	10.2 sec
verspr.	3.10 mtr
kogel	5.82 mtr
1000 mtr.	3.31.9 min

UITSLAGEN JEUGD

1e COMPETITIE PUPILLEN **Oud Beijerland, 26-04-97**

Pu M Jarno Boutkam	
40 mtr.	7.8 sec
balwerp.	18.73 mtr
verspr.	2.55 mtr
Pu B Erik de Boer	
40 mtr.	8.4 sec
kogel	4.20 mtr
verspr.	2.67 mtr
1000 mtr.	4.45.3 min
Pu B Carolien Muilwijk	
40 mtr.	8.3 sec
kogel	4.71 mtr
verspr.	2.44 mtr
1000 mtr.	4.58 min
Pu A Corne Boutkam	
60 mtr.	10.4 sec
balwerp.	22.0 mtr
hoogspr.	0.90 mtr
1000 mtr.	3.35.1 min
Pu A Gerben Olthof	
60 mtr.	10.2 sec
balwerp.	22.14 mtr
hoogspr.	1.10 mtr
1000 mtr.	4.18.0 min
Pu A Bert Booij	
60 mtr.	11.3 sec
balwerp.	19.06 mtr
hoogspr.	0.90 mtr
1000 mtr.	4.39.5 min
Pu A Cara Kuypers	
60 mtr.	11.8 sec
balwerp.	11.57 mtr
hoogspr.	0.90 mtr
1000 mtr.	4.51.0 min

CD WEDSTRIJD **DJA Zundert, 03-05-97**

Ju D Frank de Boer	
80 mtr.	13.7 sec
speer	13.94 mtr
hoogspr.	1.20 mtr
Ju D Matthieu Metz	
80 mtr.	12.8 sec
hoogspr.	1.00 mtr
speer	5.96 mtr
Ju D Xander Slump	
80 mtr.	14.9 sec
hoogspr.	1.15 mtr
speer	10.64 mtr
Ju D Dennis Pele	
80 mtr.	13.5 sec
hoogspr.	1.10 mtr
Ju C Bas de Boer	
100 mtr.	15.1 sec
800 mtr.	2.35.7 min
verspr.	3.79 mtr

WERPMEERKAMP **Drunen, 04-05-97**

Ju D Frank de Boer	
discus	13.10 mtr
kogel	7.00 mtr
speer	18.74 mtr
Ju C Bas de Boer	
discus	16.90 mtr
kogel	5.51 mtr
speer	16.14 mtr

CD Wedstrijd **Boxtel, 07-06-97**

Ju D Xander Slump	
80 mtr.	14.7 sec
speerwerpen	8.98 mtr
Ju D Frank de Boer	
verspringen	3.57 mtr
kogelstoten	6.94 mtr
speerwerpen	15.62 mtr
Ju D Dennis Pele	
80 mtr.	13.5 sec
verspringen	2.28 mtr
kogelstoten	4.34 mtr
speerwerpen	6.74 mtr

HELLAS COMBI SPECIAL **Utrecht, 10-05-97**

JPA Corne Boutkam	
1000 mtr.	3.29.1 min
60 mtr.	10.1 sec
kogelstoten	5.94 mtr
verspringen	3.02 mtr
Jmi Jarno Boutkam	
1000 mtr.	3.55.5 min
40 mtr.	7.3 sec
verspringen	2.73 mtr
balwerpen	17.38 mtr

LOOPDAG FORTUNA **Vlaardingse, 07-06-97**

Ju C Bas de Boer	
1000 mtr.	3.22.12 min
100 mtr.	14.80 sec
Ju C Jaco Booij	
1000 mtr.	3.33.60 min
100 mtr.	15.64 min
100 mtr. h.	21.87 sec
Ju A Alexander v. Ginniken	
3000 mtr.	11.57.10 min
100 mtr.	13.57 min



ALTENA ROAD RUNNERS BEDANKT!!

Vijf-zes-zeven-en-negentig: Tijd voor een feestje!!

Graag willen wij iedereen van de Altena Road Runners bedanken voor de belangstelling op onze trouwdag.

De komst van de recreantengroep, in vol trainingsornaat, op de receptie vonden wij geweldig leuk. Gelukkig was het perfect weer dus al onze gasten konden nog even meegenieten van de demonstratie die door de recreanten werd geven.

Helaas ving geen van de altena road runner-dames het bruidsboeket. Jammer, anders konden we ons alweer verheugen op het volgende feestje.

Wat ons betreft was vijf-zes-zeven-en-negentig een geweldige dag met een goede sfeer en veel lol.

Bestuur en lopers, BEDANKT.

Tot op de training,

Aart van Rijswijk en Jolanda Berghoef



CRYPTOGRAM

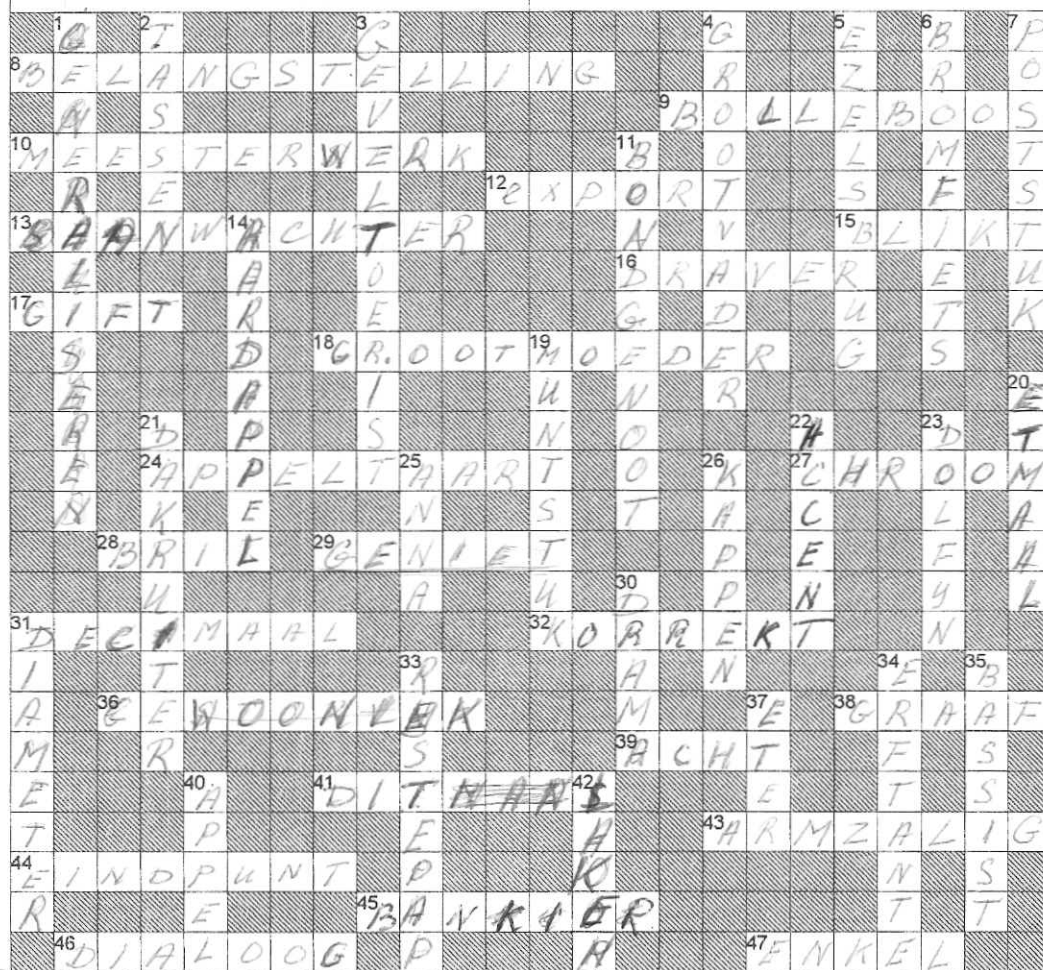
Ik ben er weer eens voor gaan zitten, ik hoop jullie ook.
Oplossingen tot 7 augustus sturen aan :
J. Verhoeff, Postweide 33, 4285 DM Woudrichem
Onder de goede inzendingen wordt een boekjebon verloot.

HORIZONTAAL

- 8 Aandacht voor interessante positie.
- 9 Knappe dikkerd is kwaad.
- 10 Onderwijzer levert prima arbeid.
- 12 Vroegere drank voor uitvoer.
- 13 Krijgt maar geen werk bij de spoorwegen.
- 15 Hij kijkt naar een metalen bus.
- 16 Dit paard is spoedig een eind weg.
- 17 Drink dit geschenk niet op!
- 18 Oma is niet klein.
- 24 Oud tante houdt van vruchtengebak.
- 27 Gelovig familielid doet in metaal.
- 28 Zit je er op, kun je er niet door kijken.
- 29 U ontkent dat u plezier heeft?
- 31 Tien keer eten.
- 32 Jongen voert spieroefening goed uit.
- 36 Geen bijzondere overledene.
- 38 Adellijk bevel tot delven.
- 39 Geef je commandant een goed cijfer.
- 41 Deze keer kies ik het eten.
- 43 Zonder geld en toch eeuwig gelukkig.
- 44 Tot slot een leesteken.
- 45 Europeaan zit op geld.
- 46 Beeldplaatje sprak niet de waarheid.
- 47 Alleen onder aan je been.

VERTICAAL

- 1 Alle bevelhebbers over één kam scheren.
- 2 Zakken stapelen.
- 3 Bekijkt stiekem huizen op vakantie.
- 4 Opa is niet klein.
- 5 Oversteekplaats voor dom dier, onthoud dat!
- 6 Chagrijnig rijwiel.
- 7 Mooie meid bij de PTT.
- 11 Als medestander had 007 veel plezier.
- 14 Vrucht met karakter.
- 19 Kapot betaalmiddel.
- 20 24 Uur eten met buitenaards wezen.
- 21 Man te paard over de nok.
- 22 Wegrestaurant legt nadruk op geld.
- 23 Dwaas dier, maar niet grof.
- 25 Meisje komt er terug ook achter.
- 26 Hard slaan om bomen te vellen.
- 30 Is a.s. moeder een droevig gebeuren?
- 31 Is die foto 100cm in doorsnede?
- 33 Chinees nagerecht voor vader.
- 34 Moeders zuster geeft grond bij overlijden.
- 35 Lage stem maakt slangegeluid.
- 37 Neemt voedsel tot 'ie bedwelmd is.
- 40 Deze vrucht gaat in hoger beroep.
- 42 Beddegoed afkammen.



S.A.Z.
(Stichting Aanvraag Ziektetijd)

AANVRAAGFORMULIER OM ZIEK TE WORDEN
(publicatie 10492 bis)

Formulier ingevuld en ondertekend af te geven aan de onmiddellijke chef, TENMINSTE 14 DAGEN VOOR DE DATUM DAT U DE ZIEKTE WILT LATEN BEGINNEN, teneinde zodoende het optimaal verder laten functioneren van de dienst te kunnen verzekeren.

NAAM/VOORNAAM:

DIENT: FUNCTIE:

AARD VAN DE GEWENSTE ZIEKTE:

DATUM WAAROP U DE ZIEKTE WILT LATEN BEGINNEN:

Heeft U vroeger reeds een aanvraag ingediend voor deze ziekte? J/N
Indien Ja, op welke datum?

Hoe wenst U dat de ziekte zal zijn?
goedaardig - ernstig - koortsverwekkend - ongeneeslijk - besmettelijk - met blijvende invaliditeit - dodelijk

Indien het een dodelijke ziekte betreft, wenst U dan dat de Directie
vertegenwoordigd zal zijn bij de uitvaartdienst? J/N

Plaats waar U ziek wenst te zijn: op het werk - thuis - ziekenhuis - Franse zuidkust - Spanje - anders:

Wenst U dat de ziekte besmettelijk zal zijn? J/N
Indien Ja, dan voor: echtgeno(o)t(e) - schoonmoeder - collegae - onmiddellijke chef - directie - anderen:

Wenst U dat uw partner over de ziekte die U kiest wordt ingelicht,
indien hij/zij contact met ons zou opnemen? J/N

Als medicatie wens ik: placebo's - inspuitingen - rode wijn - vietnamese massage

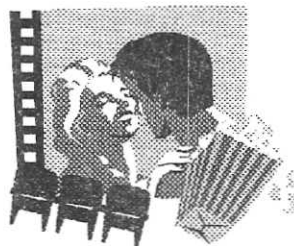
Voor de DUUR van mijn ziekte maak ik de volgende keuze:
..... dagen, weken, maanden, jaren

Ik bevestig hiermee dat ik deze vragen naar eer en geweten heb ingevuld.

Opgemaakt te: Datum:

(handtekening)

10 JAAR *ALTENA ROAD RUNNERS*



VOORDELIG NAAR DE BIOSCOOP MET DE ALTENA ROAD RUNNERS

Het 10-jarig bestaan van onze vereniging *Altena Road Runners* willen we niet ongemerkt voorbij laten gaan. Jullie weten waarschijnlijk al dat we op 20 september diverse activiteiten organiseren.

Voordat het echter zover is willen wij jullie graag het volgende aanbieden:

Leden van de *Altena Road Runners* kunnen samen met hun familie of vrienden voor gereduceerd tarief naar Service Bioscoop 'Hollywood' in Woudrichem. Onze leden krijgen korting op hun bioscoopbezoek.



Service Bioscoop 'Hollywood' draait leuke films voor jong en oud.
Het programma met de nieuwste films vindt u op teletekst pagina 319 van service-channel.

Kom op!! Knip de bon uit en ga naar Service Bioscoop 'Hollywood' voor een gezellige avond film.

Deze bon geeft samen met het tonen van je KNAU-pas recht op f. 5,00 korting per persoon (maximaal 4 personen) bij Service Bioscoop 'Hollywood' in Woudrichem*.

Service Bioscoop 'Hollywood'
Adriaan van Alkmaarstraat 2A, Woudrichem
Gratis reserveren: 0183 - 30 72 86/ 50 49 21

*Deze aanbieding is geldig tot en met 31-12-1997.
Deze actie is niet geldig op zaterdagen/feestdagen
of in combinatie met andere acties.



HENK WESTERLAKEN WINT NK DUATHLON VENRAY

Jongstleden 13 april werd weer de NK duathlon gehouden in Venray. Dit is een wedstrijd waarbij je eerst 10 km moet lopen, dan 40 km fietsen en dan nog eens 5 km lopen.

Het was een 'open' wedstrijd, er mochten dus ook buitenlanders aan mee doen. Onze Henk Westerlaken deed mee in de categorie H45. De eerste plaats in deze categorie ging naar een Belg. Onder de Nederlanders was het een spannende strijd, zo lees ik in 'Triathlon sport'. Albert Raven begon namelijk met een fikse voorsprong aan het tweede looponderdeel. Henk wist echter zijn achterstand van 1:20 min om te zetten in een voorsprong van 20 sec. Pas na de finish werd Henk zich bewust dat hij eerste Nederlander in zijn categorie was geworden.

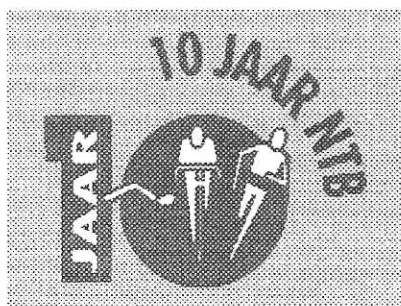
Zijn eindtijd was 2:00:25 uur. Hiernaast zie je de huldiging door ons tijdens de stratenloop van Rijswijk. Ook de redactie wil Henk natuurlijk van harte feliciteren.



Huldiging voor kampioen Henk Westerlaken

RIJSWIJK - Als je iemand absoluut geen plezier wilt doen, moet je de atleet Henk Westerlaken uitnodigen om hem in het zonnetje te zetten. Westerlaken werd op 13 april Nederlands kampioen 'Run-Bike-Run' in Venray. Voor de zesde keer sleepte hij deze prijs in de wacht en het was dan ook terecht dat 'zijn' club, Altena Road Runners toch even aandacht wilde besteden aan dit belangrijke feit. Je wordt niet zomaar kampioen van het hele land, tenslotte. Vrijdag was de Rijswijkse Stratenloop en uiteraard deed de 46-jarige Westerlaken daaraan mee. Tot zijn verbazing werd hij vlak voor de start even uit de troep hardlopers geplukt om een boeket bloemen in ontvangst te nemen van zijn club. Een beetje perplex beantwoordde Henk wat vragen, kreeg een zoen en kon zich daarna gelukkig weer terugtrekken in de relatieve anonimiteit van het peloton van hardlopers.

Henk Westerlaken is een atleet die uit het goede hout gesneden is. Ooit begon hij als hardloper. Toen de Triatlon in de mode kwam deed hij daaraan ook mee. Helaas bleek Westerlaken in het water minder in zijn element dan op het land; echt scoren deed hij dan ook niet in de triatlon. Toen de run-bike-run werd geïntroduceerd zag hij zijn kans, want zowel te voet als op de fiets is de Rijswijkse sportman zeer sterk. Dat laatste bleek dus weer in Venray, toen hij alle andere atleten achter zich liet.



PR

Zoals hier weer te zien is wordt de PR goed verzorgd. Je heb iets voor de krant, stuur het naar Tinus.

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

Hardloopezeges voor Tinus en Peter van den Heuvel

Een sterk internationaal deelnemersveld op de Merwedeloop van Hardinxveld, een wedstrijd over 10 kilometer. Bij de eerste tien maar liefst negen buitenlandse lopers, waaronder Russen, Tsjechen en Belgen. De streeklopers - 16 ARR-leden namen er aan deel - lieten zich niet onbetuigd. Er waren zelfs prachtige overwinningen voor Peter en Tinus van den Heuvel. De Werkendamers wonnen in hun categorie, resp. veteranen 60 en veteranen 50, de eerste prijs. Peter in de voortreffelijke tijd van 39.43, nagenoeg een persoonlijk record. Tinus versloeg zijn grote concurrent, de Vlaardinger Rien Oele, na een lange eindsprint. Zijn tijd was 35.05. Een keurige derde plaats bij de veteranen 45 voor Henk Westerlaken. De Rijswijker noteerde 33.36. Een negende plaats bij de veteranen 40 voor Corstiaan van Oversteeg in 35.38. Tonny van Geffen bevestigde zijn goede vorm, getuige diens tijd van 37.35. Hij bleef daarmee Klaas Tukker nipt voor: 37.39. De tijden van de overige ARR-lopers: Joost van Hensbergen 38.33; Wouter Monshouwer 39.18; Aart Muilwijk 39.42; Kees Oomen 40.58; Aart Vrijkorte 41.39; Jaap Verhoeff 42.45; Arie van Rijswijk 43.58; Zweer Groeneveld 51.03; Jopie van Dalen 51.06 (3e vrouw 45); Dirk Bouman 53.21.

VAN DALEN STERKSTE BIJ VROUWEN

Veldeman wint ook in Andel

ALTENA - Een fantastische strijd leverden de Belg Guy Veldeman en Patrick Snijders op de tien kilometer in de Acht van Ael. Zij-aan-zij streden zij, met in elke ronde pogingen om door middel van tussensprintjes om weg te komen.

Patrick Snijders wist dat hij het in de slotfase zou moeten afleggen tegen de Belg, die loopt in de voetsporen van Belgische lange-afstandslopers als Ivo van Damme, Gaston Roelants en Rousseau. Ook al deed Andelnaar Wim Kuypers van zich spreken in deze wedstrijd, tegen dit geweld was hij niet opgewassen.

De beslissing viel in de voorlaatste halve ronde toen Veldeman zijn

hielen toonde aan Snijders, die niet kon reageren op deze tussensprint. Hij moest de Belg laten gaan die daarmee opnieuw zijn suprematie toonde, na overwinningen in Rijswijk en Dussen. In de strijd om de Rabocup, het stratenlooppkampioenschap voor het Land van Heusden en Altena gaat Veldeman trots aan kop.

Van Dalen

Een prima resultaat was er ook voor de Giessense Jeanet van Dalen. Bij de dames liep zij er alle anderen, waaronder Ingrid Barten van Scorpio, eruit. Ze haalde de finish in haar persoonlijke record-tijd van 38.03.

Uitslag Stratenloop Dussen

De 10 kilometer lange stratenloop van Dussen kende een buitenlandse winnaar. De Belg Guy Wildeman was de snelste van de ruim 160 gestarte deelnemers.

Senioren

1. Guy Veldeman (België)	31.56
2. Marcel Kijkuit (Typhoon)	32.18
3. Patrick Snijders (Dodewaard)	32.41
4. Chris Chabot (Atledo)	32.54
5. Wim Kuypers (ARR)	34.22

Veteranen -40

1. Henk Westerlaken (ARR)	34.04
2. Marlien Snijders (PK)	35.56
3. Henny Zeeuwen (DAK)	36.05
4. Cor van Oversteeg (ARR)	36.40

Veteranen -50

1. Tinus van den Heuvel (ARR)	35.23
2. Wim van Heeswijk (DAK)	36.14
3. Theo van Baardwijk (DAK)	38.49

Dames

1. Inge Verhagen (Sprint)	38.02
2. Ingrid Barten (Scorpio)	39.05
3. Jenette van Dalen (ARR)	39.18

Uitslagen Altena Road Runners

Een zevental ARR-atleten toog naar de "berg tot bergloop" van Wageningen naar Rhenen. Kees Oomen en Arie van Rijswijk kozen voor de 23,2 kilometer. Kees bracht 1.45.48 op de klokken. Arie noteerde 1.49.30. Op de kortere afstand, 12,7 km, gingen Ben Frings, Jopie van Dalen, Zweer Groeneveld, Ben Treffers en Lia Tritten van start. Hun tijden waren: Ben 1.07.10; Jopie 1.07.43; Zweer 1.06.30; Ben 1.03.18 en Lia 1.05.39.

Tinus van den Heuvel en Corstiaan van Oversteeg namen deel aan de laatste zuidersterloop in Capelle aan den IJssel over 10 Engelse mijlen. In een poging zijn algemeen klassement nog wat te verbeteren, haalde Corstiaan nog een keer alles uit de kast. De harde oosten wind stond snelle eindtijden in de weg. Corstiaan kan met 57.41 de zevende prijs ophalen bij de veteranen -40. Tinus deed het iets rustiger aan en kwam in 59.14 over de streep, goed voor de tweede prijs bij de veteranen -50. Morgenavond (vrijdag) staat de stratenloop van Woudrichem op de agenda.

VANUIT DE ZIEKENBOEG

Hier zit ik dan, thuis op het terras in de zon. Veertien dagen geleden ben ik thuisgekomen uit Nijmegen. Daar heb ik drie weken in het Sint Maartens kliniek gelegen voor twee nieuwe heupen. En nou moet ik twee maanden rustig blijven!

Iedereen die mij kent, weet dat dat een hele opgave voor mij is. Gelukkig krijg ik veel bezoek en dan kan ik alles vertellen over het ziekenhuis en de tijd daarvoor. Want ja, hoe is het zover gekomen?

Het begon allemaal in September 1993 de VUT! Eindelijk na vele jaren hard gewerkt te hebben, zou ik nu elke dag kunnen trainen. Maar dat viel tegen. Het lopen ging namelijk steeds moeilijker. Ik heb toen nog drie wedstrijden gelopen. In Alblasterdam de tien Engelse mijl, hier wist ik te winnen.

Sliedrecht de tien Engelse mijl, daar werd ik derde. En tenslotte de winter triathlon in Assen, waar ik tweede werd. Sinds deze wedstrijden heb ik geen wedstrijd of training gelopen. Wel heb ik twee en een halfjaar naar verschillende fysiotherapeuten gelopen maar niks hielp.

Er was geen vooruitgang. Tenslotte heb ik besloten dat het misschien beter was om me te laten opereren.

Maar toen begon het pas

In 's-Hertogenbosch wilden ze mij helemaal niet opereren!

Ik had geen pijn en het ging toch goed zo met die krukken! Het kwam me trouwens wel goed uit. Ik was net met mijn zoon het huis aan het verbouwen en er zou nog heel wat gemetseld moeten worden.

Nadat het echt duidelijk werd dat ze mij in 's-Hertogenbosch niet wilden opereren, heb ik de telefoon gepakt en naar Nijmegen gebeld. Op 12 Augustus 1996 kon ik terecht voor een gesprek. Tijdens dit gesprek ging het er heel anders aan toe dan in 's-Hertogenbosch. Hier wilden ze mij wel opereren en ze konden mij ook de garantie geven dat ik lopend uit het ziekenhuis zou vertrekken. Dat was dus een heel ander verhaal dan in 's-Hertogenbosch.

Maar nu begon het wachten. In totaal heb ik negen maanden moeten wachten voordat ik opgenomen werd.

Maar op 13 Mei 1997 was het zover! 14 Mei werd ik voor de eerste keer geopereerd. Mijn slechtste heup, de linkse was als eerste aan de beurt. Van deze operatie heb ik niet veel gemerkt. Ik kreeg een ruggeprik en doezelvloeistof toegediend. Het herstel verliep voorspoedig en twaalf dagen later werd ik aan mijn rechter heup geopereerd. Met alleen een ruggeprik en dus geen doezelvloeistof. Om de operatie zo mee te maken was een hele ervaring op zich. Naast mij zat een verpleger die vertelde wat er allemaal gebeurde.

Na deze operatie ging alles heel snel. Alles verliep goed en na negen dagen mocht ik naar huis. Totaal heb ik drie weken in het ziekenhuis gelegen.

Mede door al uw reacties leek de tijd veel sneller te gaan.

Ik wil daarvoor dan ook iedereen bedanken!!!!

En zodra ik mijn krukken kwijt ben, kom ik snel naar een wedstrijd kijken!! Want het begint weer te kriebelen...

Groetjes Sander Hooykaas.



MEETING DAK-ARR

Dinsdagavond 13 mei is weer de jaarlijkse wedstrijd bij DAK gehouden.

Plaats van handeling was zoals gewoonlijk het Sportpark Achter de Bogen in Drunen. Ook deze keer waren het rondjes door het park over totaal 5 km. De punten worden gegeven aan de eerste 20 mannen en de eerste 5 vrouwen. Ook deze keer ging de wisselbeker naar DAK. Zij hadden 149 en wij 76 punten. Buiten Wim Kuypers en Corstiaan van Oversteeg hadden wij bij de mannen dan ook geen echt snelle lopers aan de start. Hopelijk is dat volgend jaar anders. Hieronder volgt de uitslag.

naam	club	mv	tijd	pnt	naam	club	mv	tijd	pnt
Wim Kuypers	ARR	M	16:21	20	Luc Berens	DAK	M	19:51	1
Mar-Hein vd Wiel	DAK	M	16:29	19	Jaap Verhoeff	ARR	M	20:25	
Wiet Hagelaars	DAK	M	16:40	18	Gerrie de Rooy	ARR	M	21:17	
Hans Schilders	DAK	M	16:52	17	Mari Pechtold	DAK	M	21:20	
Corstiaan v Oversteeg	ARR	M	17:19	16	Ben Treffers	ARR	M	21:29	
Mari v Beurden	DAK	M	17:23	15	Niels Hoekstra	ARR	M	21:30	
Jan vd Lee	DAK	M	17:53	14	Hans Rijvers	DAK	M	22:14	
Hans Brok	DAK	M	18:18	13	Zweer Groeneveld	ARR	M	25:34	
Theo v Baardwijk	DAK	M	18:26	12	Dirk Bouman	ARR	M	25:36	
Hans Berkelmans	DAK	M	18:35	11					
Piet Rozenbrand	DAK	M	18:54	10	Jenette van Dalen	ARR	V	19:32	5
Piet den Hartog	ARR	M	19:03	9	Ria Musters	DAK	V	19:36	4
Ton Naaijen	ARR	M	19:04	8	Lia Uphus	DAK	V	20:30	3
Wouter Monshouwer	ARR	M	19:06	7	Marian Musters	DAK	V	20:39	2
Aart van Rijswijk	ARR	M	19:13	6	Lia Tritten	ARR	V	23:42	1
Jos den Hollander	DAK	M	19:17	5	Jolanda Berghoef	ARR	V	23:43	
Kees Oomen	ARR	M	19:20	4	Jopie van Dalen	ARR	V	24:32	
Jan Uphus	DAK	M	19:26	3	Joke Rooster	ARR	V	26:42	
Theo Ruijs	DAK	M	19:35	2	Corrie van Breugel	ARR	V	26:42	

UITSLAGEN

STRATENLOOP

's Gravenmoer, 05-04-97

10000 mtr			
W. Kuypers	Sen	34.09	
G. Lensvelt	Sen	43.11	
K. Tukker	Sen	39.33	
T. vd Heuvel	M50	35.25	
P. vd Heuvel	M60	49.19	
G. d Rooy	M40	49.58	
21000 mtr			
C. v Oversteeg	M40	1.18.38	
K. Oomen	M40	1.35.04	
J. v Hensbergen	M40	1.31.04	
A. v Rijswijk	M50	1.40.22	

RABOLOOP

Dordrecht, 12-04-97

10000 mtr			
C. v Oversteeg	M40	34.47	

9e PARELLOOP

Brunssum, 13-04-97

10000 mtr			
G. Lensvelt	Sen	34.49	

VENNENLOOP

Oisterwijk, 19-04-97

15000 mtr			
C. v Oversteeg	M40	54.43	

10 ENGELSE MIJL

Oosterhout, 19-04-97

10 EM			
T. vd Heuvel	M50	57.47	
P. vd Heuvel	M60	1.07.23	
K. Oomen	M40	1.09.26	
B. d Rooy	M50	1.11.51	

HARDLOOPRONDE

Rijswijk, 02-05-97

7500 mtr			
H. Westerlaken	M40	24.41	
W. Kuypers	Sen	24.58	
T. vd Heuvel	M50	25.24	
C. v Oversteeg	M40	25.26	
G. Lensvelt	Sen	25.53	
K. Tukker	Sen	26.19	
T. v Geffen	rec	27.08	
E. Hooykaas	Sen	28.04	
J. v Dalen	Dam	28.26	
A. v Ginniken	JuA	28.59	
A. v Rijswijk	rec	29.02	
T. Naaijen	rec	29.21	
P. vd Heuvel	M60	29.26	
A. Muilwijk	Sen	29.32	
K. Oomen	M40	29.44	
P. Muilwijk	M40	30.01	
T. Viveen	M40	30.05	
A. Vrijkorte	rec	30.46	
J. Verhoeff	rec	30.54	

G. d Rooy	M50	31.22
W. Monshouwer	rec	31.28
H. Verschoor	Sen	32.08
F. v Wendel d J.	rec	32.33
A. v Rijswijk	M50	32.53
B. Treffers	M40	33.25
R. Pruysen	Sen	34.04
L. Tritten	rec	35.36
J. Berghoef	rec	35.38
J. v Dalen	V40	36.14
B. Frings	rec	36.15
Z. Groeneveld	M40	38.17
X D. Bouman	M60	38.18
C. v Breugel	rec	40.17
J. Rooster	rec	40.18

HARDLOOPRONDE

Dussen, 09-05-97

10000 mtr

H. Westerlaken	M40	34.04
W. Kuypers	Sen	34.22
G. Lensvelt	Sen	34.54
T. vd Heuvel	M50	35.23
C. v Oversteeg	M40	36.40
K. Tukker	Sen	37.12
T. v Geffen	rec	38.17
J. v Dalen	Dam	39.18
E. Hooykaas	Sen	40.04
P. d Hartog	M40	40.17
A. Muilwijk	Sen	40.48
C. Oomen	M40	40.51
P. vd Heuvel	M60	40.52
A. v Rijswijk	rec	41.21
W. Monshouwer	rec	41.33
P. Muilwijk	M40	42.23
T. Viveen	M40	42.27
J. Verhoeff	rec	42.41
H. Janssen	rec	42.49
H. Verschoor	Sen	43.31
A. v Rijswijk	M50	43.58
D. Booij	rec	44.19
B. Treffers	M40	46.35
N. Hoekstra	rec	48.23
J. Berghoef	rec	48.57

15e NATIONALE LENTELOOP

Papendrecht, 10-05-97

15000 mtr

M. Kamerman	Sen	51.15
W. Kuypers	Sen	1.07.04

HARDLOOPRONDE

Andel, 15-05-97

10000 mtr

W. Kuypers	Sen	33.04
H. Westerlaken	M40	33.39
T. vd Heuvel	M50	34.08

C. v Oversteeg	M40	34.10
K. Tukker	Sen	35.54
J. v Dalen	Dam	38.03
D. Booij	rec	38.27
A. v Rijswijk	rec	38.32
J. v Hensbergen	M40	38.39
P. d Hartog	M40	38.41
W. Monshouwer	rec	38.46
T. Naaijen	rec	38.53
A. Muilwijk	Sen	38.55
K. Oomen	M40	39.55
P. vd Heuvel	M60	40.01
T. Viveen	M40	40.58
J. Schouten	rec	41.08
A. Vrijkorte	rec	41.20
H. Janssen	rec	41.32
J. Verhoeff	rec	41.35
H. Verschoor	Sen	42.17
G. d Rooy	M50	42.45
B. Treffers	M40	44.55
A. v Rijswijk	M50	44.56
A. v Ginniken	JuA	45.38
N. Hoekstra	rec	46.13
L. Tritten	rec	47.19
J. Berghoef	rec	47.20
Z. Groeneveld	M40	49.04
X D. Bouman	M60	53.05
C. v Breugel	rec	53.28
J. Rooster	rec	53.29
M. v Dijck	rec	53.46

32e PINKSTERLOOP

Eersel, 19-05-97

10 EM

M. Kamerman	Sen	55.03
-------------	-----	-------

7e RONDE VAN WoudRICHEM

Woudrichem, 06-06-97

8000 mtr

H. Westerlaken	M40	27.08
G. Lensvelt	Sen	28.08
C. v Oversteeg	M40	28.19
T. vd Heuvel	M50	28.43
K. Tukker	Sen	30.07
W. v Lit	sen	30.18
T. v Geffen	rec	30.30
J. v Hensbergen	M40	31.38
J. v Dalen	Dam	31.41
P. d Hartog	M40	32.02
A. Muilwijk	Sen	32.44
T. Naaijen	rec	32.56
A. Vrijkorte	rec	33.47
H. Verschoor	Sen	33.50
H. Janssen	rec	35.02
T. Viveen	M40	35.18
J. Schouten	rec	35.34
G. d Rooy	M50	35.36
A. v Ginniken	JuA	36.46

B. Treffers	M40	37.14
L. Tritten	rec	40.31
Z. Groeneveld	M40	41.19
X D. Bouman	M50	41.43
N. Hoekstra	rec	41.49
B. Frings	rec	42.08
J. v Dalen	V40	42.23
C. v Breugel	rec	43.56
M. v Dijck	rec	46.32
J. Rooster	rec	48.10

15 KM VAN GILZE

Gilze, 08-06-97

15000 mtr

C. v Oversteeg	M40	54.45
----------------	-----	-------

20e RONDE VAN WIJK EN

AALBURG

Wijk en Aalburg, 20-06-97

10000 mtr

M. Kamerman	Sen	33.52
W. Kuypers	Sen	34.03
G. Lensvelt	Sen	34.33
H. Westerlaken	M40	35.05
T. vd Heuvel	M50	35.13
C. v Oversteeg	M40	35.34
W. van Lit	Sen	36.49
K. Tukker	Sen	38.14
J. v Dalen	Dam	38.18
J. v Hensbergen	M40	38.37
T. v Geffen	rec	39.00
W. Monshouwer	rec	39.17
P. d Hartog	M40	39.32
A. v Rijswijk	rec	39.52
H. Verschoor	Sen	40.37
P. vd Heuvel	M60	40.40
T. Naaijen	rec	40.46
K. Oomen	M40	40.56
A. Muilwijk	Sen	41.20
A. Vrijkorte	rec	41.41
H. Janssen	rec	42.55
J. Verhoeff	rec	43.00
P. Muilwijk	M40	43.10
T. Viveen	M40	43.39
G. d Rooy	M50	43.50
A. v Rijswijk	M50	45.06
B. Treffers	M40	45.38
A. v Ginniken	JuA	46.15
N. Hoekstra	rec	48.52
L. Tritten	rec	49.52
M. Kraay	rec	49.58
B. Frings	rec	50.08
J. v Dalen	V40	50.40
X D. Bouman	M50	51.11
Z. Groeneveld	M40	53.13
C. v Breugel	rec	55.00
J. Andeweg	rec	55.01
J. Rooster	rec	55.05

BAANWEDSTRIJDEN PUPILLEN/JUNIOREN

vr	04	juli	D	C	B	A	Atverni Nieuwegein Jun.wedstr. techn. en loopnrs. inschr voor 21 juni.
za	05	juli	D	C			Ilion Zoetermeer Junioren CD blokmeerkampen inschr. voor 28 juni
za	05	juli	P	D	C		CAV Climax Ede Jun. CD en Pupillen. inschr. 30 juni
za	12	juli		C	B	A	Attila Tilburg Sen. en Jun.ABC techn./loopnrs. voor en nainschr.
za	12	juli	P	D	C		PSV Eindhoven Open kamp. Pup/Jun CD 3-kamp en loopnr inschr 5 juli.
vr	25	juli			B	A	Vitesse Utrecht Avondwedstrijd Sen/Jun AB. voor- en na-inschr.
vr	8	aug			B	A	Vitesse Utrecht Avondwedstrijd Sen/Jun AB. voor- en na-inschr.
vr	29	aug	D	C	B	A	Atverni Nieuwegein Avondwedstrijd Sen/Jun ABCD voor- en na-inschr.
za	30	aug	D	C	B	A	Energie Barendrecht Instuifwedstrijd Sen/Jun ABCD voor- en na-inschr.
za	30	aug	P				Ilion Zoetermeer Pupillenwedstrijd inschr. 23 aug.
zo	31	aug	D	C			Pr. Hendrik Vught Junioren CD wedstrijd. inschr. 22 aug.

WEGWEDSTRIJDEN PUPILLEN/JUNIOREN

do 28 aug ARR Stratenloop Genderen 1800-2700m 19:00

WEGWEDSTRIJDEN SENIOREN/VETERANEN/RECREANTEN/JUNIOREN A-B

do	01	juli					20e Singelloop Zierikzee 10500 mtr 20:00
→ za	05	juli					10 EM Typhoon Gorinchem 10 EM 17:30, 5 EM 17:30
zo	06	juli					Helhoek Mijlenloop Zevenaar 10 EM 11:15
wo	16	juli					Stratenloop Domburg 10 km 20:00
za	19	juli					12-uursloop Geldrop 9:00
wo	23	juli					Kermisloop Westkapelle 2 EM 19:15
→ za	02	aug	ARR				Lus van Almkerk 7.2 km 16:30
→ do	28	aug	ARR				Stratenloop Genderen 7.5 km 19:45
wo	3	sep					RBR estafette Schelluinen

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 niet 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 dakrelingen en een hoes-deurplank met rolhoes.

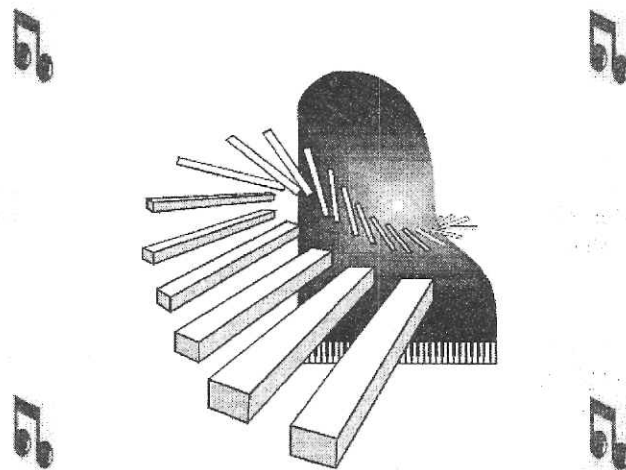
Ook leverbaar in Familiale-uitvoering met inklapbaar tweezitsbankje. Kom dus snel langs voor een proefrit. De Peugeot 406 Break 1.8 vanaf fl.43.500,- en in diesel-uitvoering vanaf fl.46.500,-.

JE VOELT JE LEKKERDER IN EEN PEUGEOT.

406
PEUGEOT



CENTRAAL GARAGE B.V.
Slaauwijk 0183-301511



Voor les op
orgel, piano of keyboard,
in eigen studio of bij u thuis

Gerard Roza

(0183) 30 26 26

MAG IK U EVEN VOORSTELLEN

Piet den Hartog

geboortedatum: 07-05-1954

Woonplaats: Woudrichem

Getrouwd

Beroep: Bedrijfsleider in een supermarkt



HOE LANG LOOP JE AL?

Ik loop nog niet zolang, ongeveer 4 jaar.

WAT IS JE BESTE PRESTATIE?

1ste WOERKUMMER was een leuke prestatie, maar mijn beste prestatie is de Dam tot Dam loop, 10 EM in 1:03.

WAT ZIJN VOOR JOU DE BESTE WEERSOMSTANDIGHEDEN OM TE LOPEN?

Nederland is voor mij een ideaal land om dat ik in alle omstandigheden lekker loop.

WIE ZOU JE ER GRAAG UIT WILLEN LOPEN?

Corstiaan van Oversteeg.

WAT WIL JE BEREIKEN IN DE LOOPSPORT?

Ik zou graag eens een marathon lopen onder de 3 uur en de 10 EM onder het uur.

WAT VIND JE VAN A.R.R.?

Een gezellige groep en ik ga dan ook graag op dinsdag trainen.

WAT IS VOLGENS JOU DE LEUKSTE WEDSTRIJD?

Alle stratenlopen vind ik leuk omdat je dan steeds weer dezelfde gezichten ziet.

WAT VIND JE VAN DE DOORLOPER?

Ik lees hem altijd en vind het een leuk blad, vooral de verslagen van de wedstrijden vind ik erg leuk om te lezen.

WAT VIND JE PARTNER VAN JOUW SPORT?

Wel leuk, maar soms vind ze dat ik toch iets te veel tijd in mijn sport steek en dan neem ik maar weer wat gas terug om mijn tijd beter te verdelen.

HEB JE NOG ANDERE HOBBY'S?

Mijn werk is ook een grote hobby van me.

WAT LAAT JE STAAN VOOR JE SPORT?

Vroeger liet ik mijn pilsje nog wel een staan voor het lopen, maar nu merk ik dat het me voornamelijk een stuk privé-leven kost.

WAT IS JE FAVORIETE:

MUZIEK: jaren 60

TV: westerns en actie films

BOEK: vroeger las ik KONSA-LIK, maar nu eigenlijk niets

ETEN: Ik eet omdat het moet

DRANK: bier

VOOR WIE HEB JE BINNEN DE LOOPSPORT BEWONDERING?

Peter van der Heuvel, als je op die leeftijd nog een p.r. kunt lopen neem ik daar mijn petje voor af.

WELKE VRAAG HEB JE GEMIST?

Geen, want ik eerst nog wat Doorlopers doorgenomen dus ik wist wat voor vragen ik zou krijgen.

Volgende keer in MAG IK U EVEN VOORSTELLEN

???



**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**

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 onbegrijp-
lijke 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
Zonnenschermen, 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. Schade Garant,
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