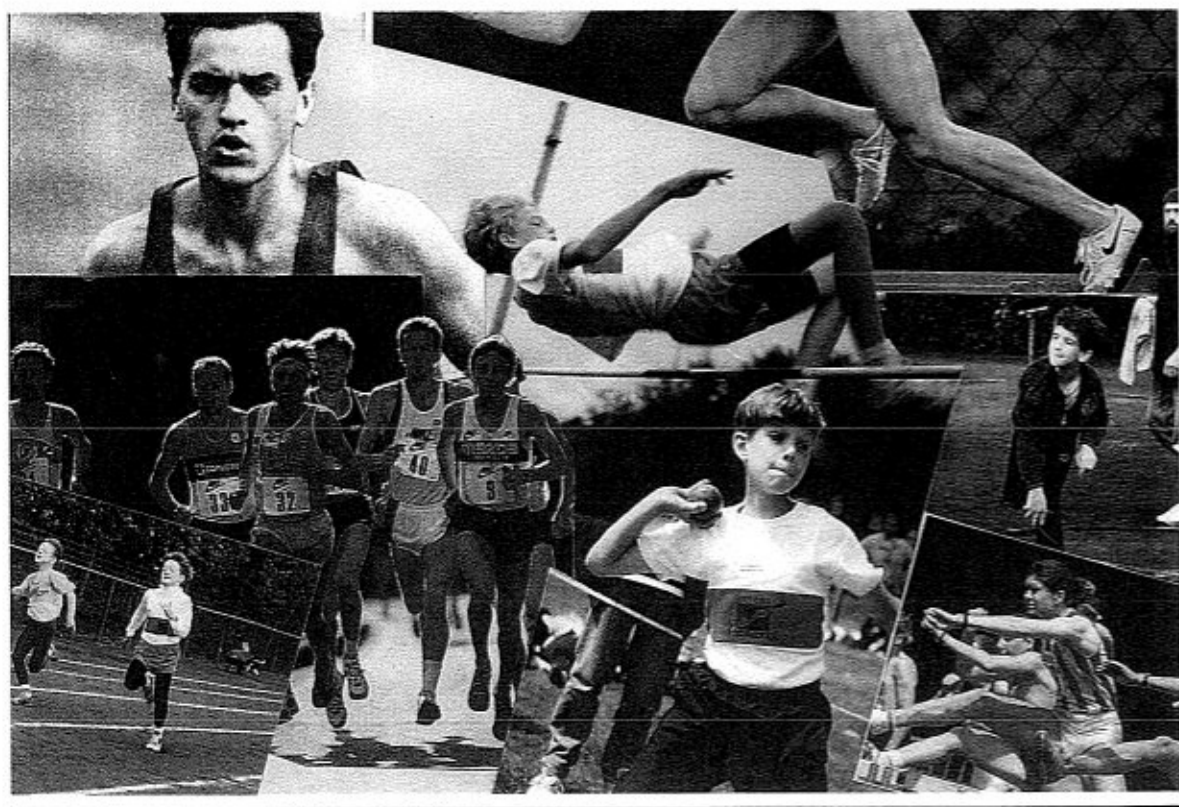




Doorloper



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	tel. 0183-304126 tel. 0183-301926
drukwerk:	Wim Kuypers	geen telefoon
uitgave en oplage:	6 x per jaar, ca 170 stuks	

BESTUUR

voorzitter	Hans Verbeek	tel. 0416-692838
secretaris	Sylvia Kuypers	geen telefoon
penningmeester	Gertie Nelis	tel. 0416-691363
stratenloopcommissie	Gertie Nelis	tel. 0416-691363
ledenadministratie	Jaap Verhoeff	tel. 0183-304126
technische commissie	Sander Hooykaas	tel. 0418-671396
jeugdcommissie		
aktiviteitencom.	Zweer Groeneveld	tel. 0416-352183
trainerscommissie	Rinus Verhoeven	tel. 0416-691709
algemeen lid	Mar Strik	tel. 0183-443284

WEDSTRIJDSECRETARIAAT

uitwedstrijden	Wim Kuypers	geen telefoon
thuiswedstrijden	Mar Strik	tel. 0183-443284
Giro Wedstrijdsecr.	6882256 t.n.v. Wim Kuypers o.v.v. wedstrijd en categorie	

TRAINERS

wedstrijdgroep	Jasper Oppeneer	tel. 0416-692965
recreanten	Rinus Verhoeven	tel. 0416-691709
opstapgroep	Frits Wyatt	tel. 0183-441681
pupillen/ junioren	Wim Kuypers	geen telefoon
reservetrainer	Aart Vrijkorte	tel. 0183-443218

TRAININGSTIJDEN

wedstrijdgroep	dinsdag en donderdag	19:30 tot ± 21:00 uur
recreanten	dinsdag en donderdag	20:00 tot ± 21:00 uur
opstapgroep	dinsdag en donderdag	20:00 tot ± 21:00 uur
pupillen (zomer)	dinsdag en donderdag	17:45 tot 18:30 uur
pupillen (winter)	dinsdagavond (zaal)	18:00 tot 19:00 uur
junioren (zomer)	dinsdag en donderdag	18:30 tot 19:30 uur
junioren (winter)	dinsdagavond (zaal)	17:00 tot 18:00 uur
	donderdagavond (veld)	18:30 tot 19:30 uur

CONTRIBUTIES PER JAAR

volw. zonder licentie	f 100,00
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

Toen we tien jaar geleden het met een aantal mensen die helemaal gek waren van hardlopen een loopgroep begonnen, hadden we zeker niet durven hopen dat we uiteindelijk een begrip zouden worden in het Land van Heusden en Altena. Weinige in onze streek hebben nog nooit van Altena Road Runners gehoord, en met een leden aantal dat inmiddels vijfmaal hoger ligt dan bij de start denk ik dat we het goed gedaan hebben. Een prima reden dus om op 20 september dit heuglijke feit met alle leden te gaan vieren.

Onze activiteiten commissie heeft een leuk programma in elkaar weten te

zetten, en ik hoop dat het niet alleen een feest mag worden om het jubileum te vieren maar dat het vooral een start mag worden voor de voortzetting van een nieuwe succes periode.

Want ondanks al het goede weten we ook dat er nog heel veel moet gebeuren, het belangrijkste natuurlijk het realiseren van een eigen accommodatie. Gelukkig schijnt er wat te gaan gebeuren bij de gemeente Woudrichem. Maar alles vergt natuurlijk veel inspanning en hoe meer mensen hun handen uit de mouwen steken, des te meer kans we op succes hebben. Bovendien zullen een aantal waaronder

ikzelf aan het eind van het jaar het bestuur verlaten, en hopelijk hoeven we dit keer niemand te vragen om deze plaatsen in te nemen, maar komen ze eens een keer spontaan naar voren.

Maar eerst gaan we ons tien jarig jubileum vieren, en belangrijk is dat we met gemotiveerde mensen zijn gebracht, waar wij heden, na 10 jaar, zijn!

Iedereen die zich op wat voor manier dan ook heeft ingezet om dit te bereiken nogmaals allemaal bedankt.

Hans Verbeek.



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 werd 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 _____

WOONPLAATS _____

☐ Ik doe mee aan de Estafette.

☐ Ik loop 5 km in ongeveer _____ min.

☐ Ik loop 10 km in ongeveer _____ min.

☐ Ik wil helpen tijdens de estafette marathon.

☐ Ik kom op de feestavond.

☐ Ik kom alleen.

☐ Ik kom met zijn tweeën.

HET BEGIN

Het begon allemaal in 1987. Een aantal enthousiaste mensen die elkaar regelmatig zagen tijdens stratenlopen in onze streek, kwamen op het idee een eigen loopclub op te richten. De wedstrijdlopers die lid waren bij verenigingen in Drunen, Waalwijk en Gorinchem zouden dan dichterbij huis gezamenlijk kunnen trainen. Tevens werden de nog ongebonden hardlopers en trimmers uitgenodigd

om mee te doen. Op 1 september 1987 was het dan zover. De Altena Road Runners werd opgericht. Individueel werden de lopers lid van de Road Runners Association, die een periodiek clubblad verzorgde, een wedstrijdkalender uitbracht en voor trainingsschema's kon zorgen. Als trainingsterrein werd gekozen voor het Almbos en kleed- en douchegelegenheid werd gevonden bij de voet-

balvereniging van Giessen. Hieronder zie je een krantenknipsel uit de beginperiode met een foto van het eerste bestuur..

Later werden ook trainingen georganiseerd voor de jeugd. Op 1 juli 1989 werd er aansluiting gezocht bij de KNAU onder de naam : Atletiekvereniging Altena Road Runners.

ALS ALLES MEELOOPT OP 1 SEPTEMBER 1987

Altena Road Runners van Start

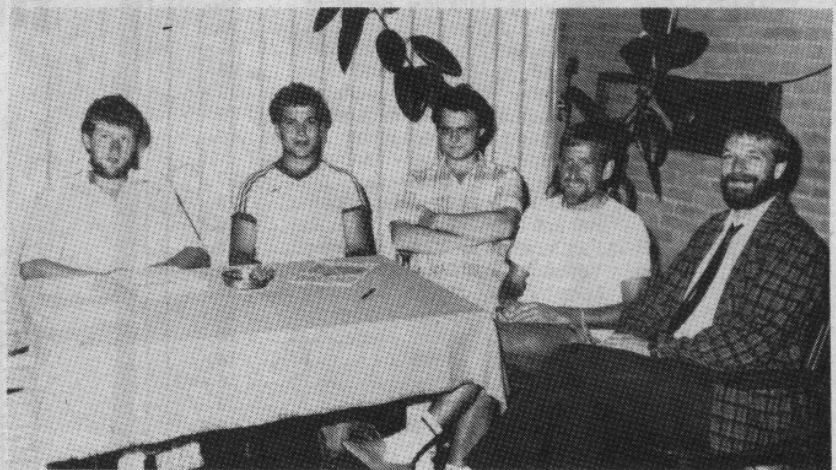
DOOR: RITA VAN DEELEN

Voor donderdagavond 9 september was er in het restaurant van „De Jager” in Giessen, een vergadering van loopenthousiasten uit de regio belegd. De bedoeling hiervan was, om te komen tot oprichting van een vereniging van diegenen, die de loopsport langs de weg willen beoefenen, hetzij om te trimmen, hetzij voor de wedstrijdtraining.

Een al langer sluimerend idee werd door een aantal actief in de sport bezig zijnde lieden, onder leiding van Hans Verbeek, omgezet in daden. Een eerste niet ten volle uitgevoerde rondvraag onder de streekgenoten wees al uit dat er 37 positief stonden tegenover een lidmaatschap van de beoogde vereniging. Hierop werd besloten de oprichtingsvergadering uit te schrijven, waar 24 personen aan deel namen. Vooral eerst traden daarvan 19 als lid toe tot de nieuwe vereniging, die de voorgestelde naam „Altena Road Runners” zal dragen. Hans Verbeek, die als voorzitter van deze vergadering fungeerde, had tesamen met de andere initiatiefnemers de mogelijkheden voor het opzetten van een vereniging onderzocht. Het bleek de voordeligste en goedkoopste manier te zijn om zich aan te sluiten bij de Road Runners Association. men heeft dan de beschikking over een periodiek uitkomend clubblad, een zogenaamde wedstrijdkalender en nog een aantal bijkomende faciliteiten. Daaronder vallen ook het verkrijgen van trainingsschema's, trainingsadviezen en de mogelijkheid van live-trainingsbegeleiding. Dat laatste is natuurlijk niet voor niets.

Met algemene stemmen werd gekozen voor deze organisatievorm.

Enkele aanwezige dames hielden zich nog even afzijdig. Zij wilden eerst zien hoe hun tak van sport, het trimmen, in de vereniging aan bod zou komen. Diezelfde reserve



was er ook aanwezig ten aanzien van de junioren. Daar kon op deze avond nog niets concreets over gezegd worden. Men meende echter dat er onder de seniorenleden een aantal mensen is, dat begeleiding van jongeren op zich zou kunnen nemen.

Ook ten aanzien van andere loopactiviteiten werden nog geen definitieve uitspraken gedaan. Het werd duidelijk, dat deze sport vele facetten kent. Er zijn daarbij ondermeer gewone wedstrijdlopers, maar ook prestatieclippers en marathonlopers.

Voor het op een rijtje zetten van alles wat de vereniging wil en kan en het aandragen van eerste oplossingen voor te voorzien problemen, werd staande de vergadering, bij briefjesstemming een voorlopig bestuur gekozen. Dat bestaat uit Hans Verbeek uit Veen, Arie Kant uit Giessen, John Redeker uit Meeuwen, Kees van Herpen uit Rijswijk en Kees Kamerman uit Giessen.

Besloten werd, dat de vereniging op 1 september aanstaande van start zal gaan, als alle formaliteiten voor die tijd tenminste rond zullen zijn gekomen.

Giessen werd voorlopig bestempeld als de

beste en meest centrale plaats voor de training. Het nabije Almbos heeft vele mogelijkheden. Er zal moeten worden bezien, waar verkleedruimten beschikbaar zijn, al dan niet met douchegelegenheid. Er wordt van de gedachte uitgegaan, dat de vereniging twee oefenavonden per week organiseert. Voor de goede financiële orde werden privékosten van een en ander genoemd. Het lidmaatschap van de Road Runner Association bedraagt f 27,50 per jaar voor de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie moet f 14,50 betaald worden. Een rennerslicentie kost f 27,50, voor de verzekering komt daar f 4,00 bij.

Over hoeveel de contributie van de Altena Road Runners zou moeten bedragen had men zich nog geen idee gevormd. Dat zal natuurlijk ook in belangrijke mate afhankelijk zijn van het uiteindelijke aantal ingeschreven leden.

Inschrijven én nadere informatie kan men verkrijgen bij: Hans Verbeek, Schmitzstraat 4, 4264 RC Veen, tel. 04164-2838 en Arie Kant, Burgtstraat 4a, 4283 GG Giessen, tel. 01832-2203.

HET INTERVIEW

Donderdag avond, 17 juli, na een door mij wat ingekorte training (er stond een rondje Loevestein op het programma) ben ik direct naar Veen gereden. Wel eerst gedoucht natuurlijk. Hier had ik een gesprek met één van de oprichters van de Altena Road Runners. Op de krantenfoto van het eerste bestuur zit hij geheel links. Ondertussen is Hans Verbeek wel wat ouder geworden, tien jaar dus. Onder het genot van een pilsje hebben we wat zitten babbelen.

Het idee van een club werd geboren tijdens de diverse in onze streek gehouden wedstrijden. Er bestond in die tijd al een circuit met hardlooppwedstrijden in o.a. Wijk en Aalburg, Meeuwen, Giessen, Almkerk, Sleeuwijk en Veen. Een aantal lopers staken in 1987 de koppen bij elkaar om tot het oprichten van een vereniging te komen. Er werd een oproep in de krant gezet voor een oprichtingsvergadering in restaurant De Jager te Giessen. Op die vergadering werd besloten tot het oprichten van een loopgroep. Er meldden zich 28 leden aan en er werd een voorlopig bestuur gekozen, bestaande uit Hans Verbeek, Arie Kant, John Redeker, Kees van Herpen en Kees Kamerman.

Het beste leek het om individueel lid te worden van de Road Runners Association, om zodoende verzekerd te zijn van een clubblad, trainingsschema's en via deze landelijke organisatie lid te worden van de KNAU. De naam Altena Road Runners lag daarom wel voor de hand en werd volgens Hans geopperd door Kees Kamerman. In een oud krantenknipsel lees ik echter dat dit Chiel Pulle moet zijn geweest. De contributie aan de RRA was f 27,50 en wie aan wedstrijden deel wou nemen moest ook nog het lidmaatschap van de KNAU betalen en eventueel de kosten voor een licentie. Als clubskleuren werd gekozen voor oranje en wit. Gedacht werd om per 1 september met de trainingen te beginnen. Als locatie hiervoor bleek het Almbos ideaal, met douche- en kleedruimte bij VV Giessen. De trainers werden gevonden in de eigen groep. Later zou Jasper Oppeneer als eerste een cursus trainer gaan volgen.

Hans was in die tijd uiteraard zelf actief als hardloper. Wedstrijden van 15 tot 20 km waren zij favoriete afstanden. Hij is o.a. lid geweest van Typhoon en heeft een persoonlijk record op de 15 km van 55:26. De 10 Engelse Mijl heeft hij wel eens in de

58 minuten gelopen. Zijn loopmaten waren toen der tijd o.a. Aart Vos en Henk Westerlaken. Daar liep hij 26 jaar geleden al mee in 'de Veldloop van het Land van Heusden en Altena'. Hierin werd Henk 7^e en Hans 8^e. Helaas moest Hans wegens rugklachten afhaken. Hij is echter wel steeds bij het hardlopen betrokken gebleven en is nog steeds actief als speaker en voorzitter van onze club. Met het voorzittersschap wil hij echter volgend jaar stoppen.

De verwachtingen die de oprichters 10 jaar geleden hadden, zijn volgens Hans wel uitgekomen. Al veel te lang echter staat een eigen accommodatie op het verlanglijstje. Als tips voor de toekomst geeft hij mee dat moet voorkomen worden dat het ledenaantal daalt en dat het belangrijkste in een vereniging gewaarborgd blijft, dat de leden het naar hun zin hebben.

Met dank voor het gesprek en het pilsje rij ik weer naar Woudrichem.

Jaap Verhoeff

DE START

Nadat de oprichting van de Altena Road Runners een feit was geworden, vond op 1 september 1987 de eerste training plaats. Deze werd gehouden in het Almbos onder leiding van voorzitter Hans Verbeek.

Het programma voor deze avond was als volgt:

- inlopen gevolgd door een aantal rek- en strekoefeningen.
- minutenloop: 2-4-6-8-6-4-2 min. telkens met een rustpauze van één minuut, voor de minder getrainde lopers 1-2-3-4-4-3-2-1 min. met telkens twee minuten rust.

- uitlopen en oefeningen.

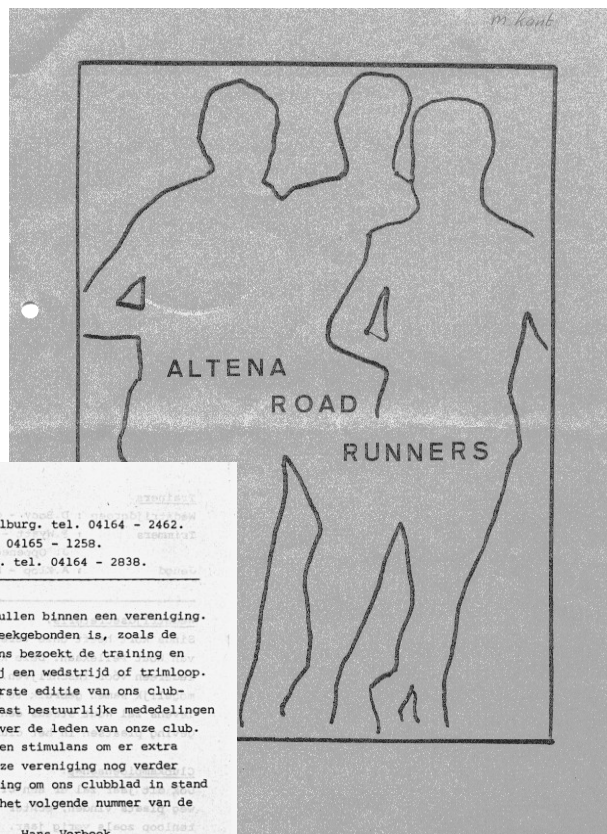
In verband met de gezondheid van Hans werden de trainingen later gegeven door Dick Booij en Dick van Tilburg. Op 5 december 1987 organiseerden we onze eerste Sint Nicolaas Trimloop in het Almbos. De afstand varieerde van 2,5 tot 15 km. Dit alles werd ons meegedeeld in een Nieuwsbrief. In februari 1989 verscheen het eerste clubblad onder redactie van Hans Verbeek, John Redeker en Dirk Bouman. Hierin stond o.a. een terugblik op de actie Netta Mandic (georganiseerd door Frits Wyatt), uitslagen veldlopen

Veen en Giessen en een verslagje van Frans Baks van de Midwintermarathon in Apeldoorn. Onze snelste loper op de minimarathon (18,6 km) was Sander Hooykaas in een tijd van 1.12.56. Op de marathon kwamen Joost van Hensbergen (2.57.50) en Dick Booij (3.12.06) aan de start. In november 1991 verscheen het clubblad in een nieuw jasje (ontwerp Wim Kuypers) en nog later kreeg het clubblad de naam DOORLOPER (naam afkomstig van Lia Tritten).

Dirk Bouman

HET EERSTE CLUBBLAD

Het eerste clubblad verscheen in februari 1989. Hier volgt een collage van wat pagina's.



Eerste jaargang nr.1.

Redactie : D.Bouman - de Vliet 9 - Wijk en Aalburg. tel. 04164 - 2462.
J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen. tel. 04165 - 1258.
H.Verbeek - Schmitzstraat 4 - Veen. tel. 04164 - 2838.

Van de voorzitter.

Een clubblad kan een belangrijke functie vervullen binnen een vereniging. Ik denk dan vooral aan een vereniging die streekgebonden is, zoals de Altena Road Runners. Lang niet iedereen van ons bezoekt de training en meestal zien we elkaar dan ook alleen maar bij een wedstrijd of trimloop. Daarom is het alleen al verheugend, dat de eerste editie van ons clubblad is verschenen. Ik hoop dan ook dat er naast bestuurlijke mededelingen er regelmatig wat te vinden zal zijn van en over de leden van onze club. Een sterke band binnen een vereniging geeft een stimulans om er extra tegen aan te gaan en dat mogelijk daardoor onze vereniging nog verder zal groeien. Ik vraag dan ook ieders medewerking om ons clubblad in stand te houden, zodat we allen reeds uitzien naar het volgende nummer van de Altena Road Runners.

Hans Verbeek.

Van de redactie.

Het eerste Clubblad van de Altena Road Runners is een feit. Nadat enkele keren een nieuwsbrief is verschenen, ligt hier het eerste resultaat voor er advertenties, maar hopelijk is dat bij de ijf doen dan ook een beroep op onze leden om e tarieven voor een jaar adverteren zijn: alve pagina f 60,- en een vierde pagina f 35,-. n wel zelf opstellen. Het clubblad zal gemaakt 00 stuks. Zij zijn bestemd voor de leden en bare gelegenheden te lezen zijn. op onze leden om copy, wedstrijdverslagen of m te maken hebben bij de redactie leden in te redactie.

chmitzstraat 4 - Veen. tel. 04164 - 2838.
landstraat 41 - Giessen. tel. 01832 - 1519.
- Drie Zalmen 8 - Rijswijk tel. 01832 - 1248.
- Rietdekker 12 - Rijswijk tel. 01832 - 1307.
Hogelandstraat 27-Giessen tel. 01832 - 2760.
oek 1 - Meeuwen tel. 04165 - 1258.
Burg.H.Blokstraat 6 - Almkerk. 01834 - 1000.

WEDSTRIJDKALENDER.					
D.D.		KM	TID	TEL	
11 febr.	Hardloopschool Waalwijk	tot 20 km	10.30 uur	04167 - 80728	
12 febr.	T.V.B. Breda (Teteringsbos)	6 + 10,5 km	11.00 uur	01693 - 3157	
18 febr.	PAC, Rotterdam	21 km	13.00 uur	010 - 4181663	
19 febr.	G.M. Best Joemannloop	20 km		04998 - 72281	
26 febr.	DAK Drunen	21 km	10.30 uur	04163 - 74102	
26 febr.	T.V. Oisterwijk	21 km	13.00 uur	013 - 425642 na 19.00	
26 febr.	AV Oss (Henk Broereleop)	15 km		04120 - 35861	
4 mrt.	Hercules (Dordrecht)	21 km + 10km	14.30 uur	078 - 165897	
11 mrt.	Twintig van Alphen a/d Rijn	15/20 km	14.10 uur (dames) 01720 - 93639 weds. 14.30 uur (heren + vet) 01720 - 22542 trim.		
12 mrt.	Hardloopschool Waalwijk	tot 12 km	10.30 uur	04167 - 80728	
18 mrt.	Siledrecht sport (Giessenloop)	20 km		01840 - 17131	
19 mrt.	Attila Tilburg	30 km	13.00 uur	013 - 358784	
19 mrt.	Nieuwkoop	21 km		01725 - 71820	
25 mrt.	5 e trimloop Giessen	tot 15 km	11.00 uur	01834 - 1000	
27 mrt.	CAV. Barendrecht	21 km	14.00 uur	010 - 4806427	
27 mrt.	Marvel Bortel	15 km		04116 - 72209	
1 april	ARSV Papendrecht	15 km	14.00 uur	078 - 156088	
1 april	Avanti Schoonhoven	3,8 + 9,6 km	13.00 uur	01823 - 4947 / 3412	
1 april	City - pier - City Den Haag	21 km	11.30 uur	070 - 649854	
2 april	Olympia Halsteren	20 km		01641 - 2560	
8 april	Westland marathon Maassluis	21 + 42 km	14.00 uur	01899 - 19111	
8 april	Parthenon Dordrecht	20 km	15.00 uur	078 - 181406	
9 april	Hardloopschool Waalwijk	tot 25 km	10.30 uur	04167 - 80728	
13 april	NOP Emmeloord	uurloop		03210 - 13571	
16 april	Marathon Rotterdam	42 km	13.00 uur		
16 april	Taxandria Oisterwijk	15 km		04242 - 88652	
22 april	ATV Scorpio Dorst	10 EM	16.00 uur	01620 - 58942	
23 april	Attila Goirle	21 km		013 - 358784	
23 april	Hellas Utrecht	42 + 21 km		030 - 935057	
26 april	Oranjeloop Sleeuwijk	9,4 km			
29 april	AV Fortuna Vlaardingen	6,3 + 3,8 km	13.30 uur	010 - 4744969	
30 april	Logo Geldrop	10 km	13.30 uur	040 - 85526	
30 april	Doorsloop Wilnis	10 km	18.30 uur	02979 - 88945	

STATISTIEK

In het kader van ons 10 jarig bestaan lijkt het mij wel aardig wat statistische gegevens op papier te zetten.

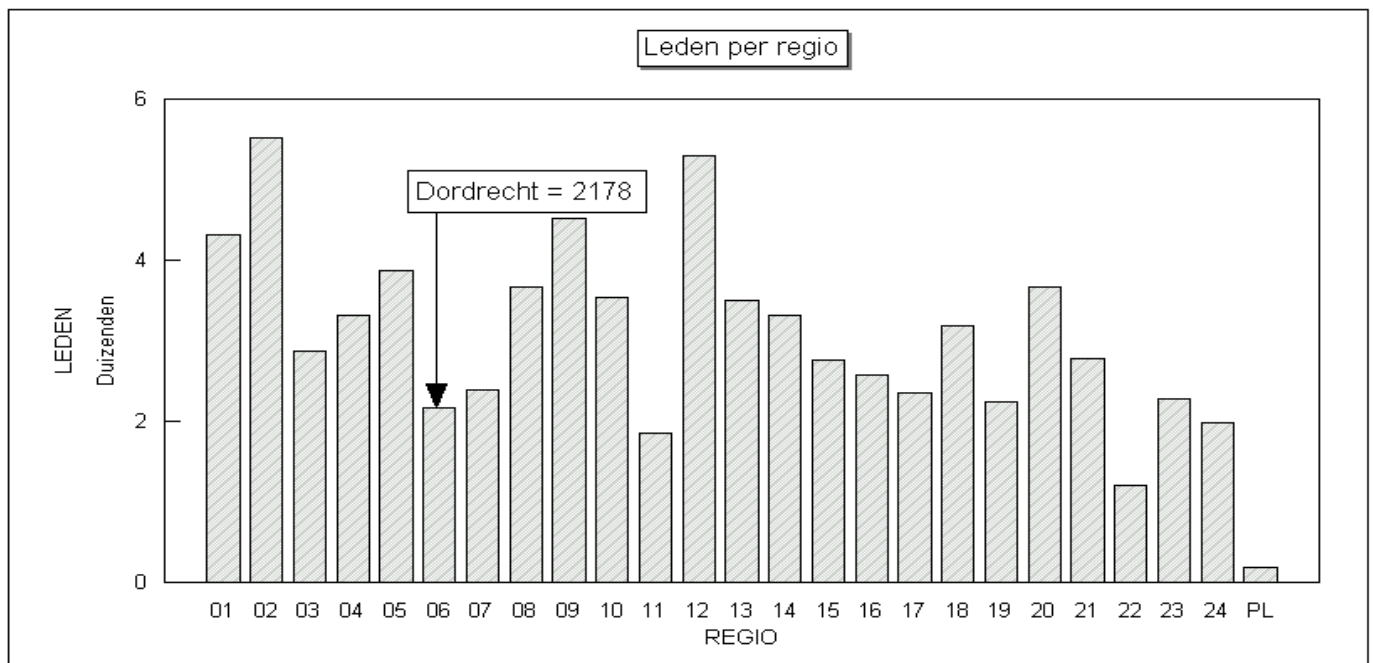
Helaas is er geen overzicht te maken van het verloop van het aantal leden door de jaren heen. Het enige dat ik weet is dat we 10 jaar geleden begonnen met 28 leden en we er nu 130 hebben. Dit geeft de mogelijkheid om wat te stoeien met getallen. We kunnen de vermeerdering van het aantal leden beschouwen als een lineaire vergelijking in de vorm van $y=ax+b$. Hierin is y het ledental en x het aantal jaren. We krijgen dan de vergelijking $y=10x+28$, dit geeft in 10

jaar dus 128 leden en in 20 jaar 228. Aardig natuurlijk, maar het kan even goed een kwadratische functie zijn in de vorm van $y=x^2+a$. De oplossing van deze vergelijking wordt dan $y=x^2+28$. Dit geeft in 10 jaar 128 leden en in 20 jaar **428**. Nou ja, allemaal theorie natuurlijk, we zullen wel zien wat het wordt.

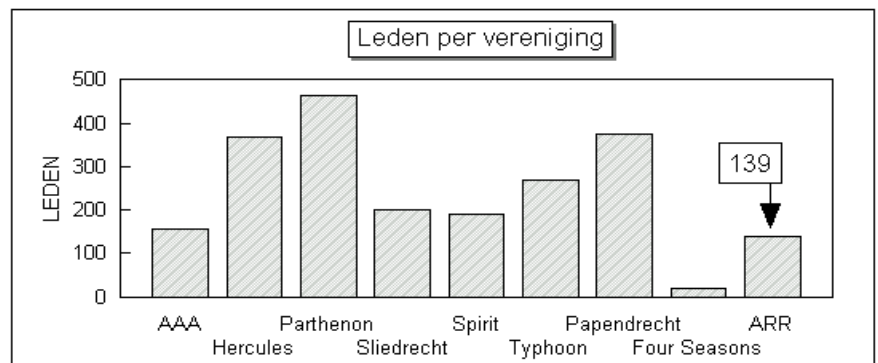
Hoe zitten wij als ARR eigenlijk met ons ledenaantal in vergelijking met andere verenigingen? Daarvoor kunnen bij de KNAU terecht, die geeft een lijst uit waarop de ledenstand per 30-06-1997 is vermeld. Hierbij moet ik wel opmerken, dat de bij ons reeds

afgevoerde leden nog tot het eind van het jaar bij de KNAU meetellen en dat donateurs niet bij de KNAU zijn aangemeld.

De bij de KNAU ingeschreven verenigingen zijn ingedeeld in 24 regio's en er zijn nog wat persoonlijke leden. Wij zijn vereniging nr. 263 en behoren bij regio 06. Dit is ook te zien op je ledenpas: V0006263. Onze regio Dordrecht is bepaald niet de grootste, namelijk 2178 leden. Dit komt ook wel doordat de meeste regio's meer verenigingen hebben. Hieronder zie je de grafiek van het aantal leden per regio.



Als we kijken naar het aantal leden per vereniging, zitten we ook aan de lage kant. Ver weg de grootste vereniging is Sprint in Breda met 1603 leden. De kleinste is SC Voorne uit Brielle met 2 leden. Ik vraag me af of je dat nog een vereniging kunt noemen. Wij zitten dus met volgens de KNAU 139 leden wat aan de lage kant. Hoe zich dit verhoudt tot ander verenigingen in onze regio zie je hiernaast in de grafiek.

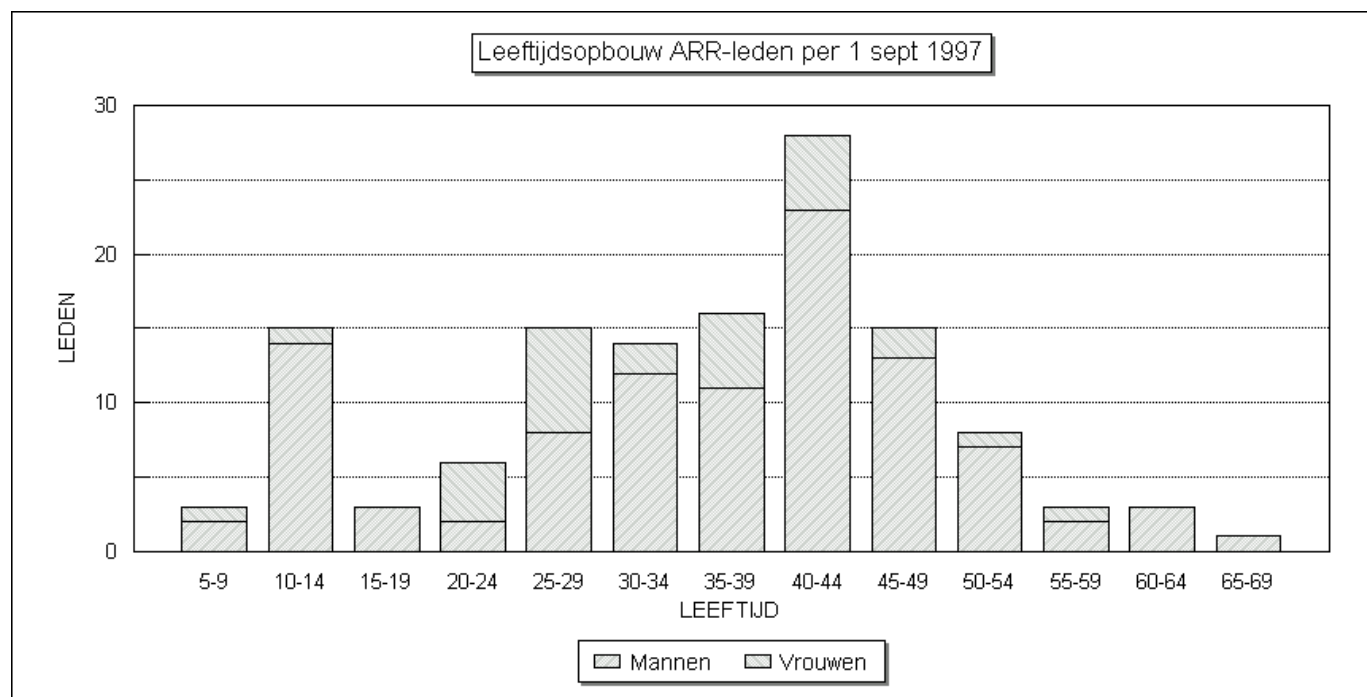


STATISTIEK

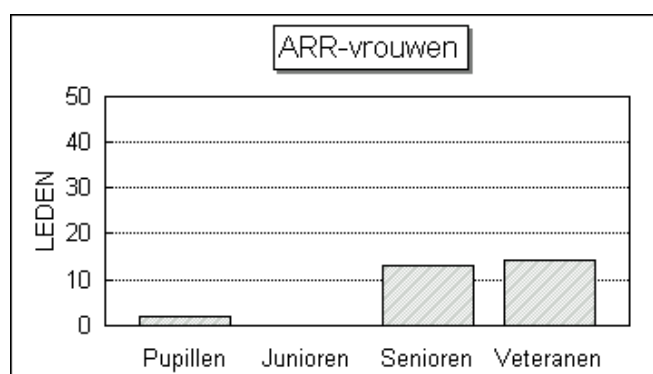
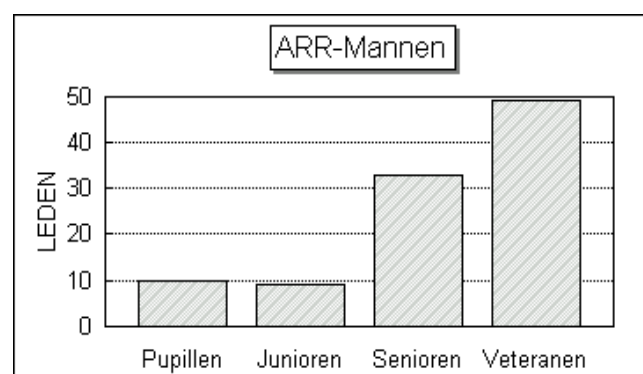
Van de leeftijdsopbouw van onze club is ook een leuk grafiekje te maken. Je kunt bijvoorbeeld per 5 jaar gaan tellen hoeveel leden er in zo'n categorie vallen. Je kan hieruit concluderen dat de interesse bij 15 jarigen ver-

dwijnt en pas bij 25 jaar weer wat aantrekt, met een piek bij 40-44 jaar. Bij het vorderen van de leeftijd zakt de interesse of de mogelijkheid om te hardlopen duidelijk weg. Verder kunnen we zeggen dat de vertegenwoor-

diging van de vrouwen onder de 20 jaar en boven de 50 jaar het slechts is. Wat moeten we hier mee? Ik zou het niet weten, maar hier volgt de grafiek.



Verder is voor wedstrijdlopers nog wel de verdeling over de verschillende categorieën interessant. Voor het gemak heb ik de leden in vier categorieën verdeeld en heb alle recreanten ook meegeteld. Hierbij opgemerkt moet nog worden, dat je bij de mannen veteraan bent vanaf 40 jaar en bij de vrouwen vanaf 35 jaar. Hier volgen de grafieken.



Jaap Verhoeff

LEDENADMINISTRATIE

Als nieuw lid mogen we Arjan Naaijen begroeten, broer van Ton. Afgemeld hebben zich Hans van Tricht wegens knieproblemen en Dick van Arkel die verhuist naar Ossendrecht. Martin van Varik is verhuist van Giessen naar Sleenwijk. Kees den Hartog verhuist van Sprang-Capelle naar Alphen aan den Rijn. Hij blijft nog lid bij ons totdat hij daar een club gevonden heeft. In het adressenboek van de KNAU zie ik dat daar AAV '36 zit op atletiekbaan De Aarhoek aan de Sportlaan. Dit is een club met ruim 600 leden. Kees veel succes daar.

Leden die al weten dat ze volgend jaar niet meer mee willen doen, kunnen zich tot eind november afmelden. Dan kan dit op tijd bij de KNAU verwerkt

worden, zodat wij niet over 1998 voor deze leden hoeven te betalen.

Er zijn nog steeds leden die hun contributie niet hebben voldaan over 1997. Dit is echt niet zo moeilijk hoor. Je kijkt op je ledenpas in wat voor categorie je valt. Je kijkt voorin het clubblad naar de hoogte van de contributie. Ook voorin vindt je ons bank- of gironummer. Hierop maak je het bedrag over onder vermelding van "contributie 1997". Nou? Simpel hè. Ik verzoek onderstaande leden dan ook dringend dit zo spoedig mogelijk te doen.

Denise van den Bosch
Hugo van Breugel
Adri den Dekker
Gerwin van Drunen

Jacco van Drunen
Anton Elshout
Gert Engelen
Marjon de Graaf
Michel Groenberg
Wim de Hoop
Kees Kooijman
Cecilia Martens
Eric van Mersbergen
John Redeker
Angelie Schouten
Piet van Tilburg
Martin van Varik
Bert Vermeulen
Jelle Visser
Henri Vos
Jan Zonneveld

Jaap Verhoeff, 0183-304126

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

25 juni in Woudrichem

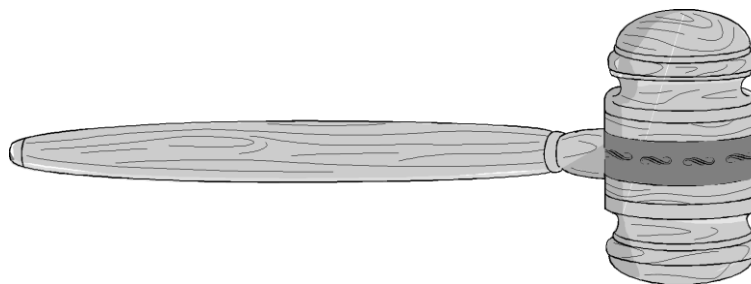
Afwezig waren Sander, Zweer en Sylvia. Als vertegenwoordiger van de jeugdcommissie is Aart van Rijswijk aanwezig.

Er is geen reactie gekomen op de oproep in het clubblad voor jeugdtrainer. We gaan nu een redactioneel stukje in de krant plaatsen. De trainersgroep zal tevens bekijken of er soms wat geschoven kan worden met trainingsgroepen en -tijden.

Sander heeft fruitmand gehad. Rinus heeft een leuk idee om met de trainingsgroep op donderdag 3 juli koffie te gaan drinken bij Sander.

Op zaterdag 20 september doet de jeugd niet mee vanwege andere activiteiten. In plaats hiervan gaan ze op 5 juli na de picknick naar de film. Tijdens de stratenloop van Meeuwen wordt een verloting gehouden t.b.v. de jeugd. Voor het kamp van de jeugd moet nog een datum worden geprikt.

De vakantie van de trainers wordt besproken. Bij de kleedkamers komt een vakantierooster te hangen.



Clubrecords van de senioren en veteranen worden niet bijgehouden. Het zou wel leuk zijn, maar hoe kom je aan de gegevens? De kopijdatum voor het clubblad is een week vervroegd, het clubblad kan dan uiterlijk 30 augustus bij de leden zijn.

Betreffende de accommodatie zijn we er door Sparta '30 op gewezen dat we nog een brief moesten sturen naar de Gemeente. Waarin we melden dat we nog achter onze eisen staan voor kleedlokalen en een volledige baan in Andel. Hans heeft direct een brief geschreven. De Gemeente heeft beloofd er binnen 2 maanden op terug te

komen. Op het moment wordt er gegraven aan de waterwegen op het terrein. Het gonst van de geruchten dat dit voor de ARR zal worden. Officieel weten wij echter nog van niets.

Hans meldt dat hij stopt met zijn functies bij de ARR met ingang van de volgende jaarvergadering. We zullen dus op zoek moeten naar een nieuwe voorzitter.

Omdat deze vergadering al 3 weken opgeschoven is, slaan we die van 16 juli maar over en is de volgende op 27 augustus bij Sylvia.

VAN DE REDACTIE

De vakantie is voor mij en daarmee velen net achter de rug en voor u ligt de jubileumeditie van de DOORLOPER. Heel erg jammer vinden wij het dat we weinig tot geen anekdotes toegestuurd hebben gekregen. Dat had zeker deze editie een stuk aantrekkelijker gemaakt. Van horen zeggen hebben we wel iets, maar hoe dat verhaal precies zit kunt u misschien in de volgende DOORLOPER lezen. Joke Rooster stuur je verhaal even op over een gewoon fietsende man in Uitwijk?? Het warme weer zal voor een aantal lopers niet zo prettig zijn, maar ik hoop toch dat het nog enige tijd zo blijft, zo houden we het vakantiegevoel er lang in. Verderop kunnen jullie een stukje lezen over onze (Hans, ik en kids) vakantie in Frankrijk. De stukjes van Martin ontbreken ook in deze editie niet en verder hebben Jaap en ik er ons best aan gedaan om er weer een DOORLOPER van te maken waar voor iedereen iets in staat.

VERGETEN JULLIE DE FEESTDAG 20 SEPTEMBER NIET!!!!!!

KOPIJDATUM VOLGEND BLAD IS 9 OKTOBER.

VERJAARDAGEN

Dirk Bouman	3 sept	Dennis Peele	23 sept	Peter van den Heuvel	15 okt
John Redeker	7 sept	Hans Janssen	29 sept	Henk Westerlaken	17 okt
Leen van Anrooy	10 sept	Wim Kuypers	30 sept	Marjon de Graaf	18 okt
Gert Engelen	11 sept	Jos Andeweg	4 okt	Aart Vrijkorte	18 okt
Ben Treffers	11 sept	Matthieu Metz	6 okt	Rinus Verhoeven	24 okt
Eric van Mersbergen	15 sept	Bert Vermeulen	7 okt	Egbert Hooykaas	28 okt
Bart Smitsman	15 sept	Hetty van Leeuwen	9 okt	Gerwin van Drunen	30 okt
Annelies Klop	18 sept	Tonny van Geffen	10 okt		
Kees Kooijman	18 sept	Jenneke Rochat	12 okt		
Joost van Hensbergen	19 sept	Bert Booi	13 okt		
Andries van Klij	23 sept	Frits Wyatt	13 okt	Allen een prettige verjaardag.	

FELICITATIES, AAN TOEKOMSTIGE CLUBLEDEN?



*Je bent een groot wonder,
lief en klein,
waar we heel erg blij
en gelukkig mee zijn.*

*Met heel veel vreugde geven wij kennis
van de geboorte van onze dochter*

Dingena Dirgje Cornelia

*We noemen haar **Denise***

24 juli 1997

*Tonny en Jeanne van Geffen
W.d. Zuijgerstraat 10, 4264 S.L Veen
Tel. 0416-693587*

Rustuurtjes: van 13.00 tot 15.00 uur



*Wilt u haar komen zien?
Bel dan even,
anders slaapt zij misschien!*

Wij zijn ontzettend blij en dankbaar met de geboorte van onze dochter

Melissa

Zij is geboren op woensdag 30 juli 1997.

De gelukkige ouders zijn:

Leo en Agatha Groeneveld

*Anemoonstraat 7b
4255 JD Nieuwendijk
Tel.: 0183-403856*

52 HALVE MARATHONS

Hier volgen de verslagen van Martin's verslagen van de halve marathons nr 44 tot en met 47.
Nog even doorzetten Martin en je hebt het gehaald.

(44) MONTFOORD 20-06-1997

Deze dag was het goed weer om te lopen, niet te veel wind, maar wel een verkoelende regen. Bij het inlopen voelde ik mij niet echt op mijn gemak (gespannen), dit moest met het lopen maar verdwijnen. Om 19.30 was de start, maar ik zag tot mijn verbazing dat ik een verkeerd nummer droeg. De lopers op de halve marathon droegen een nummer met een 100 cijfer, en ik liep met een 400 cijfer, wat me niet echt geruststelde. Maar ik ben toch gestart. De 1e 3 km liep ik als laatste, toen voelde ik mij goed en ben toen wat gaan versnellen. Op het 5 km punt aangekomen had ik een tijd van 27.15, wat mij gerust stelde voor een tijd onder de 2 uur. Het kan altijd verkeerd gaan. Na het 6 km punt liep er iemand met het zelfde 400 nummer als ik, en die was tegelijk met mij gestart voor de halve marathon. De 10,5 km zou 10 min. later starten dan de halve marathon. Ik dacht dat het parcours het zelfde zou zijn, maar dat wij ergens afzouden slaan, heb ik hem verteld. Kort na de 6 km was er een verversingspost en daar kwamen we samen aan, hij had gevraagd hoever het nog was voor de 10,5 km. Toen werden wij erop gewezen dat wij maar beter terug konden gaan, omdat wij de verkeerde startnummers droegen en dat het voor ons te ver zou zijn om een halve marathon te lopen. Die ene loper is terug gegaan en ik ben verder gelopen (degene die ons dit vertelde moest eens weten hoeveel halve marathons ik al gelopen heb, waarschijnlijk had deze man zelf nog nooit gelopen), maar goed ik ben dus door gegaan. Bij de 8 km had ik een tijd 45.00 , Het ging op dat moment nog goed. Het eerste uur liep ik een tijd van ongeveer 11 km per uur, mijn tijd op de 11 km was 1.01.30. Het ging dus nog steeds goed. Op 13 km had ik een tijd van 1.12.15, met nog 9 km te gaan zou ik genoeg tijd overhouden om onder de 2 uur te eindigen. Op de 16 km kwam ik uit op een tijd van 1.27.30. Na 17 km begon het een beetje te spoken, het

tempo was niet meer wat het geweest was, de vaart was eruit. Na 19 km heb ik een stukje gewandeld (met nog 12 min over) Het lopen ging niet meer vanzelf. Het laatste rechte stuk naar de finish heb ik nog kunnen versnellen, om zo een tijd onder de 2 uur te kunnen lopen.

(45) ROOSENDAAL 22-06-1997

Wie had dit durven dromen. Ik had een paar weken terug genoeg van de vele halven marathons die ik gelopen heb, nu liep ik de sterren van de hemel. Niet qua tijd, maar qua conditie. De hele dag was het nagenoeg droog geweest, maar er stond een stevige wind. Tijdens de halve marathon zou dat andersom zijn. De start was om 17.30, ik was zowat de laatste loper die van start ging, het was wel een rustige start. De 1e 3 km gingen in een tijd van 6 min per km, het zweet liep me echt van het gezicht. Ik voelde me best nog vermoeid van afgelopen vrijdag toen ik in Montfoort heb gelopen. Bij het 5 km punt noteerde ik een tijd van 30.00 min. Wat mij een eindtijd zou brengen ver boven de 2 uur, om precies te zijn 2.06/2.07. Er moest dus iets gebeuren wilde ik een tijd lopen onder de 2 uur. Dit gebeurde ook zo rond de 9 km. We kregen namelijk letterlijk het water over ons heen gegoten, we zaten midden in een onweersbui. Naar het 10 km punt toe regende het behoorlijk wat mij weer wat zuurstof gaf. Mijn tijd op de 10 km was 58.00, mijn eindtijd lag nog steeds boven de 2 uur. Na het 10 km punt ben ik lopers gaan inhalen alsof zij stilstonden, er waren zelfs lopers bij die niet vooruit te branden waren. Toen ik deze lopers inhaalde leek het wel of ik vandaag vleugels had gekregen en ik dacht bij mezelf " I believe, I can fly ". Ik ben toen maar gewoon doorgevlogen. Toen ik bij 15 km aankwam had ik een tijd van 1.26.00. Om echt een tijd onder de 2 uur te lopen moest ik een tijd hebben van 1.23.00, dan hou ik nog wat tijd over, want je

weet natuurlijk nooit wat er mis kan gaan. Na 15 km liep ik nog steeds in een aardig tempo door, waardoor ik nog steeds lopers inhaalde. Weer terug in Roosendaal viel het mij op dat er nog zoveel mensen waren blijven staan, ondanks het slechte weer. Ik bleef maar doorvliegen omdat het slechte weer voor mij waarschijnlijk erg goed was. Bij 20 km had ik een tijd van 1.52.15, tijd genoeg dus voor die laatste km die ik geprobeerd heb net zo te lopen als die eerste 20. In die laatste km liep ik nog 3 lopers voorbij, om te kunnen eindigen in een tijd die ik vooraf niet had durven uitspreken. Ik heb ook deze uitgelopen in een tijd onder de 2 uur. Na de finish had ik het wel behoorlijk warm, en ik heb mezelf afgekoeld door wat bekertjes water over mij heen te gooien. Ik kan gerust zeggen, dat ik me zo uitgerust voelde dat ik er nog wel een kon lopen.

(46) CHAAM 05-07-1997

Ik wist niet of ik deze ook onder de 2 uur zou kunnen lopen, omdat ik 2 weken eerder had gelopen, wat mij veel conditionele kracht gekost had, we zouden wel zien hoever ik kon gaan. Ik zou wel proberen om ook deze onder de 2 uur te lopen. De 1e km ging in een vrij snel tempo, tijd 5.05. Toen begon het al snel minder te worden, wat te zien is aan de tijd van de 2e km, tijd 10.36. Toen kwam de vermoeidheid (steken in de zij) weer opzetten, ik heb dit iets kunnen uitstellen door er regelmatig een spons tegen aan te houden. De 3e km ging iets sneller dan de 2e, tijd 3e km 15.59. Dit kon niet echt lang duren, ik had in Roosendaal veel gegeven en dat kon mij hier wel eens opbreken. De 4e km ging weer wat langzamer, tijd 22.24. Mijn tijd op de 5e km was van dien aard, als ik mijn tijden zou optellen 4x5 km tijd + 6 min, dan zou ik uitmoeten komen op een tijd van 1.54.00, ik zou dan 6 min over hebben om te wandelen, tijd 5e km 27.00.

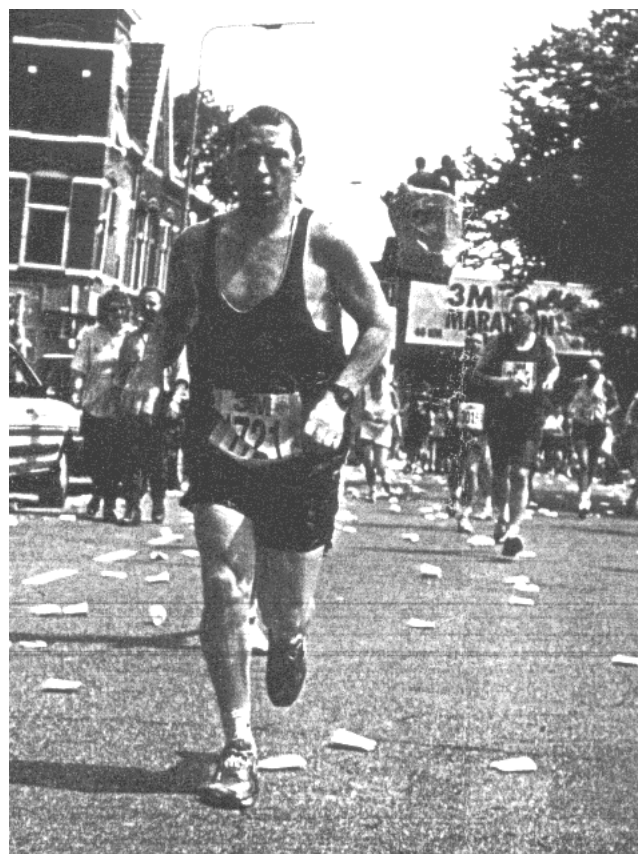
Het was net of ik langzamer begon te lopen, terwijl mijn tempo hetzelfde bleef. Het 10 km punt bereikte ik in een tijd van 54.00, wat mij niet echt ongerust maakte. De 2e ronde verliep niet zonder problemen, ik heb toen verscheidene keren moeten wandelen. Bij het 15 km punt kreeg ik de schrik van mijn leven, terwijl ik slecht liep had ik toch een goede tijd, 1.22.24, een tijd die ik nog niet heb gelopen tijdens mijn halve marathons. Ik wist dat als ik een tijd van onder de 2 uur zou willen lopen ik een tijd zou moeten hebben van 1.23.00 of iets daarboven. Ik zat daar dus duidelijk onder, het was mogelijk. Bij het 19 km punt aangekomen, had ik tijd genoeg over voor de laatste 2 km. Bij 20 km had ik een tijd van 1.51.45, toen was ik al ver versleten. Met nog 1 km te gaan en 1 verzorgingspost wist ik dat ik het kon klaren, als ik niet teveel tijd zou verliezen bij die laatste drinkpost. Ik heb daar maar enkele seconden verloren en dus de tijd gehaald waarvoor ik was gekomen.

**(47) ULRUM
26-07-1997**

Naar deze halve marathon zijn we met z'n tweeën gegaan. 's Morgens redelijk vroeg vertrokken voor een rit van 2,5 uur. We hadden het weer wel mee toen we vertrokken, veel zon en weinig bewolking. Maar dat zou snel veranderen, de zon verschool zich soms achter de bewolking en kwam dan weer te voorschijn, al was dat maar voor korte tijd. Onderweg naar het noorden hebben we geen regen gehad, maar er was wel wat regen gevallen. Toen we aankwamen was er nog niet veel te zien, maar ook dit zou snel veranderen. Na het omkleden zijn we naar de inschrijving toe gegaan, daar na moesten we tot 12.45 wachten op de bussen die ons naar Lauwensoog zouden brengen. De start was namelijk in Lauwensoog, vlakbij de visafslag in de haven. Ik heb al veel meegemaakt maar dit nog niet. Daar aangekomen moesten we nog een uur wachten of de start. Het weer was niet zo war, dus ik had nog een thermostrui aangedaan, die later weer uit zou moeten doen. Eindelijk was het dan zover, om 14.00 uur konden we

vertrekken naar Ulrum over een afstand van 21.1 km. De 1e km ging in een redelijk tempo, maar al gauw kwamen er problemen. In de 1ste km kreeg ik al last van mijn rug, toen moest ik al wandelen, het weer was op dat moment ook al te warm, wat nog erger zou worden. Na het wandelen en de pijnlijke plek wat gemasseerd te hebben ben ik weer wat gaan lopen, het weer werd steeds warmer, ik heb toen weer moeten wandelen, dit was na de 2e km en ik heb toen mijn trui uitgedaan. Ik ben toen weer gaan lopen en mijzelf bij de eerste post goed nat gemaakt om de warmte kwijt te kunnen. Daarna ben ik weer gaan lopen, toen ging het redelijk goed, met de wind in de rug en de zon boven mij kon ik het tijdsverlies aardig inhalen. Mijn tijd op de 5 km was 27.45. Het parcours was alles behalve goed. Vanaf het 3 km punt tot aan de finish had ik de wind in de rug en de zon boven mij, het was toen abnormaal warm. Mijn 10 km tijd was 56.15. Toen liep ik al niet meer zobest. Mijn 11e km bereikte ik in een redelijke tijd van 1.01.15. Het zou nog mogelijk zijn om een tijd onder de 2 uur te kunnen halen. Het leek wel of nu de blessures kwamen opzetten, ik kreeg nu last van overbelasting in mijn beide kuiten, wat mij niet tevreden stelde. Om dit niet erger te laten worden ben ik wat langzamer gaan lopen en heb ik nog al wat gewandeld. Op 16 km had ik een tijd van 1.31.25. Met nog 6 km te gaan wist ik dat een tijd onder de 2 uur er niet meer inzat. Toen ik ook nog last kreeg van een lichte liesblessure, liep het helemaal mis. Op 18 km had ik een tijd van 1.45.20, nog 3 km te gaan. Ik heb op 18 km nog even stil gestaan om wat uit te rusten, ik was helemaal op.

Ben toch weer doorgelopen tot ik niet meer kon. Toen wisselde het zich af tussen lopen en wandelen. Op 20 km had ik een tijd van 1.58.50. Met nog 1 km te gaan begon het pas echt moeilijk te worden. De vermoeidheid kwam weer naar boven en ik heb toen verscheidene malen stil gestaan om dit te laten zakken, met de vermoeidheid en de blessure ben ik naar de finish gelopen. Ik was blij dat het einde in zicht



was, toen het einde in zicht was. Ik kon niet meer versnellen om enigszins fit over de finish te komen. Mijn tijd was niet onder de 2 uur. Ik hoop dat ik mijn laatste 5 marathons nog kan lopen. Ik heb veel parkoersen gelopen, maar dit sloeg alles, veel lange rechte stukken met de wind in de rug en de zon op je kop was het niet te doen, voor mij hoeft dus deze halve marathon niet meer.

MONTFOORD	1.58.04
ROOSENAAL	1.57.26
CHAAM	1.58.30
ULRUM	2.04.46

Statistisch Jaarboek 1996

Vanaf heden is het Statistisch Jaarboek 1996 verkrijgbaar. De prijs van dit naslagwerk is f 45,00 (inclusief verzendkosten). Geïnteresseerden kunnen in het bezit komen van dit boekwerk door overmaking van f 45,00 op Postbanknummer 41.32.662 t.n.v. KNAU bestellingen te Nieuwegein, onder vermelding van Statistisch Jaarboek 1996.

ATFS Athletics 1997

Het internationale jaarboek van de atletiek, Athletics 1997, is binnen! 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).

Bestellen? Maak f 54,50 over 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 snel!, dan bent u verzekerd van een exemplaar. Meer informatie: Adwin van Groeningen.

KNAU Clubcontact

Onder deze noemer willen de medewerkers van de KNAU nader kennis maken met de verenigingen. Het is de bedoeling dat de regiocoördinatoren, eventueel samen met een medewerker van het bondsbureau, de verenigingen bezoeken, waarbij de knelpunten, wensen en behoeften van de vereniging centraal staan. Wanneer je als bond een goede dienstverlening wilt aanbieden, zul je moeten weten waaraan de verenigingen behoefte hebben. Bovendien kunnen bij de clubs vragen leven, die tijdens de gesprekken kunnen worden beantwoord. We hebben ons ten doel gesteld om tenminste iedere twee jaar met alle clubs te hebben gesproken. De start van het project was 1 mei en tot dusverre is met de volgende atletiekverenigingen overleg geweest:

- ARV Ilion
- AV Triathlon
- Lopersgroep Deurne
- AV Almere
- AV Wieringermeer

Middels de Nieuwsbrief zullen we u op de hoogte houden van de resultaten van dit project.

Meer informatie: Ben Moonen / Goof van de Winkel

ZIEKTE VAN PFEIFFER EN SPORTBEOEFENING

Inleiding

De ziekte van Pfeiffer is een veel voorkomende, goedaardige ziekte van de witte bloedcellen (lymfocyten en monocyten) en lymfklieren. De ziekte wordt veroorzaakt door het Epstein-Bar virus, dat die naam te danken heeft aan de ontdekkers van het virus. De ziekte komt vooral voor bij kinderen en jonge volwassenen. Dat heeft te maken met de wijze van overbrenging door speeksel. Overbrenging door speeksel kan gebeuren door het gezamenlijk gebruik van bekers of bestek of door 'mond op mond contact'. Een andere naam voor de ziekte is dan ook 'kissing-disease'. De tijd tussen de besmetting met het virus en het optreden van de ziekte is lang: 30 - 50 dagen!

De ziekte treedt vooral op bij hard trainende sporters. Het is bekend dat de algemene weerstand bij zeer intensief trainende atleten daalt, waardoor deze atleten een grotere kans hebben de ziekte op te lopen. Daarnaast bestaat de indruk dat de ziekteverschijnselen langer aanhouden, maar dat kan natuurlijk ook een gevolg zijn van het feit dat atleten meer last ervaren van de (vermoeidheids-) verschijnselen en vaak te vroeg weer beginnen.

Verschijnselen van de ziekte van Pfeiffer

De verschijnselen van de ziekte kunnen erg uiteenlopen. Op jonge leeftijd verloopt de infectie in de meestal symptomeloos. Soms merkt degene die met het virus is besmet wel iets; hij of zij voelt zich 'grieperig', maar is daar veelal binnen enkele dagen weer bovenop. De ziekte verloopt bij de tiener / jong volwassene echter veelal vervelender. Degene die met het virus besmet is voelt zich vaak al weken vermoeid en niet lekker. Daarbij kan hij/zij keelpijn hebben, moeite met slikken, koorts, misselijkheid en gebrek aan eetlust, hoesten en pijn in het hoofd en buik. Allerlei klieren in het lichaam raken gezwollen. Niet voor niets wordt de ziekte ook wel "klierkoorts" genoemd! De lymfklieren in de hals raken gezwollen en pijnlijk. Ook de "amandelen" (tonsillen) in de keel raken ontstoken, waarbij een roodverkleuring met een wit/gelig beslag zichtbaar wordt. De huid kan een roodverkleuring en kleine bloedinkjes te zien geven. Vaak zijn ook de milt en de lever in de buik gezwollen en pijnlijk. Meestal is na twee weken wel het ergste achter de rug, maar duurt het nog enkele weken voordat de patiënt zich weer fit voelt. Soms echter kunnen er vervelende complicaties bij de ziekte optreden.

Complicaties bij de ziekte van Pfeiffer

Wat zijn de meest voorkomende complicaties bij de ziekte van Pfeiffer?

- Als er -onterecht- een antibiotica kuur gegeven wordt, veroorzaakt deze vaak een jeukende uitslag op de huid.
- Bij een gezwollen lever treden vaak leverfunctiestoornissen op. Hierdoor kunnen pijn in de buik, misselijkheid, braken en een geelverkleuring van het oogwit en de huid (icterus) optreden. Zolang de leverfuncties gestoord zijn is het verstandig om lichamelijke activiteit te vermijden. Thuis blijven, of zelfs op bed blijven is dan het advies! Vaak gaan de vermoeidheidsklachten gelijk op met het verloop van de leverfunctiestoornissen. Aan de hand van het verloop van de leverfunctiestoornissen wordt een advies gegeven over het hervatten van werk of sport.
- De vermoeidheid verdwijnt in de regel vaak in de loop van enkele weken. Soms echter duren de vermoeidheidsklachten vele maanden tot een jaar, zonder dat daarvoor een reden is aan te geven. Ook kunnen de vermoeidheidsklachten na verloop van tijd weer terugkomen, zelfs zonder dat daar een duidelijke reden voor aan te geven is.
- Een gezwollen milt kan bij een hoge druk in de buikholte scheuren, waardoor een levensgevaarlijke bloeding kan ontstaan. Deze complicatie kan bijvoorbeeld optreden door zwaar tillen of door een stomp in de buik, maar is gelukkig zeldzaam.
- Zelden treden andere complicaties op zoals een hersenvliesontsteking, neurologische stoornissen, longontsteking, bloedarmoede en een hartspierontsteking. In deze gevallen wordt het geven van corticosteroiden (ontstekingsremmers) overwogen.

Laboratoriumonderzoek en de ziekte van Pfeiffer

De diagnose kan worden gesteld door bestudering van een bloeduitstrijkpreparaat. De witte bloedcellen (lymfocyten en monocytten) gaan het beeld overheersen. Deze witte bloedcellen zijn in het geval van de ziekte van Pfeiffer vaak abnormaal van grootte, vorm en kleur. In de loop van een half jaar verdwijnen deze cellen uit het bloed. Daarnaast kunnen antistoffen tegen het Epstein-Bar virus worden aangetoond met de reactie van Paul-Bunnell of de Monosticonreactie. Als de concentratie (titer) van de antistoffen afneemt, is de infectie over zijn hoogtepunt heen. Het heeft dan geen zin om de titer verder te blijven volgen. Zoals al geschreven, zijn bij veel patiënten de leverfuncties licht gestoord. Pas als de leverfuncties weer normaal zijn, wordt het advies tot sport- en werkhervatting gegeven.

Behandeling van de ziekte van Pfeiffer

De behandeling van de ziekte van Pfeiffer is symptomatisch. Houd bedrust in het acute stadium als er sprake is van een temperatuurverhoging of koorts en neem een ijslolly of pijnstillers als er ernstige keelklachten zijn. Omdat er sprake is van een virusinfectie, heeft het geven van antibiotica geen zin. Als er toch een antibioticakuur wordt gegeven, kan daardoor een vervelende en jeukende huiduitslag ontstaan. Zolang de patiënt leverfunctiestoornissen en een vergrote milt heeft, wordt het advies gegeven om geen lichamelijke inspanning te verrichten. Als de leverfunctiestoornissen en een vergrote milt weer verdwenen zijn (meestal na weken), kunnen de dagelijkse activiteiten en de lichamelijke activiteiten weer geleidelijk aan uitgebouwd worden. Hierbij moet de sporter goed naar het lichaam luisteren, om een terugval in de vermoeidheidsklachten te voorkomen. "Geforceerd" trainen breekt alleen maar af!

Samenvatting

De ziekte van Pfeiffer is een veel voorkomende, goedaardige ziekte van de witte bloedcellen. Hard trainende sporters hebben een verhoogde kans op deze ziekte. In het klassieke geval verloopt de ziekte met koorts, klierzwellingen, een keelontsteking en vermoeidheid. Vaak treden er een miltvergroting en leverfunctiestoornissen op. In het acute stadium wordt bedrust voorgeschreven. Meestal is na twee weken wel het ergste achter de rug en kunnen de dagelijkse activiteiten en de training weer geleidelijk aan opgepakt worden. Hierbij is het van groot belang dat de sporter goed 'luistert' naar zijn of haar lichaam, waarbij de (eventueel terugkerende) vermoeidheidsklachten gerespecteerd moeten worden!

Els Stolk, bondsarts KNAU

RECEPT

**ALS JE GOED WILT PRESTEREN MOET JE OOK GOED ETEN
DAAROM VOLGT HIER EEN MAKKELIJKE RECEPTJE**

Varkenshaas met abrikozen

Benodigdheden voor 4 personen:

- ◇ 4 varkenshaasjes
- ◇ peper en zout
- ◇ ½ pond gedroogde (ongezwavelde) abrikozen
- ◇ een flinke scheut kirsch
- ◇ een grote schep witte basterdsuiker
- ◇ een paar druppels tabasco
- ◇ hete tomatenketchup of ketjap
- ◇ een snufje kerriepoeder
- ◇ grote uien
- ◇ een klein blikje tomatenpuree
- ◇ boter of margarine



- Wrijf de varkenshaasjes in met peper en zout.
- Bak ze in de boter rondom bruin (niet te lang).
- Haal ze uit de pan en doe ze in een vuurvaste schaal.
- Bak in dezelfde boter de in ringen gesneden uien met een snufje kerrie glazig bruin.
- Haal de uien uit de pan en leg ze in de schaal op de haasjes.
- Haal de geweekte abrikozen uit het vocht en deze in de schaal bij de haasjes.
- Meng het vocht van de abrikozen met de tomatenpuree, tabasco, en een scheut hete ketchup en ketjap.
- Maak van dit alles een sausje en doe dit in de pan bij de bakboter.
- Dit alles door elkaar roeren en even goed verwarmen.
- Eventueel nog een schepje basterdsuiker en wat warm water erdoor roeren.
- Het geheel bij de haasjes in de schaal schenken.
- Ongeveer 30 minuten op 200 graden in de oven

Serveren met aardappelschijfjes in roomsaus of rijst en groente naar keuze.

EN EET SMAKELIJK!!!

Tip:

Zet de abrikozen een avond van tevoren in water met suiker en een flinke scheut kirsch, zoveel dat de abrikozen goed onder staan (ze zwellen nog !). Dit gerecht kan heel goed een dag van tevoren gemaakt worden, maar dan moet het wel iets langer in de oven op een lagere temperatuur.

Aart van Rijswijk

FIETSTOCHTVOETVEERPICKNICK

5 juli was het dan eindelijk zover: de *fietstochtvoetveerpicknick*.

'S morgens om 10 uur hebben we verzameld bij het voetbalveld tegenover sporthal de Jager. In totaal waren we met z'n negentien, Wim, Annemiek en ondergetekende waren ook van de partij. We vertrokken vol goede moed en het weer zat ons behoorlijk mee. Dat wil zeggen, aan het begin van de dag.

Op de fiets zijn we vertrokken naar slot 'Loevestein'. Net na de 'Aelse brug' waren de atletiekdamen zo met elkaar aan het kwekken dat ze de tegemoet komende omaatjes op de fiets niet eens zagen. De omaatjes moesten dan ook helemaal het gras in om ons te ontwijken. Na het advies van oma om beter uit te kijken hebben de begeleiders de rest van de dag een makkie gehad.

Met slot 'Loevestein' in zicht was de bende niet meer te houden. Zoals echte sporters betaamt barstte er een sprint los. De winnaar is onbekend: het was voor de oudjes even niet bij te houden. Op het terrein van 'Loevestein' waren toevallig die dag wat kunststukken te bewonderen. Die kunststukken waren trouwens ook leuke speledingen.



Eindelijk was het zover en kon de picknick beginnen. Iedereen had toch wel honger gekregen van die fietstocht. Tijdens het eten zijn er nog prijzen uitgedeeld aan degene die de juiste oplossing van de puzzel hadden ingestuurd. Na een paar broodjes knakworst, jam, pindakaas ... bleek de boom met appels toch wel heel interessant. Vooral de appels, daar kun je elkaar lekker mee bekogelen. De meiden lagen ondertussen relaxed aan het strandje te genieten van de zon.

IJS !!! bleek het magische woord om iedereen weer paraat te krijgen.



Na de Magnums, Twisters ... etc zijn we naar het voetveer gefietst. Je weet wel: 'Heen motte betalen en weer weer'. De fietsen konden in de boot mee naar de overkant. Het weer was inmiddels omgeslagen. De zon had plaats gemaakt voor flinke plensbuien. De eerste groep kwam redelijk droog in Woudrichem aan. Maar de tweede groep, die van Wim en ondergetekende, kreeg halverwege een plensbui op z'n kop van heb ik jou daar.

FIETSTOCHTVOETVEERPICKNICK



Aan de overkant hebben we nog een kwartiertje staan schuilen. Helaas bleef het regenen, maar we moesten om twee uur in bioscoop 'Hollywood' zijn. De jeugd kreeg namelijk een filmvoorstelling aangeboden door het bestuur vanwege het 10-jarig bestaan

van de Altena Road Runners. We hebben het er maar op gewaagd.

Afijn, we kwamen dus zeiknat aan bij de bioscoop. Maar gelukkig konden we binnen wat opdrogen. In de bioscoop draaide de Nederlandse versie van 101 Dalmatiërs. En in de pauze werden we nog voorzien van een drankje en chips.

Na de voorstelling was het buiten dus weer schitterend weer en konden we op ons gemak weer terug fietsen naar de Jager. Dat werd wel tijd want ondertussen was het alweer half vijf geworden.



Wat ons betreft was het een hele leuke dag. Lever dus leuke ideeën aan en wat ons betreft gaan we dan binnenkort weer eens op stap.

Groeten, Aart



Na deze picknick is het onderhand weer tijd voor het kamp. Waar dit gehouden wordt is nog niet bekend, de datum wel, dat is 3 t / m 5 oktober.

FIETSTOCHTVOETVEERPICKNICK

Het was 5 juli we deden de "fietstocht voetveer picknick."

We vertrokken om 10.00 uur vanaf het Giessense voetbalveld. We fietsten naar slot Loevestein. Daar aangekomen gingen we het kasteel binnen. Toen gingen we spelletjes doen en daarna picknicken. Voor we gingen

eten werden eerst de prijswinnaars bekend gemaakt. Dat waren Bert, Jaco, Gerben, Xander en Gert-Jan. We gingen weer het kasteel binnen, maar toen kregen we een ijsje. We wilden met het voetveer overvaren, maar toen begon het te regenen. We bleven onder een afdak schuilen. Toen vonden we

het welletjes, we gingen door de regen naar de film. De film duurde 2 uur, toen we uit de film kwamen was het weer droog. We reden naar de sporthal en de fijne dag was afgelopen.

Groetjes Gert-Jan en Gerwin.

UITSLAGEN

2° COMPETITIE PUPILLEN Alblasserdam, 24-05-97

Pup M	Jarno Boutkam	
	40 mtr	8.0 sec
	balwerp.	20.02 mtr
	verspr.	2.75 mtr
Pup C	Anna Olthof	
	40 mtr	8.3 sec
	balwerp.	10.18 mtr
	verspr.	2.81 mtr
	600 mtr	3.09.9 min
Pup B	Carolien Muilwijk	
	40 mtr	7.8 sec
	balwerp.	6.34 mtr
	hoogspr.	0.85 mtr
	1000 mtr	4.54.1 min
Pup B	Erik de Boer	
	40 mtr	8.1 sec
	balwerp.	14.62 mtr
	hoogspr.	0.85 mtr
	1000 mtr	4.43.0 min
Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	9.8 sec
	kogel	5.99 mtr
	verspr.	3.20 mtr
	1000 mtr	3.30.1 min
Pup A	Bert Booij	
	60 mtr	11.4 sec
	kogel	4.78 mtr
	verspr.	2.81 mtr
	1000 mtr	4.22.8 min
Pup A	Bart Smitsman	
	60 mtr	10.6 sec
	kogel	4.04 mtr
	verspr.	3.20 mtr
	1000 mtr	4.11.2 min
Pup A	Cara Kuypers	
	60 mtr	11.5 sec
	balwerp.	4.95 mtr
	verspr.	2.87 mtr
	1000 mtr	4.38.2 min

3° COMPETITIE PUPILLEN Dordrecht, 07-07-97

Pup M	Jarno Boutkam	
	40 mtr	7.74 sec
	balwerp.	20.15 mtr
	verspr.	2.72 mtr
Pup B	Erik de Boer	
	40 mtr	8.88 sec
	kogel	4.26 mtr
	verspr.	2.78 mtr
	1000 mtr	4.44.93 min
Pup B	Carolien Muilwijk	
	40 mtr	8.24 sec
	kogel	4.66 mtr
	verspr.	2.40 mtr
	1000 mtr	5.02.68 min

Pup A
geen uitslagen binnen gekomen

4° COMPETITIE PUPILLEN

Pup M	Jarno Boutkam	
	40 mtr	7.1 sec
	balwerp.	18.36 mtr
	verspr.	2.71 mtr
Pup B	Erik de Boer	
	40 mtr	8.1 sec
	bal	15.18 mtr
	hoogspr.	0.80 mtr
	1000 mtr	4.19.3 min
Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	9.9 sec
	kogel	5.96 mtr
	verspr.	3.24 mtr
	1000 mtr	3.22.6 min
Pup A	Gerben Olthof	
	60 mtr	9.5 sec
	kogel	6.31 mtr
	verspr.	3.53 mtr

Pup A	Bart Smitsman	
	60 mtr	10.2 sec
	kogel	4.65 mtr
	verspr.	3.14 mtr
	1000 mtr	4.07.3 min
Pup A	Bert Booij	
	60 mtr	11.0 sec
	kogel	4.71 mtr
	verspr.	2.69 mtr
	1000 mtr	4.09.5 min
Pup A	Cara Kuypers	
	60 mtr	11.0 sec
	kogel	4.58 mtr
	verspr.	2.70 mtr
	1000 mtr	4.33.6 min

1° JUNIOREN COMPETITIE Dordrecht, 23-05-97

Jun D	Frank de Boer	
	80 mtr	13.45 sec
	verspr.	3.59 mtr
	speer	19.50 mtr
Jun D	Xander Slump	
	80 mtr	14.56 sec
	verspr.	2.85 mtr
	speer	8.96 mtr
Jun D	Jacco v Drunen	
	speer	12.26 mtr
	600 mtr	2.14.78 min
Jun D	Jelle Visser	
	speer	27.28 mtr
	600 mtr	2.09.70 min
Jun C	Bas de Boer	
	100 mtr	14.82 sec
	verspr.	4.05 mtr
	800 mtr	2.34.19 min
Jun C	Jaco Booij	
	100 mtr	15.22 sec
	verspr.	4.09 mtr
	800 mtr	2.43.23 min

2° JUNIOREN COMPETITIE
Sliedrecht, 27-06-97

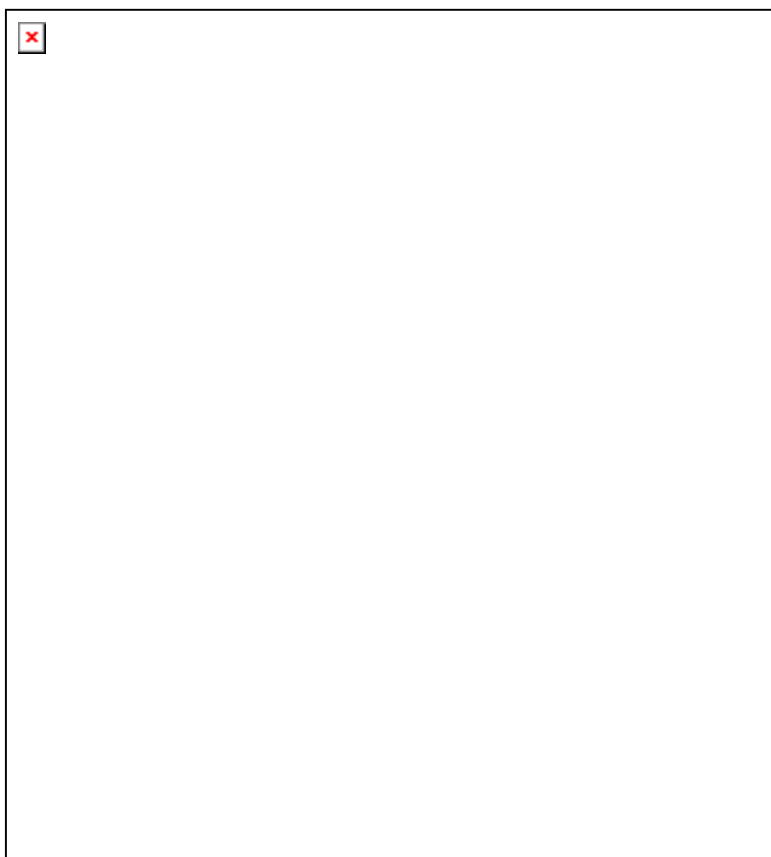
Jun D	Jelle Visser	
	speer	28.34 mtr
Jun D	Frank de Boer	
	speer	16.00 mtr
Jun D	Jacco van Drunen	
	speer	13.62 mtr
Jun D	Dennis Pele	
	speer	10.10 mtr
Jun C	Jacco Booij	
	verspr.	3.69 mtr
Jun C	Bas de Boer	
	verspr.	3.63 mtr

4-AFDELINGEN ONTMOETING
Terneuzen, 31-05-97

Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	10.0 sec
	verspr.	3.39 mtr
	kogel	5.64 mtr
Jun D	Jelle Visser	
	verspr.	3.93 mtr
	discus	16.74 mtr
Jun C	Bas de Boer	
	100 mtr	14.9 sec
	800 mtr	2.30.9 sec

OPEN EINDHOVENSE KAMP.
P.S.V. Eindhoven, 12-07-97

Pup C	Anna Olthof	
	40 mtr	00
	verspr.	2.61 mtr
	balw.	9.34 mtr
	600 mtr	3.13.3 min
Pup B	Erik de Boer	
	40 mtr	8.5 sec
	verspr.	3.07 mtr
	balw.	18.80 mtr
	000 mtr	4.43.3 min
Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	10.1 sec
	verspr.	3.32 mtr
	kogel	6.14 mtr
	1000 mtr	3.35.8 min
Pup A	Gerben Olthof	
	60 mtr	9.4 sec
	verspr.	3.32 mtr
	kogel	6.28 mtr
	1000 mtr	3.55.3 min
Pup A	Cara Kuypers	
	60 mtr	11.4 sec
	verspr.	2.49 mtr
	kogel	4.67 mtr
	1000 mtr	5.00.1 min
Jun D	Frank de Boer	
	kogel	7.34 mtr
	discus	16.90 mtr
Jun C	Bas de Boer	
	800 mtr	2.39.3 min
	100 mtr	14.50 sec
	discus	16.46 mtr



Jenette Van Dalen

Nieuwkuijk	08-06-97	triathlon	1-40-10	1 ^e	2.06.13
Roermond	14-06-97	triathlon	1,5-40-10	8 ^e	2.09.34
Den Haag	22-06-97	triathlon	1,5-40-10	1 ^e	2.11.35
Nuenen	29-06-97	triathlon	1-40-10	2 ^e	2.10.00
Oud Gastel	05-07-97	triathlon	1-40-10	1 ^e	2.05.20



BEDANKJE

Nog even en dan is het zo ver, dan bestaat onze club 10 jaar. Waarvan ik zelf 6 jaar lid ben en al 5 jaar in het bestuur zit. Ik heb toen gekozen voor de activiteiten en dat is af en toe een leuke baan, maar ook af en toe een zeur baan. Nu onze club 10 jaar bestaat, hebben wij als commissie besloten om hier toch iets van te maken. Onze leden hebben allemaal een lotenboekje ontvangen en deze moesten voor 1 juli binnen zijn. 80 Van onze

leden hadden daar gehoor aan gegeven, maar 40 leden moeten wij als commissie weer achteraan en dat is natuurlijk niet zo leuk. Zo is het ook met het inschrijfformulier dat wij netjes in het clubblad hebben gepubliceerd. Je hoeft het maar in te vullen en in te leveren. Ik zou zeggen beste leden laat 20 september een mooie dag worden voor de ARR. De commissie is al maanden bezig om een prachtige middag en avond te maken.

Wij hopen als commissie dat jullie op 20 september massaal naar het Almbos komen, 's middags voor de estafette en 's avonds voor het feest. Wij willen de leden bedanken die zich al op hebben gegeven en die de lotenboekjes op tijd hebben ingeleverd. En verder hopen wij dat 20 september een mooie en een fijne dag wordt.

De activiteitencommissie.

BEGINNERS OPSTAPGROEP 1997

Na een informatieavond waarbij de trainingsopbouw, schoeisel plus kleding aan bod kwam, zijn we 15 april gestart. Zoals ieder jaar kijkt men aan tegen het progressieve trainingsprogramma voor de komende maanden. Echter ook nu weer is na 6-8 weken ademhalingsgewenning en lichte spier- en gewrichtsgevoeligheid de weg vrij het Almbos geleidelijk uit te gaan. Immers de aanpassing kan alleen maar verantwoord gaan door de regelmaat en geleidelijkheid in uitbreiding van de duurbelasting. Dit alles geschiedde voortvarend volgens schema op de weg tot steeds grotere afstanden. Trouwens de groep was in enkele weken tot 17 uitgegroeid, maar intussen hebben in volgorde Janny Schouten, Conny Lankhaar en Erik Viergever afgehaakt. Er wordt in een ontspannen en gezellige sfeer qua niveau goed en collectief gelopen,

m.a.w. ik merk aan allen: jullie weten hoe het werkt en dat het werkt! Immers opbouw van loopduurvermogen, hetgeen wij al kletsend onderweg doen, is de basis en jullie zijn inmiddels vertrouwd met de ingrediënten, ook vóór en na het lopen. Verder is het leuk te melden dat we 10 juli onze eerste geslaagde test, te weten een duurloop van 5 km in het Almbos hebben volbracht. Met dank aan onze officiële tijdwaarnemer Giel de Wind zijn hier de tijden:

Angelie Schouten	24:48
Anja Vink	26:06
Bret de Boer	26:47
Judith van Doorn	26:56
Cecilia Martens	27:05
Bep van Roosmalen	27:27
Piet van Tilborg	27:44
Mariet de Bok	28:36
Henk Vink	29:14

Hans de Boer	30:50
Annemieke Vermeulen	31:48
Goof Colijn	31:48

Voorwaar reeds nu uitstekende prestaties, hulde. Helaas waren Marjon de Graaf en Bram den Hollander deze avond verhinderd, doch niet getreurd op donderdag 28 augustus is in het Almbos de afsluitende test, wederom in een trimloop op tijd. Noteren!

Daarna gaan jullie mee of beter gezegd "over" naar de recreanten groep van Rinus Verhoeven en zal ik tevens nog enkele keren aanwezig zijn voor ondersteuning. Rest mij nog de recipiënten te bedanken voor de steun om de groep bij elkaar te houden tijdens de uitbouw van de loopblokken. Veel loopplezier in de toekomst.

Frits Wyatt

EVEN PUZZELN

Hier volgt de oplossing van de cryptogram uit het vorige nummer.

Horizontaal: 8 belangstelling, 9 bolleboos, 10 meesterwerk, 12 export, 13 baanwachter, 15 blikt, 16 draver, 17 gift, 18 grootmoeder, 24 appeltaart, 27 chroom, 28 bril, 29 geniet, 31 decimaal, 32 korrekt, 36 gewoonlijk, 38 graaf, 39 acht, 41 ditmaal, 43 armzalig, 45 bankier, 46 dialoog, 47 enkel

Verticaal: 1 generaliseren, 2 tassen, 3 geveltoerist, 4 grootvader, 5 ezelsbrug, 6 bromfiets, 7 poststuk, 11 bondgenoot, 14 aardappel, 19 muntstuk, 20 etmaal, 21 dakruiter, 22 accent, 23 dolfijn, 25 anna, 26 beuken, 30 drama, 31 diameter, 33 rijstepad, 34 erfante, 35 bassist, 37 eter, 40 appelp, 42 laken

Deze keer drie *bijna* goede inzendingen. Allen hadden 26 verticaal: "Hard slaan om bomen te vellen." niet goed. Dirk Bouman en Aart Vos kwamen met de oplossing "kappen", Kees en Gea Olthoff dachten aan "hakken", bedoeld werd echter "beuken". Jammer, maar toch bedankt voor jullie inzendingen. Ook ieder die de puzzel niet tot een goed einde wist te brengen, bedankt voor de moeite. Ik weet uit ervaring dat het oplossen van een cryptogram niet eenvoudig is, en het maken ook niet. Als er onder de lezers ideeën leven betreffende een vaste puzzelrubriek, hoor ik dat graag.

Jaap Verhoeff

NIEUWSFLITSEN

SNELWANDELEN

Vinden sommigen van ons een hele marathon al ver, lees ik in Runner's World een verhaal van een vrouw die een wedstrijd over 344.5 km heeft gewonnen. Ja je leest het goed, 344.5 km snelwandelen, dat wel. Ze deed er 46 uur en 14 minuten over. Ze heet Marleen Radder, is beambte bij de NS en 46 jaar. Ze had 33 minuten voorsprong op nummer twee. De mannenwedstrijd ging zelfs over 521 km, ja ja, en werd gewonnen door de Pool Gregor Urbanowski.

RONDJE WERELD

Zijn er werkelijk mensen die zulke onmogelijk dingen doen? Zuigt Runner's World deze verhalen uit hun duim? Verderop lees ik namelijk dat ene Rob Garside uit Engeland bezig is 1000 mijl rond de wereld te lopen. In april werd hij in de buurt van Moskou door bandieten beschoten. De kogels bleven steken in zijn rugzak en hij zette het op een lopen, om pas 2 dagen later te stoppen. "Zo dat schiet lekker op." zou hij gezegd hebben. Hij heeft nu een kogelvrij vest aangeschaft en stapt lustig door. Waar gebeurd? Je kan het toch haast niet geloven.

ZO MAAR EEN TRAINING

Het is donderdag 17 juli, broeierig weer, een gewone trainingsavond bij de ARR, de wedstrijdgroep. Wat doen we vanavond? Een rondje Loevestein wordt besloten. Onze trainer Aart is mee op de fiets. Martin is al vroeg in de problemen en gaat net over de sluis linksaf richting Loevestein. De rest even verderop links het gras in. Tot aan de dijk naar Loevestein blijven we bij elkaar wordt besloten. Jaap gaat bovenaan linksaf richting kleedkamers, want hij moet nog naar de voorzitter. De rest gaat rechtsaf naar Loevestein op zoek naar Martin. Bij Loevestein besluiten Martin en Eric om te draaien en via de dijk terug naar de sluis te lopen. Blijft over een groepje dat door het gras, langs koeien en paarden, om slot Loevestein loopt. Terug op de weg zegt Aart dat nog voor de sluis Martin en Eric ingehaald kunnen worden. Ja, ja, makkelijk gezegd op een fiets. Maar natuurlijk wordt er gas gegeven. Eén voor één worden lopers gelost. Eerst Aart, die ziet even later Cees stoppen om zijn schoen te strikken. Fijn denkt 'ie, dan loop ik niet alleen. Niks hoor, Cees rent weer verder. Even later wordt Martin gepasseerd, die van ellende in een sloot verkoe-ling zoekt. Tot slot moeten ook Tonny en Joost lossen bij het geweld van Corstiaan.

Ondertussen is Jaap gedoucht en ziet ze één voor één binnen komen, vroeger dan verwacht. Corstiaan: bezweet met een voldaan gezicht, Tonny: kijkt wat moeilijk, Joost: kan nog wel een stukje, Eric: pff, Cees: tjonge wat een tempo, Martin: gek zijn ze en Aart: nou dit kan je wel in het clubblad zetten. Dat heb ik bij deze gedaan.

Vakantie in Frankrijk

Dit jaar zijn wij net zoals vorig jaar in de Franse Ardennen geweest, als je dat zegt zie je iedereen denken, Franse Ardennen, nooit van gehoord, maar de Ardennen stropen natuurlijk niet gelijk op de grens van België en Frankrijk. Vanaf Woudrichem is het nog geen 300 km en je zit toch echt in Frankrijk.

Wij zaten op een camping gelegen aan een meer, waar een stuk van bewaakt was zodat het voor de kinderen veilig zwemmen was en wij ze dus lekker alleen konden laten gaan, wat voor ons als ouders natuurlijk ook zeer prettig was. Omdat Hans voor de vakantie al besloten had om niet mee te doen in Almere, hadden wij dit jaar dus een andere vakantie dan vorig jaar, toen we ook op deze camping stonden. Wij waren in de luxe positie dat we eerst een week met z'n tweeën waren, omdat

de kinderen een week met het Zomerkamp van de Veste meewaren. Nou we hebben genoten van die week, lekker op ons gemak een aantal dorpjes in de omgeving bekeken zonder gezeur en lekker op een terrasje gezeten. Omdat Almere dit jaar niet doorging voor Hans, trainde hij ook niet zoveel, ik moet zeggen dat viel aan een kant wel tegen, want tijd voor mijzelf had ik daardoor ook niet zo veel. Als hij nu ging trainen dan was hij vaak binnen een uur al weer terug en vorig jaar zag ik hem dan heel de middag niet, maar gelukkig ging Hans dit jaar ook lezen. De eerste week las hij al zijn boeken uit, die voor de hele vakantie bedoeld waren, geen nood, we moesten toch naar huis om de kinderen te halen, dus konden we ook een nieuwe leesvoorraad in slaan. Voor de mensen die van bergen hou-

den en die het lekker vinden om daar te hardlopen is die streek erg aantrekkelijk, heb ik van Hans begrepen. Als je de camping afliep kon je een mooi rondje lopen van 11 km, daarin zat een klim in van 2 km met een stijgingspercentage van 8%, dus goed voor de kuit. Hans werd natuurlijk regelmatig aangesproken over het lopen en dan werd er meestal een afspraak gemaakt voor de volgende dag om samen te gaan lopen, want er stonden heel wat hardlopers daar op de camping. De omgeving daar hebben we nu wel gezien en volgend jaar hopen we weer een keer naar zee te kunnen gaan, welke dat word weten we nog niet, maar dan moeten we toch eerst een andere auto hebben, want Hans is bang dat deze dat niet meer haalt.

Vakantiegroetjes van Jolanda en Hans

HALVE MARATHON 5 JULI CHAAM.

Het was zaterdagmiddag ongeveer half vier toen Bert Vermeulen, Ben Treffers, Zweer Groeneveld en Lia Tritten vanuit Meeuwen richting Chaam vertrokken. Het was een beetje regenachtig weer, maar goed loopweer. Eenmaal in Chaam aangekomen waren er nog 4 andere leden Cor van Oversteeg, Joost Hensbergen, Jopie van Dalen en Ben Frings. Na het inschrijven begonnen we ons een beetje warm te lopen, om zo aan de start te verschijnen. Om 6 uur gingen we van start, Cor, Joost en Ben liepen hun eigen wedstrijd. Lia, Jopie, Ben en Zweer bleven de eerste ronde bij elkaar. Bert ging ook langzamer, maar hij had nog nooit een halve marathon gelopen. Bert wilde hem alleen maar uitlopen, dan was hij al tevreden. Zo liepen wij met ons viertje om de ½ marathon te volbrengen. Als wij onder de 2 uur zouden finishen waren we tevreden. En zo begonnen wij aan de wedstrijd. De eerste 5 km gingen in 27 minuten, 10 km in 53 minuten, 15 km in 1u21. De laatste 6 km begon de vermoeidheid toe te slaan, behalve bij Lia die ging er van door en noteerde een tijd van 1u52. Jopie en Zweer noteerden 1u55. Ben Frings 1u55,48. Bert Vermeulen 2 uur en 4 sec. Het was voor ons een leuke middag en we hebben ons doel bereikt.

Zweer Groeneveld

UITSLAGEN

8e HAAGSE BEEMDEN LOOP Terheijden , 04-05-97

15 km
C. v Oversteeg M40 55.18

MERWEDELOOP Sliedrecht , 24-05-97

10 km
H. Westerlaken M40 33.36
T. vd Heuvel M50 35.05
C. v Oversteeg M40 35.38
T. v Geffen Recrr 37.35
K. Tukker Sen 37.39
J. v Hensbergen M40 38.33
W. Monshouwer Recrr 39.18
A. Muilwijk Sen 39.42
P. vd Heuvel M60 39.43
C. Oomen M40 40.58
A. Vrijkorte Recrr 41.39
J. Verhoeff Recrr 42.45
A. v Rijswijk M50 43.58
H. Verhoeff Recrr 48.36
Z. Groeneveld M40 51.03
J. v Dalen V40 51.06
D. Bouman M60 53.21

6e VEERSE TORENLOOP Raamsdonksveer, 25-05-97

10 km
G. Lensvelt Sen 34.38
J. v Hensbergen M40 38.50

6e Witte Molenloop Meeuwen, 28-06-97

15 km
M. Kamerman Sen 51.48
H. Westerlaken M40 52.30
G. Lensvelt Sen 53.22

C. v Oversteeg M40 54.54
T. vd Heuvel M50 55.03
W. van Lit Sen 58.13
J. v Hensbergen M40 58.26
W. Monshouwer Recr 1.00.07
T. van Geffen Recr 1.00.19
P. de Hartog M40 1.00.26
P. vd Heuvel M60 1.03.03
D. Booi Recr 1.03.54
T. Naaijen Recr 1.04.37
H. Verschoor Sen 1.04.59
A. Vrijkorte Recr 1.05.28
H. Janssen Recr 1.05.43
J. Verhoeff Recr 1.06.33
G. de Rooy M50 1.06.43
T. Viveen M40 1.07.35
A. v Rijswijk M50 1.09.07
B. Treffers M40 1.12.06
F. v Wendel d J Recr 1.13.05
L. Tritten Recr 1.15.17
B. Vermeulen Recr 1.17.01
J. van Dalen V40 1.17.08
B. Frings Recr 1.18.09
Z. Groeneveld M40 1.19.54
W. Kuypers ---
D. Bouman ---
J. Andeweg ---

5 km
A. v Ginniken JuA 23.35
N. Hoekstra Recr 24.48

10 km
A. v Rijswijk Recr 44.41

Typhoon Gorinchem, 05-07-97

10 EM
H. Westerlaken M40 56.22
C. Oomen Recr 1.10.31

A. Kant M40 1.12.31
E. Bax Recr 1.18.07

5 EM
D. Bouman Recr 40.15

Brinklopen Diever, 29-07-97

10 km
J. Verhoeff 43.16

18e Lus van Almkerk Almkerk, 02-08-97

7.5 km
W. Kuypers Sen 26.32
C. v Oversteeg M40 27.46
T. vd Heuvel M50 27.07
J. v Hensbergen M40 28.48
T. van Geffen Recr 29.06
J. van Dalen Dam 30.08
W. Monshouwer Recr 30.12
C. Oomen Recr 31.50
P. vd Heuvel M60 31.57
A. v Rijswijk Recr 32.02
D. Booi Recr 32.02
C. Boutkam Recr 32.23
J. Verhoeff Recr 32.55
C. den Hartog Recr 33.11
G. de Rooy M50 33.17
A. v Rijswijk M50 35.01
B. de Boer Recr 35.08
J. Booi Recr 35.17
B. Frings Recr 38.43
C. van Breugel Recr 41.10
J. de Boer Recr 42.52
A. Vink Recr 43.34
F. Wyatt M50 43.35
J. Rooster Recr 43.50

VOER VOOR VETERANEN

Kijk eens bij een wedstrijd naar de koppen. Steeds vaker zijn dat 40+ koppen. Je ziet het niet altijd aan de snelheid. Er zitten snelle rakkers tussen. En aan de outfit kun je het ook niet zo duidelijk zien. Strakke pakken. Maar die koppen, daar kun je het aan zien. En fanatiek dat ze zijn. Ze trainen nog harder dan de senioren. Daar ligt echter het gevaar.

Enige maanden geleden heb ik een applicatiecursus veteranentrainer gevolgd, om beter te kunnen inspelen op de specifieke eisen die hardlopen, aan de veteranen in mijn groep, stelt. Er werd o.a. lesgegeven door Els Stolk, bondsarts bij de KNAU. Hieronder wil ik wat van mijn ervaringen meedelen met de opmerking dat er ook onder veteranen grote verschillen zijn, zoals

1. Wat is de aanvangsleeftijd?
2. Zij, die nooit aan sport hebben gedaan.
3. Zij, die veel gesport hebben, toen 5-10 jaar niet, daarna weer begonnen.
4. Zij, die nooit gestopt zijn.
5. Wat zijn de doelstellingen van de veteraan?

Ook de veteraan heeft te maken met motorische basiseigenschappen, namelijk:

1. Uithoudingsvermogen. Dat is de eigenschap om een bepaalde inspanning zo lang mogelijk vol te houden en heeft te maken met je weerstandsvermogen tegen vermoeidheid.
2. Kracht. Dat is het overwinnen van een bepaalde weerstand.
3. Snelheid. Dat is een eigenschap om motorische acties in een zo kort mogelijke tijd uit te voeren.
4. Lenigheid. Dat is een eigenschap om bewegingen met een grote bewegingsuitslag uit te voeren.
5. Coördinatie. Dat is het samenwerken van het centrale zenuwstelsel en skeletspieren binnen een bepaalde beweging.

Over deze motorische basiseigenschappen valt wel wat op te merken, waar je als veteraan je voordeel mee kunt doen.

Het duuruithoudingsvermogen waaronder zuurstoftransport, spierdoorbloeding, longcapaciteit en stofwisseling wordt het minst beïnvloed door leeftijd. Er is een voorkeur voor duurlopen 1 (80-85% van de AD) en 2 (85-90% van de AD). Je moet oppassen met duurloop 3 (90-95% van de AD). De AD-snelheid vraagt veel hersteltijd. De wedstrijden zijn voldoende tempotrainingen.

De snelheid neemt af. Je moet de intensieve interval (85-95% van de wedstrijdsnelheid) verminderen naarmate je ouder wordt. Alternatieven zijn: extensieve intervaltraining (75-80%) en vaartspel. De coördinatie wordt getraind in de vorm van loopscholing (hielaanslag, zijwaarts overkruisen, enz.). De afname van de snelheid is een gevolg van het trager werken van het neuronmuskulair systeem en de afname van spierkracht. Er zijn minder werkzame vezels, wel meer vet- en bindweefsels. Een gevolg is een vermindering van de paslengte. Er is ook een vermindering van de coördinatie, lenigheid en beweeglijkheid van de gewrichten.

Hoe kun je dit proces vertragen? Door veel aandacht te schenken aan lenigheid en loopscholing en minder specifiek te sporten, bijv. door te wandelen, fietsen, fitness, zwemmen, enz.

Er is een afname van het herstelvermogen. Niet alleen na een blessure, maar ook na zware inspanningen: intensieve training, wedstrijd en een hele lange duurloop. Dit vergt dan een actief herstel van 72 i.p.v. 48 uur.

De maximale kracht heeft geen functie voor de gezondheid van de oudere sporter. Let er bij opdrukoefeningen op dat er geen persademhaling ontstaat, maar dat er wordt doorgeademd.

Het trainen van het krachtuithoudingsvermogen heeft wel zin. Je kunt de hoofdspiergroepen van de romp, armen en benen trainen door bijv. partneroefeningen (weerstand).

De lenigheid moet worden getraind om blessures te voorkomen, voor het aanleren van de bewegingsvaardigheden, voor het optimaal ontwikkelen en benutten van andere motorische basiseigenschappen en het energiebesparend uitvoeren van bewegingen. Rekkingsoefeningen bevorderen de lenigheid en die kan door oefeningen tot op hoge leeftijd worden bevorderd. De trainingsleeftijd, wat heb je hiervoor gedaan is toch wel bepalend.

VOER VOOR VETERANEN

Het duurvermogen neemt maar heel langzaam af naarmate men ouder wordt.

Prestatiedaling bij toenemende leeftijd.

leeftijd	5000 m	10000 m	marathon
25	100%	100%	99%
30	100%	100%	100%
35	97%	98%	99%
40	93%	94%	96%
45	88%	90%	92%
50	83%	85%	88%
55	77%	79%	82%
60	70%	73%	76%
65	64%	66%	70%
70	56%	59%	63%
75	49%	51%	55%

Voorbeeld:

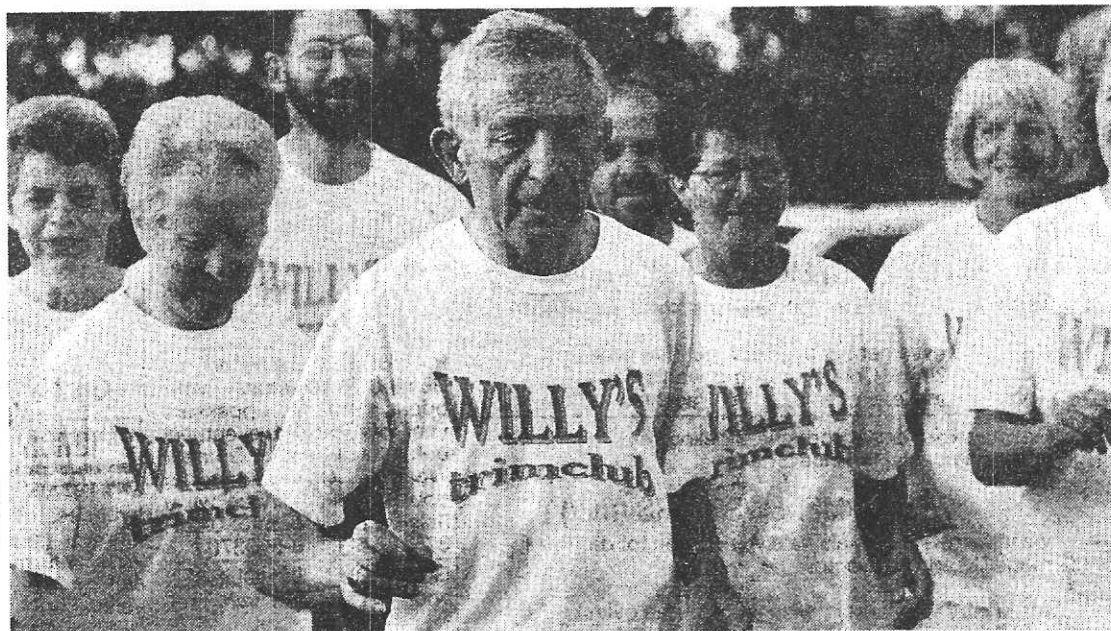
leeftijd	5000 m	10000 m
37	15:25	32:08
62	21:45	45:30



Veteranen die dit verhaal gelezen hebben, moeten niet denken dat het na het 40ste jaar de moeite niet meer loont. De werkelijkheid bewijst anders. Nogmaals, individueel zijn er onder veteranen grote verschillen in de motorische eigenschappen, maar bij wedstrijden herken je ze in de eerste plaats aan hun koppen.

Rinus Verhoeven.

Over veteranen gesproken, hieronder zie je Willy van der Lee in actie. Hij is inmiddels 67 jaar en traint nog dagelijks.



16

De Dordtenaar

ATLETIEK

Regio-competitiewedstrijd junioren:

Meisjes C: Verspringen: 1. Kyra Pabbruwe Parth. 4,48, 2. Marina Kleibeuker Papendrecht 4,21, 3. Frouke Bergwerf Papendrecht 4,07.

Hoogspringen: 1. Lianne van de Boogert Energie 1,45, 2. Marina Kleibeuker Papendrecht 1,35, 3. Marijke Venus Hercules, Chris Rosmolen Spirit en Fleur Broekman Spirit 1,30.

Jongens C: Verspringen: 1. Matthieu Scheffers Hercules 4,95, 2. Jaco Booy ARR 3,69, 3. Bas de Boer ARR 3,63.

Hoogspringen: 1. Matthieu Scheffers Hercules 1,50, 2. Stefan Wolters Papendrecht 1,45, 3. Daniël de Lange Papendrecht 1,30.

Meisjes D: Speerwerpen: 1. Monique Lammermans Parthenon 20,70, 2. Jannet Schipper Spirit 20,38, 3. Mette Korteland Parthenon 18,38.

Verspringen: 1. Tamara van der Stelt Typhoon 4,70, 2. Lisa Foppen Parthenon 4,13, 3. Fieke Huisman Parthenon 4,12.

Jongens D: Speerwerpen: 1. Marcel Boer Parthenon 37,34, 2. Jelle Visser ARR 28,34, 3. Daniël de Lange Papendrecht 26,48.

Verspringen: 1. Nico Stalman Parthenon 4,70, 2. Stephan Wolters Papendrecht 4,20, 3. Daniël de Lange Papendrecht 4,19.

LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA

Wie wil de ARR jeugd trainen?

De Atletiekvereniging Altena Road Runners is op zoek naar (een) jeugdtrainer(s), dat wil zeggen voor haar pupillen tot en met 12 jaar.

Deze jonge atleetjes trainen 2x in de week ('s winters 1x in de zaal). Het gaat daarbij niet alleen om hardlopen, maar ook om hoog- en verspringen, kogelstoten en dergelijke. Een diploma of iets dergelijks is niet vereist. De kans voor iemand die graag met beginnende talentjes omgaat. Men zal eerst de nodige begeleiding/les van de huidige trainer(s) ontvangen. Wat is er mooier om later te kunnen zeggen: "Die heb ik nog getraind", als een pupil van u doorslaat naar de top? Voelt u er wel wat voor om de ARR-pupillen onder uw hoede te nemen, bel dan eens met Rinus Verhoeven, telefoon (0416) 691709, die u graag de nodige inlichtingen/informatie zal verschaffen. Niet twijfelen, maar gewoon doen!

Slechts twee leden van de Altena Road Runners vinden we terug in het eindklassement van het Zuidersterloopcircuit, een serie van veertien wedstrijden in Zuid-Holland. Om in dat klassement te komen, moest men aan minimaal acht wedstrijden deelnemen. Dat deden de veteranen Cor van Oversteeg en Tinus van den Heuvel. Bij de mannen 40-45 jaar een keurige zevende plaats voor Van Oversteeg. Een uitstekende prestatie, want in die categorie wordt erg hard gelopen en er klasseerden zich daarin maar liefst 66 veteranen. Vorig jaar eindigde Cor nog als dertiende. Bij de 30 geklasseerde veteranen 50-55 jaar een prachtige tweede plaats voor Tinus van den Heuvel. Hij moest alleen de Vlaardinger Rien Ole, onlangs nog Nederlands kampioen op de 5 km, voor laten gaan. Vorig jaar eindigde Tinus nog op de vijfde plaats bij de veteranen 45-50 jaar.

Na een jaartje blessureleed is Henry Verschoor weer terug op het loperspad. Hij heeft inmiddels al weer zijn eerste puntjes verzameld voor de stratenloopcup Land van Heusden en Altena. Zo ver is Rolf Puijzen helaas nog niet. Die wordt nog altijd geplaagd door een vervelende voetblessure.

Hedenavond (donderdag) vindt de hardlooprunde van Aalburg plaats. Dat is de eerste van de drie stratenlopen die meetellen voor de onderlinge clubkampioenschappen van de Altena Road Runners.



Marc van den Hoeven was zaterdag in Meeuwen een klasse apart. Vanaf de eerste ronde liet hij geen twijfel bestaan wie zou winnen.

foto Jos Waltheer

MAAR IS DAT NIET JAKOB VAN RIJSWIJK OP DE TWEEDE PLAATS?

KALENDER

BAANWEDSTRIJDEN PUPILLEN / JUNIOREN

Vr 29 aug		D C B A	Atverni Nieuwegein Avondwedstrijd Sen/Jun ABCD voor- en nainschr.
Za 30 aug		D C B A	Energie Barendrecht Instuifwedstrijd Sen/Jun ABCD voor- en nainschr.
Za 30 aug	P		Ilion Zoetermeer Pupillenwedstrijd inschr. 23 aug.
Zo 31 aug		D C	Pr. Hendrik Vught Junioren CD wedstrijd. inschr. 22 aug.
Za 6 sept	P		AV Generaal Michaelis Best, Pupillen 4-kamp en loopnr. inschr. voor 1 septt.
Zo 7 sept		D C B	GVAC Veldhoven, Junioren BCD Open Kempische Kamp. Inschr. 3 septt.
Za 13 sept	P	D C	GAV Typhoon Gorinchem, Jun en Pupillen. inschr. 29 aug.
Zo 14 sept		D C	AV Marvel Boxtel, Pup. driekamp en loopnr. Jun CD losse nr. inschr. 9 septt.
Za 27 septt	P	D C B A	CAV Energie Barendrecht, Pup Jun Sen Vet, Loopnr. en techn.nr. inschr. 17 septt.
Vr 10 okt		D C B A	GAV Gelre Papendal, Slotwedstrijd Papendal, Jun. Sen. losse nr. inschr. 4 okt.
Za 11 okt	P		Rotterdam Atletiek, Pupillenwedstrijd meerkamp en loopnr. inschr. 10 okt.

WEGWEDSTRIJDEN PUPILLEN / JUNIOREN

do 28 aug	ARR	Stratenloop Genderen 1800-2700m 19:00
za 30 aug		Stratenloop Dodewaard 1609m 16:15
do 11 sept	ARR	Stratenloop Giessen 1040-2080m 18:30
za 13 sept		Bieshofloop Dordrecht, 1-2 km 12:00
zo 21 sept		Dam tot Damloop Zaandam 600m 11:30, 2200m 12:00, 4000m 12:30
Zo 28 sept	Zuiderster	Stadshartloop Zoetermeer, 2 km 11:15

WEGWEDSTRIJDEN SENIOREN / VETERANEN / RECREANTEN / JUNIOREN A - B

Do 28 aug	ARR	Stratenloop Genderen 7.5 km 19:45
Za 30 aug		Stratenloop Dodewaard 5 km 16:45, 10 km 17:30
Wo 3 sept		RBR Schelluinen indv/duo/trio, 5-25-5 km
Do 11 sept	ARR	Stratenloop Giessen, 19:20 recreanten 20:00 wedstrijd
Vr 12 sept		Goudse Singelloop Gouda, 10 km. f 12,50 inschr. 6 sept.
Za 13 sept		½ Marathon Amersfoort, 11:00
Za 13 sept		Fish-Potato-Run Urk/Emmeloord, 12.8 km 16:00, f 10,- uur inschr. 10 sept.
Za 13 sept		Bieshofloop Dordrecht, 5 en 10 km 13:00
Za 14 sept		Bridg To Bridge Arnhem, 10 EM, V/N inschr.
Vr 19 sept		Maasstad Circuit Dordrecht, 5 km 19:00
Za 20 sept	ARR	Estafette marathon Almbos, start 13:00
Zo 21 sept		Centrum trimloop DAK Drunen, tot 10 km 10:30
Zo 21 sept		Dam tot Damloop Zaandam, 10 EM 13:06 wedstrijd, vanaf 13:45 recr
Zo 28 sept	Zuiderster	Stadshartloop Zoetermeer, 5 km 12:00, 10 km 12:00
Zo 28 sept		Stadsomloop Maastricht, ½ en ¼ marathon, V/N inschr.
Za 4 okt	ARR	Trimloop Almbos, 1 tot 15 km 11:00
Zo 5 okt		Parthenon Dordrecht, 30 km 13:00, 10 km 13:15
Zo 5 okt		Singelloop Breda, 8.5-15.5 km 12:00, 1/2mar 13:45
Za 11 okt	Zuiderster	Baggermolenloop Sliedrecht, 6.5 km 12:45, 10 EM 14:00
Zo 12 okt		Marathon Eindhoven, 1/8mar 10:30, 1/2mar 11:00, 1/1mar 12:30
Za 18 okt		Ijselmeerloop 380 km estafetteloop
Za 25 okt	Zuiderster	Geultechniekloop Vlaardingen, 15 km 14:00
Zo 26 okt		Herfstmarathon Etten-Leur, 1/2mar 11:30, 1/1mar 12:00
Zo 2 nov		DAK Drunense Duinencross
Za 15 nov	Zuiderster	De Havenloodsloop Rotterdam, 10 km 13:00, 5 km 14:00, 2 km 14:45
Zo 16 nov		14e Zevenheuvelenloop Nijmegen, 15 km 13:00, f 20,- voorinschr. 26 okt

IN IEDER GEVAL INPLANNEN

za 20 sep	ARR	Estafette marathon Almbos, start 13:00
-----------	-----	--

VERF
Wij hebben verf in alle soorten en kleuren
tegen de scherpste prijzen. O.a. Flare Hissor
Rubbol Ceto! Wizenor 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
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. Schadegegarant,
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!

vos
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