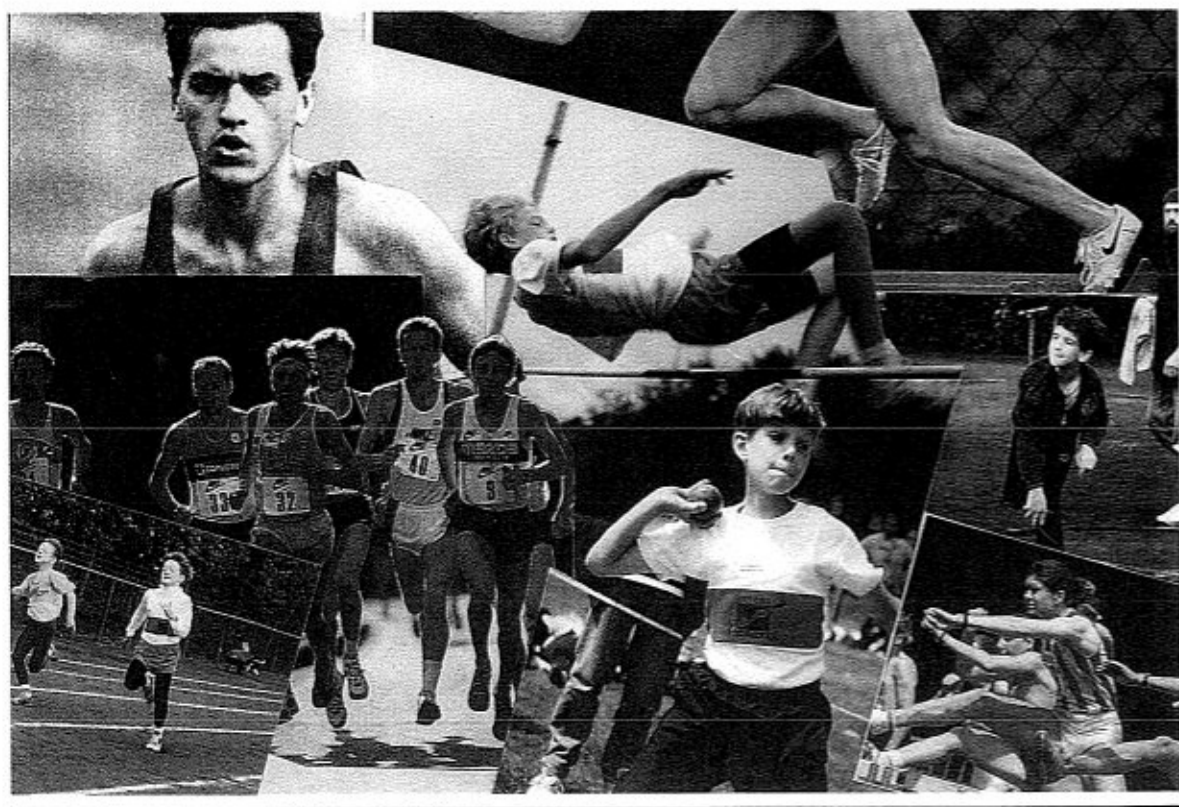




Doorloper



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 verenigingsnummer 06263
Kamer van Koophandel V 272250
Rabobank 3649.09.382
Postbank 49.84.294

Redactieadres: J. Verhoeff Postweide 33 4285 DM Woudrichem

CLUBBLAD

redactie:	Jaap Verhoeff Jolanda Janssen Wim Kuypers	Tel. 0183-304126 Tel. 0183-301926 geen telefoon
drukwerk:		
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		
activiteitencommissie	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 Wedstrijdsecretariaat	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
juniores	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
juniores (winter)	dinsdag (Andel Sparta '30)	17:45 tot 18:45 uur
	donderdag (Sporthal De Jager)	17:00 tot 18:00 uur
	zaterdag (Almbos Giessen)	10:00 uur

CONTRIBUTIES 1989, PER JAAR

volwassenen zonder licentie	f 120,00
volwassenen met licentie	f 160,00
jeugd met licentie	f 60,00
ondersteunende leden	f 15,00
rustende leden	f 25,00

VAN DE VOORZITTER

We waren er zo mee bezig allemaal, de viering van ons tienjarig bestaan op zaterdag 20 september. Een estafette marathon met een aansluitende feestavond zou het hoogtepunt gaan worden. Maar iedereen weet intussen dat het heel anders gelopen is. In plaats van een marathon op zaterdagmiddag waren we met een groot deel van onze leden aanwezig bij de crematie van Ben Frings. Veel te jong nog was hij op dinsdagavond tijdens de training van onze vereniging overleden, groot was de verslagenheid bij iedereen, vooral bij die mensen die hem regelmatig meemaakten op de training. Ben was altijd een opgewekt man, de gangmaker als het op gezelligheid aankwam, bijvoorbeeld een muts met lichtjes rond de Kerst, hij had altijd wat bijzonders. Dat zullen we missen, maar vele malen groter is dat gemis bij zijn vrouw en kinderen, en onze gedachten gaan dan ook uit naar het gezin dat hij achterlaat, en we wensen hun natuurlijk heel veel sterkte toe. Ik hoop dat zij er kracht uit zullen putten dat Ben altijd in

gedachten zal blijven voortleven, bij alle leden van Altena Road Runners. In de veel te korte tijd dat hij bij ons was heeft hij voor vele van ons heel veel betekend.

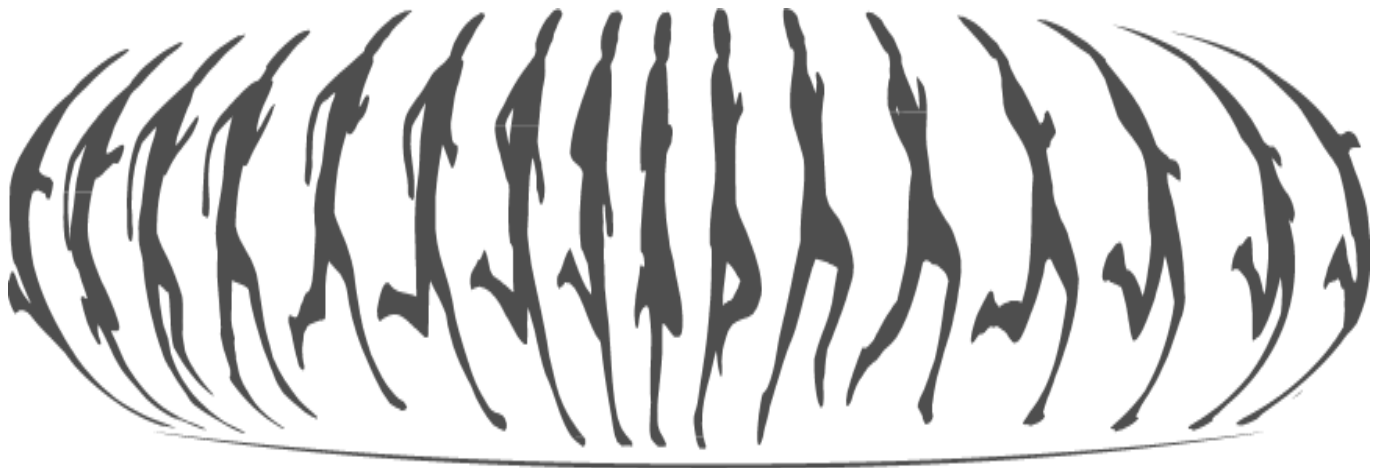
Ben was altijd positief, en hij had zeker niet anders gewild dat wij de draad weer zouden oppakken.

Het winter seizoen zit er weer aan te komen, zo is op 1 november de eerste cross-competitie voor pupillen van de regio Dordrecht in het Almbos van Giessen. Ik hoop dat velen een kijkje zullen komen nemen bij de jongsten van onze vereniging, en dat daarmee deze loop evenveel succes zal hebben als de afgelopen ronde van Giessen. Vorig jaar had ik nog heel veel kritiek op deze wedstrijd, vooral omdat zo weinig mensen bereid waren een handje mee te helpen. Ik heb daar geen moment spijt van gehad, in tegendeel zelfs, ik denk juist dat velen zich aangesproken voelden want de medewerking dit jaar was fantastisch, bedankt allemaal, hopelijk mogen we de volgende keer weer op jullie rekenen.

Minder goed nieuws was er van de jeugd-groep, omdat we na heel veel vragen en oproepen niemand bereid vonden om een gedeelte van de vooral technische trainingen over te dragen, moesten we helaas het besluit nemen om met de technische groep te stoppen. Vooral triest is het feit dat we zeker al twee jaar bezig waren verbetering voor de jeugd te verkrijgen, en dat er dan nog een enkeling zoveel kritiek richting bestuur laat gaan en in feite hen hier de schuld van geeft. Het ergste vind ik dit nog dat men dit alleen naar buiten toe doet, misschien bang om naar het bestuur zelf te komen.

Maar gelukkig zijn er veel meer positieve leden dan andersom, er zijn al een aantal aanmeldingen voor de vier vacatures die er komen op de jaarvergadering. Wat trainingsarbeid betreft zitten we misschien in een rustige periode, maar Altena Road Runners gaat met volle kracht vooruit.

Hans Verbeek.



IN MEMORIAM BEN FRINGS

Verslagen, dat was de sfeer op die donderdagavond na de fatale dinsdag waarop wij Ben voor het laatst zagen. Eén voor één druppelden we binnen in de kleedkamer, sommigen in sporttenu, anderen in gewone kleding. Ieders medeleven ging uit naar Rinus en Niels die de laatste minuten van Ben hadden meegemaakt; handen werden op schouders gelegd, ondersteunende woorden gesproken. In de stille verwarring ontstond er iets gezamenlijks: een ogenblik stilte, afspraken voor de komende zaterdag en een kop koffie in De Jager.

Onwennig, dat is de sfeer op de eerste dinsdag waarop we weer gaan lopen. Een rondje Uitwijk, Ben loopt in onze gedachten mee, in z'n spetterende outfit of met gekke lampjes. In ieder geval met zijn opgewekte babbel, altijd goed gemutst. Verhalen over wedstrijden die hij heeft gelopen, afspraken over wedstrijden die hij gaat lopen. Over zijn hobby's of zijn werk. Het rondje wordt een herinneringstocht, voor Ben.

Doorgaan, dat is de sfeer op de volgende trainingen. We weten 'het' nog steeds, we zeggen het niet vaak. Dat hoeft ook niet. Doorgaan, dat wensen we ook Ben 's familie toe. Doorlopen alsof je de snelle dribbel van Ben nog naast je hoort. We zijn nu dichter bij elkaar. Dat gaf hij ons, achteraf, mee.

Bedankt Ben

Bret de Boer

Tijdens zijn geliefde sport "hardlopen" is Ben dinsdag 16 september 1997 plotseling overleden

Bernard Frings

Wij zullen hem heel erg missen.

In de leeftijd van 51 jaar.

Mieke
Tom
Loes en Bas
Jeroen†
Oma

Burgemeester Scholtenlaan 24
4281 LC Andel

De crematiedienst zal gehouden worden op zaterdag 20 september om 15.00 uur in het crematorium Noorderveld , Structuurbaan 1 te Nieuwegein.

Samenkomst vanaf 14.30 uur in de ontvangkamer van het crematorium waar gelegenheid is tot schriftelijk condoleren.

Na de crematiedienst is er in de koffiekamer de mogelijkheid tot persoonlijk condoleren.

Er is gelegenheid afscheid van Ben te nemen op vrijdag van 19.00 tot 20.00 uur in de Ark, Burgemeester van de Schansstraat 51 te Andel.

VAN DE REDACTIE

Voor u ligt, een week te laat, alweer het laatste blad van 1997. Voor veel jeugdleden is dit tevens het allerlaatste blad, omdat de club helaas heeft moeten besluiten om te stoppen met de technische nummers voor de jeugd. Dat dit voor de kinderen en hun ouders niet leuk is, is natuurlijk te begrijpen, maar zonder trainer kan het natuurlijk niet. Ook na enige oproepen in dit clubblad heeft niemand zich daarvoor gemeld, heel jammer!!

Uiteraard was iedereen diep geschokt na het overlijden van Ben Frings, in deze Doorloper staan wij daar ook nog even bij stil. Iedereen heeft natuurlijk al de CD beluisterd die jullie gekregen hebben als jullie tenminste voldoende stratenlopen hebben meegedaan. Het blijkt dus wel dat organisaties steeds creatiever worden in het vinden van herinneringen, in Sliedrecht kregen de lopers allemaal een mooie blauwe fles met wijn. Jammer is wel dat wij van de stratenlooporganisatie nooit enig kopij krijgen, het zou toch leuk zijn als wij van hen een verslagje zouden krijgen over de stratenlopen in 1997.

In deze doorloper de laatste stukjes van Martin, een hele prestatie om 52 halve marathons in 12 maanden te lopen, wij zullen de stukjes van Martin in ieder geval missen, of heb je alweer nieuwe plannen Martin!! Misschien heeft iemand door die stukjes van Martin wel zin gekregen om ook eens te schrijven in de Doorloper, laat het ons even weten!! Iedereen heeft een uitnodiging gekregen van de feestcommissie voor de feestavond op 8 november, geef je op en kom gezellig met je partner naar de feestavond in de Jager te Giessen. In dit nummer ook weer een "Mag Ik U Even Voorstellen", Dirk Bouman wordt hierin nog een keer voorgesteld omdat dit de man is die vanaf nu deze rubriek op zich zal nemen, hiervoor alvast onze hartelijke dank.

KOPIJDATUM VOLGEND BLAD IS 12 DECEMBER.

VERJAARDAGEN

Henk Vink	5 nov	Angelie Schouten	25 nov	Erik de Boer	9 dec
Judith van Doorn	7 nov	Michel Groenenberg	26 nov	Jan Zonneveld	18 dec
Han Timmermans	7 nov	Jenette van Dalen	28 nov	Sylvia Kuypers-Boon	21 dec
Tonnie Bouman	8 nov	Piet van Tilburg	30 nov	Toon Viveen	28 dec
Leo Groeneveld	8 nov	Klaas Tukker	2 dec		
Jolanda Berghoef	13 nov	Arie van Rijswijk	5 dec		
Wim de Hoop	17 nov	Zweer Groeneveld	7 dec		
Henri Vos	24 nov	Marianne van Dijck	8 dec	Allen een prettige verjaardag.	

BERICHTEN UIT DE BESTUURSVERGADERING

27 augustus in Andel

Gelukkig zijn Sylvia en Sander er weer bij.

De geboortekaartjes van Groeneveld en van Geffen gaan rond.

Hans vertelt dat hij promotie heeft gemaakt. Mede hierdoor houdt hij het voorzittersschap voor gezien. Ook Zweer en Gertie gaan het bestuur verlaten. Hiervoor hebben we nieuwe mensen nodig. Joke Rooster wil Zweer wel opvolgen. Dat is alvast één, nu de rest nog!

We hebben buiten Tonny van Geffen, geen enkele positieve reactie gehad op de advertenties voor een jeugdtrainer. Ook Tonny ziet er later vanaf.

Klachten over uitslagen bij de jeugd worden doorgespeeld aan de stratenloop commissie.

Voor Giessen heeft de technische commissie alles rond.

De loten voor ons feest zijn nog niet allemaal terug. Voor het feest hebben zich al 90 mensen aangemeld en voor de estafette 40. Hans komt die dag natuurlijk ook spreken en de pers wordt ingelicht. De Jager en 'het geluid' moeten nog besproken worden.

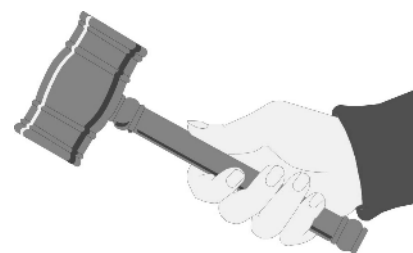
Van de trainers commissie vernemen we dat ook Jasper weer is gestart met trainingen geven.

De jeugd commissie heeft te melden dat ze van 3 t/m 5 oktober op kamp gaan in de Bernhardhoeve te Oisterwijk.

We krijgen binnen 7 weken van de gemeente uitsluitsel over wel of geen accommodatie.

Naar Free van Dalen gaat een attentie voor het 8 maanden lang ophalen en verdelen van de post.

De volgende vergadering is alweer bij Sylvia.



13 februari

Het bestuur wil de leden er nu reeds op attent maken, dat op vrijdag 13 februari 1998 de **jaarvergadering** plaatsvindt. Op deze avond behoren natuurlijk alle leden aanwezig te zijn. Houdt daarom deze avond alvast vrij! Het verslag van de vorige ledenvergadering wordt in het volgende clubblad gepubliceerd.

LEDENADMINISTRATIE

Mutaties

Ook dit keer mogen we nieuwe leden begroeten, dit zijn Hans de Smit uit Werkendam, Anton Vos uit Genderen en Tonnie Bouman uit Wijk en Aalburg. Allen veel succes bij onze club. Er zijn ook weer een aantal opzeggingen. Erik Viergever, Leen van Anrooy, Hugo van Breugel en Adri den Dekker hebben hun lidmaatschap opgezegd. Annemieke Vermeulen stapt misschien volgend jaar weer op en Kees Kooijman blijft nog tot eind december lid. Deze mutaties behoren tot het normale verloop in een vereniging. Erger is het dat we Ben Frings moeten missen door zijn plotseling overlijden.

Jeugd

Bij de jeugd ook een nieuw lid, namelijk Nicolle Rietveld uit Brakel. Helaas hebben we per 1 oktober voor de jeugd niet veel meer te bieden. Wim geeft dan nog alleen 2 looptrainingen per week aan de Junioren. Jeugd jonger dan 12 jaar kan dus niet meer bij ons terecht. En de oudere jeugd die technische nummers willen beoefenen zullen dat bij een andere

club moeten doen. Als gevolg hiervan hebben de broertjes Boutkam zich reeds afgemeld, zij gaan bij Typhoon verder. Gert-Jan Strik is per 1 januari bij ons weg. Jelle Visser woont tijdelijk in Gorinchem en komt misschien volgend jaar zomer weer terug. Ook Cara Kuypers, Xander Slump, Gerwin en Jacco van Drunen en Dennis Peele zijn afgemeld.

Lidmaatschap

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. Ook leden die hun lidmaatschap voor volgend jaar willen wijzigen, kunnen dit het beste voor december doorgeven. Dan kan de KNAU de juiste gegevens op ledenpasjes vermelden.

Ledenlijst

Op veler verzoek publiceren we in dit clubblad een complete ledenlijst. Dit is de stand per 7 oktober 1997, uiteraard wijzigt dit bestand nog al eens.



Contributie

Ook het komende jaar hebben we natuurlijk weer geld nodig om alles draaiende te houden. Met ingang van 1998 gelden de nieuwe tarieven, zoals afgesproken op de jaarvergadering. Heb je niet voor automatische incasso gekozen, maak dan **vóór 1 december** je contributie over. Op je ledenpas zie je in wat voor categorie je valt. Voor in het clubblad staan de tarieven. Ook voorin vind je ons bank- of gironummer. Hierop maak je het bedrag over onder vermelding van "contributie 1998".

Jaap Verhoeff, 0183-304126

LEDENLIJST PER 7 OKTOBER 1997

JEUGD

Naam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon	MV	Cat
Boer, Bas de	Wilhelminastraat 3	4281 LM	ANDEL	0183-442797	M	12
Boer, Erik de	Wilhelminastraat 3	4281 LM	ANDEL	0183-442797	M	06
Boer, Frank de	Wilhelminastraat 3	4281 LM	ANDEL	0183-442797	M	10
Booij, Bert	De Geer 30	4284 VH	RIJSWIJK NB	0183-442391	M	08
Booij, Jaco	De Geer 30	4284 VH	RIJSWIJK NB	0183-442391	M	12
Drunen, Gerwin van	Stoep 4	4284 VD	RIJSWIJK NB	0183-442971	M	08
Drunen, Jacco van	Stoep 4	4284 VD	RIJSWIJK NB	0183-442971	M	10
Ginniken, Alexander van	Maasdijk 44	4284 VB	RIJSWIJK NB	0183-442327	M	16
Korven, Adri van	Broekgraaf 2	4286 LW	ALMKERK	0183-402380	M	10
Kuypers, Cara	Hoge Maasdijk 32	4281 NG	ANDEL	geheim	V	07
Metz, Matthieu	Middelvaart 22	4285 WS	WOUDRICHEM	0183-303228	M	10
Muilwijk, Carolien	Burgstraat 19	4283 GE	GIessen	0183-443288	V	05
Olthoff, Gerben	Jagerspad 25	4284 EC	RIJSWIJK NB	0183-443168	M	08
Peele, Dennis	Oude Ban 35	4285 TG	WOUDRICHEM	0183-304133	M	10
Rietveld, Nicolle	Baldershof 28	5306 CD	BRakEL	0418-672587	V	07
Slump, Xander	Voornplein 2	4285 CE	WOUDRICHEM	0183-303671	M	10
Smitsman, Bart	De Geer 26	4284 VH	RIJSWIJK NB	0183-442218	M	08
Strik, Gert-Jan	Kruisstraat 17	4284 EB	RIJSWIJK NB	0183-442861	M	08

VOLWASSENEN

Naam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon	MV	Cat
Andeweg-de Vroedt , Jos	Reijgerboslaan 29	4283 HB	GIESSEN	0183-441515	V	31
Baelde , Brigitte	Bandijk 56	4251 MJ	WERKENDAM	0183-504036	V	00
Baelde , Sjaak	Bandijk 56	4251 MJ	WERKENDAM	0183-504036	M	32
Baks , Frans	Burg. van Rijswijkstraat 11	4285 XT	WOUDRICHEM	0183-302707	M	32
Bax , Eric	Koperwiek 9	4284 XA	RIJSWIJK NB	0183-443484	M	32
Berghoef , Jolanda	Kastanjelaan 77	4285 DB	WOUDRICHEM	geheim	V	31
Boer , Bret de	Hoogstraat 20	4285 AH	WOUDRICHEM	0183-303733	M	32
Boer , Cor	Susterenhof 44	4265 JC	GENDEREN	0416-351426	M	32
Boer , Hans de	Wilhelminastraat 3	4281 LM	ANDEL	0183-442797	M	32
Bok , Mariet de	Anemoonstraat 13	4255 JD	NIEUWENDIJK NB	0183-403605	V	31
Booij , Dick	De Geer 30	4284 VH	RIJSWIJK NB	0183-442391	M	42
Bosch , Denise van den	Wielstraat 7	4284 VM	RIJSWIJK NB	0183-441911	V	31
Bouman , Dirk	De Vliet 9	4261 XA	WIJK EN AALBURG	0416-692462	M	22
Bouman , Tonnie	Herrebeugel 32	4261 XL	WIJK EN AALBURG	0416-691864	M	22
Breugel , Corrie van	Weth. Kentiestraat 14	4285 CL	WOUDRICHEM	0183-303432	V	31
Colijn , Goof	Hoogstraat 84	4251 CN	WERKENDAM	0183-501570	M	32
Dalen , Jenette van	Guldenaerde 6	4283 HD	GIESSEN	0183-442558	V	17
Dalen , Jopie van	Guldenaerde 6	4283 HD	GIESSEN	0183-442558	V	21
Dalen , Free van	Hoofdgraaf 24	4281 NP	ANDEL	0183-441169	M	32
Dijk , Marianne van	Hoge Maasdijk 118	4281 NJ	ANDEL	0183-443751	V	31
Doorn , Judith van	Rijksstraatweg 120	4254 XJ	SLEEUVIJK	0183-302358	V	31
Duijster , Maurits	Maasdijk 88	4261 AL	WIJK EN AALBURG	0416-692100	M	32
Elshout , Anton	Kerkstraat 3	4283 JC	GIESSEN	0183-443562	M	32
Engelen , Gert	Vlinderslag 56	4286 GK	ALMKERK	0183-403682	M	32
Geffen , Tonny van	Willem de Zwijgerstraat 10	4264 SL	VEEN	0416-693587	M	32
Graaf , Marjon de	Zandsteeg 46	4255 SJ	NIEUWENDIJK NB	0183-405027	V	31
Groenenberg , Michel	Wilgenhof 15	4283 JA	GIESSEN	0183-442805	M	18
Groeneveld , Agatha	Anemoonstraat 7	4255 JD	NIEUWENDIJK NB	0183-403856	V	31
Groeneveld , Leo	Anemoonstraat 7	4255 JD	NIEUWENDIJK NB	0183-403856	M	32
Groeneveld , Zweer	Ridder van de Merwedestraat 20	4268 GR	MEEUWEN	0416-352183	M	22
Hartog , Kees den	Amerikalaan 41	2408 JA	ALPHEN AAN DEN RIJN	0172-478190	M	32
Hartog , Piet den	Burg. van der Lelystraat 18	4285 BL	WOUDRICHEM	0183-301070	M	22
Helden , Arie van	Maasdijk 31	4284 VB	RIJSWIJK NB	0183-441193	M	32
Hensbergen , Joost van	Oegemastraat 3	4265 HM	GENDEREN	0416-352138	M	22
Heuvel , Tinus van den	Loonsweer 55	4251 WE	WERKENDAM	0183-503616	M	22
Heuvel , Cor van den	Sigmondstraat 66	4251 ZB	WERKENDAM	0183-504140	M	32
Heuvel , Peter van den	Sluiterstraat 14	4251 HH	WERKENDAM	0183-503724	M	22
Hoekstra , Niels	Dr. Oosteromstraat 14	4281 LD	ANDEL	0183-441907	M	14
Hollander , Bram den	Klimop 1	4281 LZ	ANDEL	geen	M	32
Hoop , Wim de	Groenstraat 7	4283 GD	GIESSEN	0183-441106	M	32
Hooykaas , Egbert	't Stikske 8	5305 BB	ZUILICHEM	0416-693749	M	18
Hooykaas , Sander	't Stikske 8	5305 BB	ZUILICHEM	0418-671396	M	32
Janssen , Hans	Kastanjelaan 14	4285 DC	WOUDRICHEM	0183-301926	M	32
Kamerman , Marrie	Eindsestraat 51	4267 GZ	DRONGELEN	0416-352604	M	18
Kant , Arie	Burgstraat 4	4283 GG	GIESSEN	0183-442203	M	22
Kant-Naaijen , Toos	Ruytewaert 17	4283 HE	GIESSEN	0183-443268	V	31
Klij , Andries van	Raadhuisstraat 9	4266 EA	EETHEN	0416-351885	M	32
Klop , Annelies	Kruispad 3	5306 AM	BRAKEL	0418-672848	V	21
Kooijman , Kees	Larikslaan 20	4254 BG	SLEEUVIJK	0183-301067	M	32
Kraay , Marius	Heerlijkheidstraat 21	4283 GL	GIESSEN	0183-441620	M	32
Kuypers , Wim	Hoge Maasdijk 32	4281 NG	ANDEL	geheim	M	18
Kuypers , Sylvia	Hoge Maasdijk 32	4281 NG	ANDEL	geheim	V	41
Leeuwen , Hetty van	Reijgerboslaan 19	4283 HB	GIESSEN	0183-443185	V	31
Lensvelt , Gerard	Dussendijk 13	4271 XL	DUSSEN	0416-391134	M	18
Lensvelt , Tanja	Dussendijk 13	4271 XL	DUSSEN	0416-391134	V	17
Lit , Willem van	Elzenstraat 96	5306 XM	BRAKEL	0418-672640	M	18

VOLWASSENEN

Naam	Adres	Postcode	Woonplaats	Telefoon	MV	Cat
Martens , Cecilia	Rijkswal 14	4285 AC	WOUDRICHEM	0183-307136	V	31
Mersbergen , Eric van	Broeksestraat 82	4269 VE	BABYLONIËNBROEK	0416-351293	M	32
Monshouwer , Wouter	Buurtje 6	4254 LL	SLEEUIJK	0183-501542	M	32
Muilwijk , Piet	Burgstraat 19	4283 GE	GIESSEN	0183-443288	M	22
Muilwijk , Aart	Notenlaan 48	4254 CD	SLEEUIJK	0183-304302	M	18
Naaijen , Ton	Hoge Maasdijk 34	4281 NG	ANDEL	0183-443313	M	32
Naaijen , Arjan	Jasmijn 16	4281 LV	ANDEL	0183-443898	M	32
Nelis , Gertie	Wielstraat 44	4264 AV	VEEN	0416-691363	V	31
Oomen , Cees	Veldstraat 30	4261 TB	WIJK EN AALBURG	0416-693623	M	22
Oppeneer , Jasper	Wilhelminastraat 43	4264 SH	VEEN	0416-692965	M	22
Oversteeg , Corstiaan van	Henk Badingspark 35	5144 XG	WAALWIJK	0416-341122	M	22
Pruysen , Rolf	Wittingsweer 48	4251 WK	WERKENDAM	0183-502503	M	18
Redeker , John	Hoek 1	4268 GN	MEEUWEN	0416-351258	M	32
Rijswijk , Arie van	de Ridderstraat 28	4286 BR	ALMKERK	0183-402416	M	22
Rijswijk , Aart van	Kastanjelaan 77	4285 DB	WOUDRICHEM	0183-304464	M	32
Rijswijk , Meeuwis van	Veldstraat 5	4261 TA	WIJK EN AALBURG	0416-693241	M	32
Rochat , Jenneke	Jagerspad 2	4283 GM	GIESSEN	0183-443672	V	31
Roosmalen , Bep van	Singel 22	4255 HD	NIEUWENDIJK NB	0183-403463	V	31
Rooster , Joke	Waalplein 13	4285 CM	WOUDRICHEM	0183-301125	V	31
Rooy , Gerrie de	Charlotte de Bourbonstraat 17	5161 HD	SPRANG-CAPELLE	0416-277333	M	22
Ruyter , Martin de	Graaf van Nieuwenaarstraat 20	4286 AD	ALMKERK	0183-402943	M	32
Schouten , Angelie	A. Peereboom 15	4283 GP	GIESSEN	0183-443363	V	31
Schouten , Joop	Hoofdgraaf 26	4281 NP	ANDEL	0183-441960	M	32
Slump , Annemiek	Voorplein 2	4285 CE	WOUDRICHEM	0183-303671	V	00
Smit , Hans de	Hooflanden 23	4251 BE	WERKENDAM	0183-303945	M	32
Strik , Jan	Weth. A. P. Elshoutplein 28	4283 HM	GIESSEN	0183-443284	M	18
Strik , Mar	Weth. A. P. Elshoutplein 28	4283 HM	GIESSEN	0183-443284	M	32
Tilburg , Piet van	Hoekeinde 46	4254 LN	SLEEUIJK	geheim	M	32
Timmermans , Han	Binnengriend 21	4251 DG	WERKENDAM	0183-501296	M	22
Treffers , Ben	Ruttensteeg 3	4271 LS	DUSSEN	0416-391687	M	22
Tritten , Lia	Pr. Willem van Oranjestraat 54	4285 BT	WOUDRICHEM	0183-303628	V	31
Tukker , Klaas	Sasdijk 69	4251 AD	WERKENDAM	0183-505308	M	22
Varik , Martin van	Ridderpoort 22	4254 DH	SLEEUIJK	0183-307146	M	32
Ven , Marianne van der	Kerkstraat 72	4285 BC	WOUDRICHEM	0183-301378	V	31
Verbeek , Hans	Schmitzstraat 4	4264 RC	VEEN	0416-692838	M	32
Verhoeff , Jaap	Postweide 33	4285 DM	WOUDRICHEM	0183-304126	M	32
Verhoeven , Rinus	Anjelierstraat 13	4261 CJ	WIJK EN AALBURG	0416-691709	M	22
Vermeulen , Bert	Speenkruid 16	4251 KA	WERKENDAM	0183-502584	M	32
Verschoor , Henri	Kerkeinde 37	4254 LD	SLEEUIJK	0183-301332	M	18
Vink , Anja	A. Peereboom 9	4283 GP	GIESSEN	0183-443796	V	31
Vink , Henk	Koepoortstraat 24	4285 BG	WOUDRICHEM	0183-302255	M	32
Viveen , Toon	Koepoortstraat 22	4285 BG	WOUDRICHEM	0183-303217	M	22
Vos , Anton	Hoofdstraat 71	4265 HJ	GENDEREN	0416-352798	M	32
Vos , Henri	Juliana van Stolbergstraat 75	4264 SV	VEEN	0416-691942	M	32
Vos , Aart	Sterrestraat 11	5256 EL	HEUSDEN	0416-663607	M	22
Vrijkorte , Aart	Vuurdoorn 10	4281 MB	ANDEL	0183-443218	M	32
Vugt , Jan van	Burgstraat 31	4283 GE	GIESSEN	0183-441986	M	32
Wendel de Jooide , Freddy van	Rijksstraatweg 56	4254 XG	SLEEUIJK	0183-304331	M	32
Westerlaken , Henk	Onderweg 10	4284 ED	RIJSWIJK NB	0183-443008	M	22
Wind , Giel de	Weth. A. P. Elshoutplein 26	4283 HM	GIESSEN	0183-442862	M	42
Wyatt , Frits	Burgemeester Baxlaan 4	4281 KP	ANDEL	0183-441681	M	22
Zonneveld , Jan	van der Beekstraat 65	4265 HS	GENDEREN	0416-351936	M	32

Giessense vereniging bestaat tien jaar

Road Runners snakt naar onderkomen

Door Marry Bouman

GIESSEN - Tien jaar Altena Road Runners. "We hebben ons bestaansrecht meer dan bewezen", zegt een trotse ARR-voorzitter Hans Verbeek. "Onze doelstelling was om uit te groeien tot een flinke vereniging. Dat is gelukt. Bij de start hadden we 27 leden en nu tellen we er inmiddels 140."

Tien jaar geleden zag Altena Road Runners het levenslicht. Een club aanvankelijk van louter hardlopers. Hans Verbeek vertelt: "We zijn begonnen om de recreatielopers die in het Land van Heusden en Altena 'verloren' rondliepen te organiseren. Daarna hebben we de organisatie van de wedstrijden om de Stratenloop Cup ter hand genomen. Heel langzaam is er ook jeugd bijgekomen en we zijn tenslotte uitgroeid tot een atletiekvereniging. Het enige dat we nog niet bereikt hebben in de voorbije periode is het realiseren van een eigen accommodatie."

Wat velen niet weten is dat ARR niet alleen een hardloopleague is. De vereniging, die haar domicilie voorlopig in Giessen heeft, is namelijk een heuse atletiekvereniging die aangesloten is bij de KNAU. Onze jeugd, ofschoon dat heel moeilijk is omdat we geen eigen accommodatie hebben, zit in de atletiekcompetitie. In alle onderdelen en dat doen ze nog heel goed ook."

Hans Verbeek zei het al, de accommodatie is het grote knelpunt bij de club. De Altena Road Runners snakt naar een eigen onderkomen om zich nog verder te ontplooiën en om ook echt de atletieksport te kunnen beoefenen. De hoop bij ARR is nu gevestigd op de gemeente Woudrichem.



"We hopen dat er binnen een jaar een accommodatie komt", verwoordt Hans Verbeek de verlangens. "Vier weken geleden heeft de gemeente ons beloofd dat er binnen twee maanden uitsluitend komt over een accommodatie. We hopen vurig op een verjaardagscadeau. Op zaterdag 20 september vieren we ons tienjarig bestaan."

Andel

ARR wil de 'nieuwe' accommodatie graag onderbrengen in Andel bij voetbalclub Sparta '30. Daar is de ruimte en het heeft een centrale plaats. "Twee kleedlokalen, een clubhuisje en een trainingsveld is onze wens." Het trainingsveld moet een zogenaamde grasbaan worden zoals DAK in Drunen er eentje heeft. "Een kunststofbaan dat zou natuurlijk ideaal zijn maar daar zullen we nog maar niet aan denken. Die kost twee

á drie miljoen. Dan moeten de leden teveel gaan betalen." Hans Verbeek droomt al een beetje over de nieuwe accommodatie. "Als we dat hebben hopen we dat 't ledenaantal nog hoger wordt en dat we dan de leden nog meer kunnen bieden."

ARR was op 1 september 'jarig'. Zaterdag 20 september wordt de verjaardag gevierd in het Almbos met een estafette marathon. 's Avonds is er een feestavond voor de leden in De jager. "De volgende feestavond is hopelijk in ons eigen clubhuis. Maar vanavond lopen we eerst de ronde van Giessen. En daar komt een topper aan de start wiens naam ik niet mag prijsgeven. Bij goed weer gaat het tien jaar oude parcoursrecord van Giessen er aan, denk ik", besluit Hans Verbeek.

VAN HET SECRETARIAAT

Na een paar drukke weken zit ik op deze sombere herfstdag te bedenken, dat ik ook iets in het clubblad te berichten heb.

Zoals we merken is de herfst aangebroken. Dit betekent, dat we onze winterjassen weer op moeten snorren. Kijken of ze nog wel toonbaar zijn en misschien bent u net aan een nieuwe toe. Dan heb ik een leuke aanbieding voor u!

Bij dit clubblad zit een foldertje met bestelbon voor de "Richmond Forrest" Wax-Coat. Normaal kost deze

coat f 245,= en denkt u er niet aan hem te bestellen, maar bestelt u hem bij de club via uw secretaresse, dan kost hij u maar **f 98,= !!!**

Dan hoeft u er niet eens meer over na te denken. U handelt als volgt:

U leest de folder; zoekt uit welke maat en kleur u wilt; vult de bestelbon in en zorgt dat deze zo spoedig mogelijk bij uw secretaresse is. Zij zorgt dan, dat de bestelling in zijn totaal gedaan wordt. U krijgt bericht als de coat binnen is en betaalt bij ontvangst. Makkelijk toch?!

Mocht u twijfelen over de kwaliteit o.i.d., dan kan ik melden dat Wim Kuypers zo'n coat heeft, zodat u eventueel zelf kunt keuren. (Handig, hè?). Als het een succes wordt, heb je kans dat we meer van deze aanbiedingen krijgen.

Ik hoop dat ik veel bestellingen mag ontvangen, want het is de moeite waard.

Uw secretaresse,

Sylvia Kuypers

52 HALVE MARATHONS



Met een lichte liesblessure die ik opgelopen had in Ulrum, ben ik toch maar weer aan mijn volgende halve marathon begonnen. Ik wist niet of de blessure over zou zijn, hoewel ik de hele week in de weer ben geweest met ijs om mezelf maar weer fit te krijgen. Het zou mijn laatste wel eens kunnen zijn geweest, als ik die blessure weer terug kreeg. Bij het inlopen voelde ik op dat moment nog niets, maar je weet het nooit. De wed-strijd is toch anders. De start was om 19.30 uur, redelijk goed weer, niet te warm. Toen het startschot klonk ben ik rustig weggegaan toch denkend aan mijn blessure. De eerste 1 1/2 km ging prima, geen last van mijn blessure, maar wel van de vermoeidheid (steken in de zij) Ik heb toen even moeten stoppen om het te laten zakken en ben toen weer doorgelopen. Mijn eerste tijd op de 2.5 km was 14 min, dit zou betekenen dat ik 6 km per uur liep. Niet snel, maar hard genoeg om geen blessure op te lopen. Na 15 min kreeg ik weer last van die vermoeidheid, ik heb deze keer niet hoeven stoppen, maar heb doorgelopen tot het eruit zou zijn, dit gebeurde na 6 min. Bij het 7.5 km punt had ik een tijd van 43.00. Het ging nog steeds goed. Ik kende het parcours niet, maar er zaten toch wel wat oneffenheden in, waardoor ik wel moest uitkijken hoe ik zou lopen, alles bleef heel en ik kon mijn loop voortzetten. Ik wist ook niet of het parcours 1 of meerdere ronden had, later bleek dat dat er 2 waren. Mijn tijd na de 1e ronde was 59.00 min. Ik hoefde niet uit te stappen, ik kon beginnen aan mijn 2e ronde. Het begin van de 2e ronde was een heel andere ronde dan de voorgaande. Op een gegeven moment wist ik niet meer hoever het nog zou zijne, en als je dan ook nog vermoeid begint te worden, dan kan elke km te ver zijn. Na 12.5 km had ik een tijd van 1.12.35. Na circa 15 km voelde ik een steek in de rechter kuit, het was een overbelasting. Ik heb doen mijn snelheid terug moeten nemen, waardoor ik steeds vermoeider ging lopen. Ik heb die overbelasting steeds uit kunnen stellen door er een spons met koud water op te houden. Zo kon ik weer wat sneller lopen, maar al gauw zat het er weer in. Veel met sponzen en koud water in de weer geweest, maar het werd steeds

moeilijker om een tijd binnen de 2 uur te halen. Toen ik de laatste km zag, kon ik helemaal niet meer vooruit. Ik heb toen nog moeten wandelen, omdat alles pijn deed van de vermoeidheid. Toen ik de finish passeerde was ik wel opgelucht, niet alleen omdat ik mijn halve marathon volbracht had, maar ook omdat ik geen last had gehad van mijn liesblessure. Nu is de vraag of die overbelasting in mijn rechterkuit verdwenen is, omdat ik met 1 dag rust weer aan mijn volgende halve marathon moet beginnen. We zullen zien.

Het was wel warm, circa 25 graden, misschien wel te warm om te lopen. Van het parcours wist ik niet veel, misschien maar goed ook. Bij de inschrijving aangekomen was het best wel druk, maar je werd snel geholpen. Voordat het startschot zou vallen (12.30) had ik nog ruim een uur over, om te zien hoe het stond met de belasting van mijn kuit. Ik had er geen last van, dus hoefde ik voor dit probleem niet te stoppen. Eindelijk was het dan zover, het startschot klonk en we konden weg. Ik was achterin gestart omdat ik toch geen snelheid had, zo kon ik uitkijken naar de laatste lopers. Het parcours was niet helemaal verkeersvrij, maar je had geen last van de auto's. De eerste 5 km gingen voor mijn gevoel best wel snel, maar de tijd was er niet na 30.00 min. De eerste verzorgingspost stond op 5.5 km, wat wel iets te laat was omdat het zo warm was. Vanaf de 6e tot de 10e km ging het tempo iets omhoog, wat me misschien later zou opbreken. Tijd op de 10 km 56.00 min. Na circa 13 km was ik uit de duinen, en kon ik de weg terug gaan lopen over het asfalt. De heenweg zou bijna net zolang duren als de terugweg, ondanks dat de terugweg korter zou zijn. Op 15 km had ik een tijd van 1.28.00, wat nog niet eens zo slecht was. Ik had daarvoor al enkele min moeten wandelen, ik was te vermoeid. Dat was ook wel te merken in de laatste 6 km. Keer op keer moest ik wandelen omdat ik te vermoeid was. De laatste 6 km liep ik een gemiddelde van 7 km per uur, wat mijn tijd boven de 2 uur zou brengen. In de laatste km liep ik

nog een loper voorbij, wat me de vermoeidheid deed vergeten. Ik was blij dat ik over de finishlijn heen was.

Het was ook vandaag warm, misschien wel te warm om een halve marathon te lopen. De start was om 14.00 uur, ik was ruim van tevoren aanwezig. Het parcours ging over 3 ronden, maar wel 3 vervelende ronden, waarbij er weinig wind zou zijn. Al zou er een beetje wind gestaan hebben, dan nog was het te warm geweest. Maar goed, we hadden ervoor gekozen, we gingen er dan ook maar voor. Al wist ik van tevoren dat ik het moeilijk zou krijgen. Omdat ik heel slecht de warmte kwijt kan. Het was 14.00 uur en het startschot klonk, we konden vertrekken voor drie zware vermoeiende

Ronden. De eerste ronde zat het al niet mee, toen moest ik al 2 maal stoppen om een paar steentjes uit mijn schoenen te halen. Ze hadden de weg achter in het parcours pasgeleden geasfalteerd. En dat kostte me al veel energie, om het ritme er weer in te krijgen. Toen ik dit eenmaal weer terug had, begon ik langzaam weer warm te worden, soms zo warm dat ik mijzelf moest afkoelen met water. Het was behoorlijk warm. Op het parcours waar geen wind stond, liep de temperatuur op de circa 40 graden. Ik had toen de eerste ronden al een beetje afgezien. Maar er kwamen er nog 2, misschien nog erger, ik wist het niet. Het ingaan van de 2^e ronde liep in het beging redelijk, maar als ik dan bedacht dat ik weer door het warme gedeelte moest, dan was het net of het tempo stil viel. Eindelijk had ik dan het 10 km punt bereikt, in een tijd die veel te wensen overliet. Tijd 10 km 1.00.55 min. Ik wist ongeveer waar het 15 km punt was. Ik heb me daarop geconcentreerd om een redelijke tijd te lopen, maar het ging langzamer. Soms moest ik enkele minuten stilstaan om mijzelf te verfrissen, ik had het behoorlijk warm. Het 15 km punt bereikte ik op een tijd die behoorlijk achterbleef op de vorige tijd. Tijd 15 km punt 1.32.45 min. Met nog 1 ronde te gaan kwam ik aan bij start/finish, waar ik ook heb moeten stoppen om mijzelf te verfrissen, waarbij het water

letterlijk uit de schoenen liep. We moesten nog 1 ronde, maar weer verder voor de laatste 6 km, die zwaar en moeilijk werden. Na veel gedronken te hebben en veel sponzen gebruikt te hebben, was ik wat aan het afkoelen, wat toen al te laat zou zijn voor een goede tijd. Na veel gewandeld te hebben was het einde bijna in zicht. Maar toen begon de vermoeidheid weer op te komen, waardoor ik niet sneller kon lopen dan voorheen. Toen maar weer een paar stukjes gewandeld. Eindelijk was de laatste km binnen handbereik en de vermoeidheid zakte een beetje weg, waardoor ik wat kon versnellen, zodat ik enigszins nog wat fit over de finish kwam. De tijd was ruim over de 2 uur, maar nog niet de slechtste, misschien komt dat nog.

(51) LOSSER **17-08-1997**

Ook deze halve marathon was weer geen meevaller, het warme weer was ook hier aanwezig. De start was om 14:00 uur, en het parcours ging over 5 rondes, 1 kleine en 4 grote. Ik was bij de start achteraan gaan staan, om van daaruit de wedstrijd op te bouwen, maar daar kwam niets van terecht. Ik heb ook niet één loper in kunnen halen, zodat ik hier als laatste over de eindstreep kwam. De 1e halve ronde zat de vermoeidheid er nog goed in van de week ervoor. Aan het einde van de 2e ronde ging het weer wat beter, de vermoeidheid was een beetje gezakt zodat ik wat beter kon gaan lopen. Het einde van de 3e ronde was in zicht, en weer sloeg de vermoeidheid toe. Ik heb toen de 4e ronde soms moeten wandelen om het te laten zakken (de vermoeidheid), waardoor mijn eindtijd boven de 2 uur lag. Ik heb geen tussentijden kunnen noteren, omdat ik te veel met mezelf bezig was.

(52)

ABCOUDE
26-08-1997

De laatste halve marathon is zonder problemen verlopen, alleen de tijd lag iets boven de twee uur. Het weer was goed, niet te koud. Het parcours ging over 1 kleine en 2 grote rondes, ze gingen voor het grootste deel door landwegen via Baambrugge langs de snelweg naar Abcoude, waar toch wel wat viaducten genomen moesten worden. De 1e ronde liep goed, alleen het laatste gedeelte langs de snelweg was een beetje saai, omdat het een te lang recht stuk was. Ter hoogte van de 10e kilometer kreeg ik wat last van de conditie, omdat ik toch al wel behoorlijk doorgelopen had, was mijn tijd 53:45 op de 10 km geen slechte tijd. Met nog 11 km te gaan zat een tijd onder de 2 uur er wel in. We gingen vermoeid maar vol vertrouwen de 2e ronde in, waarin ik toch wel wat vermoeider ging lopen. Op km 15 had ik nog steeds uitzicht op een tijd onder de 2 uur, tijd 15 km 1:21:50. Het ging steeds minder snel, wat ook zou blijken. Na goed 16 km kwam er mij een loper voorbij, die ik in het begin voorbij gelopen was, er zou er hierna nog één voorbij komen. Het laatste stuk langs de snelweg moest nog komen en dat heb ik geweten. Ik moest soms wandelen om een beetje uit te rusten, daarna kon ik weer gaan lopen. De laatste anderhalve kilometer kon ik weer wat versnellen, zodat ik voor de finish nog een loper voorbij kon gaan, die steeds 200 meter voor me liep, maar hem niet in kon halen.



Alle lopen nog even op een rijtje:

Voorschoten	01-09-96	1:51:34
Amersfoort	07-09-96	1:48:21
Breugel	08-09-96	1:50:17
Schijndel	15-09-96	1:54:48
Katwijk	28-09-96	1:58:49
Uden	29-09-96	1:51:22
Bleiswijk	05-10-96	1:50:30
Breda	06-10-96	1:51:25
Eindhoven	13-10-96	1:49:39
Waddinxveen	19-10-96	1:53:33
Etten-Leur	27-10-96	1:48:17
Amsterdam	03-11-96	1:56:40
Monster	09-11-96	2:00:17
Doetinchem	10-11-96	2:01:10
Swartbroek	23-11-96	2:05:53
Baarle Nassau	08-12-96	1:55:27
Zoeterwoude	15-12-96	1:54:52
Dronten	21-12-96	1:56:13
Arnhem	27-12-96	2:01:39
Egmond Aan Zee	12-01-97	2:15:53
Best	18-01-97	1:55:50
Rotterdam	25-01-97	2:09:05
Gouda	16-02-97	1:58:04
Eersel	22-02-97	2:06:05
Drunen	02-03-97	2:03:36
Dordrecht	15-03-97	1:59:04
Rotterdam	16-03-97	2:08:51
Nieuwkoop	23-03-97	1:57:43
Bodegraven	29-03-97	1:56:55
Barendrecht	31-03-97	1:58:33
Mijnsheerenland	05-04-97	2:00:31
Rosmalen	06-04-97	1:57:23
Aalten	12-04-97	2:01:02
Utrecht	13-04-97	1:56:18
Hengelo	27-04-97	2:03:21
Moerkapelle	30-04-97	1:57:48
Alkmaar	08-05-97	1:58:00
Gemert	11-05-97	2:00:49
IJsselstein	17-05-97	2:18:45
Terheijden	18-05-97	2:02:08
Ridderkerk	24-05-97	2:07:03
Klazinaveen	31-05-97	2:01:08
Leiden	08-06-97	1:59:20
Montfoort	20-06-97	1:58:04
Roosendaal	22-06-97	1:57:26
Chaam	05-07-97	1:58:30
Ulrum	26-07-97	2:04:46
Dalfsen	01-08-97	2:07:42
Vlieland	03-08-97	2:09:02
Bovensmilde	09-08-97	2:17:41
Losser	17-08-97	2:09:50
Abcoude	26-08-97	2:00:06

Martin streefde ernaar om in één jaar 52 halve marathons te lopen, met een tijd van 2 uur of minder. Hoewel hij dit niet elke wedstrijd heeft gehaald, is het gemiddelde toch goed. Hij heeft namelijk totaal 103 uur, 57 minuten en 8 seconden gelopen. Je kan ook zeggen 4 etmalen en bijna 8 uur, ... pfff. Hij mocht er 104 uur over doen en houdt dus 3 minuten en 52 seconden over. Martin proficiat. Hoewel het voor de redactie ook een zware klus was (alle woorden waarin 'vermoeid' voorkomt kunnen we niet meer zien!), zien we toch uit naar je volgende uitdaging en ook hiervan zullen wij graag berichten.

MAG IK U EVEN VOORSTELLEN

Dirk Bouman

Geboren: 03-09-1936

Woonplaats: Wijk en Aalburg

Getrouwd

Beroep: Onderwijzer, maar sinds zomer 1997 met de VUT

HOE LANG LOOP JE AL?

Ik loop nu zo'n 14 a 15 jaar, dus ik liep al voordat de ARR was opgericht.

WAT IS JE BESTE PRESTATIE?

Mijn beste prestatie op de 10 EM is 1.16.30, dat liep ik in Dorst in 1986. Mijn lekkerste afstand is de 10 km en mijn snelste tijd daarop is 45.57 min.

WAT ZIJN VOOR JOU DE BESTE WEERSOMSTANDIGHEDEN OM TE LOPEN?

Niet te warm, het mag van mij best een beetje fris zijn en er mag ook wel een buitje vallen.

WIE ZOU JE ER GRAAG UIT WILLEN LOPEN?

Niet zozeer eruit lopen, maar ik loop al heel lang met Zweer Groeneveld en ik vind het toch wel leuk als ik voor hem over de streep kom.

WAT WIL JE BEREIKEN IN DE LOOPSPOORT?

Zo lang mogelijk lekker kunnen blijven lopen.

WAT VIND JE VAN ARR?

Een gezellige club, maar ik ga niet meer echt bij de club trainen, dit is omdat ik een hekel heb aan intervalen en veel liever een duurloopje doe.

WAT IS VOLGENS JOU DE LEUKSTE WEDSTRIJD?

Meeuwen en Giessen, daar is altijd veel publiek langs de kant.

WAT VIND JE VAN DE DOORLOPER?

Het ziet er erg verzorgd uit. Ik ben ooit met de doorloper gestart en toen werd alles nog gewoon uitgetypt, je



kan wel zien dat je door de computer er veel meer mee kunt doen.

WAT VIND JE PARTNER VAN JOUW SPORT?

Zij vind mijn sport prima, maar komt nooit naar een wedstrijd kijken.

HEB JE NOG ANDERE HOBBY'S?

Ik mag ook graag mijn hengel uitgooien en of dat nou een vaste of een werphengel is maakt mij niet zoveel uit.

WAT LAAT JE STAAN VOOR JE SPORT?

Niets, hoewel ik er met een verjaardag wel rekening mee houd als ik de volgende dag een wedstrijd heb.

WAT IS JE FAVORIETE:

MUZIEK: Jazz en amusementsmuziek, vroeger zelf drummer geweest in een band

TV-PROGRAMMA: sport, natuurfilms en quizzen (per seconde wijzer)

BOEK: Ik ben geen lezer

ETEN: Rauwe of gekookte andijvie met een bal gehakt

DRANK: bier

VOOR WIE HEB JE BINNEN DE LOOPSPOORT BEWONDERING?

Henk Westerlaken, om bij de veteranen op dat niveau nog zo mee te draaien, dat vind ik toch heel wat

WELKE VRAAG HEB JE GEMIST?

Geen.

Dirk, hartelijk dank voor dit interview en ik vind het heel prettig om u te kunnen meedelen dat vanaf nu Dirk mijn taak als interviewer overneemt.

Jolanda Janssen

Wim van Lit finisht voor de zesde maal bij Holland Triathlon Almere

BRAKEL – De Holland Triathlon in Almere. Voor veel beoefenaars dé wedstrijd van het jaar. Afgelopen zaterdag (16 augustus 1997) stonden 675 deelnemers aan de start bij de zeventiende editie. Onder hen één Bommelerwaardse deelnemer, de 39-jarige Wim van Lit uit Brakel.

door Bert van Kessel

Het is de dag na de zeventiende editie van de Holland Triathlon in Almere. De tuin ziet er merkwaardig uit. Zijn zwempak ligt over de schutting om wat wind te pakken. Tegen de houten spaanders staat zijn supermoderne carbonflets en vlak erboven twee van de drie kledingzakjes. In een van de tuinstoelen zit Wim van Lit (39). Aan niets is te merken dat hij nog geen etmaal terug zijn lichaam zwaar geteisterd heeft. Ga er maar aanstaan: achtereenvolgens 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en een marathon lopen. Van Lit bracht het wederom tot een goed einde. Hiermee bracht hij zijn totaal op zes. "Ik ben er wel eens beter van afgekomen", antwoordt hij op de vraag hoe zijn lichaam aanvoelt. "Door de warmte heb ik veel moeten geven bij de marathon. Het ergste is de spierpijn."

Hitte

Hij keek vooraf het meest op tegen het onderdeel lopen. "Ik heb de laatste weken nogal last gehad tijdens het lopen", verklaart Van Lit. "Een paar blaren opgelopen van mijn nieuwe schoenen." Achteraf ongegronde vrees. Met bijzondere dank aan zijn buurman Kees, die van de organisatie als begeleider mee mocht fietsen. Van Lit: "Dit was voor elke deelnemer weggelegd, ingevoerd vanwege de hitte. Met name om de sporters tussentijds te laten drinken en om te koelen. De verzorgingsposten stonden 2,5 kilometer van elkaar, wat een heel stuk is zonder vocht bij de hand te hebben. "Nee, het bijzijn van Kees was ideaal." Toch bleek er nog even een kink in de kabel op te treden door een ongelukkige beweging. Hij wijst op de wond aan de buitenkant van zijn knie. "Ik kwam met mijn ene



schoen vast te zitten in de veter van mijn andere schoen, waardoor ik ineens plat ging. Ben daarna snel weer opgestaan en verder gegaan."

Inzicht

Dat de marathonafstand zo lekker liep, was ook het gevolg van zijn eigen inzicht: luisteren naar het eigen lichaam. "Bij het fietsen probeerde ik mijn maag te vullen. Blijkbaar ging dat veel te snel. Ik dacht echt: het komt mijn neus uit. Vanaf dat moment heb ik bewust de rem erop gegooid om me niet te forceren voor de marathon. Ik ben toch nog op een gemiddelde snelheid van 35 kilometer uitgekomen." Rond halfacht 's avonds, na precies 10 uur, 53 minuten en 23 seconden, passeerde Van Lit het finishdoek. Een bevrijding volgens hem: "Dan valt er ineens zoveel van je af. Ik moet ook zeggen dat de opvang daarna perfect was. En wat een sfeer in dat stadion. Maar ook langs de route. Met tafels en stoelen zit het publiek langs de kant om je aan te moedigen. Verder had ik ook nog een makkelijk rugnummer, 222. 'Mooi nummer', riepen ze dan en als laatste kreet 'gaan'.

Vak

Een ervaren rot in het vak. In '89 deed hij voor het eerst mee en dit keer betrad hij Almere voor de zevende keer. Een keer strandde hij in het zicht van de haven. "In '90 ben ik uitgevallen", tart Van Lit zijn geheugen. "Na 24 kilometer lopen moest ik stoppen door een scheenbeenbles-

sure. Zelfs wandelen ging niet meer. Mijn beste tijd staat al vanaf '89, inderdaad de eerste keer, met een tijd van 10 uur en 20 minuten. Elke keer ga ik weer van start met de intentie om die tijd te verbeteren. Ik heb heel lang geroepen dat ik nog onder de tien uur zou duiken. Maar die gedachte moet ik maar aan de kant schuiven. Dan moet ik er zoveel meer tijd voor vrijmaken. Dan ben ik nooit meer thuis. Bovendien gaat mijn leeftijd meespelen. Met mijn tijd van gisteren ben ik overigens dik tevreden, het is toch weer onder de elf uur."

Sportman

Met recht een sportman. Naast het triathlon-gebeuren, waar hij ruim tien jaar geleden aan begon, houdt Van Lit zich als lid van W.T.C. Maas/Waal ook fanatiek bezig met fietsen. Neemt hij in het voorjaar deel aan run-bike-run wedstrijden en brengt hij sinds een jaar of drie de winter door op schaatsen. "Ik heb daarvoor altijd gevoetbald. Waar ik op afknapte, was dat anderen het dikwijls niet zo nauw namen met het trainen. Ik was er altijd, weer of geen weer. Dat vind ik ook het mooiste van triathlon, je bent alleen bezig. Dat geeft mij voldoening, om mijn eigen grenzen af te tasten. Waarbij ik moet zeggen dat wat ik nu presteer, het uiterste is." Hij gniffelt: "Dat gaf mij gisteren ook nog een extra prikkel. Dat ik niet in de krant zou komen als ik het niet zou halen."

EEN TERUGBLIK OP ZEVEN JAAR JEUGDBEGELEIDING

In den beginne werd mij door Jasper gevraagd of ik hem kon helpen bij de trainingen van een groep jeugd-atleten. Het waren ongeveer twaalf kinderen in de leeftijd van negen tot dertien. Twee maal in de week werd er looptraining gegeven. Ik herinner me nog goed hoe we op een stukje terrein van de firma HAK konden trainen als er geen pallets opgeslagen lagen. Dan hadden we in de winter toch wat licht om bij te trainen. Je kan het vergelijken met wat we nu bij Intratuin hebben, maar dan veel kleiner. We deden daar veel loopscholing, sprong oefeningen, loopfiguren en tikspelletjes. Langs de weg deden we dan de afstanden lopen. Ik herinner me jongens als Erik Bax, die fantastisch loopsprongen kon maken. Tjonge wat was dat ventje sterk; en Jan Willem Hordijk, die zo'n mooie looptechniek had. Je kon er met genoeg naar gaan staan kijken als hij z'n rondjes op het pleintje liep. Na verloop van tijd werd mij door iemand van het bestuur gevraagd of ik geen zin had de cursus jeugdathletiek-leider (JAL) te gaan doen. Als je wat met zo'n groepje wil, zal iemand zich er toch in moeten gaan verdiepen. Jasper trainde toen ook de volwassenengroep, dus lag het voor de hand dat ik dat ging doen. Na een jaartje lessen/oefenen/stagelopen was ik door de cursus heen en had het bewuste papiertje. Het was een leuke cursus, veel praktijk en veel afwisseling. Ikzelf had nooit eerder een discus, een speer en een kogel in handen gehad. In hoogspringen had ik al evenmin ervaring. Duidelijk was al snel dat we jonge kinderen veel breder moesten ontwikkelen dan hun loopcoördinatie. Lopen alleen was (en is nog steeds) veel te eenzijdig. Het was dus ook duidelijk dat ARR hoognodig een eigen accommodatie moest krijgen. Daar werd al enige jaren aan gewerkt, maar dat liep mis.

Stap één was dus het introduceren van de andere atletiekonderdelen. De jeugdleden waren over het algemeen enthousiast. We bezochten onze eerste wedstrijden. Indoor als eerste en baanwedstrijden in de zomer als tweede. In mijn geheugen staat gegrift die eerste wedstrijd. In Eersel in een sporthal werd er deelgenomen aan een driekamp. Als beginnende atletiek-

vereniging gingen we daar met twee eerste en een aantal tweede en derde prijzen aan de haal. "Oudgediende" Jelle Visser was toen al van de partij. Er werd een jeugdcommissie in het leven geroepen, die de belangen van de jeugd in onze vereniging moest behartigen. Coby Scheffers was het bestuurslid dat in de commissie plaats nam.

Stap twee was het over gaan naar een ander district. Altena Road Runners was ondergebracht in district Zuid. Voor onze jeugd zou dat met betrekking tot de wedstrijden voor problemen gaan zorgen. De meeste pupillenwedstrijden in district Zuid worden op zondag gehouden. Dat is voor de meeste ouders van jeugdleden een bezwaar. Dus werd er bij de KNAU met succes een verzoek tot overplaatsing naar district West II ingediend. We gingen samenwerken met afdeling Dordrecht. De afdelingsvergaderingen bezoek ik nog steeds. In de afdeling Dordrecht gingen we ook deelnemen aan de competitiewedstrijden.

De groep groeide. "Oude leden" vertrokken, nieuwe leden kwamen. Van een groepje van 12 groeide het uit tot een groep van 20/22. In de wedstrijden ging het steeds beter. Het ene record na het andere werd gebroken. Er werden atleetjes uitgenodigd voor districts-kampioenschappen, afdelingenwedstrijden en landelijke D-kampioenschappen. Een "kampioen" komt nu in mijn herinnering boven drijven. Pim Verschuren was een kei, met name in de springnummers. Tijdens de districts-kampioenschappen verbeterde hij zijn persoonlijk record hoogspringen maar liefst met 20 cm! Hij eindigde in de klassering in de top 5 op dit onderdeel. Later zou hij als D-junior bij de landelijke D-spelen een zesde plaats veroveren. Ook Bas de Boer en Pascal Rooster, die later ging voetballen, waren bij veel van die wedstrijden present. Melvin van Tilborg vertegenwoordigde ons meer dan eens op de vierafdelingenwedstrijden. Ook hem verloren we aan het voetballen. De trainingen moesten ook uitgebreid worden met een technische training. In de winter gingen we in de zaal trainen.

Voor het hoog- en verspringen was dat een schamele oplossing. De groep groeide voort. Omdat de leeftijden te ver uiteen liepen was het nodig de pupillen en de junioren apart te gaan trainen. Onderdelen als speer en discus waren te moeilijk en vooral te gevaarlijk om te trainen als er van die "kleintjes" tussen liepen.

Dat was dus stap drie. Ik moest wel vier trainingen in de week gaan verzorgen, maar de ontwikkeling van de jeugdafdeling binnen ARR was belangrijker dan mijn agendavulling. Wel moest er omgekeken worden naar een tweede trainer. Helaas is dat nooit serieus opgepakt. Dick Booij kwam me wel helpen bij de pupillen trainingen. Coby Scheffers verhuisde naar Zeeland. Niemand wilde ons in het bestuur vertegenwoordigen. (Vanaf toen is het misgegaan.) Die tweede trainer had stap vier moeten worden.

Zo hebben we nog twee jaren vol gemaakt. De junioren werden ouder. Sommigen wilden zich al wat gaan specialiseren. Tja, als dertien/veertienjarige wil je niet graag meer verplicht die onderdelen afwerken die je toch niet liggen. De opleiding als JAL-ler was niet meer toereikend voor de behoeften van die junioren. Daarom ben ik begonnen met de opleiding Atletiektrainer. Als eerste koos ik de module springen, want Pim bijvoorbeeld wilde alleen maar springen. Wij deden dat alleen in de winter in de zaal. Ondanks mijn inspanningen leidde dat er helaas toe, dat hij stopte met atletiek. We konden hem niets meer bieden. Zonde. Het was een jongen met een goede sporttoekomst. Veel atleten van "mijn" eerste lichting zegden in die tijd hun lidmaatschap op. Ik had het er toen wel moeilijk mee. Blijkbaar hadden we niet genoeg in huis om die atleten vast te houden. Was dat mijn tekortkoming? Of lag dat aan de vereniging? De eigen baan liet ook wel erg lang op zich wachten. Wat heeft voetballen meer dan atletiek? Of is het de jeugd eigen, dat ze op die leeftijd stoppen met sport, ook al zijn ze er goed in? Ik kon mijn teleurstelling moeilijk verbergen. Maar, er waren ook nog atleten die wel bleven.

Natuurlijk kwamen er ieder jaar ook weer nieuwe leden bij. Gelukkig waren daar hele leuke en ook goede atleten bij. Een hele leuke ontwikkeling vond ik de invoering van de clubkampioenschappen. We mochten drie jaar terug met Sliedrecht Sport mee doen aan hun clubkampioenschappen. Voor het eerst heeft de ARR volwaardige clubkampioenschappen voor hun jeugdleden.

Ik vind dat een eervolle vermelding als stap vijf waard. Zelfs gaat een junior mij beconcurreren bij zo'n zevenkamp. Menno Dammers is me op alle onderdelen behalve de loopnummers te "slim" af. Leuke ervaring is dat! Maar ook hij vertrok naar de voetbal. De trainingen en wedstrijden gingen verder. Stap vier liet nog steeds op zich wachten. Dick Booij stopt met het bijstaan bij de pupillentrainingen. Het aantal atleten stabiliseert zich zo'n beetje. De groep junioren groeit wel. De leeftijd van enkele junioren vereist dat ze wel meer trainingen moeten hebben, willen ze nog meekunnen met hun leeftijdsgenoten van andere verenigingen.

De logische zesde stap was geweest dat de junioren zich opsplitten in een loopgroep en een technische groep. Dat zou wel betekenen dat er weer twee trainingen bij zouden moeten komen. Aangezien dat die vierde stap nog steeds niet was gezet en ik zes trainingen in de week toch wel een beetje veel van het goede vind, heb ik toen gekozen voor een tijdelijke tussenoplossing. Na een jaar

zouden meer pupillen bij de junioren komen, dus dan moet die stap doorgaan. Op de zaterdag ging ik met de lopers een duurloop doen. Die hadden dan tenminste toch nog twee looptrainingen. Wel heb ik het bestuur te kennen gegeven dat ik na dat seizoen nog maar twee trainingen wilde gaan geven, want elke groep die je traint heeft recht op een optimale begeleiding. Bij drie groepen kan ik dat niet meer opbrengen. De vierde en de zesde stap zouden dan eigenlijk ineens genomen moeten worden; een weg terug is niet reëel. Inmiddels waren er weer volop activiteiten rondom een eigen baan, dit keer in Andel. Misschien dat dat de impuls wordt die de jeugd van ARR nodig heeft om de stagnerende vooruitgang te doorbreken. De pupillengroep bleef zo rond de veertien atleetjes hangen. De technische groep junioren groeide gestaag. De loopgroep junioren was in het begin zo'n tien personen groot. Er wordt in de regio (=afdeling) Dordrecht gelukkig een junioren competitie georganiseerd. Met een redelijke groep hebben we ingeschreven. Ook de pupillen groep, versterkt met wat nieuwe gezichten, hebben zich weer op de competitie geworpen. Er zijn regelmatig wedstrijden bezocht, hetgeen er weer toe heeft geleid dat diverse records sneuvelden. Opvallende vooruitgang boekten Jelle Visser, die eerste werd bij de competitie op het onderdeel speer; de broertjes Boutkam, beiden eerste op de lange afstand; Bas de Boer die eindelijk weer eens progressie boekte bij het lopen en tweede werd in het stratenloopcircuit.

Het seizoen liep alweer bijna ten einde. De inspanningen van bestuursleden om extra mensen te vinden voor de begeleiding van de jeugd en de inspanningen voor het realiseren van de baan in Andel hebben geen resultaat opgeleverd. Ik had het gevoel dat het geheel als een kaarsje uitging.

Stap zeven (vier en zes samen?) werd het uur U. Oktober was nog een week weg. De tijd begon te dringen. Er werd niemand gevonden. Over de baan hoorden we ook niet veel meer. Er moest een besluit vallen. Mijn besluit had ik al een jaar tevoren bekend gemaakt, dus... Pot Jan D..., waarom is er geen enthousiasme voor jeugdatletiek? Ik ben enigszins ontgoocheld. Dat kan iedere lezer van dit blad zich aantrekken.

Er wordt maar met één groep verder getraind. Eerst wilde men mij laten kiezen voor een groep waarmee ik verder wilde. Dat zou dan impliceren dat ik de andere groepen minder zou zien zitten. Dat vind ik niet eerlijk. Daarom heb ik de keuze aan de trainersgroep en bestuur gelaten. Zij hebben gekozen voor de juniorenloopgroep. Het maakt ook niet meer uit. Elke keuze is een terug naar af, een afscheid aan kinderen die je toch na aan het hart liggen. Nu sturen we onze "kampioenen" zelf weg.

Als ze maar niet gaan voetballen!

Wim Kuypers, jeugdtrainer.



TRAININGSPLAN JUNIOREN NOVEMBER / DECEMBER

Ook bij de junioren is er sprake van een trainingsopbouw naar het nieuwe seizoen toe. Natuurlijk kan ik hier niet de totale inhoud van het programma uit de doeken doen.

Wat globaal de bedoeling is dat we tot half november een beetje "spelevaren". Wat ontspannen doen we allerlei sporten door elkaar. We trainen dan zeer afwisselende bewegingen.

De periode die daar op volgt is een periode waarin we veel aan de conditie gaan doen. Er worden langere stukken gelopen en onder veel wisselende omstandigheden. Het is de bedoeling dat de atleten sterker en met een betere conditie in het voorjaar aan de snelheid kunnen gaan werken.

Wedstrijden zijn na half november dus weer belangrijk, als het maar geen

korte baan wedstrijden zijn. Vooral langere lopen en crosswedstrijden zijn belangrijk. Daar gaan we ons dus op richten.

De winter is daarom geen periode met minder wedstrijden!

Na de kerst zal ik weer wat vertellen over de periode die dan weer volgt.

Wim Kuypers, jeugdtrainer.

UITSLAGEN JEUGD



26^e RONDE VAN GIESSEN Giessen, 11-09-97

	1040 m
Corne Boutkam	3.41
Jarno Boutkam	3.58
Jacco van Drunen	4.11
Gert-Jan Strik	4.16
Gerben Olthoff	4.22
Bert Booij	4.39
Gerwin van Drunen	4.43
Erik de Boer	4.44
Carolien Muilwijk	4.50
Cara Kuypers	5.01

	2080 m
Bas de Boer	7.30
Jaco Booij	8.06

PUP / JUN CD WEDSTRIJD Schoonhoven, 27-09-97

Pup M	Jarno Boutkam	
	40 mtr	7.1 sec
	balwerpen	20.00 mtr
	verspringen	3.01 mtr
Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	9.9 sec
	balwerpen	21.00 mtr
	verspringen	3.17 mtr
	1000 mtr	3.31.9 min

PUP / JUN WEDSTRIJD Gorinchem, 13-09-97

Pup M	Jarno Boutkam	
	40 mtr	7.2 sec
	balwerpen	25.54 mtr
	verspringen	3.08 mtr
	600 mtr	2.06.8 min

Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	9.5 sec
	kogel	6.78 mtr
	verspringen	3.35 mtr
	1000 mtr	3.22.6 min
Pup A	Bert Booij	
	60 mtr	10.8 sec
	kogel	4.73 mtr
	verspringen	2.63 mtr
	1000 mtr	4.28.5 min
Jun C	Jaco Booij	
	100 mtr	15.4 sec
	verspringen	3.76 mtr
	kogelstoten	5.62 mtr
	800 mtr	2.43.4 min

PUP / JUN CD WEDSTRIJD Boxtel, 14-09-97

Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	10.0 sec
	kogelstoten	6.59 mtr
	hoogspringen	1.00 mtr
	1000 mtr	3.33.5 min

OPEN HAAGSE PUP WEDSTR. Den Haag, 20-09-97

Pup M	Jarno Boutkam	
	40 mtr	7.1 sec
	verspringen	3.19 mtr
	balwerpen	22.80 mtr
	600 mtr	2.10.5 min
Pup A	Corne Boutkam	
	60 mtr	9.7 sec
	kogelstoten	6.20 mtr
	verspringen	3.60 mtr
	1000 mtr	3.29.2 min

3^e JUNIOREN COMPETITIE Gorinchem, 29-08-97

Jun D	Frank de Boer	
	speer	16.32 mtr
	verspringen	2.70 mtr
Jun D	Jelle Visser	
	speer	29.42 mtr
	600 mtr	2.11.69 min
Jun C	Bas de Boer	
	100 mtr	14.99 sec
	verspringen	3.77 mtr
	800 mtr	2.36.08 min
Jun C	Jaco Booij	
	100 mtr	15.43 sec
	verspringen	3.78 mtr
	800 mtr	2.43.12 min

KAMPWEEKEND IN OISTERWIJK



Vrijdagavond 3 oktober was het dan eindelijk zover het kampweekend begon. Met 13 jeugdleden, 4 volwassenen en baby Hanne zijn we vanaf sporthal 'de Jager' vertrokken naar een kampeerboerderij 'de Bernhardhoeve' in Oisterwijk. Trainer Wim zou later op de avond met de fiets in Oisterwijk aankomen.

Op de kampeerboerderij aangekomen hebben we eerst de slaappullen op de kamers gelegd. We hadden twee kamers tot onze beschikking met de volgende verdeling:

- kamer 1 voor degenen die laat willen gaan slapen
- kamer 2 voor degenen die heeeeeeel laat willen gaan slapen

De kamers waren netjes ingedeeld en voorzien van stapelbedden waaruit, zover we weten, alleen Gert-Jan en Erik gevallen zijn.

Na het opruimen van de spullen zijn we de boerderij gaan verkennen. Daarna zijn we met z'n allen wat gaan drinken in de grote kamer van de boerderij. De grote kamer hebben

we het hele weekend gebruikt voor de gezamenlijke doeleinden zoals onbijt en spelletjes. Na lekker wat gedronken te hebben zijn we naar Oisterwijk gelopen en hebben we de omgeving een beetje verkend.

Ik zal maar niet zeggen hoe laat we zijn gaan slapen, maar ook dit weekend gold 's avonds een vent 's ochtends een vent'. Op zaterdagochtend ging de wekker om 7.50. Dat betekende direct uit de veren en je sportkleding aan want het was tijd voor de ochtendgym.

Toen iedereen wakker genoeg was van het gymmen zijn we gaan ontbijten. Daarna had iedereen even tijd voor zichzelf. Om 11 uur moesten we weer verzamelen want we hadden nog een trimloop gepland ter vervanging van de trimloop in het Almbos.

Na de trimloop zijn we weer naar Oisterwijk gelopen. Inmiddels hadden we al weer erge trek gekregen dus toen we een friettent zagen zijn we die met z'n allen naar binnenge-

stormd. We hebben daar heerlijk gegeten.

Met de grote friet en een snackie nog in de buik zijn we gaan zwemmen. In het zwembad was een duikplank en een lange glijbaan en natuurlijk waren er ook vlotten die je kon veroveren.

We hadden op de vloten een spelletje verzonnen namelijk: wie kan het er langst opstaan?

Voor we het wisten kwamen bijna alle kinderen uit het zwembad meedoen. Gelukkig kan ik aardig zwemmen want het de kinderen hadden een ander spel verzonnen: Aart onder water duwen.

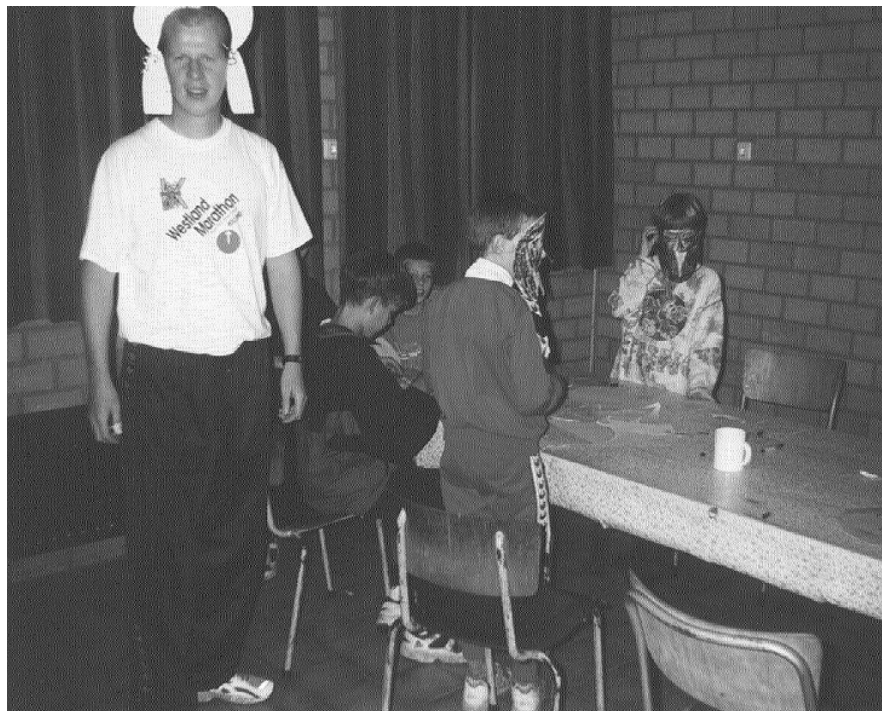
Na het zwembad zijn we gaan winkelen in Oisterwijk en daarna, alsof we nog niet genoeg gelopen hadden, zijn we weer terug gelopen naar de Kampeerboerderij. Het is bijna niet te geloven maar iedereen had alweer trek gekregen. Toen zijn we pannenkoeken gaan bakken, lekker vooral die met spek erin.

Zaterdagavond hebben we een bonte avond gehouden. Iedereen moest een sprookje uitbeelden. Je had een verteller met hulpen. Die hulpen mochten niet spreken maar ze mochten wel allerlei attributen gebruiken om het verhaal duidelijk te maken, bijvoorbeeld een veger als bokkengeit.

Het was weer snel heel laat geworden dus tijd om de yjama's aan te trekken en de tanden te gaan poetsen. Voor het naar bed gaan hebben we buiten nog pyjamatikkertje gespeeld.

Zondagochtend begon net zoals zaterdag: heeeeeeel vroeg. Vooral als je zo laat gaat slapen. Zondag zijn we met frisse moed weer te voet vertrokken naar Pietje Plezier. Daar zijn we gaan handboogschieten. De winnaars Bas de Boer en Cara Kuypers kregen een mooie medaille.

Na het boogschieten zijn we weer teruggelopen naar de boerderij. Daar hebben we snel opgeruimd en zijn we met de auto zijn vertrokken naar de chinees. Daar hebben we lekker gegeten. En natuurlijk niet met mes en vork maar met stokjes. De chinees was er verbaasd over dat we zo goed met stokjes konden eten.



Toen iedereen zijn buik vol had zijn we naar huis gegaan. Om ongeveer 19:15 waren we weer terug bij sport-hal 'de Jager'. Ik vond het een hartstikke gezellig weekend en volgens mij ben ik niet de enige.

PS.
Ik zeg lekker niet hoe laat ik zondag naar bed ben gegaan.

Aart van Rijswijk
Jeugdcommissie



DAM TOT DAM

Piet den Hartog vroeg mij vlak voor mijn vakantie of ik zin had om mee te doen met de Dam tot Dam loop. Hij had me al opgegeven dus de keuze was zeer makkelijk.

Ik dacht bij mezelf 'zo'n Dam tot Dam loop lijkt me wel leuk en trainen doe ik wel tijdens mijn vakantie in Ierland'. Van trainen kwam tijdens mijn vakantie niet veel. Wel gingen we iedere dag fietsen en 's avonds gezellig de pub in. Er werd dus 3 weken niet gelopen.

Donderdag voor de Dam tot Dam loop kwamen we thuis. Op vrijdag ben ik voorzichtig een rondje Oudendijk gaan lopen (welgeteld 4 kilometer!). Op de Oudendijk werd ik nog door een andere ARR-loper (weliswaar in de auto) beschuldigd van stiekem trainen. Hij moest eens weten. Zaterdag heb ik maar een rustdag genomen.

Zondag om 10.00 uur moesten we verzamelen bij Piet den Hartog. We zijn met z'n negenen vertrokken: de Janssens: Hans, Jolanda en Frank, Piet en zijn vrouw Bep, Toon Viveen, Kees Braat, Jolanda en ondergetekende.

De reis ging voorspoedig en naarmate we dichterbij kwamen steeg de spanning. Eenmaal in Zaandam bij de Ahold (1,2,3-weken) tent aangekomen hebben we lekker een bak koffie met cake, koek en broodjes genomen en ons vervolgens snel omgekleed.

We moesten met de bus van Zaandam naar Amsterdam. Het was erg belangrijk met je hele team in dezelfde bus te stappen want in Amsterdam werd er een foto van het team gemaakt. De bus is een attractie op zich: met zoveel mogelijk lopers, het liefst van je eigen team, in één bus. Proppen dus!

In Amsterdam hoefde je alleen maar met de stroom lopers mee te hobbelen. Je komt dan vanzelf wel bij de start. Met de start in zicht hebben we nog snel even een team-foto laten maken. Daarna zijn we gaan



inlopen en rekken. Na het inlopen werd het waterpeil van de Amsterdamse grachten danig omhoog gepiest.

We moesten in een overvol en afgeladen startvak gaan staan. Piet, de man met meer ervaring (zijn vijfde Dam tot Dam loop) kwam met een beter idee. We zouden niet achteraan sluiten, maar wachten totdat de hekken open zouden gaan en dan zouden we er tussendoor sluipen. Helaas had de bewaking ons plan snel door.

Oplossing: een klein stukje omlopen, over de hekken springen en gewoon vooraan gaan staan.

Eenmaal tussen de andere lopers bewogen we ons langzaam naar de klok. Bij ons vertrek wees deze al 43 minuten aan. De echte cracks waren natuurlijk al veel eerder gestart. Maar omdat iedereen een chip op z'n schoen heeft, wordt alleen je persoonlijke tijd geregistreerd.

We stonden klaar en toen klonk het startschot. Ik had me voorgenomen rustig te starten. Maar ja, het ging zo soepel. We gingen direct de IJ-tunnel in (naar beneden) waar iedereen begon te gillen en te klappen. Direct na de IJ-tunnel vielen de eerste slachtoffers al. Veel mensen begonnen te wandelen, ik wist niet wat ik zag. Ik was dus niet de enige die niet getraind had.

Vanaf de IJ-tunnel was de wedstrijd een compleet feest. Overal zag je

mensen die zich verkleed hadden en de longen uit hun lijf schreeuwden om ons aan te moedigen. Er waren mensen die een waterslang hadden aangesloten en iedereen nat spoten. Overal klonk muziek met hele toepasselijke nummers zoals: 'Opzij opzij opzij' en 'Oerendhard'. Er was zelfs life muziek. Onder een viaduct stonden een twintigtal medelanders heel ritmisch te spelen. Ze hadden heel veel werk gemaakt van hun uitdossingen. Het leek wel carnaval in Rio.

De hele wedstrijd heb ik niet meer aan de tijd gedacht. Het enige waar ik op lette was wat er langs de weg en voor me gebeurde. Je moest regelmatig vol in de remmen en uitwijken zo druk was het.

Steeds dichterbij de finish ging ik om mee heen kijken of ik misschien een met ons meegekomen supporter kon ontdekken. Tot mijn grote verbazing zag ik in de verte een bord met mijn naam erop. Ik ging dus langzamer lopen anders zouden ze me misschien niet zien. Helaas, bij het bord stond een voor mij totaal onbekende oude vrouw.

Mijn supporters zouden wel dichterbij de finish staan dacht ik. Maar het was zo druk dat ik ook niemand kon ontdekken. Helaas.

Eenmaal gefinisht ging ik rustig lopen en toen voelde ik direct een enorme spierpijn. Langzaam liep ik met Toon terug naar de feesttent.

Daar stond ook de rest van de groep. Ik zeg: sorry, ik heb jullie bij de finish helemaal over het hoofd gezien. Nou, ik had alleen Bep over het hoofd gezien, de andere dames waren gezellig gaan winkelen en waren de tijd vergeten.

In de feesttent hebben we het vochttekort weer ruimschoots aangevuld. Maar ik had me beter kunnen laten masseren. Mijn spierpijn heeft namelijk nog 3 dagen aangehouden.

Dinsdag heb ik voor de uitslagen op Internet gekeken. Piet is als eerste gefinisht, vlak voor zijn zoon (grapje). Al snel bleek dat Toon per ongeluk met de chip van Cees had gelopen (dus voor niets zo hard).

Al met al was het een geweldige ervaring, een soort elfstedentocht voor lopers. Volgend jaar hoeft Piet niet te vragen of we meegaan, we

zijn gewoon weer van de partij, getraind of ongetraind.

Aart van Rijswijk

De tijden

Piet den Hartog	1.08.25
Toon Viveen	1.13.16
Hans Janssen	1.14.18
Aart van Rijswijk	1.16.28
Kees Braat	1.19.30



DAM TOT DAM VOLGENS DE SUPPORTERS

Na een aantal discussies over het feit dat het eigenlijk DAM TOT STAD LOOP moet wezen, zaten we toch in de auto richting ZaanSTAD. De lopers en aanhang werden verwacht in een grote tent van meneer A. Heyn, alwaar een grote hoeveelheid brood-jes, koeken en salades op ons lagen te wachten. IJs ontbrak ook niet en dat was voor Frank wel zeer aantrekkelijk, hoeveel heb je er ook alweer op Frank, volgens mij wel 10. De lopers gingen met de bus naar AmsterDAM, en er was ons gezegd dat dat voor ons niet leuk was dus bleven wij in Zaanstad. Tijd om te shoppen dus, Jolanda (van Aart) was op zoek naar nieuwe schoenen, dus schoenenwinkel in en schoenenwinkel uit, (daarna was ik ook wel toe aan een paar nieuwe schoenen, dat snappen jullie zeker wel) Na eindelijk een mooi en makkelijk paar te hebben gekocht zijn wij heerlijk op een terrasje gaan zitten waar wij de lopers net niet langs konden zien komen, maar ja we hebben ze wel gehoord. Na nog even lekker bij MC Donalds binnen te zijn geweest zijn we toch maar richting finish gegaan, maar daar was het zo druk dat we niemand konden zien, dus dan maar alvast richting tassen, en daar stond Piet al te wachten. Toen iedereen binnen was zijn we weer naar de tent gegaan alwaar een gezellige band stond te spelen, dat was wel even lachen want die hadden ook een nummer over de afslag Hank/Dussen, voor ons natuurlijk heel bekend. Ik ben gelukkig niet zo'n drankorgel en na enig geruil zat ik dus achter het stuur in de auto van Piet, voor mij een hele luxe wagen, omdat die van ons aan alle kanten begint te piepen en te kraken. Voor mij was het een zeer geslaagde dag en volgend jaar ga ik weer mee, tenminste als ik nog mee mag.

Jolanda Janssen

Inleiding

Hardlopen zonder een goede trainingsopbouw is vragen om blessures. Het blijkt in de praktijk echter moeilijk om het geduid op te brengen om via een geleidelijke weg de conditie op te bouwen. Toch is dit de enige manier om blessures te voorkomen en uiteindelijk de beste prestatie neer te kunnen zetten. Het is in het kader van dit artikel onmogelijk om voor iedereen een precies passend opbouwschema te bespreken. Daar is een atleettrainer voor. Wel is het mogelijk om enkele vuistregels aan te bieden.

Warming-up en cooling-down

Aan het begin van iedere training dient een goede warming-up uitgevoerd te worden, waarvoor zeker 15-20 minuten uitgetrokken moet worden. Een goede warming-up bestaat uit warmlopen, (rekings-) oefeningen en versnellingslooppjes. Aan het einde van de training hoort een goede cooling-down uitgevoerd te worden, waarin uitgelopen wordt en wederom aandacht besteed wordt aan (rekings-) oefeningen.

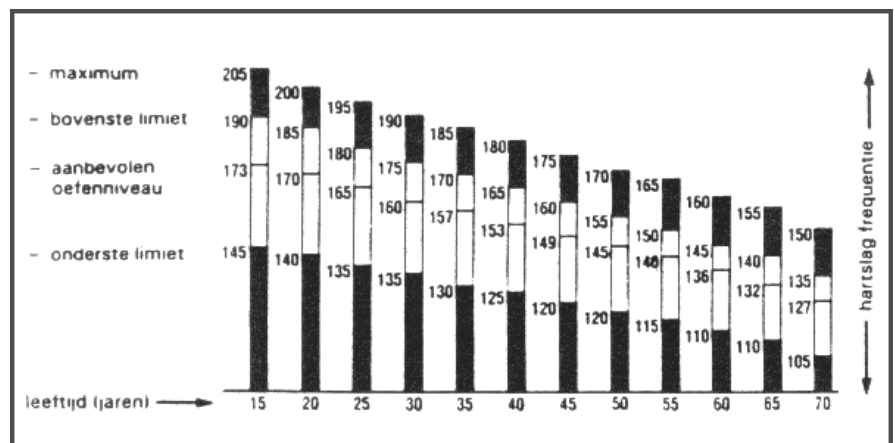
Ieder heeft zijn eigen grens

Iedere loper heeft zijn/haar (eigen) grens. Als het aantal trainingskilometers per week verder uitgebouwd wordt, neemt de kans op het ontstaan van overbelastingsblessures toe. Vaak wordt met een grote trainingsijver steeds 'meer kilometers gedraaid' in de verwachting hierdoor uiteindelijk beter te gaan presteren. Pezen, spieren en gewrichten passen zich slechts zeer geleidelijk aan een hogere belasting aan en hebben hun grens waarboven overbelastingsverschijnselen optreden. Als er echte overbelastingsblessures optreden, wordt het onwaarschijnlijk dat de prestatie nog gehaald wordt! Het is dus belangrijk dat een loper zijn / haar prestaties reëel inschat. Het is niet voor iedereen weggelegd om wereldrekordhouder te zijn!

Intensiteit en omvang op elkaar afgestemd

De intensiteit en de omvang van de training dienen op elkaar afgestemd te worden! Voor iedere loper afzonderlijk kan de intensiteit van de belasting aangegeven worden in de loopsnelheid in km/uur of in de tijd die nodig is om en bepaalde afstand af te leggen. Ook kan de intensiteit bepaald worden aan de hand van de hartslag frequentie of ademhalingsfrequentie.

De maximale bereikbare hartslag frequentie daalt met de leeftijd. Dat betekent dat ook de hartslag frequentie waarop de training lang volgehouden kan worden met de leeftijd daalt. In onderstaande figuur wordt de hartslag frequentie op het aanbevolen oefenniveau aangegeven. Beginners of mensen die (nog) niet zo getraind zijn kunnen trainen met een hartslag frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'onderste limiet'. Alleen goed getrainde mensen kunnen trainen op een hartslag frequentie tussen het 'aanbevolen oefenniveau' en de 'bovenste limiet'. De hartslag frequentie kan geteld worden door de hand links op de borst te leggen en dan gedurende 10 seconden het aantal slagen te tellen. Door dit aantal met zes te vermenigvuldigen, wordt de hartslag frequentie per minuut berekend.



Het is vaak een goede 'vuistregel' om de intensiteit van een duurloop af te stemmen op een ademhalingsfrequentie waarbij er nog net gepraat kan worden. Dat is ook wel zo gezellig.

Als iemand meer wil gaan presteren, is het als regel aan te bevelen om eerst de trainingomvang te vergroten voordat de trainingsintensiteit verhoogd wordt.

Train regelmatig en gevarieerd

Een keer per week is het absolute minimum. Beter is het om met 3 tot 4 keer per week 20-30 minuten lopen te bouwen aan een goede conditie. Als er om de dag getraind wordt, is het risico van blessures laag doordat de pezen en spieren steeds een rustdag hebben. Zeker als er vaker getraind wordt is het belangrijk dat de training gevarieerd wordt. Met een gevarieerde training wordt ook bedoeld dat een zware training gevolgd moet worden door een lichte hersteltraining. Heel belangrijk is ook dat er tijdens de training voldoende rust ingebouwd wordt. Lopers moeten leren naar hun lichaam te luisteren en niet altijd tot het uiterste te gaan!



Train niet te veel

Als een lichaam te kennen geeft dat het "niet lekker gaat", is het belangrijk dat de training daarop aangepast wordt. Pijntjes, stijfheid of spierpijn zijn tekenen waarop gereageerd moet worden, bijvoorbeeld met een rustdag of een ingelaste hersteltraining. Ook herstelbevorderende maatregelen, zoals sauna, het nemen van een warm bad en een lichaamsmassage zijn voor de intensief trainende loper geen overbodige luxe. Rust en herstel zijn essentiële onderdelen van het trainingsprogramma. Een loper die serieus met zijn/haar sport bezig, ontkomt er niet aan om een trainingsdagboek bij te houden, waardoor een beter inzicht verkregen kan worden in de trainingsbelasting. Iedere training dient op de individuele belastbaarheid van de dag afgestemd te worden. Hierbij dient er goed naar het 'eigen lijf' geluisterd te worden, waarbij een trainer goed kan helpen.

Train niet door als je ziek of geblesseerd bent

Na een (koortsende) ziekte of blessure zal veel tijd ingeruimd moeten worden om de trainingsachterstand in te halen. Zo zal er bijvoorbeeld na een koortsende ziekte van twee weken, zeker vier weken voor uitgetrokken moeten worden om weer op het oude niveau terug te komen. Als een loper probeert om de trainingsachterstand sneller in te halen, loopt deze een grote kans om opnieuw geblesseerd te raken (of om weer ziek te worden). Voor alle duidelijkheid, ook een verkoudheid of een griepje zijn redenen om een training tijdelijk te onderbreken en 'uit te zieken'. Uiteindelijk levert dat alleen maar winst op!

Gebruik de deskundigheid van je trainer

Hoe goed een loper ook naar zijn of haar lichaam luistert, het blijft belangrijk om een trainer te hebben. Met hem/haar kan besproken worden welk prestatieniveau reëel is en hoeveel trainingen en trainingsjaren daarvoor benodigd zijn. Het is natuurlijk niet verstandig om extra trainingen in te lassen, zonder dat de trainer daar van afweet of om niet aan hem/haar door te geven als het 'niet lekker gaat'. Een trainer kan op veel vragen over de training antwoord geven, maar een loper zal die wel moeten stellen.

Samenvatting

Kortom, een goede trainingsopbouw door de jaren heen is een "must" om zo goed mogelijk te presteren en niet (onnodig) geblesseerd te raken. Een trainer kan daarbij helpen.

Els Stolk, bondsarts KNAU

JAARPLAN TRAININGEN RECREANTEN

Loopjaar

Het loopjaar is onderverdeeld in perioden met verschillende trainingsaccenten met daaraan aangepaste trainingsvormen.

We hebben een trainingsplan nodig waarmee we trachten het trainingsproces zodanig te structureren, waardoor we op een van tevoren vastgesteld moment in vorm zijn.

We gaan uit van het feit dat veel lopers het zwaartepunt van hun plan-

zien hoe anderen successen boeken. Dat zijn degenen, die hun kansen hebben gegrepen. Ze zijn op tijd begonnen: in november / december. De trainingsomvang wordt opgevoerd. Met de snelheid gebeurt het omgekeerde. Rustig afgelegde trainingskilometers in deze maand leggen de basis voor een goed seizoen.

Een goede jaaropbouw:

Oktober, 4 weken rust.

Rust betekent niet dat er niet gelopen wordt. Het aantal kilometers ligt niet

15 % van het vorige weektotaal mag zijn.

December kan via deze trapsgewijze verhoging weer tot een belangrijke trainingsperiode uitgroeien. De trainingen bestaan voor een groot deel uit rustige duurlopen.

Januari en half februari worden gekenmerkt door wat intensievere trainingen. Het tempo bij de duurlopen ligt wat hoger, terwijl de afstanden wat ingekort zijn.

Half februari en maart zijn de maanden waarin de specifieke wedstrijdvoorbereiding plaatsvindt. De trainingsweken geven nu een compleet beeld, lange rustige duurlopen, intervaltraining, intensieve tempolopen, snelheidstrainingen, testwedstrijden, enz.

In april, mei en juni vinden de wedstrijden plaats. Tijdens deze maanden onderhouden we het specifieke aërobe uithoudingsvermogen en de snelheid.

Rust

Na zo'n intensieve trainingsperiode lassen we in juli, half augustus weer een rustperiode in, dat wil dus zeggen, snelheid terug, rustige lange duurlopen (algemeen aëroob uithoudingsvermogen). Hierna kan de opbouw weer opnieuw beginnen.

Deze periodisering is geschreven op het lijf van ongeveer de helft van de leden van de recreantengroep. De andere helft heeft dergelijke ambities absoluut niet. Zij willen gewoon een lekker stukje hardlopen. Goed zo! Lopen met een glimlach. Dat loopt heel erg lekker. Maar voor het zover is zal er ook bij deze groep sprake moeten zijn van een trainingsplan. Van weinig naar veel, van kort naar lang, van langzaam naar snel, van inspanning naar herstel en van een grimas naar een glimlach.

Rinus Verhoeven



nen leggen op goede wegwedstrijden en trimlopen in voor- en najaar.

Topvorm

We willen in topvorm zijn als het nieuwe wegseizoen begint: maart / april. Dus veel lopers gaan dan tempolopen, intervaltrainingen en vaartspel doen. In het weekend de cross.

En altijd op kop. En altijd veel en hard. Helaas, velen zullen er bij de belangrijkste wedstrijden of trimlopen niet bij zijn. Overbelast of geblesseerd staan ze aan de kant toe te

hoger dan de helft van wat we normaal gewend zijn en het tempo is heel rustig. In deze periode geven we het lichaam de gelegenheid volledig te herstellen.

In november pakken we de draad weer op. Langzaam kunnen we het aantal kilometers weer opvoeren. Een opbouw na een rustperiode houdt altijd risico's in. We moeten voorkomen dat we té energiek beginnen. Een regel bij het opvoeren van het aantal kilometers is dat de verhouding per week nooit meer dan 10 tot

WEDSTRIJDUITSLAGEN

Alphense stratenloop Spiridon, 23-08-97

	10 km
Gerard Lensvelt	35.03
Cor van Oversteeg	36.10

11^e stratenloop van Genderen Genderen, 28-08-97

	7.5 km
Henk Westerlaken	25.13
Tinus v/d Heuvel	26.06
Cor van Oversteeg	26.10
Gerard Lensvelt	26.16
Tonny van Geffen	27.46
Wouter Monshouwer	28.06
Joost van Hensbergen	28.16
Willem van Lit	28.17
Jenette van Dalen	28.50
Dick Booij	29.23
Aart van Rijswijk	29.59
Klaas Tukker	30.04
Kees Oomen	30.05
Peter v/d Heuvel	30.27
Piet Muilwijk	30.43
Ton Naaijen	30.45
Jaap Verhoeff	31.09
Aart Vrijkorte	31.53
Ton Bouman	32.00
Gerrie de Rooy	32.47
Alexander van Ginniken	33.08
Niels Hoekstra	33.41
Niels Hoekstra	33.41
Tanja Lensvelt	33.48
Anton Vos	34.05
Arie van Rijswijk	34.38
Cor Boer	35.18
Lia Tritten	37.12
Ben Frings †	37.13
Angelie Schouten	37.53
Dirk Bouman	38.06
Hans de Boer	39.32
Corrie van Breugel	39.47
Judith van Doorn	39.52
Frits Wyatt	39.54
Anja Vink	39.58
Bret de Boer	40.06
Zweer Groeneveld	40.25
Joke Rooster	40.55
Bep van Roosmalen	42.35
Henk Vink	42.36

Moret Ernst & Young Finaleloop Rijkzwaan, 30-08-97

	10 EM
Marrie Kamerman	58.49

26^e ronde van Giessen Giessen, 11-09-97

	5.2 km
Wim Kuypers	16.53
Henk Westerlaken	17.05
Gerard Lensvelt	17.26
Cor van Oversteeg	17.33
Tinus v/d Heuvel	17.46
Willem van Lit	18.17
Jenette van Dalen	19.00
Joost van Hensbergen	19.04
Piet den Hartog	19.22
Klaas Tukker	19.27
Piet Muilwijk	20.09
Ton Naaijen	20.10
Kees Oomen	20.22
Peter v/d Heuvel	20.23
Aart Vrijkorte	20.53
Ton Bouman	20.55
Hans Janssen	20.57
Jaap Verhoeff	21.03
Aart Vos	21.06
Toon Viveen	21.15
Alexander van Ginniken	21.18
Niels Hoekstra	21.41
Aart Muilwijk	21.48
Arie van Rijswijk	22.12
Freddy van Wendel de Joode	22.41
Jan Strik	23.00
Tanja Lensvelt	23.14
Marius Kraay	23.20
Lia Tritten	23.28
Rinus Verhoeven	23.32
Angelie Schouten	23.36
Ben Frings †	24.41
Jopie van Dalen	25.18
Dirk Bouman	25.18
Hans de Boer	25.26
Corrie van Breugel	26.16
Jos Andeweg	26.58
Cecilia Martens	27.01
Joke Rooster	27.04
Marianne van Dijck	27.15
Anja Vink	27.43
Henk Vink	28.14
Wouter Monshouwer	ng
Dick Booij	ng
Martin de Ruyter	ng

Baggermolenloop Slidrecht, 11-10-97

	10 EM
Cor van Oversteeg	M40 58.36
Tinus v/d Heuvel	M50 1.00.39
Wouter Monshouwer	1.06.51
Peter v/d Heuvel	M60 1.07.06
Kees Oomen	M40 1.08.47
Aart van Rijswijk	1.09.10
Hans Janssen	1.09.39
Toon Viveen	1.10.44
Arie van Rijswijk	M50 1.14.21
Jaap Verhoeff	1.17.02
	6.5 km
Dirk Bouman	31.40
Zweer Groeneveld	31.46
Joke Rooster	35.20
Henk Vink	35.20
Jacob van Rijswijk	36.20

LIDO-cross Waalwijk, 19-10-97

	4220 m
Jenette van Dalen	Dam 16.32
	6760 m
Cor van Oversteeg	M40 25.01
Henk Westerlaken	M45 23.54
Arie Kant	M45 30.50



Herfstmarathon Etten-Leur, 26-10-97

	½ mar
Piet den Hartog	1.27.00
Piet Muilwijk	1.33.00
Jaap Verhoeff	1.38.30
Kees Braat	1.42.30

Stratenloopcup 1997

KLASSEMENT RABOCUP 1997

Heren, senioren

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Veldeman, Guy	België	25	25	25		25			25	23	148
2	Snijders, Patrick	LG PK	23	21	23	21	23		10	19	19	130
3	Meer, Wilfried van	Scorpio				20	21	20	20	18	11	110
4	Kuypers, Wim	ARR	18	19	21		18		16		14	106
	Helmond, Kees van	Scorpio	20			18	19	14	18	17	12	106
6	Schilders, Hans	DAK	15	16	19	16	14		14	16	09	96
7	Lensvelt, Gerard	ARR	13	18		17	17	16		14	10	95
8	Wiel, Mar Hein v.d.	DAK	16	17	20	14	09		12	15		94
9	Rams, Henk	Scorpio	09	15	18	15	15	13		13	05	89
10	Tukker, Klaas	ARR	10	11	15	12	11			03	03	62
11	Lit, Willem van	ARR		12		11	13	10		09	06	61
12	Haverhals, Jan	DAK	03	06	12	09	06		06	04	02	43
13	Stegeman, Pieter	Papendrecht	04	03	10			07	08	06	01	38
14	Muilwijk, Aart	ARR	05	04	11	10	04				00	34
15	Verschoor, Henri	ARR	01	01	08	07	05	04				26
16	Ginneken, Alexander van	ARR	06	00	07	06	02			02	00	23

Heren, 40+

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Westerlaken, Henk	ARR	23	25	23	25	25	20		25	25	148
2	Oversteeg, Corstiaan van	ARR	21	20	21	21	23	16	19	23	23	132
3	Snijders, Marlie	LG PK		23	20	20	21	15	18	21	21	126
4	Verschuren, Arnold	Scorpio	19	17	16	17	19	06		19	19	110
5	Walravens, Jan	DAK		19	17	18	16	10	16	16		102
6	Hensbergen, Joost van	ARR			13	15	15	08	17	17	18	95
7	Velthoven, Harrie van	Scorpio	16	16	15	16	18	02	09		07	90
8	Huijbregts, Henk	Sprint	15	14	14	12				12	12	79
9	Hartog, Piet den	ARR		13	12	13	11	03			16	68
10	Oomen, Kees	ARR	11	09	10		09		08	13	11	63
11	Buijs, Theo	DAK		11	09	07	07		07	10		51
12	Korsman, Hans	Scorpio				06	10	00	05	14	15	50
13	Hughes, Rob	Scorpio		07		09	08	00	04		10	38
14	Viveen, Toon	ARR	08	05	06	05	04	00			09	37
15	Groeneveld, Zweer	ARR	04	00	00	01	01	00		08	05	19
16	Treffers, Ben	ARR	05	00	01	02	02	00				10

Heren, 50+

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Timmers, Roel	Scorpio			25	25	25	21		25	25	146
2	Heuvel, Tinus v.d.	ARR	25	25	23	23	23	23	25	23	23	144
3	Rosenbrand, Piet	DAK	23		20	21	20			20	20	124
4	Baardwijk, Theo van	DAK	21	21	19		19	15		21	21	122
5	Rosenquist, Henk	Parthenon			18	20	18		20	18	19	113
6	Aarts, Andre	Scorpio	20	18	17	18	15	14	19	19	18	112
7	Velthoven, Jos van	Scorpio	19	20	15	17	17	13	18			106
8	Dal, Jan van	DAK		19	16		14	11	17	17		94
9	Rooy, Gerry de	ARR	18	13	12	15	10	08	13	15		86
10	Koulil, Toon van	DJA	17	14	13		11	10	16			81
11	Walvoort, Henk van	Sprint	16		10	13	08	04		14	15	76
12	Rijswijk, A. Van	ARR	15	12	09		09	06	11	12	14	73
13	Cornel, Marius	Scorpio	13	08		10	05		10	13	13	67
14	Panico, Marco	DAK	12	09	08	11	07	05				52

Heren, 60+

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Heuvel, Peter v.d.	ARR	25	25	25		25	19	25	25	25	150
2	Bouman, Dirk	ARR	23	23	23	25	23			23	23	140

Dames, senioren

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Dalen, Jenette van	ARR	25	21	25	23	23		21	25	23	144
2	Verhagen, Inge	Sprint		25		25	20	23	23	23	21	140

Dames, 40+

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Musters, Ria	DAK	25	25	25	25	25	25		25	25	150
2	Musters, Marian	DAK	23	23	23		23	23			23	138
3	Neger, Trudy	Sprint	21	21	20		21			21	20	124
4	Dalen, Jopie van	ARR	19	19		23	20	20			19	120

Recreanten

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Mourik, Kees van		25	25	25	25	25		25	25	25	150
2	Buyks, Jos		21	20	23		00	00	19	21	21	125
3	Geffen, Tonny van	ARR	19	17		20	18	00	17	19		110
4	Pijl, Arjan v.d.			21		23	23	00	23	14		104
5	Prinsen, Henk		23	19	20		00			20	19	101
6	Bax, Gerrit		17	09	13	17	11	00		07	16	83
7	Hofmans, Sjaak		15	11		18	19	00		13		76
8	Naaijen, Ton	ARR	14		15	15	07	00		02	14	67
9	Monshouwer, Wouter	ARR	02	00	16		16	00	12	15		61
10	Rijswijk, Aart van	ARR	16	03	18		13	00	03	06		59
11	Booij, Dick			00	19	13	14	00	02	10		58
12	Lagrouw, A.		12	01	07	10	06		01	05		41
13	Bouman, Cees		10	00	09	06	03	00	00	00	12	40
14	Bode, Jos		07	00	05	09	05	00		01	09	36
15	Vrijkorte, Aart	ARR	09		03	12	04	00		00	04	32
16	Linden, Menno v.d.		08	00	06	08	00	00		00	00	22
17	Prinsen, Piet		03	00		07	00	00	00	00	08	18
18	Janssen, Hans	ARR		00	02	05	00	00			02	9
19	Wintermans, Henk		04	00		01	01	00		00	01	7
	Verhoeff, Jaap	ARR	06	00	01		00	00	00	00	00	7
21	Bouman, Ton	Vet. Ned.	01		00			00	00	00	03	4

Recreanten

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
22	Lensvelt, Tanja		00	00	00	02		00		00	00	2
23	Hoekstra, Niels	ARR		00	00	00	00	00		00	00	0
	Dolislager, A.			00			00	00	00	00	00	0
	Wijnands, Elly		00	00		00			00	00	00	0
	Bruin, Aart de			00	00			00	00	00	00	0
	Frings, Ben †	ARR	00			00	00	00	00	00	00	0
	Dolislager, Anny		00	00			00	00	00	00	00	0
	Kuiper, Jan de		00	00	00	00	00	00			00	0
	Tritten, Lia	ARR	00		00	00	00	00		00	00	0
	Vos, Anton		00	00		00	00	00		00	00	0
	Kant, Lennart		00	00	00	00	00		00		00	0
	Verhoeks, Ad		00	00	00		00	00		00	00	0
	Wijnands, Henney		00	00	00	00	00		00	00	00	0
	Rooster, Joke	ARR	00	00	00	00	00		00	00	00	0
	Breugel, Corrie van	ARR	00	00	00	00	00		00	00	00	0
	Verhoeff, Henk		00	00	00	00	00	00	00	00	00	0

Jeugd, jongens t/m 12 jaar

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Huijbregts, Hein	Sprint	23	23	23	23	23	25		25	25	144
2	Boutkam, Corne	ARR	21	20	18	18	20	23		21	23	128
3	Huijbregts, Dirk	Sprint	19	19	19	19	18	19		20	20	116
4	Dijk, Gidion van		16	16		17	19	18		18	19	107
5	Rensink, Maarten	DAK	20	21	20	20	21				00	102
6	Keller, Hans			14		16	17	17		17	15	96
7	Drunen, Jacco van	ARR	13	15	15	14	07	16			16	89
8	Boutkam, Jarno	ARR	12	10		10	01	11		12	17	72
9	Strik, Gertjan	ARR	06	09	10		00	09		05	14	53
10	Rensink, Rutger	DAK	00	08	07	11	04				13	43
11	Drunen, Gerwin van	ARR	08	07	09	06	00	04			04	38
12	Muilwijk, Raymond		00	03	11	12	02				08	36
13	Booij, Bert	ARR	02	00	06		00	05			06	19
14	Boer, Erik de	ARR	00	00	01	00	00	00			03	4

Jeugd, meisjes t/m 12 jaar

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Stegeman, Sanne	Papendrecht		02		09	03	14		15	10	53
2	Treffers, Maja			06	02	05	00	00			00	13

Jeugd, jongens 13 t/m 16 jaar

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Rijs, Bjorn van	Parthenon	25	25	25		25	23		25	23	148
2	Boer, Bas de	ARR	20	23		17	23	21		23	25	135
3	Booij, Jaco	ARR	19	19	20	23	20	19			21	122
4	Huijbregts, Ben	Sprint	15	16	19	16	14	17				97

Jeugd, meisjes 13 t/m 16 jaar

	Naam	Vereniging	01	02	03	04	05	06	07	08	09	Totaal
1	Zijlstra, Haytske		23		21	19	16	20		20	20	123

KALENDER

ADVIES WEDSTRIJDEN JUNIOREN

Za	22	nov		Speculaasloop Gorinchem, 2½-5-7½ km 11:15 uur
Za	29	nov		2e cross-competitiewedstrijd in Alblasserdam
Za	6	dec		Speculaasloop Sliedrecht.
Za	13	dec	}	Indoor Den Haag, nummers en tijden volgen nog.
Za	13	dec	}	Kralingerhoutloop Rotterdam, 5-10 km 13:00 uur
Zo	14	dec	}	Heuvelrugcross Uden, 9.45 km 12:00 uur
Za	20	dec		De Zes Molencross Arkel, 5 km 14:00 uur
Za	27	dec		Alblasserbosloop Alblasserdam, 1.25-3.4-6.8 km 11:00 uur
Za	3	jan		Snertcross Papendrecht, 4-6-8-12 km 11:00

WEDSTRIJDEN SENIOREN / VETERANEN / RECREANTEN

Za	1	nov		Wantijparkloop Dordrecht, 10 km 13:00 uur, 5 km 12:00 uur
Zo	2	nov		DAK 25 ^e Drunense Duinencross, 8.4 km 10:30 uur
Za	8	nov		Bike-Run Ermelo, 20-30 km 10:30 uur
Zo	9	nov		Maresiacross Kaatsheuvel, 2-4-6-8-10 km 11:00 uur
Za	15	nov	Zuiderster	De Havenloodsloop Rotterdam, 10 km 13:00 uur, 5 km 14:00 uur, 2 km 14:30 uur
Zo	16	nov		Zevenheuvelenloop Nijmegen, 15 km 13:00 uur
Za	22	nov		Speculaasloop Gorinchem, 2½-5-7½-10 km 11:15 uur, 1 km 11:00 uur
Za	29	nov	ARR	Trimloop Almbos, 1 tot 15 km 11:00 uur
Zo	7	dec	Zuiderster	Tuinderij Vers Run Brielle, 10 EM 13:00, 5-10 km 11:45, 2 km 11:10, 1 km 11:00
Zo	14	dec		Heuvelrugcross Uden, 9.45 km 12:00 uur
Za	20	dec		De Zes Molencross Arkel, 8 km 14:30 uur, 5 km 14:00 uur
Vr	26	dec		Kangoeroeloop Vught, 5-7½-12-15-21-27 km 13:30 uur
Za	27	dec		Alblasserbosloop Alblasserdam, 1.25-3.4-6.8-10.2-13.6 km 11:00 uur
Za	3	jan		Snertcross Papendrecht, 4-6-8-12 km 11:00 uur, 2 km 10:30 uur

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

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

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

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

ZONWERING
Zonnenschermen, rolluiken
P.V.C. of aluminium
verticale lamelgordijnen
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!

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