

Dirk Bouman



**ALTENA ROAD RUNNERS**

**NIEUWSBRIEF**

1e jaargang no.1

Redactie; HANS VERBEEK  
JOHN REDEKER

## Van de redactie

Verenigingsnieuws, bekendmakingen van bestuur, programma's, privémededelingen van leden zoals geboorte's en huwelijken en ingezonden mededelingen vormen een belangrijke reden omdat nieuws naar buiten te brengen wat kan bijdragen tot een nog betere sfeer en verstandhouding binnen de A.R.R.

Vandaar deze eerste nieuwsbrief wat misschien uit kan groeien tot een echt clubblad wat eens per één of twee maanden kan verschijnen. Voorlopig hebben wij met z'n tweeën een redactie opgezet die hopelijk met een aantal leden zal worden uitgebreid.

Vrijwilligers kunnen zich wenden tot onderstaande personen, waar men ook een bijdrage in tekst kan leveren voor de nieuwsbrief van eind December begin Januari.

Hans Verbeek en John Redeker.

---

### Bestuur "ALTENA ROAD RUNNERS"

voorz. - M. Verbeek, Schmitzstr. 4, 4264 rc Veen tel 04164-2838  
secr. - K. Kamerman, Hogelandstr. 27 4283 GJ Giessen tel 01832-2760  
pen.m - K.v Herpen, Drie Zalmen 8 4284 EP Rijswijk tel 01832-1248  
leden - A. Kant, Burgstr 4A 4283 GG Giessen tel 01832-2203  
- J. Redeker Hoek 1 4268 GN Meeuwen tel 04164-1258

trainer: D. Booy, DE Geer 30 4268 VH Rijswijk tel 01832-2391

trainingen iedere dinsdag en donderdag vanaf 19.30 uur  
bij de v.v Giessen.

---

### Club Kampioenschappen Veldlopen.

de eerste twee zaterdagen van Januari hopen wij onze eerste clubkampioenschappen te organiseren. Deze zullen plaatsvinden tijdens de veldlopen voor het kampioenschap van het Land v. Heusden en Altena welke gehouden worden bij de voetbalverenigingen Veen(2jan.) en bij Giessen (9jan).

Men kan dus gelijktijdig deelnemen aanzowel het clubkampioenschap en de andere veldlooptitel.

Deze eerste kampioenschappen kunnen 5 winnaars opleveren want men kan mee doen in de klassen jeugd t.m 16 jaar, heren senioren, dames heren vet. 1 en vet. 2

Het bestuur hoopt dat alle leden hieraan gehoor zullen geven en natuurlijk in clubkleding aan de start te verschijnen.

### Clubrecords;

John Redeker heeft de niet geringe taak op zich genomen om een lijst te gaan bijhouden van de beste tijden over diverse officiele afstanden. Afstanden t,m 10 k.m moeten op een baan gelopen zijn en de afstanden op de 15 k.m, 10 E.m, halve maratho, 25 k.m en de maratho dienen bij officiele wedstrijden gelopen te zijn.

Op elke afstand zal een top 10 gemaakt worden, en heeft men een tijd gelopen die daar goed voor is, dan dient men dat zo snel mogelijk te melden, of door een formulier in te vullen dat op de training verkrijgbaar is.

Om tot een voorlopige lijst te komen, vraagt men iedereen hun gelopen tijden na 1 September op te geven.

Natuurlijk geldt alles ook in de diverse klasse zoals vet.1 en 2, senioren, dames en jeugd.

---

### Contributie 1988 en contributie verlaging door ledenwerfing:

Het nieuwe jaar zit er weer aan te komen, vandaar dat wij iedereen verzoeken aan hun contributie verplichting te voldoen, men kan daar op verschillende manieren aan voldoen.

Contant betalen bij peningm. Kees van Herpen, op de training is een van die mogelijkheden, de andere is via overmaking op ons banknr. of binnen kort ook giro rek.

Men kan het bedrag ineens voldoen of eens per half jaar.

Contributie dient altijd vooruit betaald te worden o.a in verband met onze verplichtingen ter aanzien van het R.R.A.

De contributie bedraagt voor 1988 f90,- per lid en f120,- voor iemand met een licentie, en men verzoekt iedereen dan ook voor 1 Februari het lidmaatschap te betalen of de helft hiervan, en in dat geval moet men de andere helft betalen voor 1 Augustus.

Maar alle leden van Altena Road Runner kunnen in aanmerking komen voor contributieverlaging in de vorm als beloning voor elk nieuw aangeworven lid.

Voor elk nieuw lid krijgt men maar liefst f10,- korting, en hoe meer leden des te lager de contributie.

Wij hopen dat met dit idee de nieuwe leden zullen binnenstromen.

Nieuwe leden kun men opgeven bij een der bestuurliden onder vermelding van hun naam, adres en woonplaats, tel.no. en geb. dat.

## TRAINING

Zoals iedereen inmiddels die regelmatig komt trainen al gemerkt zal hebben is er een wisselpositie opgetreden in de positie van trainer.

Hans Verbeek, die deze functie toch al voorlopig bezette heeft het moeten neerleggen i.v.m. gezondheids redenen aan de nieren. Het bestuur heeft inmiddels Dick Booy bereid gevonden de trainingen te gaan verzorgen.

Wij zijn ervan overtuigd dat het hem uit blijk van jaren ervaring als lange afstandloper zeker zal gelukken, wij hopen dan ook dat iedereen de trainingen die tot nu toe drukbezocht worden zullen blijven bezoeken, wij wensen Dick in elk geval veel succes toe.

---

## UITSLAGEN IN DE WEEK BLADEN :

Wij proberen als Altena Road Runners zoveel mogelijk inde belangstelling te blijven van vooral de streekbladen.

Daartoe kunnen de uitslagen van diverse wedstrijden van de leden een belangrijke bijdragen vormen.

Wij verzoeken dan ook alle uitslagen door te geven aan Hans Verbeek (04164-2838) voor zondagavond 20.30 uur.

De meeste gemakkelijke manier is dat als meerdere leden aan een wedstrijd deelnemen, één persoon de gegevens van iedereen bij elkaar zoekt en het dan doorgeeft.

In de eerste plaats zijn tijden en gelopen afstand, en de plaats van handeling belangrijk, en dan het aantal deelnemers en wie de winnaar was.

Bij voorkeur bellen zaterdag na 19.30 uur en zondag tussen 11 en 12uur en s'avonds tussen 19.00 en 20.30 uur.

---

## INFORMATIE OVER WEDSTRIJDEN :

Als vereniging zijn wij in het bezit van diverse loopbladen, waarin vele loopevenementen vermeld staan.

Natuurlijk ontvangt elk lid zelf het R.R.A. nieuws maar omdat vele wedstrijden hier niet in vermeld staan kan men altijd informatie inwinnen of erop een bepaalde datum wedstrijden zijn en wat de afstanden hierbij zijn, meestal krijgt men dan van een dergelijke wedstrijd een tel.n. waaralle actuele informatie verkregen kan worden.

Voor informatie van die wedstrijden kan men terecht bij Hans Verbeek.

TRIMLOOP OP 5 DEC A.S .

Op 5 December zullen wij ons eerste evenement organiseren n.l. Sint Nicolaas(trim)loop over 2.5- 5 - 7.5 - 10 - 15 km .  
Er is een parcours uitgezet in de nabijheid van de voetbalvereniging Giessen waar ook onze voorlopige thuishaven is .  
Het belangrijkste streven van deze loop een gezellig evenement voor jong en oud in de sfeerrijke omgeving van het Almbos, desnoods met het gehele gezin en ieder in zijn eigen wandel/loop tempo .  
Deelname kosten zijn voor de jeugd t.m 16 jaar f2,- en daarboven f3,50 leden krijgen f1,- korting .  
Inschrijven kan tot 10.45 uur in de kantine van v.v. Giessen  
aanvang van de loop is om 11.00 uur .  
Voor iedereen is er een herrinering, en maakt men kans op een van de prijzen die verloot zullen worden.  
Wij hopen op veel belangstelling binnen onze vereniging, en dat alle leden in gezelschap van familie en vrienden zullen deelnemen.  
Ook bij deze trimloop krijgt onze ledenwerfing weer de volle aandacht, want nieuwe leden mogen gratis deelnemen.  
Tot ziens op 5 December.

LICENTIE VOOR 1988.

Iedereen die voor 1988 een licentie wil hebben, verzoeken wij onderstaande bon in te leveren voor 1 December a.s. zodat deze op tijd binnen zullen zijn.  
Het voordeel van een licentie is dat men veelal kan voorinschrijven via het A. formulier, en dat elke loop met voorinschrijving tegenwoordig verplicht is om 25% korting te geven bij voorinschr. Tevens kan men dan meedoen aan o.a baanwedstrijden de kosten zijn f30,- extra (normaal f40,- maar wij betalen het verschil.) Op de contributie: (ook invullen die in 1987 al een licentie hadden).

JA IK WIL EEN LICENTIE VOOR 1988 :

NAAM :.....

ADRES :.....

WOONPL.:.....

GEB. DAT. :.....

## VRIJWILLIGERS

Omdat wij een vereniging zijn met meestal actieve leden kunnen wij best een aantal vrijwilligers gebruiken die ons terzijde staan bij o.a trimlopen/wedstrijden of andere evenementen, voor o.a inschrijvingen of jury .

Vraag eens in de familie of kenissenkring naar dierlijke personen, en laat het ons dan even weten, hoe meer mensen hoe liever, zodat wij niet altijd op de zelfde een beroep moeten doen.

---

## TIPS !!

- Tip 1 : Dat Sport Shop Actief in Zalbommel beschikt over een prima test apparatuur waar de lichamelijke conditie gemeten kan worden.
- Tip 2 : Dat Smits sport in Heusden zijn sortering waren voor het hardlopen steeds meer gaat uitbreiden, vooral op het gebied van schoeisel.
- Tip 3 : Veel leden komen op de dinsdag trainen, en dat de donderdag wat vaker overgeslagen wordt omdat dan meestal duurwerk gedaan wordt.  
Toch kan ook deze training een belangrijke uitgangspunt zijn voor betere prestaties, omdat de stimulans met groep lopers veel hoger ligt dan het alleen verslinden van kilometers.
- Tip 4 : Zo snel mogelijk op pad gaan om leden te werven, omdat het dan geld verdienen is bij Altena Road Runners.
-

CLUBRECORDS

5 KM (BAAN) TIJD - .....

PLAATS - .....

DATUM - .....

10 KM (BAAN) TIJD - .....

PLAATS - .....

DATUM - .....

15 KM TIJD - .....

PLAATS - .....

DATUM - .....

10 E.M. TIJD - .....

PLAATS - .....

DATUM - .....

HALVE MARATHON - .....

PLAATS - .....

DATUM - .....

25 KM TIJD - .....

PLAATS - .....

DATUM - .....

MARATHON (TIJD) - .....

PLAATS - .....

DATUM - .....

DOORGEVEN AAN JOHN REDEKER  
HOEK 1 4268 GN  
MEEUWEN  
04165-1258