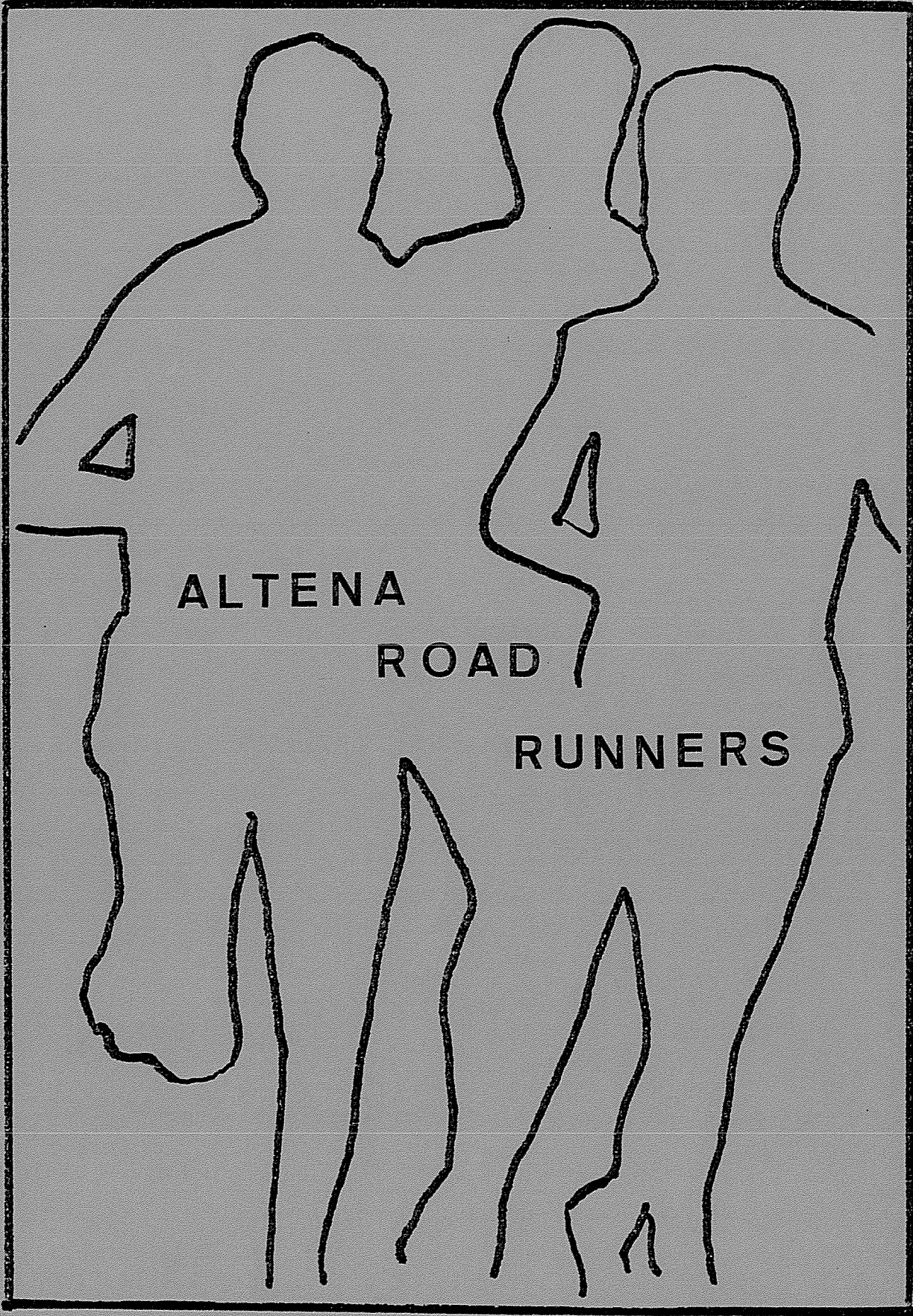


January 1989

1.



Eerste jaargang nr.1.

Redactie : D.Bouman - de Vlijt 9 - Wijk en Aalburg. tel. 04164 - 2462.

J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen. tel. 04165 - 1258.

H.Verbeek - Schmitzstraat 4 - Veen. tel. 04164 - 2838.

Van de voorzitter.

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

Hans Verbeek.

Van de redactie.

Het eerste clubblad van de Altena Road Runners is een feit. Nadat enkele keren een nieuwsbrief is verschenen, ligt hier het eerste resultaat voor jullie. Weliswaar nog zonder advertenties, maar hopelijk is dat bij de volgende uitgave anders. Wij doen dan ook een beroep op onze leden om adverteerders te werven. De tarieven voor een jaar adverteren zijn : één pagina f 100,- ; een halve pagina f 60,- en een vierde pagina f 35,-. De advertentie moet men dan wel zelf opstellen. Het clubblad zal gemaakt worden in een oplage van 100 stuks. Zij zijn bestemd voor de leden en verder zullen zij in open bare gelegenheden te lezen zijn. Tevens doen wij een beroep op onze leden om copy, wedstrijdverslagen of andere dingen die met lopen te maken hebben bij de redactie leden in te leveren.

redactie.

Bestuurssamenstelling.

Voorzitter : H.Verbeek - Schmitzstraat 4 - Veen. tel. 04164 - 2838.

Secr. : M.Kant - Hogelandstraat 41 - Giessen. tel. 01832 - 1518.

Penningm. : K.van Herpen - Drie Zalmen 8 - Rijswijk tel. 01832 - 1248.

2e voorz. : D.van Tilborg - Rietdekker 12- Rijswijk tel. 01832 - 1307.

2e secr. : K.Kamerman - Hogelandstraat 27-Giessen tel. 01832 - 2760.

2e penningm. J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen tel. 04165 - 1258.

wedstr.secr. W.Pellekaan - Burg.H.Blokstraat 6 - Almkerk. 01834 - 1000.

Trainers.

Wedstrijdgroep : D.Booy - de Geer 30 - Rijswijk. tel.01832 - 2391.
Trimmers : F.Wyatt - Burg.Baxlaan 4 - Andel. tel.01832 - 1681.
J. Oppeneer - Burg.Scholtenlaan 8 Andel 01832 - 2792.
Jeugd : A.Klop - Kruispad 3 - Brakel tel.04187 - 2848.

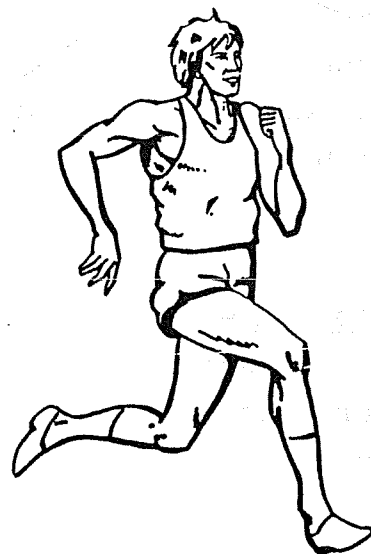
Wedstrijdsecretaris.

Sinds kort heeft onze vereniging een wedstrijdsecretaris in de persoon van Wout Pellekaan. Deze kan, als de gelegenheid zich voordoet, voor iedereen vóór-inschrijven. Natuurlijk geniet het de voorkeur om zoveel mogelijk samen gebruik te maken van deze regeling.

Tevens zal Wout steeds een lijst van wedstrijden in de bereikbare omgeving plaatsen in het clubblad.

Clubkampioenschap.

Ook dit jaar zal er een clubkampioenschap op de weg plaats vinden, echter niet tijdens een stratenloop zoals vorig jaar. Gekozen zal worden voor een wedstrijd waaraan alleen eigen leden kunnen deelnemen. Ook de afstand zal ten opzichte van vorig jaar gewijzigd worden. Wij vonden het een goed idee om zowel afstand als datum aan te passen aan de najaarsmarathons in Etten-Leur en Helmond. Zo hopen wij op zaterdag 23 september het clubkampioenschap te organiseren over een afstand van 25 km in de omgeving van Giessen/Uitwijk. Toch gaan wij niet aan het verzoek van de mindere lopers voorbij, zodat wij voor hen een afstand van 10 km vaststellen. Beide afstand zullen gelijktijdig van start gaan. Deelname is gratis.



het bestuur.

Berg tot Berg loop.

Op zaterdag 20 mei hopen wij met zoveel mogelijk leden deel te nemen aan het landelijk clubkampioenschap van de Road Running Associatie. Evenals vorig jaar hebben wij voor deze gelegenheid een touringcar tot onze beschikking. Wie zich nog niet heeft opgegeven kan dit alsnog doen bij K van Herpen (01832 -1248); ook is het mogelijk dat familieleden meegaan. Zij kunnen in afwachting van de deelnemers verblijven op Ouwehands Dierenpark. De deelnemers worden naar Wageningen gebracht, vanwaar men terugloopt naar Rhenen (ca 11 km). De buskosten bedragen ca f 10,- per persoon. Vertrek vanaf de Jager te Giessen om 12.00 u, vanaf de Woerd in Zuilichem 12.10 u. We hopen dan om 19.00 uur weer terug te zijn.

Terugblik actie Netta Mandic.

Toen Frits Wyatt het plan opvatte om een actie op touw te zetten voor zijn kennisje Netta Mandic uit Yoego-Slavië, had hij waarschijnlijk niet gedacht, dat het succes zo groot zou worden als dit het geval is geweest. Begaan met het lot van Netta wilde hij haar naar Nederland halen om haar een heupoperatie te laten ondergaan.

De medewerking was enorm. Spontaan gaven zich vele atleten, alsmede andere sporters uit onze streek zich op voor een sponsorloop door het Land van Heusden en Altena, waarbij alle plaatsen zouden worden aangedaan. Via publicaties in de media werd de actie bij velen bekend. Mede door een uitstekende organisatie en medewerking van verschillende gemeentelijke instanties verliep alles op rolletjes. Begunstigd door prachtig loopweer trok op zaterdag 26 november een bonte karavaan, voorafgegaan door speaker Hans Verbeek, door onze regio.

Onder grote belangstelling werd het bijeengeloopen bedrag 's middags in Andel bekend gemaakt: op dat moment ruim f 13000,-.

Netta kon naar Nederland komen en stond perplex. Na een geslaagde kosteloze operatie door dokter Bholai in het ziekenhuis in Gorinchem, kon voor haar een nieuw leven beginnen. Groot was ook het medeleven uit onze streek getuige de vele kaarten en bloemstukken die Netta mocht ontvangen.

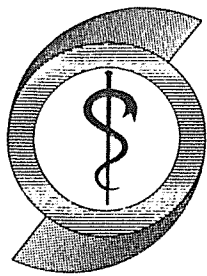
Op woensdag 25 januari j.l. werd de actie onder grote belangstelling van genodigden (o.a. Netta en haar zusje), atleten en belangstellenden in het Dorpshuis in Andel afgesloten. Notaris Jungerius deelde mee, dat de lopers bijna f 17000,- bijeengebracht hadden en aangevuld met particuliere bijdragen werd het eindbedrag f 20689,25. Met het oog op een tweede operatie werd de opbrengst ondergebracht in de stichting "Netta". Het geld dat overblijft is bestemd voor de gehandicapte sporters in het Land van Heusden en Altena en de Stichting Stoelmobiel.

Na de pauze werd een video film gedraaid van de sponsorloop, waarbij tevens een aantal mooie plekjes uit onze streek te zien waren. Vanaf deze plaats nogmaals dank aan alle medewerkers die deze actie tot zo'n groot succes maakten en Netta een nieuwe toekomst gaven.

LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA Actie Netta Mandic



D. Bouman.



ALGEMENE WARMING-UP 8 à 10 MINUTEN

1. Trek afhankelijk van de wind, temperatuur en neerslag geschikte kleding aan.
2. Doe de oefeningen (al naar gelang eigen kunnen) gedurende 15 à 30 seconden per oefening.
3. Forceer niets; bij spierpijn voorzichtiger en rustiger beginnen.
4. Doe na deze warming-up 5 à 10 minuten rekoefeningen.
5. Neem bij klachten contact op met een arts.

NISGZ

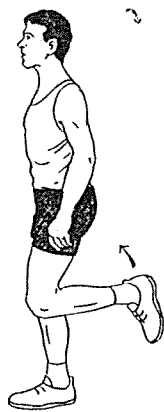
Postbus 90
6860 AB Oosterbeek

★ DRIBBELEN



daarbij de armen losjes langs het lichaam houden.

★ DRIBBELEN



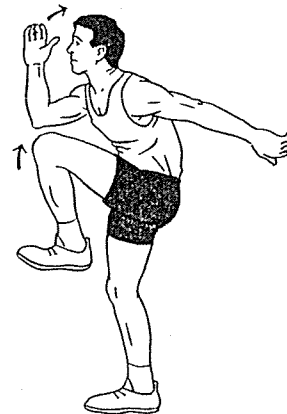
daarbij met de hak proberen de bil aan te tikken; links en rechts afwisselen; herhaal oefening 1.

★ LOOPPAS



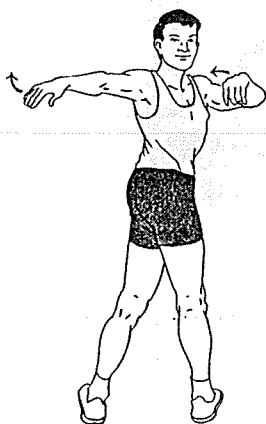
daarbij de armen meezwaaien.

★ LOOPPAS



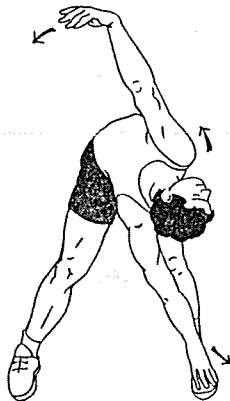
daarbij met de knieën proberen de borst aan te tikken en zeer actief de armen zwaaien; herhaal oefening 3.

★ SPREIDSTAND



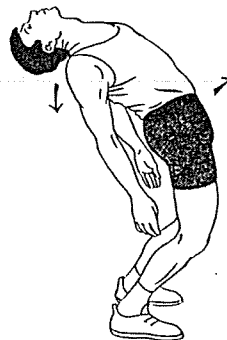
rechtop, romp en hoofd actief omdraaien naar links en rechts, de armen volgen passief.

★ SPREIDSTAND



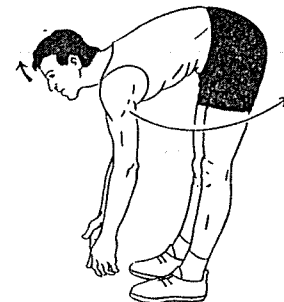
romp voorover houden en met de rechterhand de linkervoet aantikken, daarbij met het hoofd naar de linkerhand in de lucht kijken.

★ SPREIDSTAND



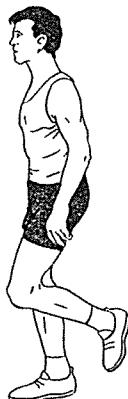
met de beide handen achterwaarts, de knieën of hakken aantikken, daarbij de heupen naar voren duwen.

★ SPREIDSTAND



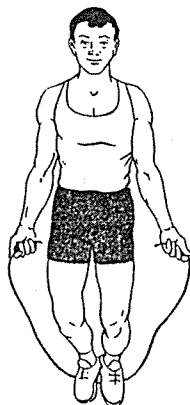
romp voorover houden en met het hoofd omhoog kijken, romp naar links draaien, naar achteren en naar rechts draaien in een cirkel.

★ HINKEN

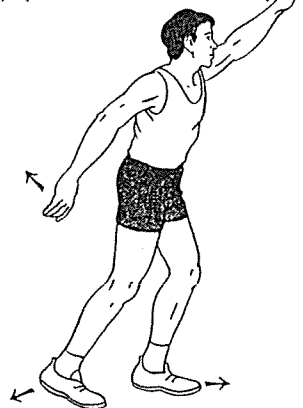


tweemaal links en tweemaal rechts; herhaal oefening 1, met de armen langs het hoofd.

★ HUPPEN OF TOUWTJESPRINGEN

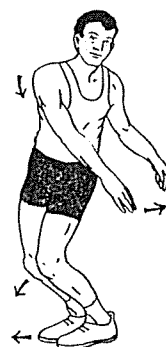


★ WISSELSPRONG



linkervoet voor, rechervoet achter, linkerarm hoog voor, rechterarm laag achter, met sprong en zwaai in één keer wisselen.

★ SKIWEDELEN



voeten gesloten naar links, knieën buigen naar voren, armen naar rechts, omspringen met de voeten naar rechts en de armen naar links; herhaal oefening 3.

UITSLAG VELDLOOP VEEN - 31 december 1988 - 8 kilometer.

1.	Jan van Heteren		Sliedrecht Sport	25.38
2.	Martin Delleman		Typhoon	25.49
3.	Theo Verdoorn		Papendrecht	26.04
4.	Richard Groeneveld		Energie Barendrecht	26.15
5.	Jacco Schipperen		Raamsdonkveer	26.27
6.	Marie van Beurden		DAK	26.35
7.	Tonnie van Eeten		DAK	26.43
8.	Chiel Pulle		Typhoon	26.53
9.	Marcel v.d.Kaay		Typhoon	27.05
10.	Alex Halter	1e vet.	Papendrecht	27.33
11.	Anton Schop		Sliedrecht Sport	27.47
12.	Henny Zeeuwen	2e vet.	DAK	27.50
13.	Peter van Maastricht		Nieuwendijk	28.25
14.	Dick van Tilborg		ARR	28.26
15.	Joost van Hensbergen		ARR	28.27
16.	Jan van Engelen		Haarsteeg	28.35
17.	Dick Booy		ARR	28.36
18.	Piet Rosenbrand	3e vet.	DAK	28.37
19.	Henk Prinsen		Hank	28.47
20.	Theo van Baardwijk	4e vet	DAK	29.03
21.	Tinus v.d.Heuvel	5e vet	ARR	29.54
22.	Sander Hooykaas x	6e vet	ARR	30.20
23.	Jan v.d.Pijl	7e vet	ARR	30.25
24.	Leon v.d.Heyden		ARR	31.02
25.	Jan Noeverman		ARR	31.03
26.	John de Jong		Waspik	31.13
27.	Marcel van Velthoven		Wijk en Aalburg	31.19
28.	Gerry de Rooy	8e vet	ARR	31.22
29.	Gerrit Schouten		Andel	31.37
30.	Mar Scheffers		ARR	32.05
31.	Nico de Laat		ter Heyden	32.07
32.	Verschuren		Raamsdonkveer	32.30
33.	Jan van Bokhoven x	9e vet	Herpt	33.13
34.	Arie Sterkenburg		ARR	33.19
35.	Kees Kleyn		Waalwijk	33.26
36.	Frits Wyatt	10 vet.	ARR	33.51
37.	Marco Panico x	11 vet.	DAK	34.43
38.	Frans Baks		ARR	35.05
39.	Kees Lankhaar	12e vet.	Bab.Broek	35.11
40.	Jacob van Rijswijk x	13e vet.	DAK	35.13
41.	Wout Pellekaan		ARR	35.25
42.	T.Vos		Bab.Broek	35.57
43.	Arie van Rijswijk	14e vet	ARR	36.20
44.	Anton van Tilborg x	15e vet	ARR	36.45
45.	Rinus Verhoeven	16e vet	ARR	37.29
46.	Dirk Bouman x	17e vet	ARR	38.15
47.	van Bijnen		Heusden	38.50
48.	Henk van Unen	18e vet	ARR	38.57
49.	Joost v.Wijgerden x	19e vet	ARR	39.57
50.	Robert Ammersdorfer		Raamsdonkveer	43.22
51.	Schut		Raamsdonkveer	45.39
52.	Ab Naeyé x	20 vet.	Sleeuwijk	48.05

Dames 4 km.

1.	Sonja v.d.Hurk	DAK	15.37
2.	Annelies Klop	ARR	15.41
3.	Dinie v.Eeten	ARR	18.36
4.	Ella Naayen	ARR	21.02
5.	Linda Vervoorn	ARR	21.28

Jeugd t/m 12 jr. 2 km

2e	Jan Strik	ARR	7.56
7e	Marcel v.Tilborg		9.28

Jeugd t/m 16 jr. 4 km

2e	Diederick Bax		17.18.
----	---------------	--	--------

De met een x aangegeven lopers behoren tot de vet. 2.

UITSLAG VELDLOOP GIESSEN - 7 januari 1989 - 8 kilometer.

1.	Jan van Heteren		Sliedrecht Sport	27.14
2.	Wim van Heeswijk	1e vet.	DAK	27.17
3.	Theo Verdoorn		Papendrecht	27.35
4.	Richard Groeneveld		Energie Barendrecht	27.44
5.	Martin Delleman		Typhoon	27.57
6.	Chiel Pulle		Typhoon	28.05
7.	Goof v.d.Heuvel		Typhoon	28.17
8.	Bert van Hemert		DAK	28.31
9.	Tonnie van Eeten		DAK	28.51
10.	Anton Schop		Sliedrecht Sport	29.25
11.	Jacco Schipperen		Raamsdonksveer	29.34
12.	Peter van Maastricht		Nieuwendijk	29.58
13.	Alex Halter	2e vet.	Papendrecht	30.04
14.	Dick Booy		ARR	30.08
15.	Piet Rosenbrand	3e vet.	DAK	30.33
16.	Theo van Baardwijk	4e vet.	DAK	30.48
17.	A.Meerkerk		Sliedrecht Sport	31.05
18.	Joost van Hensbergen		ARR	31.10
19.	H.Zeeuwen	5e vet.	DAK	31.28
20.	Tinus v.d.Heuvel	6e vet.	ARR	31.30
21.	Dick van Tilborg		ARR	31.36
22.	Jan Groeneveld		ARR	32.09
23.	Jan v.d.Pijl	7e vet.	ARR	32.19
24.	Jan NOeverman		ARR	32.30
25.	Sander Hooykaas x	8e vet.	ARR	32.36
26.	Marcel v.Velthoven		Wijk en Aalburg	33.32
27.	Eddy v.d.Mast		DAK	34.00
28.	Gerry de Rooy	9e vet	ARR	34.30
29.	Mar Scheffers		ARR	34.42
30.	G.Schouten		Andel	34.49
31.	Ton Vrijkorte		ARR	35.08
32.	Piet Naayen		Giessen	36.28
33.	Arie Sterkenburg		ARR	36.32
34.	Groenenberg		Giessen	37.01
35.	Frans Baks		ARR	37.13
36.	Arie van Rijswijk	10 vet.	ARR	37.14
37.	Leenmans		Almkerk	37.25
38.	Joost Westerlaken		ARR	37.27
39.	Frits Wyatt	11 vet.	ARR	37.36
40.	C.Lankhaar	12e vet.	Bab.Broek	37.55
41.	Jacob van Rijswijk x	13e vet	DAK	38.25
42.	E.Wyatt	14e vet	Eindhoven	38.59
43.	Wout Pellekaan		ARR	39.26
44.	Anton v.Tilborg x	15e vet	ARR	39.55
45.	T.Vos		Bab.Broek	40.40
46.	Rinus Verhoeven	16e vet	ARR	40.45
47.	Dirk Bouman x	17e vet	ARR	41.06
48.	van Beyen		DAK	42.33
49.	Henk van Unen	18e vet	ARR	44.09
50.	R.Ammersdorfer		Raamsdonksveer	46.20
51.	Ab Naeyé x	19e vet	Sleeuwijk	52.15

De met een x aangegeven lopers behoren tot de vet.2

Dames 4 km.

1.	Annelies Klop	ARR	16.37
2.	Sonja v.d.Hurk	DAK	16.40
3.	M.van Rooyen	Energie	18.07
4.	Hetty van Leeuwen	ARR	19.41
5.	Dinie van Eeten	ARR	20.03
6.	Ella Naayen	ARR	20.51

Jeugd t/m 12 jr. 2 km

1.	Jan Strik	ARR	8.23
2.	Marcel v.Tilborg	ARR	9.10

Jeugd t/m 16 jr. 4 km

2e	Diederick Bax	ARR	17.50
----	---------------	-----	-------

Clubrecords.

In een van de volgende uitgaven van ons clubblad gaan wij een lijst plaatsen van clubrecords. Aangezien deze lijst nog lang niet compleet is, verzoeken wij u onderstaande lijst in te vullen en in te leveren bij John Redeker (opsturen mag ook). Ook degenen die niet voor records in aanmerking denken te komen worden verzocht toch hun prestaties in te sturen.

Naam : _____ Woonplaats : _____

- jeugd t/m 12 jaar
- jeugd t/m 16 jaar
- senioren
- veteranen 1
- veteranen 2
- dames
- dames veteranen.

<u>afstand</u>	<u>tijd</u>	<u>plaats waar men heeft gelopen.</u>
5 km	_____	_____
10 km	_____	_____
15 km	_____	_____
10 EM	_____	_____
20 km	_____	_____
25 km	_____	_____
Halve marathon	_____	_____
Marathon	_____	_____
5 km baan	_____	_____
10 km baan	_____	_____

Alleen wedstrijden na 1 september 1987 gelden voor de records.

Midwinter-marathon Apeldoorn. (28 jan.1989)

Er is mij gevraagd een verslagje te schrijven van deze marathon-loop in Apeldoorn. We zijn daar met 8 lopers van de ARR naar toe geweest. We vertrokken 's morgens om 9.00 uur gezamenlijk uit Giessen en kwamen om 10.30 u in Apeldoorn aan. Het was er al behoorlijk druk, maar dat kan ook niet anders met zo'n groot deelnemersveld : 1061 lopers op de marathon en enkele duizenden op de mini-marathon (18,6 km).

Na in een kazerne de kleedruimte opgezocht te hebben gingen we onze startnummers afhalen. Hierbij hadden we ons aardig verkeken, want we moesten wel een half uur op onze beurt wachten en zodoende moesten we ons haasten tijdig aan de start te verschijnen. De mini-marathon startte om 11.30 uur en de marathon om 12.00 uur. Het weer was schitterend en zodoende had iedereen het goed naar de zin. Het lopen was een prachtige belevenis met al die duizenden deelnemers.

Zes van onze lopers namen deel aan de mini-marathon. Sander Hooykaas was de snelste in een tijd van 1.12.56. Daarna Annelies Klop 1.25.38. Vervolgens : Jan Vos 1.26.35 , Frans Baks 1.27.51, Rinus Verhoeven 1.29.33 en Hans Janssen 1.44.00.

Bij de marathon hadden we twee deelnemers, nl. Joost van Hensbergen 2.57.50 en Dick Booy 3.12.06. Winnaar op de mini-marathon werd Marti ten Kate in een tijd van 54.24 en de marathon werd gewonnen door Marthy van Vugt in 2.22.53.

Na in de kantine nog even naar de video gekeken te hebben zijn we gezamenlijk weer naar Giessen teruggereisd.

Deze loop was mijn eerste grote loop. Ik vond de loop en de hele dag fantastisch en bij deze wil ik Joost en Dick nog feliciteren met het uitlopen van de marathon.

De pen die ik nu hanteer wil ik bij deze doorschuiven aan J.Vos uit Genderen en ik hoop dat hij deze opneemt om voor het volgende clubkrantje een stukje te schrijven.

met vriendelijke sportgroeten
Frans Baks . Woudrichem.

D E M A R A T H O N .

Marathon is een dorpje aan de oostkust van Attica in Midden-Griekenland, beroemd geworden door de slag die daar in het jaar 490 v.Chr. werd geleverd tussen Atheners en Perzen.

De Griekse soldaat Pheidippes, die de afstand van Marathon naar Athene hardlopend aflegde, om het bericht van de overwinning van de Grieken op de Perzen over te brengen, zal wel nooit gedacht hebben dat zijn tocht langs slecht gebaande wegen in de atletiek zou voortleven. Ter herinnering aan deze Griekse krijgsman is het langste en zwaarste loopnummer in de atletiek - 42,195 km - de marathon genoemd. Het wereldrecord is momenteel in handen van de Ethiopiër Belayneh Densimo met een tijd van 2.06.50 vorig jaar gelopen tijdens de marathon van Rotterdam.

D. Bouman.

HARDLOPERS DOEN'T IN EEN RONDJE.

W E D S T R I J D K A L E N D E R .

<u>D.D.</u>		<u>KM</u>	<u>TIJD</u>	<u>TEL</u>
11 febr.	Hardloopschool Waalwijk	tot 20 km	10.30 uur	04167 - 80728
12 febr.	T.V.B. Breda (Teteringsbos)	6 + 10,5 km	11.00 uur	01693 - 3157 076 - 872809
18 febr.	PAC. Rotterdam	21 km	13.00 uur	010 - 4181663
19 febr.	G.M. Best joemannloop			04998 - 72281
26 febr.	DAK Drunen	21 km	10.30 uur	04163 - 74102
26 febr.	T.V. Oisterwijk	21 km	13.00 uur	013 - 425642 na 19.00
26 febr.	AV Oss (Henk Broereloop)	15 km		04120 - 35861
4 mrt.	Hercules (Dordrecht)	21 km + 10km	14.30 uur	078 - 165897
11 mrt.	Twintig van Alphen a/d Rijn	15/20 km	14.10 uur (dames)	01720 - 93639 weds.
			14.30 uur (heren + vet)	01720 - 22542 trim.
12 mrt.	Hardloopschool Waalwijk	tot 12 km	10.30 uur	04167 - 80728
18 mrt.	Sliedrecht sport (Giessenloop)	20 km		01840 - 17131
19 mrt.	Attila Tilburg	30 km	13.00 uur	013 - 358784
19 mrt.	Nieuwkoop	21 km		01725 - 71820
25 mrt.	5 e trimloop Giessen	tot 15 km	11.00 uur	01834 - 1000
27 mrt.	CAV. Barendrecht	21 km	14.00 uur	010 - 4806427
27 mrt.	Marvel Boxtel	15 km		04116 - 72209
1 april	ARSV Papendrecht	15 km	14.00 uur	078 - 156088
1 april	Avanti Schoonhoven	3,8 + 9,6 km	13.00 uur	01823 - 4947 / 3412
1 april	City - pier - City Den Haag	21 km	11.30 uur	070 - 649854
2 april	Olympia Halsteren	20 km		01641 - 2560
8 april	Westland marathon Maassluis	21 + 42 km	14.00 uur	01899 - 19111
8 april	Parthenon Dordrecht	20 km	15.00 uur	078 - 181406
9 april	Hardloopschool Waalwijk	tot 25 km	10.30 uur	04167 - 80728
15 april	NOP Emmeloord	uurloop		03210 - 13571
16 april	Marathon Rotterdam	42 km	13.00 uur	
16 april	Taxandria Oisterwijk	15 km		04242 - 88652
22 april	ATV Scorplo Dorst	10 EM	16.00 uur	01620 - 58942
23 april	Attila Goirle	21 km		013 - 358784
23 april	Hellas Utrecht	42 + 21 km		030 - 935057
26 april	Oranjeloop Sleeuwijk	9,4 km		
29 april	AV Fortuna Vlaardingen	6,3 + 3,8 km	13.30 uur	010 - 4744969
30 april	Logo Geldrop	10 km	13.30 uur	040 - 855526
30 april	Dorpsloop Wilnis	10 km	18.30 uur	02979 - 88945

-De marathons in Nederland -

28.01 Midwinter Marathon Apeldoorn

Organisatie Midwinter Marathon, start in omgeving Willem III kazeme, 2 ronden, praktische omgeving met veel bos en hei, 97% asfalt, beschut, goed bereikbaar, grote deelname, smalle top, 1988: winnaars Robert Szymanski (BRD) in 2:19:29 uur (mannen) en Ciska van Velzen in 2:56:19 uur (vrouwen), in totaal 890 deelnemers waarvan 6 onder 2:30 uur en 176 onder 3 uur, start 12:00 uur, tel. 035-411029

19.03 Marathon Schoorl

Organisatie Marathon Schoorl, start in dorpsstraat op linke afstand van kleedgelegenheden, praktische, maar zwaar omloop door duren, veel heuvels, schelpenpaden, deels open, deels beschut door bebossing, parkoers bestaat uit 3 ronden en is voor ca. 50% asfalt en 50% schelpenpaden, 1988: winnaars Kees de Haan in 2:27:22 uur (mannen) en Marijke Abramsen in 3:07:12 uur (vrouwen), in totaal ca. 400 deelnemers waarvan 1 loper onder 2:30 uur en ca. 20 onder 3 uur, start 12:00 uur, tel. 02269-2339

08.04 Internationale Unisys Westland Marathon Maassluis

Organisatie Stichting Internationale Unisys Westland Marathon, start in nabijheid van sportthal, 1 grote ronde, vlak, 95% asfalt, open, vooral in brede sterk bezet, grote deelname, nationaal topniveau, zeer interessant voor 2:20-2:40 lopers, 1988: winnaars Cor Saalhuus (B) in 2:13:12 uur (mannen) en Ilena Jenko (Hong.) in 2:42:16 uur (vrouwen), in totaal 629 finishers waarvan 34 onder 2:30 uur en 242 onder 3 uur, start 14:00 uur, tel. 01899-19111 (ZIE ADVERTENTIE)

16.04 Stadmarathon Rotterdam

Organisatie Stichting Rotterdam Marathon, 1 grote ronde, grote deelname, wereldtop aanwezig, subtop in 88 redelijk goed vertegenwoordigd, vooral voor trimmers interessante marathon, omloop vrijwel volledig geasfalteerd, vlak, redelijk beschut, in 88 wereldrecord gelopen op dit parkoers, 1988: winnaars Dennis (Eth.) in 2:06:50 uur (WV) en Xiao Hongyuan (China) in 2:37:46 uur, in totaal ca. 5000 deelnemers waarvan 37 lopers onder de 2:30 uur en ca. 300 onder 3 uur, start 13:00 uur, tel. Rotterdam Marathon, Postbus 1627, 3000 BP Rotterdam

23.04 UN Marathon Utrecht

Organisatie Helles, start op atletiekbaan Overvecht, parkoers langs de Vecht, 1 ronde met keerpunt op 21 km in Vreeland, 90% asfalt, vlak, open, grote deelname, geen topniveau, 1988: winnaars Wim de Weert in 2:26:00 uur (mannen) en Marianne Krampen in 2:54:11 uur (vrouwen), in totaal ca. 400 deelnemers waarvan 169 wedstrijdletten (162/7), 4 lopers onder 2:30 en 70 onder 3 uur, start 12:30 uur, tel. 030-935057 (ZIE ADVERTENTIE)

07.05 Marathon Amsterdam

Organisatie Stichting Internationale Marathon Amsterdam, zeer steervolle start en finish op de Dam in centrum, stadmarathon sinds 1987, grote deelname, 1 ronde, parkoers is vlak en redelijk beschut, veel asfalt, 1988: winnaars Gerard Nijboer in 2:12:38 uur (mannen) en Elena Nurgodj (Roem) in 2:41:56 uur (vrouwen), in totaal 1662 finishers waarvan 25 lopers onder 2:30 uur en 262 onder 3 uur, start 13:30 uur, tel. St. Int. Mar. A'dam, Postbus 9699, 1006 GD Amsterdam

20.05 Berg-tot-bergtracé Rhenen

Organisatie Stichting Berg-tot-bergtracé, zware marathon waarin normaal een 'berg' moet worden bekomen (Wageningse Berg en Grebbeberg), start en finish in dierpark Ouweland in Rhenen, overwegend bezocht door trimmers, omloop voor-namelijk over asfalt, gedeeltelijk onverhard, 50% open en 50% beschut, tel. 08370-11080

21.05 Nico de Witt Marathon Beek

Organisatie SV 16, St. Antonius te Beek bij Nijmegen, start in Dorpsstraat, avondmarathon, parkoers over 2 ronden van 21 km, mooie omgeving, na 1 km en 22 km beklinning heuvel, 70% asfalt, open, 1988: winnaars Wim van Gemert in 2:25:32 uur (mannen), in totaal 1 loper onder 2:30 uur en 15 onder de 3 uur, in verleden weinig deelnemers op de marathon, tel. 08995-41934

27.05 Marathon Klazienaveen

Organisatie Stichting Marathon Zuid Oost Drenthe, start in Klazienaveen, parkoers vlak, door polder, open, kleine deelname, 1988: winnaars waren Michel de Maat in 2:27:49 uur (mannen) en Marijke Abramsen in 3:09:35 uur (vrouwen), in totaal 102 (96/6) deelnemers waarvan 1 loper onder de 2:30 uur en 18 onder de 3 uur, tel. 05910-25794

-Marathons

03.06 Grensland Marathon Sittard

Organisatie Unias, start en finish op sportpark "De Baanderf", 2 ronden van 21 km, vlak, deels over Duits grondgebied, veel trimmers, in 1988 was John Palant winnaar in 2:34:15 uur, in totaal 150 deeln., tel. 04490-19965

05.08 Drenthe Volksmarathon Noordsch-eschut

Organisatie De Klommetvreters, start in "centrum" Noordscheschut, parkoers over 2 ronden van 21 km, 90% asfalt, vlak, 50% redelijk beschut en 50% open, 1987: winnaars Be Hoving in 2:35:51 uur (mannen) en A. Sommer (BRD) in 3:50:40 uur (vrouwen), in totaal 133 (127/6) finishers waarvan 18 atleten onder 3 uur, in 88 extreem hoge temperaturen (ca. 30 graden), start 14:00 uur, tel. 05284-19913/131

26.08 Internationale Enschede Marathon

Organisatie Stichting Internationale Marathon Enschede, start en finish in Diekmanslador, parkoers met keerpunt, 90% asfalt, zeer steervolle marathon met goede publieke belangstelling, oudste marathon van Nederland, internationale deelname met nationale top, parkoers redelijk beschut en 100% autobvrij, wordt eens in 2 jaar gehouden, 1987: winnaars Mart ten Kate in 2:13:52 uur (mannen) en H. Comsa (Zwi.) in 2:39:29 uur (vrouwen), ca. 500 finishers waarvan 19 sneller dan 2:30 uur en ca. 150 binnen 3 uur arriveerden, tel. 053-305486 (ZIE ADVERTENTIE)

16.09 SAC Marathon Amersfoort

Organisatie Alis, start in buitenwijk, parkoers over 2 ronden van 21 km, door binnenstad (ca. 2 km) en polder, 85% asfalt, vlak, open, 1988: winnaars Michel de Maat in 2:19:17 uur (mannen) en Marijke Abramsen in 3:04:22 uur (vrouwen), in totaal 200 deelnemers waarvan 2 onder 2:30 uur en 35 onder 3 uur, start 11:00 uur, tel. 033-808121

16.09 Marathon Leeuwarden

Organisatie Stichting Marathon Leeuwarden, wordt 1 x in 2 jaar gehouden, in 1987 waren er 220 finishers, 1 grote ronde door polder met start en finish in centrum Leeuwarden, vlak, open, 50% asfalt en 50% klinkers, winnaars in 1987 waren Kees de Haan in 2:21:35 uur (mannen) en Akke Kijpers in 3:09:20 uur (vrouwen), 2 lopers onder 2:30 uur en 43 onder de 3 uur, tel. 059-890110

24.09 Marathon Dordrecht

Organisatie Hercules, start bij Meneval, parkoers over 1 ronde met keerpunt op 21 km door Hollandse Biesbos, vlak, 95% asfalt, gedeeltelijk beschut, in verleden kleine deelname, 1988: winnaar Cor de Jongh in 2:35:23 uur, geen dames, in totaal 80 finishers waarvan 14 lopers onder de 3 uur, tel. 078-143696

08.10 Marathon Helmond

Organisatie HAC Helmond, start, doorkomst en finish in Helmond, parkoers over 2 ronden, wordt eenmaal in 2 jaar georganiseerd, omloop is vlak en open, 80% asfalt, rest klinkers, dit jaar bovendien NK Marathon, in verleden geen topatleten aanwezig, 1987: winnaars Cor Vriend in 2:24:58 uur (mannen) en Smit in 2:53:46 uur (vrouwen), in totaal 350 deelnemers waarvan 6 onder 2:30 uur en 103 onder 3 uur, tel. 04920-34090

15.10 Kernan Marathon Almere

Organisatie AVA'81, start in Almere-Stad, 1 grote ronde, parkoers doet diverse 'Almerse' aan, vlak, grotendeels asfalt, in verleden weinig deelnemers, dit jaar bovendien NK Veteranen, 1988: winnaars Charles Timmermans in 2:32:29 uur (mannen) en Liene Malsch in 3:45:29 uur (vrouwen), in totaal 86 deelnemers van wie 20 lopers onder de 3 uur liepen, start 13:00 uur, tel. 03240-59291

28.10 Westbrabant Marathon Etten-Leur

Organisatie Achilles E.L., start in centrum van Etten-Leur, 1 grote ronde, redelijk beschut, vlak, 70% asfalt, grote deelname, geen topniveau, prima marathon voor subtop, tussen 2:25-2:40 altijd sterk bezet, 1988: winnaars Jan Dijk Hazebeger in 2:27:00 (mannen) en Marianne Krampen in 2:49:59 uur (vrouwen), in totaal 1250 finishers waarvan 20 onder 2:30 uur en 300 onder 3 uur, tel. 01621-17302 (ZIE ADVERTENTIE)

ATLETIEK - EN TRATHIONMAGAZINE

DUURSPORT
AKTUEEL