

ALTENA

ROAD

RUNNERS

Eerste jaargang nr. 2.

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.

Telefoonnummers bestuursleden.

Voorzitter	: H.Verbeek - Veen	tel. 04164 - 2838.
Secr.	: M.Kant - Giessen	tel. 01832 - 1518.
Penningm.	: K.van Herpen - Rijswijk	tel. 01832 - 1248.
2e voorz.	: D.v.Tilborg - Rijswijk	tel. 01832 - 1307.
2e secr.	: K.Kamerman - Giesen	tel. 01832 - 2760.
2e penningm.:	J.Redeker - Meeuwen	tel. 04165 - 1258.
Wedstr.secr.:	W.Pellekaan - Almkerk	tel. 01834 - 1000.

Trainers.

Wedstrijdgroep	: D.Booy - Rijswijk	tel. 01832 - 2391.
Trimmers	: F.Wyatt - Andel	tel. 01832 - 1681.
	J.Oppeneer - Andel	tel. 01832 - 2792.
Jeugd	: A.Klop - Brakel	tel. 04187 - 2848.

De RABO/ALTENA CUP.

In het begin van dit jaar was nog niet bekend of de stratenloop cup door zou gaan. De oorzaak was het terugtrekken van een sponsor en het bedanken van enkele personen uit de stratenloopcommissie.

Onder de leden van de ARR werd toen het plan geopperd om zelf de organisatie in handen te nemen.

Verschillende leden van ARR staken de hoofden bij elkaar en een nieuwe commissie werd gevormd. De commissie was het over een ding roerend eens: de cup moest behouden worden en er moezt naar sponsors gezocht worden. De commissie ging aan het werk en de sponsors werden gevonden. De wedstrijden worden gehouden onder de naam RABO/ALTENA CUP 1989.

De sponsors van bovengenoemde cup zijn :

Hoofdsponsor : RABO BANK Land van Heusden en Altena.

Sub sponsors : Altena Nieuws uit Werkendam.

Timmermans Sport uit Werkendam.

K.V.Sport uit Nieuwendijk.

Organiserende clubs/verenigingen stratenlopen.

De commissie bestaat uit de volgende personen : H.Verbeek, F.Baks, K.van Herpen, J.Redeker, D.Bouman, S.Hooykaas en A.Klop.

De commissie wenst alle lopers een sportief cupjaar toe.

J.Redeker.

Atletiek.

In de atletiek vinden wij de meest natuurlijke bewegingsvormen van de primitieve mens terug. Het is niet te verwonderen dat onze voorvaders hun krachten maten in loop-, spring- en werpwedstrijden. Werkelijk georganiseerde wedstrijden zouden voor het eerst in het oude Griekenland zijn gehouden. In 776 voor Chr. werden in Griekenland al spelen georganiseerd. Op die spelen was de atletiek met één loop nummer vertegenwoordigd.

Nu verstaat men onder atletiek het beoefenen van : hardlopen over verschillende afstanden (korte, midden, lange en marathon), steeple chase, snelwandelen, hoog- en verspringen, de driesprong, polsstokhoogspringen, kogelstoten, kogelslingeren, speerwerpen, discuswerpen en meerkampen. Engeland heeft een voorname rol gespeeld in de ontwikkeling van diverse sporten. Op scholen nam de sport een belangrijke plaats in. Voor talloze takken van sport werden in Engeland de regels uitgevonden. Zo bracht Pim Mulier, de vader van de Nederlandse sport, in 1883 de voetbal mee uit Engeland.

Ook de atletiek werd in Engeland tot leven geroepen. Omstreeks 1850 waren er al Britse lange afstandslopers die hun sport als beroep uitoefenden. Duizenden mensen kwamen naar hun wedstrijden kijken en de winnaars ontvingen flinke geldprijzen. In 1864 organiseerden de beroemde universiteiten van Oxford en Cambridge voor de eerste maal atletiekwedstrijden, waarbij loop- en springnummers op het programma stonden. In 1867 werd in Londen de eerste atletiekbaan ter wereld aangelegd, dertien jaar later werd de Engelse atletiekbond opgericht. In ons land kwam in 1901 de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie tot stand.

D. Bouman.

W I S T U.....

....dat er in het maartnummer van "Duursport aktueel" uitvoerige verslagen en uitslagen stonden van de veldlopen in Veen en Giessen.

....dat ons lid Rinus Verhoeven medewerker is geworden van het blad Road Running Nieuws. Hij vertaalt nl. artikelen uit het Engels. In nr. 1 van 1989 het artikel : Prestatieboom voor de Marathon.

.....dat deze zelfde Rinus momenteel een fietstocht van drie weken door Hongarije maakt.

..... dat Jan Vos zijn eerste marathon aflegde in Rotterdam in een mooie tijd van 3 uur en 27 minuten.

..... dat er zich steeds meer leden aanmelden als lid bij de ARR.

ALTENA ROAD RUNNERS goed vertegenwoordigd bij Giessenloop (18 maart)

Aan de 20 kilometer lange Giessenloop, georganiseerd door Sliedrecht Sport'56, namen 12 A.R.R. deel, zeven als wedstrijdlopers en de overigen als prestatielopers. Mede door het prachtige weer, werden er goede tijden gelopen. Winnaar werd Fred Kooiman van Sliedrecht Sport in een tijd van 1.05.07 (een nieuw parcoursrecord)

Beste Road Runner was Joost van Hembergen (16e) met een tijd van 1.15.20. Onze trainer Dick Booy werd 18e en eindigde in 1.15.46.

Kees Kamerman, die na een lange afwezigheid wegens een rugblessure, weer eens aan de start kwam werd 14e in de klasse veteranen 1. Zijn tijd bedroeg 1.27.47. Arie van Rijswijk (17e) finishte in deze klasse in een tijd van 1.30.08.

Het veteranen 2 klassement werd gewonnen door ons lid Sander Hooykaas (1.17.33) voor Rens Prins (1.19.30) van AV Papendrecht. Dirk Bouman werd hier vijfde in een tijd van 1.41.43.

Bij de dames was het Annelies Klop die de eer voor zich opeiste en dus op de eerste plaats eindigde (1.27.47) Tweede werd Sylvia de Gooyer van Papendrecht.

Ook bij de prestatielopers goede tijden. Veteraan Tinus van den Heuvel (1.16.55) zou, wanneer hij aan de wedstrijd had deelgenomen, zeker in de prijzen zijn gevallen. De overige lopers met hun tijden waren :

Wim Kuipers (1.17.25) - Mar Scheffers (1.24.35) - Jan Noeverman (1.26.13) - Rinus Verhoeven (vet.1 1.33.05)



D.Bouman.

Veel leden in LENTELOOP te Papendrecht (1 april).

Steeds meer van onze leden weten op de eerste zaterdag van april de weg naar de 15 kilometer lange Lenteloop in Papendrecht te vinden. Het mocht dit jaar zeer terecht een Lenteloop heten, de omstandigheden waren bijna ideaal, alleen iets te veel wind zorgde er voor dat absolute toptijden uitbleven. Niet minder dan 550 deelnemers gingen ondanks de concurrentie van de City-Pier-City loop van start. Misschien waren hierdoor de nationale toppers afwezig, maar er was genoeg klasse aanwezig voor de overwinnaar om een tijd van 46.12 neer te zetten. De overwinning ging naar de Belg Corrie Saelmans en dat hij behoorlijk wat in zijn mars heeft bewijst wel, dat hij in 1988 de Westland Marathon wist te winnen.

Op 5 seconden kwam de Limburger Jaspers over de streep en John van Wansum werd derde in 46.47. Van onze leden was Dick Booy de snelste in 55.04 en daarmee werd hij 88ste in de wedstrijd. Een geweldige prestatie was er van Tinus v.d.Heuvel, hij liep niet alleen een p.r. maar ook nog een nieuw veteranen clubrecord en bovendien liet hij zich als derde trimmer klasseren in 55.06. Ons nieuw lid Wim Kuiper deed al even goed mee met een eindtijd van 56.01 en vast en zeker is hij weer op weg naar het niveau van 1987 toen hij bij de stratenlopen vooraan te vinden was.

Joost van Hensbergen noteerde 56.07, Dick van Tilborg 56.45, Jan van der Pijl 58.08 en Sander Hooykaas 58.10 (goed voor een vierde plaats bij de veteranen 2). Als achtste loper van onze vereniging onder het uur finishte Jan Noeverman. Mar Scheffers, eveneens een nieuw lid, liep een p.r. in 61.28 en Gerry de Rooy, ook pas lid geworden, noteerde 61.48. De overige lopers met hun tijden waren: Peter Scheffers 62.01, Annelies Klop, onze enige vrouwelijke deelneemster, 63.05 - Kees Kamerman 63,08 - Jan Vos 64.30 - Frans Baks 68.12 - Rinus Verhoeven 69.29 Wout Pellekaan 73.14 - Arie van Rijswijk 74.46 en tot slot Dirk Bouman 76.08.

Dat onze vereniging bij dergelijke wedstrijden opgemerkt wordt, bewijst wel het feit dat de speaker het vele oranje niet over de kop keek, want meerdere malen onthaalde hij een der onzen als Altena Road Runner aan de eindstreep. Een prima reclame voor onze vereniging en het is dan ook te hopen dat leden die nog geen clubtenue bezitten dit spoedig zullen aanschaffen, zodat onze inbreng alleen nog maar groter kan worden. In elk geval voor deze wedstrijd, waar ik als toeschouwer bijzonder genoten heb, geweldig gedaan allemaal.

Hans Verbeek.

WESTLAND MARATHON MAASSLUIS (8 april)

Frans Baks heeft in het vorige clubblad de pen aan mij doorgegeven om een verslag te schrijven van de Westland Marathon. Om half twaalf vertrokken we uit Giessen met een viertal lopers en een loopster naar Maassluis. Daar aangekomen ontmoetten we nog een tweetwl Road Runners. Na het inschrijven hebben we ons omgekleed en hebben we ingelopen tot aan de start die 500 m verder op was. De start van de marathon als van de halve marathon was om twee uur. Na de start met ongeveer 3000 deelnemers op de halve en duizend op de hele marathon was het in het begin moeilijk om weg te komen. Pas na een kilometer ging het een stuk beter. Het weer was goed, alleen stond er vrij veel wind. Een viertal van onze vereniging kwam uit op de halve marathon, nl. Annelies Klop en Kees Kamerman beide in een tijd van 1.36.20. Daarna

volgde Jan Vos in 1.36.20 en Frits Wyatt in 1.37.50.

Op de marathon kwamen in actie : J_oost van Hensbergen (2.58.29) ; Jasper Oppeneer (2.59.54) en Sander Hooykaas als veteraan 2 in een tijd van 3.09.55. Winnaar werd John Vermeulen in een tijd van 2.12.22. Bij de dames liep de voor ons bekende Mieke Hombergen van DAK naar een mooie tweede plaats met een tijd van 2.47.56 hetgeen voor haar verbetering was van haar p.r. met 7 minuten.

Na een paar pilsjes en de prijsuitreiking gingen we moe maar voldaan terug naar Giessen met als herinnering een mooie en goed georganiseerde Westland Marathon.

Ik geef nu de pen door aan Annelies Klop uit Brakel.

met vriendelijke groet,

Jan Vos.
Genderen.

Om vrienden of kennissen te laten lezen.

Voelt u zich niet fit,
Meld u dan aan als lid.
Want trimmen is een gezonde sport
Waar je beslist weer fit van wordt.
Bij onze vereniging
Heeft ieder het naar zijn zin.
Ook wedstrijdlopen is een leuk vertier,
En het biedt ons veel plezier.
Dus niet te lang gedraald,
En uw licentie afgehaald.

D. Bouman.

Clubrecords.

Aangezien van een groot aantal leden nog tijden van diverse afstanden ontbreken zullen wij in het volgende nummer de lijst pas publiceren. Geef uw gegevens door aan John Redeker die de lijst samen zal stellen.

Copie voor het volgende nummer.

Het ligt in de bedoeling dat ons volgende blad zal verschijnen in augustus. Hebt u copie, lever het dan in bij een van de redactieleden. Samen moeten we er iets leuks van kunnen maken !!

redactie.

**Kees van Mourik
oppermachtig**

BRAKEL — Tijdens de hardlooprondte van Brakel zijn de leden van de Altena Road Runners bijzonder succesvol geweest. Veteraan Kees van Mourik die al zo verraste in Sleeuwijk bleek oppermachtig en werd niet alleen eerste veteraan maar won ook de gehele wedstrijd voor Henk Westerlaan, Zeger de Ruiter en Ghel Palle.

De nummers twee en drie van de veteranen Kees Kamerman en Jan Vos, waren ook al van de Altena Road Runners, evenals de winnaar in de veteranen klasse 2 Sander Hooikaas en de eerste drie dames Annelies Klop, Hetty van Leeuwen en Dinie van Eeten.

Sport en voeding.

Op dinsdagavond 16 mei om 20.00 uur komt Mevr. Margot Munsters, diëtist bij Extran sportvoeding van Nutricia voor Altena Road Runners en de IJsvrienden in de kantine van de v.v. Giessen over dit zeer interessante en zeker ook actuele onderwerp wat vertellen en middels beelden eveneens het een en ander laten zien.

Als voorwoord op deze avond breng ik reeds het volgende onder de aandacht: Als reactie op onze welvaartmaatschappij met bewegingsarmoede, overvoeding, verkeerde voeding, vrijetijdstoename hebben we een enorme popularisering gekregen van de actieve sportbeoefening, zowel prestatief als recreatief. In de 70-ger jaren begon de duursport aan te slaan, zoals trimmen, joggen, toerfietsen en marathonschaatsen; hetgeen zich in de 80-ger alleen maar uitbouwde middels lange afstandhardlopen, trimfietsen, toerschaatsen en een kwart, een halve en hele triathlon.

Gelukkig komen voorlichting en begeleiding eveneens goed op gang, mede door het vele onderzoek; verbeterd worden: trainingsopvang, trainings-toestand sporters, kleding, materiaal, schoeisel, blessurepreventie en -behandeling enz. Onlangs heeft in Nederland het eerste symposium plaatsgevonden over duursport en voeding welke zeer druk bezoch werd, dit als gevolg wegens goede organisatie en uiteraard de sprekers met bekende naam.

Voeding heeft te maken met gezondheid, echter we moeten het niet overtrekken, want je gaat alleen beter presteren door training dwz. opbouw in training. Maar slechte, verkeerde, onvoldoende voeding kan wel een beperkende faktor zijn, immers bij sporten hebben we voldoende en goede voeding nodig. Aan de orde zullen daar ook komen de basisprincipes van een verantwoord voedingsregime, waaronder de maaltijdschijf.

Verder het belang van een optimale energievoorziening welke de energiebehoefte moet dekken, dwz. voor de duursporter het op peil houden van glycogeen (koolhydraat) in het lichaam, m.a.w. de koolhydraatbalans. Eveneens zal de vochtbalans ter sprake komen, daar door zweten als gevolg van inspanning veel vocht verloren wordt. Ten slotte zullen besproken worden de zgn. "fasen":

- a. voorbereidingsfase, d.i. tot een week voor de wedstrijd.
- b. voorwedstrijdfase, d.i. de laatste week.
- c. wedstrijdfase, de wedstrijddag zelf.
- d. na-wedstrijdfase, de herstelperiode.

Aan het einde zal er mogelijkheid zijn vragen te stellen, opdat onduidelijkheden alsnog verklaard kunnen worden. Zelf zal ik beslist enkele vragen van praktische aard stellen in relatie met training.

Getracht zal tevens worden om voorlichtingsmateriaal aan te reiken, zowel

algemeen van het voorlichtingsbureau als produktenformatie van Extran. Tot dinsdagavond 16 mei, waarbij ik reeds nu iedereen een genoeglijke en leerzame avond toewens.

Frits Wyatt.

Koolhydraatrijke produkten waar u ruim gebruik van kunt maken:

aardappelen
aardappelpuree
beschuit
Bambix
Brinta
brood (bruin, volkoren)
cornflakes
couscous
crackers
Extran energiereep met müsli
Evergreens
Extran pure energiedrank
fruit
gierst
gerst
groenten
havermout
haverkoeken
knäckebröd
krentebrood
Liga
macaroni
müsli
ontbijtkoek
peulvruchten
peulvruchtesoepen
pizza
rijst
rijstevlaai
roggebrood
Sanovite
spaghetti
suikermaïs
tarwekiemen

Derde plek voor Sander Hooikaas

DORST — Een fraaie derde plaats voor Sander Hooikaas en maar liefst vijf persoonlijke records waren het resultaat van een wedstrijd over tien Engelse Mijlen in de bossen van Dorst, direct onder de rook van Breda.

Ideale weersomstandigheden zorgden ervoor dat in deze wedstrijd, die al een jaar of tien vele streekatleten trekt, snelle tijden teweeg bracht. Joost van Hensbergen was de snelste van hen in 58.37 wat ook een persoonlijk record was. De verdere tijden waren Piet Rozenbrand 58.41 (P.R.) Sander Hooikaas 60.44 (P.R) en derde prijs bij de veteranen 2, Mar Scheffers 1.03.44 (P.R.), Annelies Klop 1.05.37 (P.R.), Jan Vos 1.06.55, Frans Bax 1.06.59, Jacop van Rijswijk 1.09.24 en Arie van Rijswijk 1.10.45. Ab Naye voltooide nog tien kilometer in 58.30.

Zondag liep nog een aantal atleten een halve marathon in Utrecht. De snelste hier was Jasper Oppeneer in 1.21.34. Arie Kant en Kees Kamerman vertrokken samen en kwamen ook samen over de streep in 1.31.20. Frits Wyatt noteerde 1.34.35, John Redeker 1.35.20 en Hans Jansen 1.40.32.



Koolhydraatrijke producten waar u beperkt gebruik van kunt maken:

appelmoes
appelstroop
drop
frisdrank
fruit
hagelslag
honing
jam
krenten
limonadesiroop
rozijnen
snoep
stroop
suiker
vruchtesap
ijs

Vetrijke producten die u beter kunt vermijden:

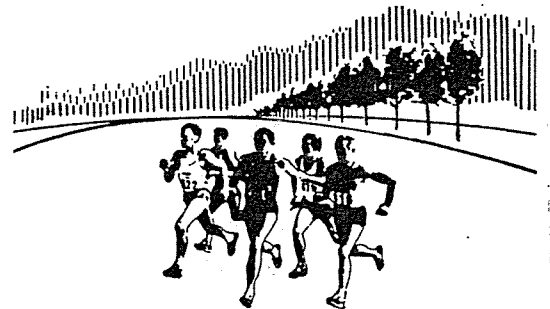
buitenlandse kaassoorten
cake
chips
chocolade
chocoladepasta
frikandel, kroket, etc.
gebak
gevulde koeken, kano's
gebakken spijzen
kant en klare bami, nasi, saté, etc.
knakworst
koekjes
koffieroom
kroepoek
mayonaise
noten
notenpasta's
patates frites
pinda's
pindakaas
pindasaus
roomijs
saucijzenbroodje
slagroom
vette vleessoorten (bijv. worst, spek)
vette vissoorten (bijv. haring, makreel)
volle melkproducten
volvette kaassoorten

1989

Stratenloopcup



26 april	Steeuwijk	9,4 km
12 mei	Andel	10 km
26 mei	Rijswijk	6 km
10 juni	Meeuwen	8 km
23 juni	Wijk en Aalburg	10 km
5 aug.	Almkerk	5 km
9 aug.	Hank	7,8 km
24 aug.	Genderen	7 km
31 aug.	Werkendam	7 km
7 sept.	Giessen	5,2 km



Vet-arme eiwitrijke producten die met mate gebruikt kunnen worden:

cottage-cheese
Extran krachtige Eiwitdrink
garnalen
hangop
halfvolle melk
hüttekäse
kaas en smeerkaas 20+ / 40+
karnemelk
kalkoenfilet
kipfilet
koffiemelk (mager/halfvol)
kreeft
kwark
lever
magere chocolademelk
magere melk
mager paardevlees
mager rundergehakt
mager rundvlees
mager varkensvlees
magere vis
magere vleeswaren
magere yoghurt
mosselen
Zwitserse strooikaas



(bijv.: biefstuk, ossehaas, baklap, riblap, rosbief, sucadelap, tong, tartaar)

(bijv.: fricandeau, haas, haaskarbonade, ribkarbonade, tong)

(bijv.: kabeljauw, schol, tong, tarbot, wijting, bot, brasem, forel, heilbot)

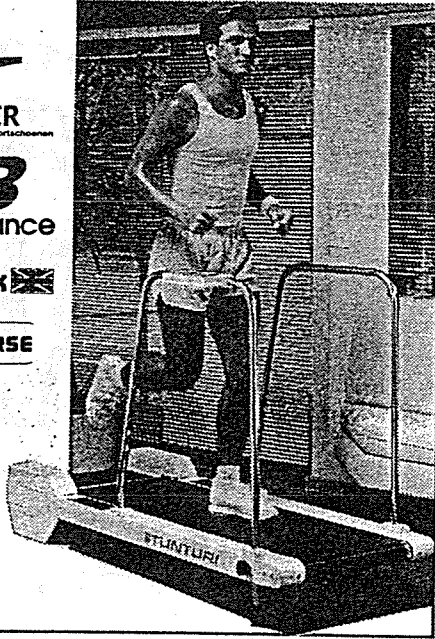
(bijv.: achterham, casseler rib, fricandeau, ongelardeerde lever, rookvlees, rosbief, tartaar)



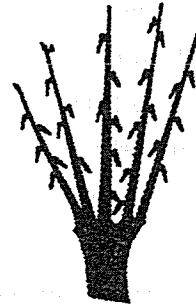
N.B.: vlees met weinig boter of margarine bereiden,
jus eventueel ontvetten

TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



Café - Cafeteria "De Knust"
Jagerspad 10
Giessen
Tel. 01832-2020

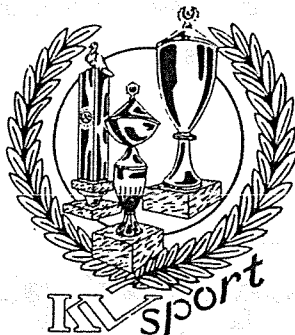


SPORTVERENIGINGEN:

Gaat U een tournooi organiseren?

Dan even voor:

- Bekers
- Prijzen
- Tassen
- Sportkleding
- Vanen
- of Lintjes



bij **KWSport** informeren.

Showrooms (op afspraak):
Buitenkade 15, Nieuwendijk
Telefoon 01834 - 3681
Sandenburg 6, Oosterhout N.B.
Privé tel. 01621 - 17555

Alle soorten tuinplanten,
heesters, klimplanten, rozen,
coniferen en perkplanten enz.



P.C. van Herpen
Slaghoornstraat 1
4284 VE Rijswijk tel: 01832 - 1333

WEDSTRIJDKALENDER

=====

<u>D.D.</u>	<u>LOOP:</u>	<u>KM:</u>	<u>TIJD:</u>	<u>TEL:</u>
4 Mei	Spijkeityloop, Spijkenisse	10 EM		01880 - 39781
5 Mei	Bevrijdingsloop, Alblisserdam	10 KM	19.00 uur	01859 - 16031
6 Mei	Verkerkloop, Zwijndrecht	15 Km	14.00 uur	010 - 4806427
7 Mei	Terheydenloop, Terheyden	21 KM	v.a.11.00 uur	01693 - 3444
12 Mei	Stratenloop, Andel			
13 Mei	Pinksterloop, Ridderkerk	21 Km	14.00 uur	010 - 4806427
14 Mei	G.A.C. Gemert	21 KM	11.00 uur	04923 - 64343
15 Mei	Pinksterloop, Parthenon, Dordrecht	15 Km	11.00 uur	078 - 181406
20 Mei	Berg-tot-Berg, Rhenen	div		
21 Mei	Ket Wolkseloop, Kaatsheuvel	13,5/27 KM	12.00 uur	04167 - 80728
21 Mei	Atledo, Dongen	20 Km		01623 - 15063
26 Mei	Stratenloop, Rijswijk			
27 Mei	Merwedeloop, Hardinxveld	21 Km		01846 - 14170
28 Mei	T.R.R., Tilburg	10 EM	11.00 uur	013 - 553186
3 Juni	C.S. Voorne, Brielle	25 Km		01810 - 15723
4 Juni	Babylon - City, Den Haag	10 KM	15.00 uur	070 - 502860
10 Juni	Stratenloop, Meeuwen	6 Km		04165 - 1258
11 Juni	A.V. Oirschot, Oirschot	15 Km	14.00 uur	04997 - 75477
17 Juni	A.V. 34, Apeldoorn	10 EM	16.00 uur	055 - 423337
21 Juni	Attila, Tilburg	10 KM		013 - 358784
23 Juni	Stratenloop, Wijk en Aalburg			
24 Juni	Polderloop, Piershil	15 Km		01880 - 39781
25 Juni	De Langstraat, Waalwijk	11 KM	11.30 uur	04167 - 80728
25 Juni	A.V. Oss '78, Oss	21 Km		04120 - 35861

<u>D.D.</u>	<u>Loop</u>	<u>Km</u>	<u>Tijd</u>	<u>Tel.</u>
2 Juli	Zeldamloop Goor	15 km	14.30	05470-73307
2 Juli	Amstelbronloop Groesbeek	10 km	12.00	08891-76251
5 Augustus	Stratenloop Almkerk			
9 Augustus	Statenloop Hank	7,8 km	19.15+19.50	01622-2994
16 Augustus	Avantri Schoonhoven uurloop		20.00	01823-3412
20 Augustus	Ronde van Naestenbest Best	15 mk		04998-72281
24 Augustus	Stratenloop Genderen			
31 Augustus	Stratenloop Werkendam			
7 September	Stratenloop Giessen			
9 September	Veronicaloop Dordrecht	10 em	14.30	078-165897
9 September	ARR Rondedansloop Zuilichem	21 km		04187-2682
9 September	Sluizenloop Nieuwegein	20 km		030-935057
10 September	Hardloopschool Waalwijk	13 km	10.30	04167-80728
16 September	Westpolderloop Papendrecht	10 km	13.00	078-150105 078-152413
17 September	Airbonne Parkloop Eindhoven	15 km	13.30	040-415529
23 September	Groene ster Zevenbergen	25+15 km		01680-29838
24 September	Hercules Dordrecht	Marathon+21 km	12.00	078-143696
1 Oktober	Singelloop Breda	21 km	12.30	076-222444
7 Oktober	AAA Alblasserdam	10 em	14.00	01859-16031
8 oktober	Parthenon Dordrecht	30 km	12.00	078-181406 078-130817
8 oktober	HAC Helmond	Marathon+21 km		04920-34090
8 Oktober	Hardloopschool Waalwijk	13 km	10.30	04167-80728
14 Oktober	CAV Energie Barendrecht	10 em	14.15	018-4806427
21 Oktober	Dijkloop Schoonhoven	20 km	14.15	01823-3412
21 Oktober	Sliedrecht Baggermolenloop	10 em		01838-1765
28 Oktober	West Brabantse Herfst marathon	Marathon+21 km	11.30+12.00	01621-17302