

ALTENA

ROAD

RUNNERS

Eerste jaargang nr. 4 .

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.Kammerman - Giesen	tel. 01832 - 2760.
2e penningm.:	J.Redeker - Meeuwen	tel. 04165 - 1258.
Wedstr.secr.:	W.Pellekaan - Almkerk	tel. 01834 - 1000.

Van het bestuur.

1. Gelukkig komt het niet veel voor, dat men zich afmeldt als lid van onze vereniging, maar als het gebeurt doet men dit veelal via via. Als dan blijkt dat men nog contributie verschuldigd is, is de verontwaardiging zeer groot. Nogmaals wijzen wij er iedereen op, dat men beëindiging van het lidmaatschap alleen schriftelijk bij het secretariaat kan afmelden.
2. Door het toetreden tot de K.N.A.U. heeft onze vereniging ook de plicht om zelf over een aantal jury leden te beschikken. Wij vragen dan ook een aantal vrijwilligers om geheel kosteloos een cursus van de K.N.A.U. te willen volgen. Bij voldoende deelname (ca 13 personen) kan de cursus zelfs in Giessen gegeven worden. Aanmeldingen zo spoedig mogelijk bij Hans Verbeek.
3. Ziekenhuisopname. Normaal gesproken is het zo, dat ieder lid die in het ziekenhuis wordt opgenomen een fruitmand krijgt. Helaas gebeurt het ook wel eens dat dit niet het geval is; de oorzaak : het bestuur was er niet van op de hoogte. Om dit in de toekomst te voorkomen verzoeken wij iedereen het bestuur van ziekenhuisopname in kennis te stellen. Graag een telefoontje naar Kees van Herpen.
4. Trainingen. Het bestuur is er bijzonder mee ingenomen dat de moeilijkheden voor de trainingen eindelijk zijn opgelost. In de personen van Annelies Klop (jeugd), Frits Wyatt (beginners), Jasper Oppeneer (groep 2) en Dick van Tilborg (groep 1) beschikken wij thans over een prima trainersstaf. Daarbij komt nog dat zowel Jasper als Dick inmiddels een trainerscursus volgen. Dat het een en anders succesvol is blijkt wel

uit het feit dat de trainingen inmiddels beter bezocht worden. Toch zijn er nog veel leden die men nooit ziet en die zouden we graag eens een keer uitnodigen om ook eens een keer mee te trainen en de prima sfeer daarvan te proeven.

'Dick en Jasper , veel succes toegewenst met jullie cursus !!!

K.N.A.U. wedstrijd in het Land van Heusden en Altena.

Door het toetreden van de Altena Road Runners tot de K.N.A.U. kreeg men ook de verantwoordelijkheid om de medewerking aan de zgn.wilde wedstrijden op te zeggen. Omdat onze vereniging al dermate actief was in het stratenloop gebeuren zoch men naar een gepaste oplossing. Alle organisaties van stratenlopen in onze streek werden aangeschreven en de reacties waren bijzonder positief. Alle stratenlopen met uitzondering van Hank laten de Altena Road Runners toetreden tot hun organisatie, zodat de stratenloopcup nu met negen wedstrijden door zal gaan als K.N.A.U. wedstrijd. Niet-licentiehouders zullen worden opgenomen in een apart klassement voor trimmers.

Ook de komende wedstrijden bij de veldlopen in Giessen en Veen zijn K.N.A.U wedstrijden.

Een mooi succes voor onze vereniging en een bewijs dat het vertrouwen in de Altena Road Runners aanwezig is.

Hans Verbeek.

Verrassende come back Arie Kant

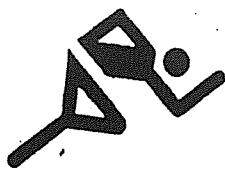
SINT MICHIELSGESTEL — Tijdens een halve marathon in Sint Michielsgestel heeft Arie Kant van de Altena Road Runners een opmerkelijke terugkeer gemaakt in het hardloopwereldje. Met een eindtijd van 1.16.52

liep hij een fraai persoonlijk record. Dat hij weer behoorlijk in vorm aan het komen is bewees hij al donderdagavond in Genderen, toen hij als dertiende over de streep kwam. De wedstrijd in Sint Michielsgestel werd gewonnen door Aart Stigter in 1.05.00. Naast Arie Kant kwamen verder nog in actie Jasper Oppeneer (1.18.50), Kees Kamerman (1.24.00), Frans Bax (1.34.58), Jan Vos (1.38.00); John Redeker voltooide tijdens dezelfde wedstrijd 16 km. in 1.12.00. De leidster in het damesklassement van de stratenlopen in het land van Heusden en Altena, Mieke Hombergen, kwam ook tot een prima prestatie door de halve marathon ook in een persoonlijke recordtijd te volbrengen. Een tijd van 1.17.15 geeft aan dat er voor haar grote mogelijkheden zijn tijdens de marathon van Berlijn die zij begin oktober gaat doen.



27 augustus.

STRATENLOOPCUP 1989.



SENIOREN:

1. Chris Chabot	Atledo	207
2. Jan Korteland	ARSV Pap.	170
3. Henk Westerlaken	Rijswijk	135
4. Leon van Ravenstein	DAK	132
5. Goof v.d.Heuvel	Typhoon	118
6. Wim Kuipers	ARR	106
7. Tini de Laat	DAK	104
8. Anton Schop	Sliedr.Sp.	103
9. Edwin Vrieling	ARSV Pap.	87
10. Peter v.Maastricht	Sprint	63
11. Egbert Hooykaas	ARR	55
12. Eddy v.d. Mast	DAK	54
13. Jos den Hollander	DAK	51
14. Cor van Oversteeg	Waalwijk	49
15. Jasper Oppeneer	ARR	40
16. Jan de Peuter	Almkerk	40
17. Peje Vlot	Stolwijk	36
18. Harry van Velthoven	Hank	28

VETERANEN 2.

1. Sander Hooykaas	ARR	116
2. Rens Prins	ARSV Pap.	99
3. Marrie Pechthold	DAK	80
4. Marco Panico	DAK	72
5. Jacob van Rijswijk	DAK	54
6. Dirk Bouman	ARR	35
7. Joost van Wijgerden	ARR	20
8. Dirk Timmermans	Waalwijk	19

VETERANEN 1:

1. Cees van Mourik	ARR	136
2. Pedro Kneepkens	Sprint	71
3. Piet Rosenbrand	DAK	54
4. Tinus v.d.Heuvel	ARR	50
5. Hans Brok	DAK	46
6. Theo van Baardwijk	DAK	44
7. Jos van Velthoven	Scorpio	18
8. Casper Markestein	Parthenon	12
9. Rob Kruis	Typhoon	10
10. Gerry de Rooy	ARR	6
Jan van Dal	DAK	15

DAMES.

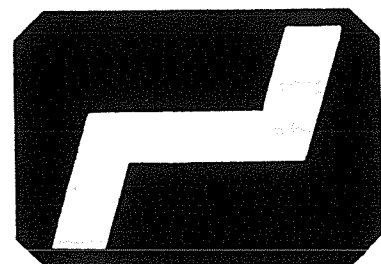
1. Mieke Hombergen	DAK	115
2. Mies Kuipers	Dorst	100
3. Annelies Klop	ARR	97
4. Sonja v.d.Hurk	DAK	55
5. Hetty van Leeuwen	ARR	50
6. Toos Kant	ARR	24
7. Coby Bouman	ARR	19
8. Dini van Eeten	ARR	16
9. Ella Naayen	ARR	5
10. Joke Rooster	ARR	1

De Henk Westerlaken bokaal, de prijs voor de beste nieuwkomer, werd gewonnen door Edwin Vrieling.

Land van Heusden en Altena
stratenloopcup
1989

Weekblad voor het Land van Heusden en Altena

Altena
Nieuws



Rabobank

Onderstaande atleten(tes) finishten 8,9 of 10 maal en komen derhalve in aanmerking voor een herinnering van de Stratenloopcup 1989.

Senioren.

Chris Chabot	Atledo	10
Leon van Ravestein	DAK	10
Harry v Velthoven	Hank	10
Jasper Oppeneer	ARR	10
Wim Kuipers	ARR	9
Jan de Peuter	Almkerk	9
Eddy v.d. Mast	DAK	9
Frans Baks	ARR	9
G.Hulsdouw	W'chem	9
Ton Naayen	ARR	9
Egbert Hooykaas	ARR	9
H.van Beynen	DAK	9
Jan Korteland	ARSV Pap.	8
Tini de Laat	DAK	8
Anton Schop	Sliedr.SP.	8
Edwin Vrieliink	ARSV Pap.	8
A.Jacobs	Waalwijk	8
Aart Vrijkorte	ARR	8
W.Schelvis	Sprint	8
M de Ruiter	ARR	8
Henk Westerlaken	Rijswijk	8
Jos den Hollander	DAK	8
Arie Sterkenburg	ARR	8
L.v.'t Hof	Parthenon	8
S. Lobregt	W'chem	8

Dames.

Annelies Klop	ARR	10
Joke Rooster	ARR	10
Mies Kuipers	Dorst	9
Hetty van Leeuwen	ARR	9
Toos Kant	ARR	9
Dinie van Eeten	ARR	9
Ella Naayen	ARR	9
Mieke Hombergen	DAK	8
Sonja v.d.Hurk	DAK	8

Veteranen I.

Kees van Mourik	ARR	10
Piet Rosenbrand	DAK	9
Pedro Kneepkens	Sprint	9
Jos van Velthoven	Scorpio	9
Gerry de Rooy	ARR	9
Tinus v.d.Heuvel	ARR	8
Theo van Baardwijk	Dak	8
Rob Kruis	Typhoon	8
Jan Vos	ARR	8
G.Damen	R'veer	8
Casper Markestein	Parthenon	8
Frits Wyatt	ARR	8

Toevoegen senioren:

K.Braat	W'chem	8
J.Verhoef	W'chem	8
J.de Jong	DAK	8
M.v.Herpt	DAK	8
R.Schröder	Typh.	8

Veteranen II.

Sander Hooykaas	ARR	10
Marco Panico	DAK	10
Dirk Timmermans	Waalwijk	10
Jacob van Rijswijk	DAK	9
Dirk Bouman	ARR	9
Rens Prins	ARSV Pap.	9

Aantal gefinishte deelnemers(sters) per wedstrijd.

	<u>Sen.</u>	<u>Vet.I</u>	<u>Vet.II</u>	<u>Dames</u>	<u>Tot.</u>
Sleeuwijk	67	29	15	24	135
Andel	68	20	9	16	113
Rijswijk	76	24	8	17	125
Meeuwen	59	19	13	14	105
Wijk en Aalburg	66	26	13	13	118
Almkerk	62	16	8	13	99
Hank	166	68	18	28	280
Genderen	69	26	11	16	122
Werkendam	47	20	15	21	103
Giessen	89	20	11	23	143



Een rondje IJsselmeer

In het vorige clubblad gaf Annelies Klop mij de "schrijfpen" door. In verband daarmee heb ik het nu volgende verslag van de IJsselmeer-estafetteloop op papier gezet; een (hardloop)ronde van maar liefst 387 km.

Zaterdagmorgen 16 sept. 1989, kwart over zes. Op dit voor een gemeente-ambtenaar wel erg vroege tijdstip word ik er aan herinnerd, dat we vandaag en morgen met z'n achten de monstertocht van bijna 400 kilometer zullen gaan lopen. Door een blessure van Jantje Vos had ik het geluk (?) dat Frans Bax, de organisator, mij voor dat evenement uitnodigde. De andere waren, behalve Frans, Kees Kamerman, Hans Jansen, Goof Colijn, John Redeker, Wim Kuiper en Jasper Oppeneer.

Om ongeveer 6.40 uur zou Hans Jansen mij oppikken, ik ga namelijk nog altijd zonder auto door het leven. Het is wat regenachtig en winderig weer. Dat ziet er dus niet zo best uit. Later zou het reuze meevallen. In Woudrichem is het verzamelen geblazen. De lopers zullen worden bijgestaan door de chauffeurs Gerrit de Bruijn en diens vrouw Wilma (een zus van Frans Bax) en IJmert Bax (een broer). We hebben n.l. de beschikking over twee busjes en een caravan met drie slaapplaatsen. In de start- en finis-hplaats Medemblik zal nog een zusje van Frans, Adolphien, zich bij ons voegen als berijdster van de snorfiets, of was het nou een brommertje? Masseur Bert Vermeulen zou proberen onze spieren soepel te houden, later zou ook Frits Wyatt, die eerst nog een marathon zou lopen, zich voor dat doel bij ons voegen.

Om even over negen arriveren we in Medemblik. Kees Kamerman en ik zouden de ruim 20 km. tot aan de Afsluitdijk voor onze rekening nemen. Die wel erg lange dijk zou vervolgens genomen worden door Hans Jansen, Frans Bax en Goof Colijn. Daarna kwamen resp. Wim Kuiper, John Redeker en Jasper Oppeneer aan de beurt. De bedoeling was dat iedereen ongeveer 45 minuten zou lopen. Dat zouden we dan elk drie keer doen, daarna zouden we terugvallen op een halfuurtje en vervolgens 20 minuten per loper. Om precies 10 uur vertrekt Kees in een voor zijn doen fors tempo, na zo'n 10 km los ik hem af. Om ca. 11.20 uur zitten we al aan de Afsluitdijk. Het is bijzonder zonnig weer, warm om te lopen dus. De harde wind staat gelukkig in de rug. Om half twee zijn we over de Afsluitdijk en ben ik voor de 2e keer in mijn leven weer eens in Friesland. Ik ben daar (toen was ik nog jong) met Kozakken Boijs ooit eens wezen voetballen.

Het tempo dat er toch al goed in zat (iedereen, niemand uitgezonderd, zou de hele tocht prima presteren) werd door Wim Kuiper (wat at die jongen veel nog eens extra opgeschroefd. Hij passeerde dan ook een man of tien. De tijd ging toch wel snel voorbij en voor we het wisten werd het al donker. Om 20.00 uur hadden we na 10 uur lopen al een afstand afgelegd van ruim 150 km. Dat leek heel wat, maar dan hebben we nog altijd zo'n 237 km te gaan! Met de nacht voor de boeg moet je daar maar niet aan denken.

Tegen het donker worden waren ze mij nog bijna vergeten op te pikken. Na mijn beurt zou ik nog wat uitlopen om vervolgens in het 2e volgbusje te stappen, waar je gemasseerd werd. Dat busje zou echter eerst nog wat benzine tanken en mij daarna opladen. Dat laatste vergaten ze: ik bleef maar uitlopen. Op een gegeven moment miste men mij toch kennelijk, zodat ik niet helemaal naar Medemblik behoefde uit te lopen.

O ja, dat zou ik bijna vergeten. 's-Middags dachten we dat het ging onweren. We hoorden met korte tussenpozen enorme donderslagen. De bijbehorende lichtflitsen ontbraken echter. Die geluiden bleken te worden voortgebracht door Kees Kamerman. Volgens de producent van het geknetter en de daarbij vrijkomende kwalijke dampen kwam dat door de vele sportdrank die hij nuttigde. Ik vraag me sedertdien wel af of die sportdrank dan toch wel zo gezond is. Hoe dan ook: Kees was net zo winderig als het weer.

Het lopen in de nacht beviel overigens prima. Het was ook niet zo warm als overdag. Voorts liepen we door een bosrijke streek. Winderige Kees en Jasper Oppeneer waren de enigen die met regen te maken kregen. Jasper vond dat overigens nog lekker ook. Hans Jansen - hij zou in totaal zo'n 10 liter drinken - dook die nacht plotseling in één van de grote tuinen die we passeerden om daar vervolgens een grote hoop in te deponeren. De hond van de burens zal daar de schuld wel van krijgen, dus dat zou wel eens voor een burenruzie kunnen zorgen. Als je gelopen had kon je proberen te gaan slapen. Ondanks verwoede pogingen daartoe lukte het mij, net als Bert Vermeulen, niet om in slaap te vallen. Zeker niet toen Frits Wyatt en Frans Bax bijna op de vuist gingen met één of andere vent die een ruzie met zijn vriendin (?) op hen en/of onze caravan wilde verhalen/uitleven. Toen dat met een sisser was afgelopen kwam Wilma de Bruijn-Bax haar man, die tot dan naast mij had liggen slapen, aflossen. Tja, van slapen kwam toen helemaal niks meer. Overigens, voor wie op verkeerde gedachten komt: we sliepen (of probeerden te slapen) met alle kleren aan hoor!

Tijdens de hele tocht kregen we te maken met de "Tijger Balsem" groep. Die liep grotendeels met ons op, dan wij weer voor, dan hen weer en zo ging dat maar door. Er ontstond in feite een echte wedstrijd tussen hen en ons. In de loop van de (vroeg) zondagochtend zou met name Wim Kuiper met een anti Tijger Balsem grijns op zijn gezicht die groep op grote achterstand zetten. Op een gegeven moment zaten ze volgens ons tweede volgbusje, dat was stil blijven staan om koffie te zetten (rijdend ging dat niet, de koffie vloog dan letterlijk door de lucht) op een achterstand van zo'n 5 km, dus zeg maar meer dan 20 minuten. Een paar kilometer voor de finissh zouden ze echter plotseling weer achter ons opduiken, althans het busje, lopers zagen we (nog) niet. Die kwamen uiteindelijk een minuut of drie na ons over de streep. Vreemd. Hoe dan ook; iedere keer dat we reclame voor Tijger Balsem zien zullen we, denk ik, ons leven lang wel aan deze loop herinnerd worden.

De laatste uurtjes ontstaat er toch nog wel enige paniek. Terwijl de vermoedheid zo langzamerhand bij iedereen heeft toegeslagen krijgt Kees Kamerman last van een blessure en moet hij tussentijds afgelost worden. Jasper Openeer springt er onmiddellijk in. Later zou Kees toch weer meelopen. Ook Jasper zou echter later zijn "echte" beurt voortijdig beëindigen in verband met maag- en/of middenrifklachten. Volgens mij Jasper, kwam dat van die kwakelijke lucht die Kees verspreidde. Voorts had John Redeker, die al last had van zijn knie, ook nog een blaar gekregen. John gaf echter geen krimp en liep als nooit tevoren. Hoe dan ook; de laatste loodjes dreigden erg zwaar te worden.

De verschijning van het Tijger Balsem -busje achter ons was voor Frans Pax echter aanleiding om al voor zijn beurt Hans Jansen af te lossen en als een speer richting Medemblik te rennen. En dat terwijl ik hem tijdens het masseren zo had horen piepen en kreunen, dat je zou denken wat moet dat worden met hem. De massage-ruimte was letterlijk een zweethokje geworden. Het zweet droop bij wijze van spreken langs de wanden. Ook Goof Colijn ging nog even als een trein, waarna Wim Kuiper het laatste stuk liep. Uiteindelijk finishte hij in een tijd van 26 uur en 34 minuten als 13e van de in totaal 45 of 46 gestarte ploegen. Onze gemiddelde snelheid kan gerust goed genoemd worden: 14,6 km per uur.

Een bijzonder woord van dank wil ik hierbij nog richten aan onze chauffeurs en snorfietster. Zij leverden zeker zo'n prestatie als de lopers. Dank zij hen gingen we geen enkele keer verkeerd. Ook dank aan de masseurs, zonder hun "gekneed" zouden we er ongetwijfeld langer over hebben gedaan.

Tinus van den Heuvel.

P.S. :

Bij deze geef ik de pen door aan de snelste loper van de A.R.R., Cees van Mourik. Wellicht kan hij ons eens uit de doeken doen hoe het komt dat hij zo snel is en blijft, hoe hij traint etc.



RONDEDANSLOOP te Zuilichem. Afstand : halve marathon.

Zaterdag 2 september werd in Zuilichem de tweede Rondedansloop gehouden over een afstand van een halve marathon. De atleten moesten zes ronden afleggen van 3,5 km over een gevariëerd parcours. Mede door de goede organisatie verliep alles vlekkeloos. Een tegenvaller was het aantal deelnemers en gezien dit parcours verdient deze loop veel meer belangstelling. De A.R.R. waren goed vertegenwoordigd met ongeveer twintig kopers en loopsters. Direkt na de start zagen we W.van Heeswijk(DAK), Kees van Mourik (ARR) en A de Rooy (AV Reusel) het deelnemersveld aanvoeren. Na twee ronden liepen Wim en Kees aan de leiding, gevolgd door Ad de Rooy met op de vierde plaats de sterk lopende Henk Westerlaken. Op de vijfde plaats liep op dat moment Ben van Hemert (DAK). Bij de veteranen 2 was het Gerard Blom van Hercules die zijn concurrenten op grote afstand zette. Uiteindelijk was het Wim van Heeswijk die met een eindsprint algeheel winnaar werd in een prachtige tijd van 1.12.51.

SENIOREN

1. A de Rooy	1.13.02
2. H. Westerlaken	1.14.14
3. B.van Hemert	1.16.24
4. E. Hooykaas	1.17.57
5. J den Hartog	1.18.27
6. D.van Tilburg	1.18.30
7. C.van Oversteeg	1.21.46
8. A.van Heeren	1.23.08
9. J.Verbeek	1.28.21
10. B.Scheffers	1.30.17
11. F.Baks	1.35.46
12. J.Redeker	1.38.13
13. H.Jansen	1.41.23
14. A.Sterkenburg	1.44.34
15. P.van Maaren	1.44.34

DAMES.

1. A.Klop	1.13.46
2. van Zutphen	1.44.15.

VETERANEN 1

1. W.van Heeswijk	1.12.51
2. K.van Mourik	1.13.07
3. S.Laros	1.17.21
4. P.Kneepkens	1.12.38
5. P.Rosenbrand	1.22.37
6. T.v.d.Heuvel	1.23.11
7. A.Vos	1.25.52
8. D.Verzijl	1.27.39
9. L.Oomen	1.29.47
10. K.Kamerman	1.31.46
11. A.van Rijswijk	1.37.17

VETERANEN 2.

1. G.Blom	1.19.48
2. J.v.d.Pijl	1.27.27
3. S.Hooykaas	1.28.18
4. J.van Rijswijk	1.42.47
5. D.Bouman	1.52.45

Ook Toos Kant, die als prestatie-loopster had ingeschreven, leverde een mooie prestatie door de afstand af te leggen in een tijd van 1.51.00

D.Bouman.

Wist U dat,

-Joke Rooster, Toos Kant en Hetty van Leeuwen zussen zijn.
- Wout Pellekaan en zijn vrouw Leontien een hele avond bezig zijn met het in elkaar zetten van ons clubblad.

Kees van Mourik wint clubkampioenschap Altena Road Runners

Ons eerste clubkampioenschap over 25 kilometer is aardig succesvol verlopen. Samen met het kampioenschap op de 10 kilometer en de jeugdloop over 5 kilometer waren er 35 deelnemers naar Giessen gekomen om deel te nemen. De parcoursbouwers Dick van Tilborg en Wout Pellekaan hadden in en rond het Almbos een graaie ronde van vijf kilometer weten te vinden, die bovendien behoorlijk veilig was voor de deelnemers. Het vroege aanvansuur was voor sommigen, die het de avond van te voren tijdens de prijsuitreiking van de stratenloopcup wat te laat gemaakt hadden mischien wat vroeg, maar vol goede moed vertrok iedereen voor zijn of haar wedstrijd. Meteen na de start al een hoog tempo, dat opgelegd werd door Wim Kuipers en Kees van Mourik en dat al spoedig door niemand meer te volgen was. De eerste ronde kwamen ze door in 18.05 en als men dit zou volhouden, kon er een tijd in zitten van rond de 1.31.00. Kees van Mourik was dit ook zeker van plan en hij liet zich door Wim Kuipers niet verleiden tot een lager tempo, maar koos halverwege de tweede ronde voor een lange solo. De eerste clubkampioen was toen echter al bekend bij de junioren : Jan Strik eiste de titel op in een mooie eindtijd van 21.07. Kees van Mourik bewees het juiste tempo gevonden te hebben door elke ronde door te komen in een tijd iets boven de 18 minuten. Intussen was ook het kampioenschap op de 10 kilometer al gevallen; bij de senioren won Aart Vrijkorte, bij de dames Annelies Klop, heren veteranen Aart Vos en dames veteranen Toos Kant en bij de heren veteranen 2 Dirk Bouman. Langzamerhand kwam ook de strijd op de 25 kilometer in de laatste kilometers. Kees van Mourik kon de overwinning niet meer ontgaan en evenmin zijn volger Wim Kuipers die op de eerste plaats liep bij de senioren. Jan van der Pijl won zijn strijd tegen Sander Hooykaas om het kampioenschap bij de veteranen 2. Een prachtige eindtijd van 1.31.25 bewees nog maar eens dat veteraan Kees van Mourik in zijn klassement tot de beste behoort; hij maakte het ondergetekende die de wedstrijd per fiets volgde in elk geval behoorlijk moeilijk. Nog een compliment voor Dick van Tilborg en Wout Pellekaan, die de wedstrijd organiseerden. Hopenlijk zien we iedereen terug op het volgende clubkampioenschap bij de veldlopen in Giessen en Veen.

Volledige uitslag.

Junioren - 5 km. : 1. Jan Strik 21.07 - 2. Diederik Bax 22.53 - 3. Richard van der Werf 23.24 - 4. Marcel van Tilborg 24.53

Senioren - 10 km : 1. Aart Vrijkorte 41.14. - 2. Arie Sterkenburg 44.11 -
Veteranen 1 - 10 km : 1. Aart Vos 38.57 - 2. Frits Wyatt 47.37.
Veteranen 2 - 10 km : 1. Dirk Bouman 49.11 - 2. Joost van Wijgerden 52.20
Dames - 10 km : 1. Annelies Klop 45.27 - 2. Hetty van Leeuwen 45.37
3. Coby Bouman 48.54 - 4. Dini van Eten en Ella
Naayen 52.31

Dames veteranen 10 km : 1. Toos Kant 49.58 - 2. Joke Rooster 60.12
25 kilometer

Senioren : 1. Wim Kuipers 1.33.04 - 2. Egbert Hooykaas 1.37.46. -
3. Joost van Hensbergen 1.40.56 - 4. Mar Scheffers 1.50.53
5. Goof Colijn 1.54.38 - 6. Frans Baks 2.02.03 - 7. Hans
Janssen 2.03.19

Veteranen 1 : 1. Kees van Mourik 1.13.25 - 2. Tinus van den Heuvel 1.43.18 -
3. Arie van Rijswijk 1.57.15.

Veteranen 2 : 1. Jan van der Pijl 1.43.25 - 2. Sander Hooykaas 1.44.47.

Hans Verbeek.

De redactie feliciteert :

4 nov. E. Westerlaken - Veen	5 dec. Arie van Rijswijk - Almkerk
7 nov. C. Straver - Waardhuizen	22 dec. Jan Groeneveld - Sleeuwijk
7 nov. J.G. Timmermans - W'dam	25 dec. S. Schop - Eethen
30 nov. P. van Tilburg - Hank	25 dec. J. Westerlaken - Rijswijk
Wij wensen U nog vele gezonde loopjaren.	27 dec. L.v.d. Heyden - Zaltbommel
	30 dec. S. Reindersma - Zuilichem

Nieuwe leden :

H. Westerlaken - Rijswijk	S. Lobrecht - Woudrichem
A. Moonen - Sleeuwijk	H. Vos - Werkendam
S. Ruiter - Sleeuwijk	B. Baelde - Werkendam
J. Ansems - Sleeuwijk	

Alle nieuwe leden wensen wij veel succes toe bij het lopen !

Jasper Oppeneer verbetert record

HEUSDEN — Altens Road Runner Jasper Oppeneer verbeterde afgelopen zondag zijn persoonlijk record tijdens de marathon van Helmond met ruim twee minuten en bracht zijn tijd op deze klassieke afstand op 2.54.13. Ploeggenoot Frits Wyatt deed over dezelfde afstand 3.36.00, terwijl Arie Kant door ziekte, eerder in de week, de afstand niet kon volbrengen. Aart Vos overbrugde in Helmond de halve marathon in een fraaie 1.22.25 voor Kees Kamerman in 1.24.35. In Dordrecht werden tijdens een 30 kilometer wedstrijd eveneens voortreffelijke prestaties geleverd. Wim Kuy-

pers die zich aan het voorbereiden is voor de marathon in Etten-Leur kwam als 20e senior binnen in 1.54.22, Sander Hooykaas werd vierde veteraan twee in 2.07.36 en Annelies Klop zevende dame in 2.19.51. Tijdens een tien engelse mijl wedstrijd in Alblasserdam noteerden Mar Scheffers 1.04.58, Jacob van Rijswijk 1.12.10, Arie van Rijswijk 1.11.17 en Dirk Bouman 51.54 op de tien kilometer. Zeger de Ruyter leverde in Alblasserdam de beste prestatie van de regionale atleten. Hij finishte als vijfde op dertien engelse mijl in een tijd van 52.01 minuten.

← 10 okt.

21 oktober : 8e BAGGERMOLENLOOP in SLIEDRECHT.

Op een winderig parcours werd de 8e editie van de Baggermolenloop over een afstand van 10 EM gehouden. Wegens werkzaamheden was het parcours in vergelijking met voorgaande jaren enigszins gewijzigd, nl. een kleine en een grote ronde. Onze vereniging was met 8 lopers op deze afstand vertegenwoordigd, terwijl Hetty van Leeuwen en Toos Kant deelnamen aan de 10 km loop en finishten in een tijd van resp. 45.09 en 48.25.

Winnaar van de 10 EM werd Rien v.d.Wilt van Clytoneus (51.39) gevolgd door Jan Korevaar van Avantri (51.51) Winnaar bij de vet.1b werd Wim van Heeswijk van DAK (53.54). In de klasse vet.2 ging de overwinning naar Gerard Blom van Hercules (1.01.20). Sander Hooykaas bezette hier de 5e plaats (1.04.31) achter Marinus Prins van Papendrecht (1.03.22) Bij de dames was er succes voor Annelies Klop, die op de 2e plaats eindigde (1.08.59) op ruime achterstand achter Carlien Harmsvan Sparta. De overige tijden van onze lopers waren : Jan Noeverman 1.06.18 - Mar Scheffers 1.06.43 - Gerry de Rooy 1.08.55 Arie van Rijswijk 1.18.33 - Rinus Verhoeven 1.15.50 - D.Bouman 1.20.58

D.Bouman.

VELDLOOP- KAMPIOENSCHAP

Land van Heusden en Altena

Tevens clubkampioenschap
Altena Road Runners

De wedstrijden worden gehouden in:

GIESSEN OP ZATERDAG

30 DECEMBER 1989

VEEN OP ZATERDAG

6 JANUARI 1990



Het parcours in Veen is rondom de voetbalvelden.
Het parcours in Giessen is in het Almbos.
Douche- en kleedgelegenheden is er bij beide wedstrijden royaal aanwezig

Beide wedstrijden worden gelopen in de categorieën:
● Jeugd t/m 12 jaar ± 2 km - start 13.30 uur
● Jeugd 12 t/m 16 jaar en dames ± 4 km - start 14.00 uur
● Senioren en veteranen ± 8 km - start 14.45 uur



Notulen van de Bijzondere Algemene Ledenvergadering van Altena Road

Runners d.d. 16 mei 1989

1. Opening

De voorzitter opent de vergadering en heet alle 26 aanwezigen van harte welkom.

2. ARR - KNAU

Het voorstel om ARR bij de KNAU aan te sluiten wordt door de voorzitter nader uiteengezet. Zowel de pluspunten (o.a. het verkrijgen van subsidie, goedkoper lidmaatschap t.o.v. RRA), als de minpunten (o.a. het aanwezig moeten zijn bij bepaalde vergaderingen van de KNAU, het leveren van juryleden) komen hierbij ter sprake.

Daar de minpunten niet opwegen tegen de pluspunten, wordt besloten het lidmaatschap van de Road Runners Association om te wisselen in dat van de Koninklijke Nederlandse Atletiekunie.

3. ARR als officiële vereniging

Wanneer wij ons in willen laten schrijven bij de KNAU, dienen wij ons eerst in te laten schrijven als een officiële vereniging met volledige rechtsbevoegdheid. De hiertoe benodigde voorbereidingen zijn reeds genomen. Derhalve liggen de kopie statuten ter inzage op alle tafels. Een en ander wordt nader besproken.

Het voorstel wordt ter stemming gebracht, waarmede het bestuur tevens gemachtigd wordt om de nodige handelingen te verrichten.

Het voorstel wordt met 26 stemmen vóór goedgekeurd.

4. Kascommissie

De kascommissie voor de komende twee jaar wordt vastgesteld als volgt: leden; dhr. Vermeulen en dhr. Bouman; plaatsvervangend lid; dhr. Vos.

5. Nevenactiviteiten

- Besloten wordt om dit jaar weer mee te doen met de Grote Club Aktie. 250 Stuks loten van f 5,-- zullen worden aangekocht.

- De leden wordt verder verzocht om te komen met suggesties voor andere te houden activiteiten, waarmee de kas "gespekt" kan worden.

4. Rondvraag

Hier wordt geen gebruik van gemaakt.

5. Sluiting

De voorzitter sluit de vergadering, nadat hij iedereen heeft bedankt voor zijn of haar inbreng.

DATUM	LOOPPLAATS	AFSTAND	TIJD	INLICHTINGEN
S				
05 NOVEMBER	THE HAGUE R. R.	SCHEVENINGEN	10 EM.	14.00 070-502860
12 NOVEMBER	THOR	ROSENDAAL	9/15 KM	12.00 01650-41789
12 NOVEMBER	NOVEMBERLOOP	WAALWIJK	15 KM	10.30 04167-80728
18 NOVEMBER	WANTYPARKLOOP	DORDRECHT	10 KM	14.30 078-181406
19 NOVEMBER	WARANDECROSS	OOSTERHOUT	3. 2/8. 2	13.00 01620-58942
25 NOVEMBER	GOUDACROSS	GOUDA	9 KM	14.15 01820-32263
25 NOVEMBER	SPECULAASLOOP	GORINCHEM	15 KM	
26 NOVEMBER	WARANDELOOP	TILBURG	10 KM	013-676178
02 DECEMBER	TRIMLOOP	GIESSEN	DIV.	11.00 01834-1000
09 DECEMBER	KRALINGERLOOP	ROTTERDAM	15 KM	14.00 01892-15462
10 DECEMBER	DECEMBERLOOP	WAALWIJK	20 KM	11.30 04167-80728
16 DECEMBER	W. C. R. KERSTLP	RHOON	15 KM	14.00 010-4806427
31 DECEMBER	SILVESTERLOOP	TILBURG	10 KM	11.00 013-354693