

ALTENA

ROAD

RUNNERS

Eerste jaargang nr. 5

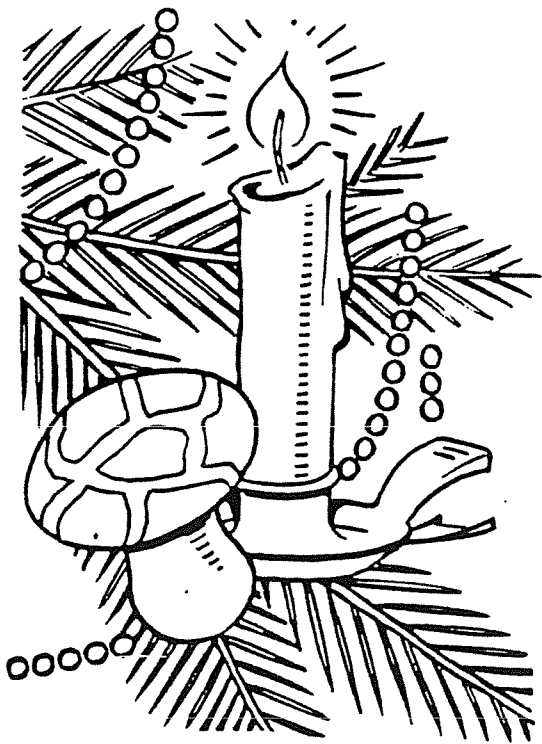
Redactie : D.Bouman - de Vlijt 9 - Wijk en Aalburg. tel.04164 - 2462.
J.Redeker - Hoek 1 - Meeuwen. tel. 04165 - 1258.
H.Verbeek -Schmitzstraat 4 - Veen. tel. 04164 - 2838.

Telefoonnummers bestuursleden.

Voorzitter	: H.Verbeek - Veen	tel. 04164 - 2338.
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.

Groep 1	: D.van Tilborg - Rijswijk	tel. 01832 - 1307
Groep 2	: J.Oppeneer - Andel	tel. 01832 - 2792
Trimmers	: F.Wyatt - Andel	tel. 01832 - 1681
Jeugd	: A.Klop - Brakel	tel. 04187 - 2848



Gezellige
Kerstdagen
en een
voorspoedig 1990
toegewenst.

red. A.R.R.

WEST-BRABANTSE HERFSTMARATHON

Op verzoek van een der leden van ons florerend clubje, zal ik U hier de gebeurtenissen rond de niet alleen voor mij belangrijke datum van 28 oktober jl. schetsen. De datum, U niet onbekend, waarop, de U niet minder bekende marathon van Etten-Leur gelopen zou worden.

De marathon (ik spreek steeds van de marathon, omdat het voor mij de eerste was en omdat ik al jaren tegen m'n directe omgeving gezegd heb, dat ik minstens éénmaal in m'n leven een marathon zou willen lopen. Dus was dit voor mij de happening waar ik zo lang bewust en/of onbewust naar toe geleefd heb)maar goed, dit terzijde.

De marathon is niet een gebeurtenis die alleen maar z'n vreugd'en inspanning heeft op het moment (al is dat moment wel wat langgerekt), maar zoals wellicht velen weten, beïnvloed het ook de tijd vooraf, je lichaam, de wedstrijden die je loopt, je leven thuis, je relaties tot andere mensen, je eetgewoonten, je portemonnaie en natuurlijk ook, maar niet minder, je trainingsschema.

Ik kan natuurlijk niet voor anderen spreken, maar in mijn geval heeft die grote 28 okt. op de kalender in de keuken heel wat teweeggebracht. Natuurlijk waren er meerderen van de vereniging die de climax van hun seizoenprogramma op of rond die datum hadden staan. Je voelt dan ook wel de spanning in de gelederen groeien in de weken, maanden vooraf. Mensen die hun persoonlijk record wilden verbreken op deze klassieke afstand en anderen die zich voor de eerste maal voorbereiden op de confrontatie met die 42 lange kilometers. Bij de twee marathons van okt. (Helmond en Etten-Leur) was onze vereniging dan ook goed vertegenwoordigd. Thuis hadden ze toch ook wel in de gaten, dat er wat te geheuren stond. Grote voorraden voedsel werden er verslonden en plots moest dat nog gezond zijn ook, geen vet, veel fruit, veel brood (bruin), enz. enz. Vaak tot enige teleurstelling van andere meeëters van de bekende "pot". Vaak weg voor training. Elk weekend wel een keer een hele middag, waardoor diverse huishoudelijke taken verwaarloosd werden en daarna nog tot overmaat van ramp 's avonds moe en dus vroeg naar bed (en slapen). De wedstrijden werden ook steeds langer naarmate de kalender dunner werd (scheurkalender); clubkampioenschap, Ysselmeerloop, 30 km loop in Dordrecht.

M'n lichaam kreeg het ook al te verduren. Na de slopende, maar toch wel oergezellige tocht rond het Ysselmeer, gaven m'n ledematen me te kennen, dat dit soort werk toch wel heel zwaar was. Ik was dan ook wel een beetje verheugd te horen, dat het clubkampioenschap een week uitgesteld was. Maar ook toen speelde m'n rechter ledemaat me parten. Een klein beetje angstig heb ik de "genezing van m'n rechter steunpilaar" gevolgd. De 30 km loop in Dordrecht was eigenlijk de grote proef. De wedstrijd verliep prima (het schema van 19 min. per 5 km was goed vol te houden), alleen na het finishen zei m'n knie: "doe het nu zelf maar". Toch wel geschrokken heb ik me wat rustiger voorbereid op de grootste gebeurtenis van m'n toch al zo goed verlopen seizoen.

Dan, opeens, was het dan toch zover. De grote 28 stond op de kalender. De hele week was ik al een beetje zenuwachtig geweest, weinig gelopen, en nu dus een lichaam vol spanning en opgestapelde energie.

Je kent dat wel, hè, van vantevoren je tas al ingepakt hebben en dan toch nog drie keer controleren of je echt wel alles hebt enzo.

Eerder had ik al afgesproken met Dick v. Tilborg, die hetzelfde lot te wachten stond als ik, dat ik wel met hem zou meerijden naar Etten-Leur. Hans Verbeek zou meegaan als begeleider van Dick en Dick Booy ging mee als medelevend supporter. (Dat Hans Dick zou begeleiden bleek later ook mij van pas te komen)

Ver voor starttijd waren we in Etten-Leur en al omkledende werd de groep

Altena Road Runners gestaag groter. Ieder gespannen en met grootse verwachtingen. De een voor de halve en de ander voor de hele marathon. Na alle verwachtingen uitgewisseld te hebben, concentreerden we ons weer op de wedstrijd. Ik had nog Extran voeding gedronken en liga evergreen gegeten en bij de organisatie nog meer Extran voeding voor bij de 25 km verversingspost afgegeven. Na enige wachttijd bij de "pipi-bakken" hebben Dick v. Tilborg en ik gelaten de start van de halve marathon beobachten en de start van de hele afgewacht. Dick vertelde me op een schema van "21 per 5" te vertrekken. Daar ik zeer rustig wenste te vertrekken, zouden we beiden weg gaan met wellicht onbewust in het achterhoofd het eerste stuk met elkaar op te lopen. Aan de start verschenen nog een zestal leden van ons clubje, met name: Joost v. Hensbergen, Arie Kant, Kees Kamerman, Frits Wyatt, Frans Bax en natuurlijk Annelies Klop. Allen zouden, naar later bleek, ondanks alle verzwarende aspecten de wedstrijd uitlopen.

Toen uiteindelijk het startschot klonk en de horde van zo'n 2000 lopers in beweging kwam, leek het net of er een last van me af viel, een gevoel van opluchting overviel me. Eindelijk kon ik m'n energie, m'n maandenlange voorbereidingen gaan gebruiken. De eerste kilometers vlogen voorbij. Ik liet me met de stroom lopers meevoren en zonder dat ik er erg in had, passeerden we de 5 km een halve minuut onder mijn schema (Dick liep bij me in de buurt; Hans Verbeek voegde zich per fiets bij ons.) Bij de verversingspost bleek de eerste tekortkoming al, die later bij anderen van ons ploegje parten zou gaan spelen. De isostar was al op!! We kregen water te drinken. De drieduizend lopers op de halve marathon, die eerder vertrokken waren, hadden alles al opgesoupeerd. Maar goed, na even stilstaand het water gedronken te hebben, liepen we verder. Ik werd gepasseerd door iemand, die ongeveer mijn paslengte had. Ik kon gemakkelijk aanhaken en verliet het groepje. Dick volgde gemakkelijk en zo passeerden we al drie minuten onder mijn schema de tien km post. Ik liep gemakkelijk, dus ik maakte me daar geen zorgen over. Wel waren we enigszins verbaasd, dat we even ervoor Arie Kant waren gepasseerd. Arie liep dus niet zo lekker dan we verwacht hadden. De tweede verversingspost schoot al net zo tekort als de eerste. Dit probleem bleek later voor veel van "onze" lopers parten gespeeld te hebben. Van Annelies hoorden we na afloop, dat ze pas op de 35 km voor het eerst isostar te drinken kreeg. Dit is natuurlijk een grote tekortkoming van de organisatie. Die hadden al vantevoren kunnen weten hoeveel lopers er mee zouden doen. En dan laten ze je vooraf nog per brief weten, dat er voor sportdrank gezorgd wordt. In dit stadium van de wedstrijd had ik er nog geen last van. Het weer was ideaal. Het regende af en toe heel licht. Het waaide wel stevig. We hadden hem schuin tegen, maar na de 15 km draaiden we het bos in, waardoor we ook daar niet veel last van hadden. De 15 km post passeerden we dan ook weer vlot (zo'n 5 min. onder m'n schema) En nog steeds was Dick in de buurt (die jongen begon me te verbazen!) Eindelijk kregen we isostar, dus maakten we daar dankbaar gebruik van. Het parkours werd wel zwaarder. We liepen door het bos met een smal fietspad naast een zandpad. Met als gevolg, dat iedereen achter elkaar op het fietspad ging lopen. Van enige versnelling kwam dan ook niets meer. Pas na de 20 km (gepasseerd in \pm 1.18.00) konden we weer gebruik maken van een wegdek. Langzamerhand draaide de wind in de rug en het landschap glooide langzaam naar beneden. Velen van het groepje waarin Dick en ik liepen, lieten zich verleiden het tempo omhoog te gooien. Met de woorden: "Wie gaat er mee voor de 2.40?", zeilden ze naar beneden. Dick en ik keken elkaar eens aan en zeiden, dat ze hun gang maar moesten gaan. Wij hielden ons aan het tempo dat we al een poosje vol hielden. Ik kreeg een beetje last van m'n blaas en begon minder gemakkelijk te lopen. Dan is het kiezen of delen. Dus besloot ik bij de 25km-verversing even m'n blaas te legen. Waarschijnlijk was dit te wijten aan het water wat ik gedronken had bij de eerste verversingsposten. Even ervoor had ik Hans Verbeek gevraagd of hij bij de post m'n Extran voeding op kon pikken. Nadat ik dat van hem in ontvangst genomen had, deed ik m'n behoefte

tegen een welwillende boom. Intussen was het groepje, waarin ik mee-gelopen had, al zo'n 300 tot 400 meter verder gelopen. Maar door het voedsel voelde ik me helemaal opknappen en ik liep vrij gemakkelijk op het groepje in. Het tempo wat ik had ging lekker, dus ik ben gelijk maar over het groepje heen gelopen. Vanaf dat moment loop je de wedstrijd in je eentje. In deze fase gaan veel lopers juist langzamer lopen of vallen uit, dus heb je niemand meer om mee op te lopen c.q. aan vast te klampen. Ook al die lui die vlak na de 20 km ineens er zo snel vandoor waren gegaan kwam ik weer tegen. Het parkours werd wel zwaar. Het plaveisel wisselde om de 500 meter van asfalt naar klinkers uit het jaar nul. Dat maakte het lopen zeer vermoeiend. Ondanks dat alles liep ik deze fase als in een roes. De 35 km kwam als een grote verrassing. Ook de tijd viel nog steeds erg mee (+ 2.18.00). Toch verloor ik nog een minuut op de 40 km post(2.39.00). De vermoeidheid (?!) ging me toch parten spelen. M'n dijen begonnen enigszins te schreeuwen om rust. Maar dat verschijnsel kende ik nog van m'n Ysselmeer-avontuur, toen kon ik ook nog zo'n vijf uur verder, dus.....

En wat zouden die twee laatste kilometers me nu nog kunnen doen? De gedachte aan de finish(die zo dichtbij was) gaf me vleugels. Ik vloog dat laatste stukje(voor m'n gevoel dan) Met een geweldig gevoel van trots en overwinning passeerde ik de finish in een tijd van 2 uur 47 minuten en 18 seconden. Zo'n anderhalve minuut later kwam Dick over de streep. Een verbazend goede tijd van hem!!

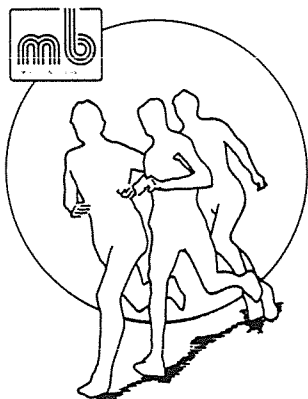
Alles was me zo erg meegevallen. Geen man met hamer gezien! Niet eens uitgeput, wat mij vaak in het stratenloop-circuit wel overkwam. Na goed gedronken en gegeten te hebben, zijn we ons aan gaan kleden. Langzamerhand kwamen ook de anderen van ons clubje binnen. Ook deze mensen presteerden niet minder verbazingwekkend. Arie had te kampen met een griep en was totaal ingeklapt, desondanks heeft hij de wedstrijd uitgelopen; een geweldige prestatie!! Ook Frans Bax verbaasde ons allemaal. Dat deze heer de 42 km volbracht, heeft ons met verwondering vervuld. Ook Annelies, die het onderweg zo bitter zwaar gehad heeft, kwam in een zeer acceptabele tijd binnen.

Nadat we alle ervaringen en felicitaties onderling uitgewisseld hadden, keerden we terug naar huis.

Ik denk, dat ik voor meerderen spreek als ik zeg, dat we met een fijn gevoel(en niet alleen in de spieren) terug kunnen zien op een geslaagde dag. Met recht een bekroning op m'n loopseizoen!!

Wim Kuypers!

HERFST MARATHON Etten-Leur



Overige tijden Altena Road Runners :

Dick van Tilborg	2.48.39
Joost van Hensbergen	2.59.45
Arie Kant	3.17.21
Frits Wyatt	3.41.38
Frans Baks	3.45.31
Kees Kamerman	3.45.46
Annelies Klop	3.45.46

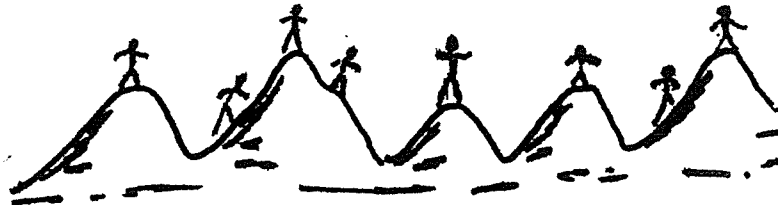
ZEVEN HEUVELEN LOOP.

Op 19 november om precies 12.00 uur ging de 6e Zeven heuvelen loop van start. Door de organisatie niet ten onrechte het mooiste parcours van Nederland genoemd. Het parcours bestaat uit één ronde van 15 km precies, geheel geasfalteerd. Het mooiste parcours van ons land loopt van Nijmegen via de Heilige Landstichting, Afrika museum, Berg en Dal en Groesbeek (Zeven heuvelen weg) terug naar Nijmegen.

Zo, na deze korte impressie, graag meer over de lopers, traditiegetrouw in grote getalen aanwezig. Dit jaar ruim 3300 deelnemers, onder wie een aantal streeklopers. Ook de Nederlandse top ontbrak niet op het appel. Zoals gezegd om precies 12.00 uur klonk het startschot en daar de weersomstandigheden heel goed waren kon 43 minuten en 30 sec. later Tonnie Dirks uit het Brabantse Uden zich als winnaar laten huldigen, op 21 sec. gevolgd door Marti ten Kate. Beide atleten liepen ver onder het parcoursrecord dat op naam stond van laatstgenoemde Marti ten Kate met een tijd van 45 min. en 10 sec.

De streekatleten deden het niet slecht. Aangevoerd door Jasper Oppeneer in 55.23 min. gingen ze als volgt over de streep :

Piet Rosenbrand	55.45	min.
Arie Kant	56.09	min.
Kees Kamerman	59.10	min.
Aart Vrijkorte	1.01.00.	uur.
Frans Baks	1.06.52	uur.
Frits Wyatt	1.06.59	uur.
John Redeker	1.08.41	uur.
Henk van Unen	1.20.00	uur.



Al deze heren werden echter voorafgegaan door ons aller bekende stratenloopcupwinnares Mieke Hombergen in 54.50 min. Dustrainen heren. Aan een ieder die nog niet in Nijmegen was zou ik willen zeggen : "Zorg, dat je de 7e Zeven heuvelen loop niet mist. Het is de reis dubbel en dwars waard !"

Arie Kant.

"SPECULAAS - LOOP."

*Zaterdag 25 november werd door de Gorinchemse atletiekvereniging TYPHOON de traditionele Speculaasloop gehouden over een afstand van 15 kilometer, verdeeld over zes ronden. Het parcours loopt o.a. door het parkje achter de molens bij de atletiekbaan. Naast wedstrijdlopers konden ook prestatielopers deelnemen.

Onder prachtige weersomstandigheden ging het deelnemersveld om 11.15 u van start.

Onder de deelnemers zagen we zestien Altena Road Runners en ook een aantal bekende lopers van DAK. Direkt na de start vormde zich een kopgroepje met o.a. de latere winnaar Kees van de Put van Scorpio, Hans Bader (Veenlopers) en de bij ons bekende Wim van Heeswijk (DAK). Arie Kant was de beste ARR loper. Hij finishte in een tijd van 54.26 en bezette daarmee de 13e plaats. Ook Aart Vrijkorte bleef onder het uur en liet de klok stilstaan op 59.48. Mar Scheffers eindigde op 1.00.24. Winnaar bij de veteranen 1 werd Wim van Heeswijk (49.20). Hier was Tinus van de Heuvel onze beste loper, hij eindigde op de 7e plaats met een tijd van 56.15. De overige plaatsen met tijden waren :

13e : Kees Kamerman 58.55

17e : Gerry de Rooy 1.01.10

24e : Arie v.Rijswijk 1.13.31

Bij de veteranen 2 behaalde Jan van der Pijl een mooie tweede plaats achter Antonio del Rosario (Vet.Ned.) De tijd van Jan bedroeg 58.39 waarmee hij Rens Prins van Papendrecht juist voor bleef.

Dirk Bouman werd vijfde in 1.13.34.

De tijden van onze prestatielopers waren : Jan N^oeverman 1.03.18 - Rinus Verhoeven 1.08.36.

Ook Hetty van Leeuwen , die steeds beter gaat lopen, noteerde een prachtige tijd van 1.08.27 . Toos Kant finishte in 1.14.49. Ella Naayen liep 12,5 km in 1.04.49.

John Redeker (46.27) en Martin de Ruiter (?) hielden het na 10 km voor gezien . Na afloop deelde Sint Nicolaas de prijzen uit.

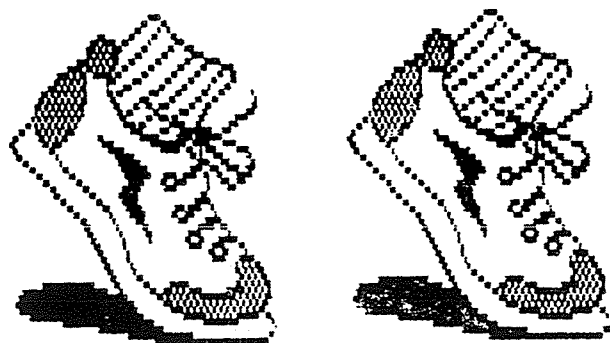
D. Bouman.

Wist U dat,

..... Mar Scheffers onlangs op de training verscheen met twee linker schoenen.

..... Aart Vrijkorte hem een gewone schoen leende, zodat hij toch nog kon trainen, al was het op een "slof" en een "ouwe hardloopschoen".

..... dezelfde Mar Scheffers vóór de training en vóór de wedstrijd rondloopt met een enorme rol toiletpapier. Zouden de zenuwen hem dan parten spelen ?



U*I*T*N*O*D*I*G*I*N*G*U*I*T*N*O*D*I*G*I*N*G*U*I*T*N*O*D*I*G*I*N*G

Het bestuur van Altena Road Runners nodigt u hiermede uit voor het bijwonen van de Algemene Ledenvergadering 1990.

Deze vergadering zal plaatsvinden op dinsdag 23 januari 1990, aanvang 20.00 uur in de kantine van v.v. Giessen.

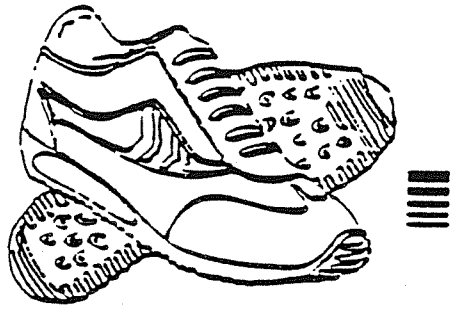
Onderstaande agenda zal tijdens deze vergadering aan de orde komen.

Als u als lid van onze vereniging uw stem wilt doen gelden, dan moet u bij deze vergadering zeker aanwezig zijn!

A G E N D A

1. Opening
2. Notulen Bijzondere Algemene Ledenvergadering d.d. 16 mei 1989
3. Rondvraag I
4. Jaarverslag 1989
5. Financieel Jaarverslag 1989
De Kascommissie doet verslag.
6. Begroting 1990
7. Pauze
8. Verkiezing Bestuursleden
 - Functie Voorzitter: Hans Verbeek is aftredend maar herkiesbaar.
 - Tevens zal het bestuur met twee personen worden uitgebreid.Nieuwe leden voor deze functies kunnen worden aangemeld door middel van lijsten die door tenminste 5 personen zijn ondertekend. Wanneer er geen aanmeldingen binnenkomen, zal er over de verkiezing van de leden gestemd worden.
9. Aktiviteiten 1990
10. Contributie
11. Rondvraag II
12. Sluiting

Onderstaand stuk - uit de Atletiekwereld- is een variatie op de bekende parabel van "de Japanse steenhouwer".



De zwetende trimmer

Er was eens een trimmer, die zweette als geen ander. Zijn training was elke keer zeer zwaar voor hem: hij trainde toch wel regelmatig, doch het resultaat was gering en tevreden was hij niet.

Hij zuchtte omdat zijn training zo zwaar was en hij zo erg zweette en hij nep: oca, ik wou dat ik talentvol was, dan kon ik lekker ontspannen trainen en veel beter worden dan nu, ik kan dan ook aan echte wedstrijden deelnemen.

En er kwam een engel uit de hemel, die zei: u zij gelijk gij gezegd hebt. En hij was talentvol. En hij trainde ontspannen, en hij werd heel goed, en hij nam deel aan echte wedstrijden. En toen zag hij De Grote Atleet, omgeven door zwermen dokters, masseurs, officials en journalisten, die alle tegenstanders met gemak versloeg. En toen de talentvolle wedstrijdloper dit zag, verdroot het hem dat er geen dokters, masseurs, officials en journalisten om hem heen zwermden en dat hij niet zo goed was als De Grote Atleet. En tevreden was hij niet.

Hij zuchtte en nep: ik wenste De Grote Atleet te zijn. En er kwam een engel uit de hemel, die zei: u zij gelijk gij gezegd hebt.

En hij was De Grote Atleet. En hij werd omzwermd door vele dokters, masseurs, officials en journalisten. En hij won alle wedstrijden met gemak en liet al zijn tegenstanders spelenderwijs achter zich.

En een jurylid diskwalificeerde hem. Hij kon roepen wat hij wilde, de dokters, de masseurs, de officials, de journalisten konden roepen wat ze wilden, het baatte niet. En De Grote Atleet klaagde dat het jurylid mocht had boven hem.

En tevreden was hij niet.

Hij zuchtte en nep: ik wenste jurylid te zijn.

En er kwam een engel uit de hemel, die zei: u zij gelijk gij gezegd hebt. En hij was jurylid. En hij diskwalificeerde dat het een lieve lust was, vooral De Grote Atleet moest het ontgeiden. En de trimmer kwam zwetend voorbij. Het jurylid zei hem weg te gaan, hier was alleen plaats voor wedstrijdlopers, de trimmer lachte hem uit. Het jurylid wilde hem diskwalificeren. Nu lachte de trimmer zo hard dat zijn zweetdruppels in grote druppels over het hoofd van het jurylid regenden. En het jurylid werd drijfnat en stond daar voor aap. En het jurylid klaagde dat de trimmer macht had boven hem, omdat de trimmer hem straffeloos kon uitlachen en nat kon spatten. En tevreden was hij niet.

Hij zuchtte en nep: ik wenste die trimmer te zijn.

En er kwam een engel uit de hemel, die zei: u zij gelijk gij gezegd hebt. En hij was trimmer. En hij trainde zwetend, en de training was elke keer zeer zwaar voor hem, en het resultaat was gering. En hij was tevreden. Tja, de moraal. 'Wees tevreden met wat je bent'.

Uitslag Grote Clubactie.

Op de door onze leden verkochte loten zijn een viertal prijzen van f 100,- gevallen en wel op onderstaande nummers :

2618529 - 2620272 - 2620749 - 2621592.

Van harte gefeliciteerd !!!!!!!

3 januari	: Peter Scheffers	2 februari	: N.Schop
13 januari	: Dick van Tilborg.	8 februari	: Arie Kant.
22 januari	: Jan Vos.	10 februari	: Kees Kamerman
22 dec.'89	: Jan Groeneveld	28 februari	: L.Vervoorn.

VELDLOOP- KAMPIOENSCHAP

Land van Heusden en Altena

Tevens clubkampioenschap
Altena Road Runners

De wedstrijden worden gehouden in:

GIESSEN OP ZATERDAG

29 DECEMBER 1990

VEEN OP ZATERDAG

5 JANUARI 1991

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



Wedstrijdkalender

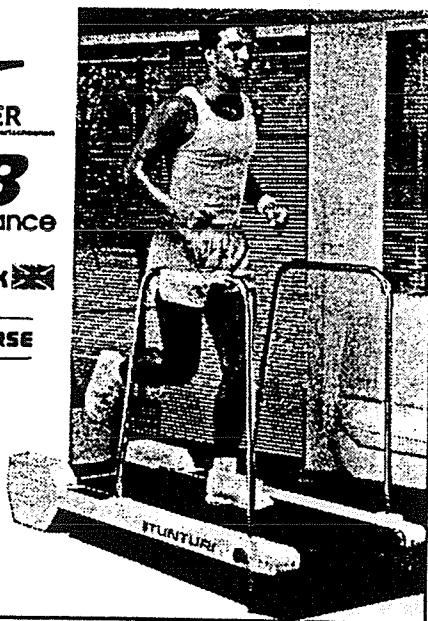
16 R	Wielingen	Aardenburg	Elderschanscross	ZZ 20/ N	AV PEC 1910	Zwolle	Open Oost.indoorkamp. en NK MEERKAMP SEN. en JUN.
16 R	Fivelstreek	Delfzijl	Indoorwedstrijden	21 N			
16 R	Lionitas	Leeuwarden	Indoorwedstrijden	Zo. 21 N	Sprint	Breda	Sprintcross
16 R	Hellas	Utrecht	Indoorwedstrijden	21 N	BAV	Baarn	Wintercup 20 km
16 R	Hylas	Alkmaar	Indoorwedstrijden	21 R	Afd. Den Haag	Houtrusthal	CD Jun. indoorinvitatie
16 R	Castricum	Castricum	10 km loop	21 R	GAC	Gemert	Crosswedstrijd
Zo. 17 N	BAV	Baarn	Wintercup 15 km	21 R	Avon	Heerlen	Emmaloop
17 N	AV Holland	Leiden	Halve marathon kerstloop	21 R	Atos	Amsterdam	Vondelparkloop
17 R	Iphitos	Losser	Kerstcross	21 R	Hellas	Utrecht	Vechtse veldloop
17 R	Afd. Den Haag	Houtrusthal	Sen. en AB-jun. indoor inv.	Za. 27 R	Parthenon	Dordrecht	3e crosscomp. afd. Dordrecht
17 R	AVR 69	Reusel	L'avant sylvesterloop 21e	27 R	Scheldesp.	Terneuzen	Braakmancross
17 R	Oss 89	Oss	3e herperduincross	27 R	Afd. Den Haag	Houtrusthal	Sen. en A jun.indoor invitatie
17 R	Noordkop	Den Helder	Duincrossloop	27 R	Hollandia	Franeke	Indoorwedstrijden
17 R	SAV	Andijk	Polderloop	27 R	AV Coev.	Coevorden	Parkloop
Za. 23 R	Athlos	Putten	Kerstcross	ZZ 27/	Spartacus	Franeke	Indoorwedstrijden
23 R	Energie	Barendrecht	15 km wegwedstrijd	28 R			
23 R	AV Coevord.	Coevorden	Parkloop	Zo. 28 N	SAV	Grootebroek	25 km kloetloop
Zo. 24 R	Maasrunners	Eijsden	Kerstloop	28 R	DAV Kronos	Enschede	Indoorwedstrijden
24 R	De Komeet	Gennep	4e duincross	28 R	AV Venray	Venray	Vlakwatercross
Di. 26 R	GAC	Gemert	10 km wegwedstrijd	28 R	Swift	Roermond	Halve marathon posterholt
26 R	Avon	Heerlen	Kerstcross	28 R	Atledo	Dongen	Indoorwedstrijd
26 R	TVB	Breda	TVB cross	28 R	TVB	Breda	TVB cross
26 R	SV Friesl.	Harich	Kerstcross	28 R	Noordkop	Den Helder	Duincrossloop
26 R	Hera	Opmeer	Kerstcross	28 R	Hollandia	Franeke	Indoorwedstrijden
26 R	Vitesse	Utrecht	Kerst domloop				
Za. 30 R	Aquilo	Winschoten	Halve marathon				
30 R	SV Friesl.	Marrum	Oudejaarsloop				
Zo. 31 R	AV Oirschot	Oirschot	Oudejaarsloop				
31 R	Ceasar	Beek	Sylvesterloop 11,2 km				
31 R	AVW	Zwartbroek	8e sylvestercross				
31 R	Hera	Aartswoud	Dijkenloop				
31 R	Noordkop	Den Heider	Oudejaarsloop				
Januari 1990							
Ma.01 R	Thor	Roosendaal	Nieuwjaarsloop				
01 R	Hera	De Weere	1 Eng. mijl				
Za. 06 R	AVR	Rotterdam	A/B/C/D-jun. indoor inv.	Zo. 04 R	SC Voorne	Brielle	4e winterloop
06 R	AV. 56	Goes	Wallenloop	04 R	Achilles Top	Kerkrade	26e abdijcross
06 R	Oss 78	Oss	Indoorwedstrijden	04 R	DJA	Zundert	Cross
06 R	TVB	Breda	Weilandencross	04 R	De Keien	Uden	Keiencross
ZZ 06/ N	ATC 75	Eelde	Indoor Eelde	04 R	AKU	Uithoorn	10 Eng. mijl
07				04 R	AVW	Wieringerwerf	7e halve marathon
Zo 07 R	SV Heeten	Heeten	Midwintercross	04 R	AV Castricum	Castricum	10 km-loop
07 R	ASV	Eibergen	Nieuwjaarscross	Za. 10 R	De Gemzen	Heerde	4e crosscomp.wedstrijd Oost
07 R	SC Voorne	Brielle	3e winterloop	10 R	Olympus 70	Naaldwijk	CD-jun. en pup.indoor
07 R	SAV	Grootebroek	Streekboscross	10 R	Afd. Gouda	...	Crosscompetitie
Za. 13 R	Iphitos	Losser	3e crosscomp.wedstr. + OK Oost	10 R	AV 56	Goes	Hollandse hoevecross
13 R	Afd. Gouda	...	Crosscompetitie	ZZ 10/ N	Afd. Den Haag	Den Haag	NK INDOOR B-JUNIOREN
13 R	Afd. Zeeland	Goes	Indoor Zeeland	11			
13 R	Afd. Den Haag	...	Crosscompetitie	Zo. 11 R	LAAC	Oldenzaal	Hulsbeekcross
13 R	GAC	Gemert	Indoorwedstrijden	11 R	AVW	Weert	IJzerenmanbosloop
13 R	TGAV	Ter Apel	3e veldloopcomp.wedstrijd	11 R	AC Fortis	Enschede	Indoorwedstrijden
13 R	West I	...	3e crosscomp. dag jun./pup.	11 R	DEM	Heemskerk	21 km marquetteleop
13 R	Hellas	Utrecht	Indoorwedstrijden	11 R	Hera	Bergen a Z	Strandloop
Zo. 14 N	St. Le Champ.	Egmond a. Zee	Halve marathon	11 R	SAV	Enkhuizen	Vestloop
14 R	AC Tion	Enschede	Indoorwedstrijden	Za. 17 N	PAC	Rotterdam	Halve marathon
14 R	Mergelland	Margraten	Wegwedstrijd	17 N	Altis	Amersfoort	Trekeercross
14 R	Groene Ster	Zevenbergen	Indoorwedstrijd	17 R	Typhoon	Gorinchem	4e crosscomp. afd. Dordrecht
14 R	AVO 83	Zegge	21,6 km wegwedstrijd	17 R	Wielingen	Oostburg	Groedeloop
Za. 20 N	De Gemzen	Heerde	Halve marathon	17 R	DES	Eersel	Halve marathon
20 R	Delta Sport	Westerschouwen	Deltacross	17 R	Lionitas	Leeuwarden	4e veldl. comp. en Nrd.kamp.
20 R	Gen. Mich.	Best	Halve marathon naestebest	ZZ 17/ N	Afd. Den Haag	Den Haag	NK INDOOR SEN. - EN A-JUNIOREN
20 R	AV Suomi	Haarlem	7-km loop	18			
				Zo. 18 N	AV Gouda	Gouda	Groenhovenloop
Februari 1990							
				Za. 03 N	St. Mar. Apd.	Apeldoorn	Midwintermar. en minimar.
				03 R	AV NOP	Emmeloord	Indoorwedstrijden
				03 R	AAA	Alblasserdam	Souburghcross
				03 R	Marathon 70	Veere	Galgecross
				03 R	Afd. Den Haag	...	Crosscompetitie
				03 R	Hellas	Utrecht	Indoorwedstrijd CD-jun. en pup.
				Zo. 04 R	SC Voorne	Brielle	4e winterloop
				04 R	Achilles Top	Kerkrade	26e abdijcross
				04 R	DJA	Zundert	Cross
				04 R	De Keien	Uden	Keiencross
				04 R	AKU	Uithoorn	10 Eng. mijl
				04 R	AVW	Wieringerwerf	7e halve marathon
				04 R	AV Castricum	Castricum	10 km-loop
				Za. 10 R	De Gemzen	Heerde	4e crosscomp.wedstrijd Oost
				10 R	Olympus 70	Naaldwijk	CD-jun. en pup.indoor
				10 R	Afd. Gouda	...	Crosscompetitie
				10 R	AV 56	Goes	Hollandse hoevecross
				ZZ 10/ N	Afd. Den Haag	Den Haag	NK INDOOR B-JUNIOREN
				11			
				Zo. 11 R	LAAC	Oldenzaal	Hulsbeekcross
				11 R	AVW	Weert	IJzerenmanbosloop
				11 R	AC Fortis	Enschede	Indoorwedstrijden
				11 R	DEM	Heemskerk	21 km marquetteleop
				11 R	Hera	Bergen a Z	Strandloop
				11 R	SAV	Enkhuizen	Vestloop
				Za. 17 N	PAC	Rotterdam	Halve marathon
				17 N	Altis	Amersfoort	Trekeercross
				17 R	Typhoon	Gorinchem	4e crosscomp. afd. Dordrecht
				17 R	Wielingen	Oostburg	Groedeloop
				17 R	DES	Eersel	Halve marathon
				17 R	Lionitas	Leeuwarden	4e veldl. comp. en Nrd.kamp.
				ZZ 17/ N	Afd. Den Haag	Den Haag	NK INDOOR SEN. - EN A-JUNIOREN
				18			
				Zo. 18 N	AV Gouda	Gouda	Groenhovenloop

Wedstrijdkalender

18 R	Ciko 66	Arnhem	15 km wegwedstrijd	18 R	Attila	Tilburg	30 km wegwedstrijd
18 R	AV 34	Apeldoorn	Indoorwedstrijden	18 R	Athleta	Grouw	Merenloop
18 R	AV Gouda	Gouda	Groenhovenloop	Za. 24 N	De Bataven	Leiden	20 km zilverenmolenloop
18 R	Groene Ster	Zevenbergen	Veldloop	24 N	De Gemzen	Heerde	30 km wegwedstrijd
18 R	Gen. Mich.	Best	Jo Mannbosloop	24 R	AVA 70	Aalten	20/10 km wegwedstrijd
18 R	Avon	Heerlen	3e Emmaloop	24 N	Parthenon	Dordrecht	20 km merwesteynloop
18 R	De Keien	Uden	Keiencross	24 R	Hellas	Utrecht	Indoor clubkampioensch.
18 R	SAV	Wervershoof	Kaagloop	24 R	FIT	Bilthoven	Halve marathon
Wo.21 R	Avon	Heerlen	4e emmaloop	Zo. 25 N	AV PEC 1910	Zwolle	25 km wegwedstrijd
Za. 24 N	AV '56	Kruiningen	10 Eng. mijl inkelloop	25 I	FRA	Aix Les Bains	WK CROSS
24 R	MPM	Hengelo	Twentecross	25 R	Argo	Gaanderen	Achterhoekcross
24 R	TRR	Tilburg	20 km wegwedstrijd	25 R	Diomedon	Steenbergen	Stratenloop
24 R	AVV	Valkenswaard	Carnavalscross	25 R	Unitas	Sittard	Halve marathon graethei- de
24 R	AV Coev.	Coevorden	Parkloop	25 R	AV 55	Heerenveen	Indoorwedstrijden
24 R	SAV	Hoogkarspel	Indoorwedstr. jun./pup.	25 R	AVA 81	Almere	10 Eng. mijl lenteloop
Zo. 25 N	NK VELDLOPEN	Wo.28 R	Kimbria	Maastricht	8e observateloop
25 R	SAV	Hoogkarspel	Indoorwedstr. jun./pup.	Za. 31 N	St. CPC	Den Haag	City Pier Cityloop
25 R	AV Castricum	Castricum	Halve marathon	31 R	AV Venray	Venray	A/B/C/D-jun. indoor
				31 R	SV Friesl.	St. Jacoba Par.	Halve marathon en 30 km
Maart 1990							
Za. 03 N	AVA 64	Aalsmeer	10 Eng. mijl	April 1990			
03 N	Antilope	Waddinxveen	Langs de gouweloop	Zo. 01 N	Hollandia	Hoorn	20 km dijenloop
03 N	Hercules	Dordrecht	Halve marathon	Za. 07 N	AV NOP	Emmeloord	uurloop
03 R	DVA	Winterswijk	10 Eng. mijl	07 N	ARSV	Papendrecht	20 km lenteloop
03 R	Afd. Rotterd.	Energiehal	Pupillen indoor invitatie	07 I	St. Westl. Mar.	Maassluis	Westland marathon + NK
03 R	Antilope	Waddinxveen	Langs de gouweloop	Zo. 08 N	GAC	Hilversum	20 km Spanderswoudloop
03 R	Afd. Den Haag	...	Crosscompetitie	08 N	AV Haarlemmerm.	Hoofddorp	20 km wegwedstrijd
03 R	Start 78	Steenwijk	Indoorwedstrijden	Ma.16 N	Sisu	Geesteren	halve marathon
03 R	Lionitas	Leeuwarden	Halve marathon	Za. 21 N	Scorpio	Oosterhout	10 Eng. mijl
ZZ 03/ I	EAA	Glasgow	EK INDOOR	Zo. 22 I	St. Rott. Mar.	Rotterdam	Rotterdam marathon
04				22 N	NKS	...	NKS bekerwedstrijden
03/ N	Nordrhein	...	Nordrhein-Nederl. J/M in- door	Zo. 29 N	St. Mar. Utrecht	Utrecht	UN marathon
04				29 N	1e AB jun.comp. wedstrijd
Zo. 04 N	AV GOUDA	GOUDA	NK VELDLOPEN VETERA- NEN	Ma.30 N	AV Nijmegen	Nijmegen	15 km Goffertloop
04 N	AV Zaanland	Zaandam	30 km wasaloop	30 N	DEM	Beverwijk	20 km Westerhoutloop
04 R	SC Voorne	Brielle	5e winterloop	Mei 1990			
04 R	Swift	Roermond	15 km wegwedstrijd	Za. 05 N	Schelde Sp.	Terneuzen	halve marathon
04 R	De Komeet	Afferden	Veldloop 10,8 km	05 N	De Spartaan	Lisse	Ter Specke Bokaal
04 R	Oss 78	Oss	15 km Henk Broereloop	ZZ 05/ N	GAC	Hilversum	meerkampen
04 R	Noordkop	Den Helder	15 km strandloop	06			
Za. 10 N	AV PEC 1910	Nieuwleusen	Halve marathon	Zo. 06 N	St. Gel. Bew.	Geleen	halve marathon
10 N	St. 20 v Alphen	Alphen a.d. Rijn	20 km van Alphen	06 N	1e Vet.comp.wedstr.
10 R	Delta Sport	Westerschouwen	Pannekoekloop	Za. 12 N	AV Holland	Leiden	Gouden Spike wedstrijden
10 R	ATC 75	Haren	Halve marathon	Zo. 13 N	St. Grindm.lp.	Wessem	25 km wedwedstrijd
10 R	West I	...	Finale crosscompetitie	13 I	St. Amsterd. Mar.	Amsterdam	Amsterdam marathon
Zo. 11 I	Atl. promotie	Den Haag	The Hague indoorgala	Za. 19 N	St. B tot B	Wageningen	Berg tot Berg race
11 N	Nea Volh.	Purmerend	25 km munnikloop	Zo. 20 N	LGD	Deurne	15 km wegwedstrijd
11 R	AC Fortis	Oldenzaal	Fortiscross	20 N	1e senioren comp.- wedstrijd
11 R	Achilles	Etten Leur	Liesboscross	20 N	St. St. Antonius	Beek/Ubbergen	marathon en h. marathon
11 R	SAV	Venhuizen	Driebanloop	Do.24 N	Hylas	Alkmaar	21.1 km vestloop
Vr. 16 R	De Komeet	Afferden	Veldloop 11.8 km	24 I	KNAU	Kerkrade	Ned./Frankr./België vete- ranen
Za. 17 N	AV Veluwe	Apeldoorn	20 km wegwedstrijd	24 N	Spark	Spijkenisse	10 Eng. mijl spike cityloop
17 N	SI Sport	Sliedrecht	20 km giessenloop	24 N	AVR	Rotterdam	sparbank bokaal
17 N	SC Reeuwijk	Reeuwijk	15 km plassenloop	ZZ 24/ N	AV Asterix	Eindhoven	Ned. Studentenkampioen- schappen
17 R	Vet. Nederl.	Dieren	Jutbergcross	25			
17 R	Athlos	Harderwijk	Halve marathon	Vr. 25 N	Spirit	Oud Beijerl.	halve marathon 4-dorpen- loop
17 R	AV NOP	Emmeloord	Flevoland crosskamp.	Za. 26 N	Atletics	Nijverdal	10 Eng. mijl
17 R	Atos	Amsterdam	21 km elzenhageloop	26 N	Sliedr. Sport	Sliedrecht	halve marathon Merwede- loop
17 R	GVAC	Veldhoven	Halve marathon city-cen- trum	26 N	AV Tegelen	Tegelen	halve marathon
17 R	GVAV/Rap.	Leek	Leeksterlenteloop	ZZ 26/ N	districtskampioen- schappen
Zo. 18 N	Nova	Schoorl	Marathon	27			
18 R	AC Tion	Enschede	Indoorwedstrijden				
18 R	Ciko 66	Arnhem	Parkloop				
18 R	Afd. Den Haag	Houtrusthal	Pupillen indoorinvitatie				
18 R	Avon	Heerlen	5e Emmaloop				

TIMMERMANS SPORT

Hoogstraat 58 - Werkendam
Telefoon 01835 - 1296



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



SPORTVERENIGINGEN:

Gaat U een tournoi
organiseren?

Dan even voor:

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



bij **IS sport** 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
Slagboomstraat 1
4284 DE Rijswijk tel: 01832 - 1333