

ALTENA
ROAD
RUNNERS

Eerste jaargang nr. 6 .

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.

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

STRATENLOOPCUP LAND VAN HEUSDEN EN ALTENA 1990.

Ook dit jaar zal er weer gestreden worden om de Stratenloopcup van het Land van Heusden en Altena.

In vergelijking met vorige jaren zijn er enkele wijzigingen aangebracht. Er zullen dit jaar 9 in plaats van 10 lopen gehouden worden, aangezien Hank zich uit het circuit heeft teruggetrokken.

Voor het eindklassement en voor de herinnering tellen zeven wedstrijden. Heeft men meer dan 7 x meegedaan, dan vervallen de wedstrijden waarin men de slechtste resultaten heeft behaald (dus de wedstrijden met de minste punten).

Noteert U vast de volgende data :

2 mei	Sleeuwijk	4,6/9,2 km	18.45 uur.
18 mei	Rijswijk	7 km	19.30 uur.
1 juni	Andel	10 km	20.00 uur.
8 juni	Meeuwen	8 km	19.45 uur.
29 juni	Wijk en Aalburg	10 km	20.15 uur.
4 augustus	Almkerk	7 km	16.30 uur.
23 augustus	Genderen	7 km	19.30 uur.
30 augustus	Werkendam	7,5 km	19.00 uur.
13 september	Giessen	5,2 km	20.00 uur.

LINSCHOTENLOOP

Zaterdag 23 December 1989 op weg naar Linschoten. Bewolkt, niet te koud, een spettertje regen, niet veel wind. Onderweg bedenk ik dat het lekker weer is om een halve marathon te lopen. Ik ben er klaar voor. De vorige dagen veel bruine boterhammen gegeten. Koolhydraatstapeling. Echte boterhammen. Niet die zachte kleffe sponzen. Ik ben al voorbij Utrecht. Goed op schema. Ik probeer altijd een uur voor de start aanwezig te zijn. Inschrijven: veteranen I, stempel in het loopboekje. Clubgenoten opzoeken en een praatje mee maken. Omkleden. Inlopen. Daar ligt Linschoten. Mooi dorp. Zou ik best willen wonen. De sporthal, waar ik moet zijn, staat goed aangegeven. Alles is ruim opgezet en voldoende mensen die de zaak begeleiden. Ze hebben ervaring. Ze doen dit al voor de twaalfde keer. Daar is Dirk en Arie en Jakob en ook Joost zie ik rondschuifelen. Dirk loopt er tien. Er is ook nog de vijf, die later gewonnen gaat worden door Rob Druppers in 15.20. Na het inlopen gaat het toch bijna nog mis. Ik moet naar het toilet. We hebben ~~30~~ zeven minuten. Er staat een rij. Wachten. Vijf minuten, vier minuten. Twee minuten voor de start klaar. Ik ben toch nog met het startschot weg, samen met 959 anderen. Door het dorp. Dorp uit. Langs een prachtig watertje, richting Oudewater. Elke kilometer staat aangegeven. Verversingsposten op de juiste plaatsen. Ze hebben genoeg. Prima organisatie. Ik ga lekker. Alleen worden we om de zoveel minuten uit onze concentratie gehaald. Een loper gaat ons als een speer voorbij. Even later staat hij hijgend stil en moet gaan wandelen. Dit herhaalt zich wel dertig keer. Zijn wandeltijd wordt steeds langer, zijn hardlooptijd steeds korter. Ik weet niet of hij de finish gehaald heeft. Na zo'n 9 kilometer zijn we in Oudewater en dan gaan we richting Montfoort. Ik lig op schema: 10 km., 46.15 min. Na 13 km. komen we Jakob van Rijswijk tegen. Hij haakt aan. Hij haakt af. Even later komt een loper naast me en we stimuleren elkaar tot de meet in Linschoten. Na de finish in 1.38.32 begint het te regenen. Ik ben gelukkig.

En hoe verging het de anderen? Dat vraag je ze zelf maar.

Hun tijden: Aart Stigter 1.07.36, Joost v. Hensbergen 1.22.03

Mar Scheffers 1.28.31, Jakob v. Rijswijk (Vet. II, DAK) 1.40.37, Arie v. Rijswijk (Vet. I) 1.42.00,

Dirk Bouman (Vet. II) 48.04 (10km.)

Rinus Verhoeven

De KANGOEROELOOP - een trimloop - voor elk wat wils.

Tweede Kerstdag werd in Vught weer de traditionele Kangoeroeloop gehouden. Deze trimloop - di jaar goed voor 3435 deelnemers - gaat over een prachtig parcours met verschillende afstanden, zodat elke atleet naar eigen keuze kan presteren. Onder de deelnemers ook een tiental Altena Road Runners, die deze gelegenheid aangrepen om een aantal calorieën kwijt te raken en de conditie op peil te houden in deze dagen van extra eten en drinken. De weersomstandigheden waren gunstig (weinig wind, droog, goede temperatuur) voor een fijne ontspannen loop.



Jan Vos maakte zijn come back na maanden afwezigheid wegens een operatie; hij kwam in actie op de 12 kilometer.

Onze overige lopers op de diverse afstanden waren :

27 kilometer : Sander Hooykaas - Kees Kamerman - Joost van Hensbergen
en Rinus Verhoeven.

21 kilometer : Jasper Oppeneer en Arie Sterrenburg.

15 kilometer : Aart Vos - Dirk Bouman en onze enige dame Dini van Eeten.

D. Bouman.

WIJZIGING TRAININGSTIJDEN.

Met ingang van 1 maart a.s. zullen de trainingen voor alle groepen beginnen om half acht.

Dagje-uit naar WOLLOOP in Ede.

Tijdens de jaarvergadering werd besloten dit jaar gezamenlijk deel te nemen aan de WOLLOOP te Ede op zaterdag 30 juni. Nadere mededelingen volgen in het volgende clubblad.

Wist U dat,

Rinus Verhoeven in training is voor zijn eerste marathon (Westland) Jasper Oppeneer bloemen ontving van DAK uit Drunen nadat hij daar zijn stage periode met succes beëindigd had.

Frits Wyatt, Joost van Wijgerden en Henk van Unen aanwezig waren op de Weissensee voor de alternatieve elfstedentocht.

onze voorzitter Hans Verbeek op 31 maart a.s. speaker is bij de Intervamloop georganiseerd door a.v. Typhoon in Gorinchem. De afstand bedraagt 10 km en begint om 11.30 uur. We hopen dat de ARR goed vertegenwoordigd zal zijn bij deze loop.

UITSLAG VELDLOOP GIESSEN - 30 december 1989 - 8 km.

SENIOREN.

1.	Jan van Heteren	Sliedrecht Sport	27.17
2.	Mari van Beurden	DAK	27.23
3.	Zeger de Ruyter	Sprint	27.56
4.	Marcel v.d.Kaay	Typhoon	28.39
5.	Arie Kant	ARR	28.51
6.	Hans Schilders	DAK	29.12
7.	Cor van Oversteeg	Waalwijk	29.21
8.	Anton Schop	Sliedrecht Sport	29.45
9.	Harold van Dorth	Typhoon	30.15
10.	Leon van Ravestein	DAK	30.26
11.	Joost van Hensbergen	ARR	31.02
12.	Jos den Hollander	DAK	31.05
13.	A.Rietveld	Sliedrecht Sport	31.06
14.	Wim Kuipers	ARR	31.34
15.	John de Jong	DAK	31.49
16.	D.van Loon	's Gravemoer	32.17
17.	Jasper Oppenneer	ARR	33.27
18.	Jan Noeverman	ARR	33.59
19.	v.d.Galien	Sprang-Capelle	34.25
20.	K.Klein	DAK ?	34.33
21.	Arie Sterkenburg	ARR	35.27
22.	M.Colijn	Giessen	35.27
23.	J.Delleman	Gouda	35.56
24.	J.van Tuil	Nieuwaal	36.01
25.	J.van Helden	Rijswijk	36.17
26.	Marcel van Velthoven	wijk en Aalburg	36.23
27.	Frans Baks	ARR	36.29
28.	Akkermans	Hank	37.14
29.	G.Schouten	Andel	37.25
30.	D.Kienemans	Nieuwaal	38.17
31.	van Geffen	Eethen	38.27
32.	Teun Vos	Bab.Broek	39.17
33.	H.van Beynen	DAK	42.20

VETERANEN.

1.	Wim van Heeswijk	DAK	27.29
2.	Bert van Hemert	DAK	28.23
3.	Alex Halter	ARSV Papendrecht	29.48
4.	M.Steehouwer	ARSV Papendrecht	30.04
5.	Hans Brok	DAK	30.34
6.	Piet Rosenbrand	DAK	30.55
7.	A.Steehouwer	ARSV Papendrecht	31.09
8.	Tinus van de Heuvel	ARR	31.44
9.	Rob Kruis	Typhoon	31.49
10.	K.Schuil	ARSV Papendrecht	31.58
11.	Aaart Vos	ARR	32.01
12.	Cor Terlouw	ARSV Papendrecht	32.18
13.	P de Koning	ARSV Papendrecht	32.47
14.	Jan van der Pijl x	ARR	33.32
15.	Kees Kamerman	ARR	33.44
16.	Bertus Ooyen	ARSV Papendrecht	33.54
17.	Sander Hooykaas x	ARR	34.06
18.	Gerry de Rooy	ARR	34.39
19.	J.Nijders	's Gravemoer	36.05
20.	J.van Bokhoven x	Herpt	36.40
21.	Arie van Rijswijk	ARR	36.45

vervolg Veteranen.

22. Marco Panico	x	DAK	36.51
23. Jan Vos		ARR	37.38
24. Frits Wyatt		ARR	37.50
25. Jacob van Rijswijk	x	DAK	38.29
26. Rinus Verhoeven		ARR	38.40
27. Dirk Bouman	x	ARR	41.12
28. Henk van Unen		ARR	43.35

x veteranen 2

DAMES. 4 kilometer

1. Sonja v.d.Hurk	DAK	16.25
2. José de Groot	ARSV Papendrecht	16.46
3. Dinie van Eeten	ARR	19.58
4. Toos Kant	ARR	20.14
5. Ellen Naayen	ARR	20.18

Jeugd t/m 12 jaar.

1. Jurgen Braad	8.18
2. Richard v.d.Werff	8.23
3. Hein van Laar	8.53
4. Johan Splinters	8.58
5. Jeroen van Helvoort	9.01
6. Karin van Helvoort	9.22
7. Eric van Hensbergen	9.48
8. Jeroen Bosch	9.51
9. Jasper Kamerman	14.29
10. Angela Verbeek	15.38

Jeugd 13 t/m 16 jaar. - 4 km

1. H.Verbeek	15.12
2. Jan Strik	17.33
3. Diederik Bax	18.19
4. M.van Tilborg	20.13



foto Martin de Goede.

UITSLAG VELDLOOP VEEN - 6 januari 1990 - 8 kilometer.

SENIOREN.

1.	Erwin Nederlof	Sliedrecht Sport	24.31
2.	Paul Kruithof	Energie Barendrecht	25.04
3.	Zeger de Ruyter	Sprint Breda	25.05
4.	Jan van Heteren	Sliedrecht Sport	25.15
5.	M.Linkemeyer	West.Duitsland	25.17
6.	Jan W.Lether	Sliedrecht Sport	25.36
7.	Goof v.d.Heuvel	Typhoon	26.27
8.	Arie Kant	ARR	26.50
9.	Hans Schilders	DAK	27.12
10.	A.Rietveld	Sliedrecht Sport	28.02
11.	Jos den Hollander	DAK	28.18
12.	Wim Kuipers	ARR	28.22
13.	Joost van Hensbergen	ARR	28.36
14.	John de Jong	DAK	29.13
15.	D. van Loon	's Gravemoer	30.31
16.	Jan Noeverman	ARR	31.06
17.	J.Beers		31.11
18.	J.Wiemans	ARSV Papendrecht	31.17
19.	Eric Nederlof	Sliedrecht Sport	31.51
20.	Arie Sterkenburg	ARR	31.54
21.	G.Schouten	Andel	32.12
22.	J.van Helden	Rijswijk	32.19
23.	Frans Baks	ARR	32.28
24.	v.d.Galien	Sprang-Capelle	32.51
25.	Marcel van Velthoven	Wijk en Aalburg	32.57
26.	F.Vos	Veen	34.34
27.	Schop	Eeten	34.53
28.	Groenedaal		35.43
29.	de Jonge	Sprang-Capelle	35.53
30.	J.Nelis	Woudrichem	38.06

VETERANEN.

1.	Wim van Heeswijk	DAK	25.47
2.	Bert van Hemert	DAK	26.40
3.	Alex Halter	ARSV Papendrecht	27.16
4.	M.Steehouwer	ARSV Papendrecht	28.00
5.	Tinus v.d.Heuvel	ARR	28.45
6.	A.Steehouwer	ARSV Papendrecht	28.47
7.	Rob Kruis	Typhoon	29.26
8.	Aart Vos	ARR	29.39
9.	Kees Kamerman	ARR	30.17
10.	Jan van der Pijl x	ARR	30.53
11.	Sander Hooykaas x	ARR	31.04
12.	v.d.Lee		31.11
13.	B.Ooyen	ARSV Papendrecht	31.12
14.	Gerry de Rooy	ARR	31.31
15.	J.Snijders	's Gravemoer	32.31
16.	J.van Bokhoven x	Herpt	33.02
17.	Jan Vos	ARR	34.09
18.	Jacob van Rijswijk x	DAK	34.53
19.	Rinus Verhoeven	ARR	36.00
20.	Arie van Rijswijk	ARR	36.55
21.	Dirk Bouman x	ARR x= vet.2	37.38

Dames. 4 km.

1.	Sonja v.d.Hurk	DAK	15.00
2.	José de Groot	ARSV Papendrecht	15.24
3.	Greta van de Graaf	ARSV Papendrecht	15.38
4.	Nouka v.d.Mey	Sliedrecht Sport	18.26
5.	Toos Kant	ARR	18.46
6.	Dinie van Eeten	ARR	18.58
7.	Ellen Naayen	ARR	18.59

Jeugd t/m 12 jaar 2 km.

Jeugd 13 t/m 16 jaar 4 km.

1. Arjan van Helden	7.48
2. Richard v.d.Werff	7.49
3. Bas de Kok	8.09
4. Johan Splinters	8.16
5. Eric van Hensbergen	8.36
6. Edwin Sonneveld	8.39
7. Jeroen Vos	9.10
8. Tino Vos	9.12
9. Robert v.d.Heyden	9.33
10 G.J.van Loon	10.20
11 Michel Sonneveld	10.21
12.Arjan Sack	11.02
13.Silvia Sack	11.17
14.Wilfred Schreuders	12.25

1. H.Verbeek	14.02
2. Jan Strik	15.14
3. Diederik Bax	16.20
4. H.Schreuders	17.34
5. M.van Tilborg	19.32

VELDLOOPKAMPIOENEN 1990. Land van Heusden en Altena.

Senioren : Jan van Heteren Sliedrecht Sport.
Veteranen: Wim van Heeswijk DAK

CLUBKAMPIOENEN ALTENA ROAD RUNNERS.

Jeugd ; Jan Strik
Senioren : Arie Kant
Veteranen 1 : Tinus van de Heuvel
Veteranen 2 : Jan van der Pijl
Dames : Dinie van Eten.
Dames vet. : Toos Kant.



Beroemde atleten (1) ABEBE BIKILA.

De in 1932 geboren Ethiopiër startte in 1960 in Rome als een nagenoeg onbekende atleet voor de marathon; op blote voeten. Ruim twee uur later kwam hij onbedreigd als eerste in het stadion terug. Bikila, soldaat van de lijfwacht van de keizer, werd na deze overwinning tot sergeant bevorderd. De zege van Bikila werd door kenners lager aangeslagen, omdat hij, gewend aan het leven op 3000 meter hoogte, in het laaggelegen Rome in het voordeel zou zijn geweest ten opzichte van zijn tegenstanders. In Tokio was hij weer aanwezig (nu op schoenen) Ondanks de voorbereidingen van zijn tegenstanders op grote hoogte was hij weer ongenaakbaar. In 1969 werd zijn carrière wreed verstoord door een auto-ongeluk, waardoor hij in een rolstoel terecht kwam. Eind 1973 maakte een hersenbloeding een einde aan zijn leven.

o-o-o-o-o-o-o-o-o-o-

Alternatieve Elfstedentocht 1990.

Zoals u in de landelijke pers hebt kunnen lezen verliep deze 200 km. tocht niet zoals de organisatie en wij allen gehoopt hadden.

De warme Föhn (zeg maar wind) vanuit het zuiden en later de westelijke oceaanstromingen zorgden voor depressies met extreem hoge temperaturen voor deze tijd van het jaar. Normaal ligt in deze streken een dik pak sneeuw en vriest het s' nachts -20° .

De Weissensee, een groot meer waar gemakkelijk een baan uitgezet kan worden van 25 km., gold dan ook tot voor kort als de ontdekking van de eeuw voor schaatsers. Ijs en sneeuw 100% gegarandeerd. Zoals wij hebben meegemaakt zijn er altijd en overal uitzonderingen en deze keer dus ook.

Toen we zaterdag aankwamen scheen de zon en zagen we grote plassen water op het ijs. De teleurstelling was groot. Ook verslechterde zondag en maandag het ijs door regen. Na maandag geen regen meer, maar het bleef dooien.

Donderdag grote spanning, gaat de tocht vrijdag door, ja of nee. Eindelijk donderdagavond kwam het verlossende woord, de tocht gaat door, maar de route wordt voor veiligheidsredenen ingekort tot rondes van 10 km. en verplaatst naar het westelijke meergedeelte.

Vrijdagmorgen tussen 7.30 uur en 7.45 uur startten Frits Wyatt, Joost van Wijgerden en Henk van Unen aan hun 20 rondjes van 10 km.

Het aantal schaatsers zo'n 2200.

Een verdubbeling i.v.m. 1989. Een vergelijking met de Berg tot Berg of Kangaroo loop dringt zich op.

Het ijs is redelijk bereikbaar, veel scheuren, maar het glijdt, de ijsdikte is tussen 30 en 40 cm. Tegen 1200 uur zit de helft (100 km.) er op. De tweede helft is de zwaarste en de conditie van het ijs verslechtert snel.

De temperatuur stijgt tot boven de 10° en er komen plassen water op het ijs.

Het resultaat kletsnatte voeten en grote valpartijen, soms met snijwonden of botbreuken.

De training die wij onder leiding van Frits Wyatt gedaan hebben werpt zijn vruchten nu af. We gaan nog steeds lekker en draaien vlot onze 10 km. baantjes.

Frits finished als eerste, ruim binnen 8 uur, Henk is ook binnen de 8 uur binnen en Joost doet er 8.30 minuten over. Voor Henk en Joost een verbetering van hun persoonlijk record. In 1989 duurde de tocht voor hen ruim 11 uur.

Volgens de 2 verzorgers van Henk heeft hij niet 20 rondjes, maar 21 rondjes gereden. Henk's commentaar: Liever 1 teveel dan 1 te weinig.

Rest ons Frits nog eens te hartelijk te danken voor z'n doelstreffende training en goede begeleiding en ook Jasper voor de (interval) looptraining.

Al met al blijkt weer dat met de juiste trainingsaanpak en deskundige begeleiding goede prestaties geleverd kunnen worden.

Leefdtijd speelt een rol, maar hoeft geen beletsel te zijn voor deze vorm van duursport.

Het was een hele belevenis en als het een beetje meezit schaatsen we in 1991 voor de derde keer deze Oostenrijkse Alternatieve Elfstedentocht.

Henk van Unen.

Altena Road Runners.

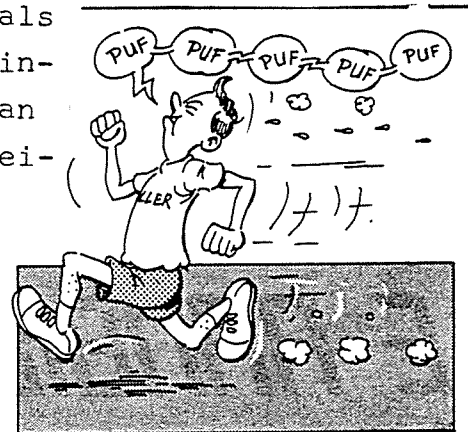
februari 1990.

Van de 150 km. wedstrijd wordt 20 februari a.s. op TV een reportage uitgezonden. Winnaars Jan Oliemans, Richard van Kempen en Bert Verduin in een tijd van iets over de 4 uur.

Mijn hobby, een soort verslaving.

Ik ben Kees van Mourik, bijna 41 jaar en dus veteraan in mijn sport, die tevens mijn hobby is. Van beroep ben ik betontimmerman. Hoe het komt dat ik zo hard loop, weet ik zelf niet, het gaat gewoon vanzelf. Ik loop nu al bijna 15 jaar op de weg en vind het gewoon heerlijk om zo bezig te zijn, wedstrijden hoeven voor mij niet zo nodig. Als beginnende afstand liep ik ongeveer 3km, een afstand die na vier jaren was uitgegroeid tot 10 km. In de jaren '80 tot '85 combineerde ik het lopen met fietsen, wat toen voor mij heel goed samenging; één avond ging ik lopen en de andere avond fietsen. Van kritische mensen (namen noemen doe ik niet) kreeg ik te horen dat ik verkeerd bezig was. Ik krijg nog veel te horen : Je loopt veel te hard in een training; als je het wat langzamer doet (circa 12 km per uur), ga je in een wedstrijd harder." Maar zoals ik zeg: "Ik geef echt niet om wedstrijden" en iedere dinsdagavond vaste prik op de training zijn ligt me ook niet (sorry Dik). Lopen is mijn hobby, een soort verslaving die ik het liefst op mijn eigen methode doe. Al is die methode volgens de meeste niet goed en loop ik veel te hard, ik blijf het toch doen.

Als ik 's avonds van mijn werk thuis ben en niks te doen heb, ga ik lopen. Een echte rust-avond heb ik nooit, alleen als het slecht weer is blijf ik thuis. Nu het in de winter 's avonds donker is, loop ik het fietspad uit van Rijswijk naar de Tol in Werkendam. Je loopt dan veilig voor het verkeer. De afstand bij mij vandaag bedraagt precies 16 km. Meestal begin ik rustig (een methode die ik nog van Dik Booy heb geleerd) maar als het na 1 km lekker gaat blijf ik doorgaan met versnellen en loop de afstand dan in 55 minuten. De volgende avond doe ik het rustiger, maar ook weer een kilometer of zestien. Eenmaal in de week, in het weekend, loop ik 25 km, rustig in het begin maar daarna steeds sneller. Tinus van de Heuvel vroeg of ik een vast programma heb; nee, dat heb ik niet. Gemiddeld ben ik met 80 km in de week tevreden, in de zomer soms iets meer. Soms doe ik in Giessen op de stoep bij Scherff 2 of 3 keer interval in de tien dagen en dan kom ik er veertien dagen weer niet. Ik kan het nooit laten om achter een fietser aan te gaan. Zie ik iemand voor me fietsen, als het de avond na een wedstrijd voor de Nieuwsblad cup, dan loop ik toch alles uit de kast om hem in te halen, voorbij te komen en van hem weg telopen als dit tenminste lukt. Ik heb geen vast schema en zal dit nooit krijgen; ook een pilsje laat ik echt niet staan en de kost die mijn vrouw kookt eet ik ook voor een wedstrijd.



Verder mis ik maar een man en dat is mijn trainingsmaatje Dik Booy. Ik leerde hem zo'n vijf jaar geleden kennen en heb eigenlijk maar een jaar met hem samengelopen. Dik bracht me op het langere werk. Samen gingen we al snel naar de 15 tot 20 km. Dik had toen nog geen last van z'n slepende blessures die hij helaas later kreeg. Nu ga ik nog graag met hem over het lopen praten en op dat gebied blijft hij mijn trainingsmaat. Ik hoop snel weer met hem te lopen, want al start hij dan traag-wat voor mij de eerste vijf kilometer wel moeilijk was - de volgende vijf kilometer ging het tempo bij hem toch ook omhoog.

Mijn beste wedstrijd die ik liep was in Meeuwen; ik loop het liefst bij hoge temperatuur want dan voel ik me lekker. Ik klopte toen voor het eerst Wim van Heeswijk, iemand waar ik respect voor heb, evenals voor Sander Hooykaas. Sander wil met de kop door de muur; dat moet je toch hebben als loper want karakter komt ook om de hoek kijken bij deze sport. Tot slot beste vrienden heb ik een dorpsgenoot die ook deze sport beoefent en in de jaren dat ik loop heb ik drie keer samen met hem gelopen, maardat werden bijna wedstrijden in plaats van rustige duurlopen (zoals het volgens kenners hoort; dit is niet hatelijk bedoeld)

Sportgroetend,

Kees van Mourik.

Van harte proficiat

Onze jarigen



14 maart	: R.van der Wërff - Giessen	28 april	: M.de Rooter- Almkerk.
15 maart	: Kees van Mourik - Rijswijk	28 april	: Jasper Oppeneer Andel.
20 maart	: J.v.d.Heyden - Veen.	29 april	: Hans Verbeek Veen.
1 april	: A.Verbeek - Woudrichem		
5 april	: Aart Vos - Aalst		
10 april	: Dini van Eeten - Giessen		
19 april	: Kees van Herpen - Rijswijk		
21 april	: Ellen Naayen - Giessen		
21 april	: J.Assems - Sleeuwijk		
26 april	: Wout Pellekaan - Almkerk		

Notulen Jaarvergadering 1990 d.d. 23 januari 1990

1. Opening

De voorzitter heet alle aanwezigen van harte welkom. In het openingswoord kijkt hij terug op het jaar 1989, dat voor iedereen heel positief is verlopen. Als hoogtepunt noemt hij het zelfstandig worden van Altena Road Runners.

In een minuut stilte wordt het tragisch overlijden herdacht van Gerard Rooyakkers. Gerard Rooyakkers was als voorzitter van de Road Runners Associatie, nauw betrokken bij de oprichting van Altena Road Runners.

2. Notulen Bijzondere Algemene Ledenvergadering d.d. 16 mei 1989

De notulen worden zonder wijzigingen door de vergadering aangenomen.

3. Rondvraag I

De volgende vragen komen naar voren:

1. Kan er in het vervolg bij de veldlopen een dames- en een veteranen II-klassement komen?
2. Wanneer start de beginnersgroep?
3. Kan iemand tijdelijk de training van de jeugd overnemen?

4. Jaarverslag 1989

Door de secretaresse wordt het jaarverslag voorgelezen.

5. Financieel Jaarverslag 1989

De kascommissie heeft de boeken doorgenomen en alles accoord bevonden. Het financieel jaarverslag wordt daarop goedgekeurd.

6. Begroting 1990

De penningmeester neemt de begroting met ons door.

7. Pauze

8. Verkiezing Bestuursleden

- Daar er geen tegenkandidaten voor Hans Verbeek zijn ingebracht, zal deze aanblijven als voorzitter. Dit wordt echter zijn laatste zittingsjaar.
- Voor de twee nieuwe bestuursfuncties hebben Mar Strik en Dinie van Eethen zich bereid gevonden.

9. Aktiviteiten 1990

De volgende activiteiten staan op het programma:

- Organisatie Stratenloop Giessen 1990.

- Serie trimlopen en de twee veldlopen te Giessen en Veen.
- Gezamenlijke dag uit op 30 juni a.s. naar de Wolloop te Ede.
- Grote Clubactie: iedereen betaalt vooraf de loten. Degenen die geen loten wensen te verkopen, dienen de penningmeester hierover vooraf te berichten.

10. Contributie

Gezien de positieve financiële situatie zal de contributie niet veranderen.

11. Rondvraag II

- ad. 3.1.: aan dit verzoek al worden voldaan. Gezocht zal worden naar sponsors voor de nieuwe wisselbekers.
 - ad. 3.2.: Frits Wijatt start in de derde week van februari met een groepje lopers, die reeds enige loopervaring hebben. Half april zal hij tevens met een nieuwe beginnersgroep van start gaan.
 - ad. 3.3.: Jasper Oppeneer neemt tijdelijk de training van de jeugd op zich.
- Beslist wordt om alle trainingen vanaf 1 maart 1990 aan te vangen om 19.30 uur.
 - Dit jaar zal er weer een clubkampioenschap op de weg plaatsvinden.

12. Sluiting

Nadat de voorzitter alle trainers (Annelies Klop, Jasper Oppeneer, Dick van Tilborg en Frits Wijatt) en onze clubredacteur Dirk Bouman met een bloemetje heeft bedankt (Dick Booijs zal de bloemen thuis bezorgd krijgen), wordt de vergadering om 21.15 uur gesloten. Daarbij wordt de hoop uitgesproken dat het jaar 1990 voor Altena Road Runners een heel goed jaar zal worden.