

KNIPSELS

L
U
B
B
L
A
D



de Borgh TOTAAL

hotel
restaurant
stadscafé
sportcafé
theaterzaal
feestzaal
sportcomplex
vergader zalen
skybar

iedere gast en zoek op zich

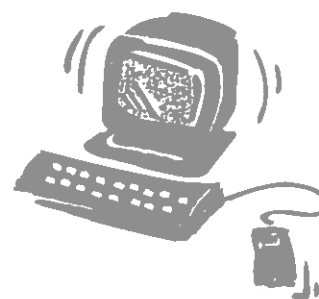
Neem een kijkje
op onze
vernieuwde
website

de Borgh
hotel, stadscafé, zalen- en sportcomplex

IJshof 1 4761 BE Zevenbergen

www.hoteldeborgh.nl

T: 0031(0)168 - 32 43 44 F: 0031(0)168 - 33 56 31 E: info@hoteldeborgh.nl



Verkoop van hard- & software

PC Onderhoud en reparatie

Computernetwerken

Vrijblijvende adviezen

Uitstekende Service

Hoge kwaliteit

Levering van alle merken

Configuraties naar wens

Ondersteuning in gebruik

Oplossingen op maat

COMPUTER SERVICE- & ADVIESBUREAU

Contactpersoon : Rob Happel

Tel. (0168) 370300, Fax: (0168) 370302, Mobiel: 06 54 311 045

Veldkers 1, 4761 WG Zevenbergen, e-mail: info@clover.nl

INHOUDSOPGAVE FEBRUARI 2010

- 1 Inhoudsopgave
- 2 Adressen & Trainingstijden
- 3 Van de Voorzitter
- 4 Van De Redactie – Namens het Bestuur
- 5 De Winst Van Blote Voeten
- 6 Oude Foto's Gevraagd - Het Estafettestokje
- 7 Het Jeugdkamp is in Aantocht
- 8 Wandelagenda
- 9 Het Wandelschoentje - Hoekje Wandelvreugde
- 10 Van Het Trainersfront - Actie Jubileumcommissie
- 11 Beginnerscursus Recreatief Hardlopen – Paaswandeltocht
- 12 Kanjerklassement – De Weetjenog Bordjes
- 13 Agenda van de Algemene Leden Vergadering
- 14 Mutaties – Jarigen in Maart

VAN DE VOORZITTER

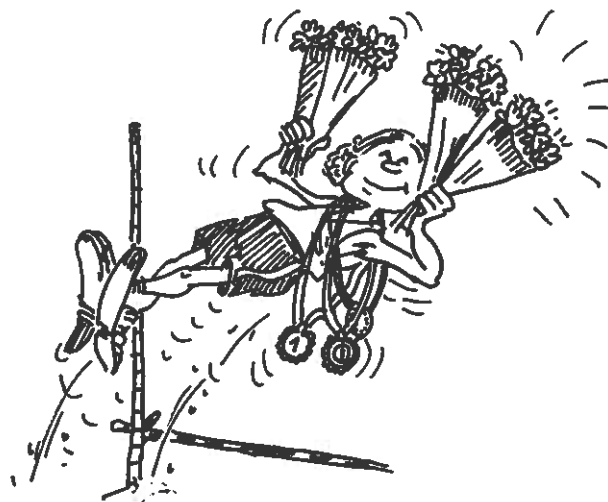
Fijn, dat we wat extra dagen hebben gekregen om onze kopij in te leveren en dat allemaal vanwege het carnaval. Wat een paar heerlijke dagen waren dat zeg. Ondanks de kou was het volop genieten.

Omdat de maand februari in het teken staat van alle mogelijke NK-indoor wedstrijden in het fraaie Omnisportcentrum te Apeldoorn, werden dus ook de NK-indoor voor Masters gehouden. En toevallig viel dit evenement nu samen met carnaval.

Van onze vereniging deden dit jaar 2 atleten mee. Dennis François en Eric van den Berg, beiden uitkomend in de categorie mannen 35+, hadden ingeschreven op totaal 6 onderdelen.

Dennis behaalde **2 x goud** (hss 11,69m (CR) en hoog 1,74m) en **2 x zilver** (60H 9"66 en 400m 57"14 (CR)) en Eric behaalde **2 x brons** (200m 24" 91 (CR) en ver 5,91m (CR)).

Geen gekke score voor zo'n kleine delegatie.



Dat de constant aanhoudende winter voor heel wat ongemak zorgt, weten we allemaal. Ook de vereniging heeft daar veel last van. Van de baanverlichting zijn ondertussen 3 lampen kapot. Maar het is te link om de onderhoudsmonteurs de masten in te sturen. Zodra het wat warmer wordt, zal de verlichting gerepareerd worden. Omdat we geen clubgebouw meer hebben, zijn we voor vergaderingen eigenlijk aangewezen op het secretariaat op het veld. Maar dat is geen lolletje met de huidige buitentemperaturen. Voordat het een beetje warm begint te worden, zijn je tenen allang bevroren. De vorige bestuursvergadering hebben we daarom maar bij mij thuis gehouden en ik vind dat de bestuursvergadering van februari ook maar in de behaaglijke warmte van huize Smits plaats moet vinden. De bikkels van de jeugdcommissie hebben nog wel vergaderd in het secretariaat. Maar ondanks dat 's middags de verwarming al hoger was gezet, hebben ze toch de jassen aangehouden.

De mannen van de onderhoudsploeg doen er alles aan om de trainingen toch mogelijk te maken. Maar als je net 400m, 2 banen breed, sneeuwvrij hebt gemaakt en je bent net thuis of nog op weg naar huis en het begint weer te sneeuwen, en niet zo zachtjes ook, dan is het niet zo gek dat je de moed laat zakken.

Op maandag 22 februari hebben we de laatste bestuursvergadering voor de Algemene Leden Vergadering (ALV) van maandag 15 maart. Ook voor de ALV moeten we uitwijken naar een andere locatie. Net als met de vrijwilligersvergadering van de bouwcommissie hebben we voor de ALV ruimte gehuurd in de Kristal. Tijdens de bestuursvergadering van de 22^e zetten we de laatste puntjes op de i voor de ALV.

We hebben genoeg te vertellen op de ALV en er zijn natuurlijk heel wat mensen die in het zonnetje gezet zullen worden. Uiteraard zal er ook een update worden gegeven over de nieuwbouw. Redenen genoeg om een bezoekje aan de ALV te brengen.

Op mijn stukje in het vorige clubblad en dan met name over de vele taken die wij als bestuur uitoefenen, hebben we wat leuke reacties gehad. Enkele leden en ouders hebben al laten weten dat ze wel wat voor de vereniging willen doen.

Natuurlijk kunnen we altijd nog mensen gebruiken, want het opbouwen van de spullen voor een indoorwedstrijd bijvoorbeeld gaat niet vanzelf. Ook voor de jurycommissie en het uitsecretariaat zijn we nog op zoek naar helpende handjes. Hoe meer zielen hoe meer vreugd en hoe minder vaak we een beroep op dezelfde mensen hoeven te doen.

Dit keer even geen nieuws over de bouwactiviteiten, dat bewaar ik voor de ALV.

Ryan Smits

de Drie Muskietiers

een smakelijk Bowling/Party centrum met o.a.:
Feestzaal Restaurant Kinderfeestjes Catering op lokatie

Magic Bowling

Bowlen met een spectaculaire **licht- en geluidshow**
3 **MEGA**schermen met de **allernieuwste** videoclips,
lichtgevende banen, kegels en **ballen**.
Afgewisseld met de laatste muziekhits.

Voor informatie of reserveringen:

Tel.: 0168-370545

www.de3musketiers.nl

Hazeldonksestrandweg 28b
Zevenbergen



Steenweg 40
4781 AP Moerdijk
Tel. 0168 - 41 24 96
fax 0168 - 41 22 13



- ontwerp
- verkoop
- realisatie

Achterdijk 3

4761 RB Zevenbergen

tel. 0168 - 32 64 12

Mobiel: 06 - 54985679

VAN AART

BANDEN UITLATEN ACCU'S

Industrieweg 11

Zevenbergen

Tel.: 0168 32874

geopend: 08:30 - 12:00

13:30 - 18:00

za. v.a. 09:30

West Brabants Advies Bureau

WBAB

Boerkensleen 25

4705 RL Roosendaal

Telefoon: 0165-567536



Adviesbureau voor de werktuigbouw en bedrijfskundige sector



Taxi- & Minibuscentra e Goverde

T 0168-330050

| www.goverdegroep.nl

personenvervoer
passenger transport
Limousine



Dutch Limous

T 0168-404040

| www.dutchlimousineservice.nl

Ga je een vakantie boeken bij **Thomas Cook Travel Shop Pelikaan Reizen**, Haveneind 2, 4761 BZ Zevenbergen: bij boeking vermelden dat je lid bent van AV Groene Ster te Zevenbergen. Zij boeken dan een bedrag van € 12,50 (zijnde de helft van bemiddelingskosten) per boeking over op rekening van AV Groene Ster. Dat is voor ons leuk meegenomen.

Thomas Cook Travel Shop

Pelikaan Reizen 

VOS TAXI- & TOURINGCARBEDRIJF

De specialist in personenvervoer voor particulieren en bedrijven

(0168) 32 32 22

Zevenbergen • Info@taxivos.nl • www.taxivos.nl

SAVELKOULS TUINHOUT

Hillhout, Lugarde en Den Buizerd Blokhutten & Tuinhuizen.

Houtland, Jungle Gym, Speelkasteel Speeltoestellen.

Body Boomers, Skelters, Trampolines, Boldervagens.

Kastanjepalen & schapenhekken, nieuwe eiken bielzen



Schansdijk 2 4761 RH Zevenbergen Tel. 0168-324 719

www.savelkoulsspeltoestellen.nl

VAN LOON Juweliers

Nieuwe Kerkstraat 6, 4761CP, Tel 0168-335199, info@vanloonjuweliers.nl

www.vanloonjuweliers.nl

Nieuwe collectie wandelschoenen

Diverse modellen van:

- Lowa
- Meindle
- Salamon
- New Balance
- Gri-Sport
- Asics

**POVER SCHOENEN & SPORT
ZEVENBERGEN**



Chinees Indisch
Restaurant

"FOE HO"

富豪酒樓



Elke zaterdag en zondag lopend buffet

Vaste rustplaats voor de PORSCHE GROEP
Zandbergen 83, Krooswijk, Zevenbergen
Tel.: (0168) 32 73 73

ZIGGI

Noordhaven 110, 4761 DC Zevenbergen
Tel: 0168 - 327632

ZAPP

Noordhaven 114, 4761 DC Zevenbergen
Tel: 0168 - 327400



**Super
deBoer**



Graag gedaan...

Van Drimmelen

Zuidhaven 121 - Zevenbergen
tel. 0168 - 409060

BON

MAKELAARDIJ

Uw regio makelaar



Bon Makelaardij b.v.

Molenstraat 36, 4761 CL Zevenbergen
Telefoon 0168 - 33 58 55
E-mail info@bonmakelaardij.nl
Internet www.bonmakelaardij.nl



VAN DE REDACTIE

Kijk, er zijn trainers die gewoon echt hart voor 'de zaak' hebben! Zelfs als je ze 's nachts in 't café aanspreekt op het feit dat ze een 'stukkie' moeten schrijven, dan eerst even tegenstribbelen van 'moet dat echt?', maar vervolgens wel 's woensdags -let wel: dé woensdag na 5 nachten carnaval- mooi het stukje op een hele fatsoenlijke tijd inleveren.

Verder valt het nog niet tegen, wat we binnen hebben gekregen vóór en in deze rare week.

Kopij voor het volgende clubblad graag aanleveren: **maandag 22 maart**.

Namens de redactie,
Betty Happel



NAMENS HET BESTUUR

De volgende bestuursvergadering is op maandag 29 maart.

Rest het bestuur nog te melden dat we het erg leuk zouden vinden als er tijdens de clubcross, **14 maart**, een grote opkomst zal zijn.

Zo'n clubdag herhalen we dan weer op 21 maart tijdens de indoor clubkampioenschappen in De Borgh te Zevenbergen. Schrijf je allemaal tijdig in en tot ziens.

Het onderhoudsteam is elke week voor de atleten in de running. Van alles en nog wat moet er gebeuren om alles tip-top in orde te houden. Ook nu we een bestorming op de baan hebben voor het nieuw te bouwen clubhuis. Het veld en de benodigde materialen zullen ook weer klaar liggen als de atleten per 1 april weer de baan bestormen. Petje af voor dit team.

Een uittip in de regio, toegestuurd voor plaatsing:

Binnen de regio West Brabant worden in 2010 een 3-tal zwemlopen georganiseerd.

Nu in een nieuw circuit met een nieuwe sponsor!

Zwemloopcircuits:

- Op 27 februari in Bergen op Zoom in zwembad 'De Schelp'.
- Op 14 maart in Roosendaal in zwembad 'De Stok'.
- Op 18 april in Hoeven in zwembad 'Bosbad Hoeven'.

Kijk verder zelf op:

www.ntbinschrijvingen.nl

www.people.zeelandnet.nl/aeromad/

(zoek bij zwemlopen)

Er zal vanaf dit jaar geen jaarverslag worden meegegeven in het clubblad, alleen de agenda.

De mensen die belangstelling hebben voor de stukken van de A.L.V. kunnen dit aangeven bij de secretaris: je krijgt het verslag dan digitaal toegestuurd of je kunt het geprint afhalen bij de secretaris.

Angela Rindt.

DE WINST VAN BLOTE VOETEN

Biomechanica: Voorvoetlanding lijkt beter dan hiellanding

Hardlopers op blote voeten lopen makkelijker en efficiënter. Krijgen ze ook minder blessures?

Door: Ben van Raaij

De Ethiopische atleet Abebe Bikila werd in 1960 in één klap wereldberoemd door tijdens de Olympische Spelen in Rome de marathon te winnen op blote voeten (in 2.15.16). De geheimen van zijn "oerstijl" van lopen worden nu langzaam ontsluit.

Hardlopers op sportschoenen rennen heel anders dan hardlopers op blote voeten (vooral als die van jongsaf nooit schoenen hebben gedragen), schrijven Amerikaanse, Britse en Keniase wetenschappers in *Nature* (28 januari). Renners op blote voeten landen veelal op de voorvoet (fore-foot strike) of soms de vlakke voet (mid-foot strike), geschoeide renners meestal op hun hielen (rear-foot strike).



Biomechanische analyses tonen aan dat bij de (blootvoetse) voorvoetlanding de piekkracht die de lichaamsmassa afremt, veel kleiner is dan bij een (geschoeide) hiellanding.

De schok wordt opgevangen door de verende voetboog en de dempende spieren in het onderbeen, waardoor gewrichten en spieren minder worden belast, aldus de *Nature*-auteurs. Dit zou zelfs op een harde ondergrond prettiger lopen en tot minder blessures leiden, zoals springschenen.

De bevindingen sluiten aan bij de elders door mede-auteur Daniel Lieberman en Dennis Bramble verkondigde stelling dat de menselijke anatomie-gewelfde voet, korte tenen, lange benen - van nature is aangepast aan lange-afstandslopen. De mens evolueerde uit aapachtige voorouders doordat hij op de savanne langdurig achter zijn prooi moest aanhollen, vermoedelijk met voorvoetlanding. Moderne blessures ontstaan in deze visie door bestrating en schoeisel.

"Heel interessant, dit *Nature*-artikel, maar de discussie is hiermee nog lang niet beslecht", vindt Bert Otten, hoogleraar neuromechanica en prothesiologie aan het UMC Groningen. Al is het maar omdat de hiellanding, zo blijkt uit menselijke loopsporen in Afrika, ook al miljoenen jaren oud is, en die bejubelde voorvoetlanding eveneens een nadeel heeft: energieverlies.

De vraag of we beter op de voorvoet of de hiel kunnen landen is dan ook niet zomaar te beantwoorden, zegt Otten. "Het hangt af van de ondergrond, de schoenen, de looptechniek van de renner. Dat zou je heel precies moeten analyseren, maar dat gebeurt zelden".

Otten ergert zich dan ook aan de quasi-wetenschappelijke verhalen van sportschoenfabrikanten. De één pleit voor schoenen met zwaar dempende zolen, de ander voor superlichte "antschoenen" waarmee je weer natuurlijk zou lopen. "Tegenstrijdige verhalen waar de consument geen wijs uit kan.

Er is geen simpele vuistregel, zegt Otten. "De oplossing zit niet in de schoenen, maar in de loper zelf". Bij het hardlopen moet je het gevoel krijgen dat alles klopt, dat je vliegt. Sommigen kunnen dit voelen; dat zijn de talenten. Anderen niet, die leren het nooit en lopen ook makkelijker blessures op".

De conclusie dat barefootrunning minder blessures oplevert, is op zijn minst voorbarig, want gebaseerd op anekdotisch bewijs, luidt een commentaar in *Nature*. Evidence-based studies moeten uitwijzen of we allemaal moeten gaan lopen als Abebe Bikila.

OUDE FOTO'S GEVRAAGD voor het 40-jarige jubileum van AV Groene Ster

De meeste Groene Sterren weten het al. In 2010 viert AV Groene Ster zijn 40-jarig jubileum. Al eerder heeft de jubileumcommissie hierover in het clubblad geschreven. Wij willen dit heugelijke feit groots op **zaterdag 11 september** gaan vieren.

Nu is een jubileumfeest ook bij uitstek het moment waarop je wilt terugblikken. Wij willen dit doen door dan met oude foto's onze 40-jarige geschiedenis in beeld te brengen. Daarom aan alle leden de oproep om hun oude foto's aan ons beschikbaar te stellen.

Ben je in het bezit zijn van oude, mooie, lelijke, spectaculaire, leuke of spannende foto's van de afgelopen 40 jaar, lever deze ons dan alsjeblieft aan.

Heb je deze foto's digitaal, dan willen wij deze heel graag ook digitaal van je ontvangen.

Heb je alleen "papierene" foto's, dan willen wij deze graag scannen.



Je kunt hiervoor contact opnemen met
Roel Vissers (roel.vissers@planet.nl of 06-55744689) of
Anet van Hooydonk (anetvanhooydonk@etab.nl of 076-5019811).

Uiteraard mag je dit ook doorgeven aan een van de andere leden van de jubileumcommissie. De commissie bestaat uit Anet van Hooydonk, Angela Rindt, Jeannie Tielen, An van Slobbe, Hannie Eradus, Jolanda Maris, Kees Otten, Marcel van Rijswijk, Nick Langeweg en Roel Vissers. Hopelijk worden wij binnenkort bedolven onder heel veel fraaie foto's en kunnen wij jullie op het jubileumfeest op zaterdag 11 september bij het vertonen van al deze foto's veel kijkgenot bieden.

De jubileumcommissie

HET ESTAFETTSTOKJE

Beste clubleden van de Groene Ster,

Ook Paul van Raamsdonk moet er aan geloven, om een stuk te schrijven in ons clubblad. Hoe kom je nou bij de Groene Ster ?



In 1978 had ik een buurman en die vroeg of ik interesse had om hard te gaan lopen bij de Groene Ster. Nou dat wilde ik wel. Ik kwam uit een dorp en daar kon je alleen bij een voetbal- of een tennisvereniging. Dus een atletiekvereniging leek me wel leuk. Daar heb ik mij gelijk bij aangesloten. Zo ben ik bij de atletiek gekomen en nooit meer weggegaan.

Een aantal jaren heb ik wedstrijdathletiek gedaan. Er is toen een recreantengroep opgericht, daar heb ik mij bij aangesloten. De recreantengroep was op een moment zo groot geworden dat deze groep in tweeën gesplitst werd. Ik ben zelf geen topsportman, maar ik probeer nog met alles mee te doen. Als jurylid kunnen ze mij nog altijd vragen, als het maar niet op een zondag is als ik moet werken.

De leden van deze recreantengroep hebben maar één doel en dat is recreatief sporten en dat trekt mij wel aan. De dinsdagavonden zijn nog steeds de avonden die ik vrij hou om te sporten bij Frits Verhoeven, hier hoef je geen topsporter te zijn om aan te kunnen deelnemen. Alleen er zouden wat meer mannen zich moeten aanmelden, de dames zijn in de meerderheid. Dus HEREN meld je aan. In het winterseizoen sporten wij binnen in de zaal aan de Droge Mark. En zomers natuurlijk in de open lucht aan de Knip.

En natuurlijk mag ik ook het estafettestokje doorgeven aan een medesporter van onze recreanten afdeling en dat is **Cees Machielse**.

HET JEUGDKAMP IS IN AANTOCHT

GA JE MEE OM IETS SPECIAALS TE BELEVEN?

Deze zin stond vorige keer in Knipsels met een verkeerde datum genoemd, excuses.
Hieronder een deel van de uitnodiging die is verstuurd aan de kinderen.

Hee, ga je mee op trainingskamp???

We vertrekken vrijdag 9 april 2010



Hoi atleten en ouders natuurlijk,

Het trainingskamp komt eraan!!!! Dat belooft in 2010 weer een spannend gebeuren te worden met heel veel activiteiten. Natuurlijk moet je dat toch eens meegemaakt hebben! De trainers gaan mee en een echte keukenploeg die er voor zorgt dat jullie niet omkomen van de honger. De stapelbedden staan klaar in de Kampeerboerderij "Land van Kleef" te Loon op Zand.

Jullie zijn daar welkom op: **vrijdag 9 april 2010, tussen 18.30-19.00 uur** op de kampeerboerderij. Niet eerder i.v.m. het ontbreken van begeleiding. Vóór die tijd nemen wij geen verantwoording.

Op **zondag 11 april, VANAF 15.00 uur, zeker niet eerder i.v.m. het programma**, mogen jullie weer worden opgehaald!

We rekenen op de ouders voor het vervoer naar en van het kamp. Dit kan onderling goed geregeld worden.

Routebeschrijving: zie bijlage.

Hieronder volgen enkele bijzonderheden:

<u>Kampleider</u>	Ruud Jacobs, HazeldonkseZandweg 31 te Zevenbergen tel.nr. 0168 – 329594 en mobiel 06-12142878
<u>Kampadres</u>	Kampeerboerderij "Land van Kleef" Land van Kleef 6 5175 BT Loon op Zand tel.nr. 0416 - 361 272
<u>Aankomst</u>	9 april 2010 tussen 18.30-19.00 uur op de kampeerboerderij
<u>Kampgeld</u>	€ 37,00 per deelnemer

Wij hopen dat het dit jaar weer een onvergetelijk kamp zal worden; in ieder geval veel plezier toegewenst,

namens de kampleiding en het bestuur

Angela Rindt (secretaris)

WANDELAGENDA**Zondagmorgentochten**

<u>Datum</u>	<u>nr.</u>	<u>Route</u>	<u>afstand</u>	<u>Begeleider</u>
28 febr.		Voorjaarstocht Groene Ster		
7 maart		Autotocht		Anneke en Martine
14 maart	45	Buizenweg	13	Arie
21 maart	43	Rode vaart	13	Fred
28 maart		Paastocht	5	
4 april		Autotocht		Arie
11 april	47	Noordhoek	13	Graeme
19 april	38	Krukweg	12	Fred
25 april	50	Langeweg	14	Martine

Dinsdagavondtochten

<u>Datum</u>	<u>nr.</u>	<u>Route</u>	<u>afstand</u>	<u>Begeleider</u>
20 april	10	De Biggelaer	6	Anneke
27 april	13	De Kok	8	Anneke

**Uittochten**

28 febr. zondag	Voorjaarstocht Groene Ster SGZ Lindonk 41 Zevenbergen Start: 25, 15 km: 09.00 -10.00 uur. 10 km: 10:00 -12:00 uur
13 maart zaterdag	Rondje Halderberge, AVO ' 83 Sportpark Albano Albanoweg 5 Oudenbosch Start: 40, 25 km : 08.00 -10.00 uur. 15,10 km: 09:00 -12:00 uur
21 maart zondag	23° Gerrudistocht, wvs de Wandelende Krabben Markiezaatcollege Nobellaan 25 Bergen op Zoom Start: 40, 25 km: 08.00 -10.00 uur. 18 km: 09:00 -12:00 uur Start: 12 en 6 km: 08.00 -14.00 uur.
11 april zondag	Wandeltocht wsv Neo Crescendo Sporthal de Amerhal Lignestraat 8 Made Start: 25, 20 km: 09:00 -12:00 uur. 15, 10, 5 km: 09:00-14:00 uur
24 april zaterdag	Lentetocht wvs W.I.K. Kantine Atledo Sportpark Hertog Janstraat 41 Dongen Start: 50 km: 07.00 - 08.00 uur, 40 en 30km: 07:30-09:00 uur Start: 20 km: 08.00 - 10.00 uur.

Martine Maat

HARTMANN
juweliers / diamantair

Eigen goudsmidsatelier waarbij we sieraden ontwerpen, vervaardigen en repareren.

Horloge merken:
Boccia - Bouchard - Casio - Cosiwatch
Daniel Design - Diesel - DKNY - Edox - Esprit
Essell - Guess - J.C. - Jacob Jensen - Lappoint
Obson - Pequinot - Prisma - Raymond Weil
Seiko - Sekonda - Tissot - Xen

Sieraden merken:
Buddha - Buddha - Breuning - Cafem - CoolKids
Cuddamant - Desire - Diamonds - Diesel
Esprit - Esprit - Essell - Jacob Jensen
Jeune - L'Or - L'Or - L'Or - L'Or - L'Or
Müller collectie - Müller collectie - Müller collectie
Nochet - Nochet - Solid Silver - Solid Silver
Tutti - Tutti - Xen

ZUIDHAVEN 57 - 4761 CS ZEVENBERGEN - (0168) 324979

AUTOBEDRIJF **Andreae**

De Hil 2
4762 AG Zevenbergen

Telefoon (0168) 32 41 50
Fax (0168) 32 74 15
info@andreae.nl
www.andreae.nl

AUTOBEDRIJF ANDREA BESTAAT SINDS 1934.
VANAF 1978 ZIJN WIJ
HOOFDDEALER VOOR HET MERK TOYOTA.

Onze openingstijden zijn:
Werkplaats en magazijn
maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 18.00 uur
zaterdag van 08.30 tot 12.00 uur

Servicestation
maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 18.00 uur
zaterdag van 09.00 tot 12.00 uur

Officieuze dealer
TOYOTA

SERVICESTATION **Andreae**

Dr. Hendrikstraat 17
4761 AX Zevenbergen

Onze openingstijden zijn:
maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 18.00 uur
zaterdag van 09.00 tot 12.00 uur
zondag van 09.00 tot 12.00 uur

Allerlei

Damesmode

Merken:
IKKS - Marc Aurel - Marc O'polo -
Josephine & Co - Cambio

Noordhaven 88 - Zevenbergen - tel. (0168) 32 88 10

FYSIOWAVE Fysiotherapie- en Trainingscentrum

FYSIOWAVE

• • •

NAAST FYSIOTHERAPIEBEHANDELINGEN EN TRAINING
KUN JE OOK TERECHT VOOR:

- SPORTMASSAGE
- SPORTTESTEN
- INLEGZOLEN
- AQUA JOGGEN

Veldkers 2 4761 WG Zevenbergen Tel. 0168 325543
e.wevers@fysiowave.nl

Sfeer is onze hoofdzaak

VAN DER HOOFT

diner-café feesten vergaderingen

Markt 8, Zevenbergen
telefoon (0168) 32 36 20, telefax (0168) 32 38 55
info@vanderhooft.nl - www.vanderhooft.nl

ACCOUNTANTS KANTOOR

DE JAGER

Stuivezandsestraat 15 4921 XP Made
Telefoon 0162 68 15 36
info@jageraccountant.nl
Lid NOvAA

Fiscale advisering
Financiële administraties
Jaarrekeningen
Aangiftebiljetten
Begeleiding starters

sinds 1870 overbekend

Melissen

Woning Inrichting

Al meer dan 135 jaar uw adres voor:

- Gordijnen
- Tapijt
- Vitrages
- Zonwering
- Laminaat
- Kleinmeubelen
- Senioren Ledikanten
- Novilon
- Marmoleum

ERKEND
Lid &
Landelijke Broederschap Binn

Molenstraat 48 4761 CL Zevenbergen - Tel.: (0168) 32 43 13 - Fax: (0168) 32 45 58

Begeleiding • Coaching • Training

An van Slobbe-de Jong

Maatschappelijk werker

"Soms lopen dingen anders dan je wilt..."

Tel 4 - 4791 81 1141 Bert • Tel. 06 21500082 • www.anvanslobbe.nl • info@anvanslobbe.nl



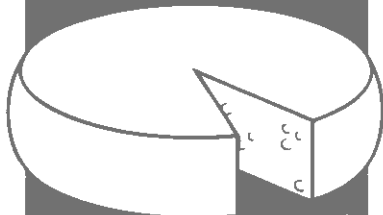
Primera
elk wat wils

Primera Nagtzaam

Molenstraat 2b, 4761 CK Zevenbergen, Tel. 0168 - 329749

- Rookartikelen • Tijdschriften
- Wenskaarten • Cadeauartikelen
- Supportersartikelen
- Foto ontwikkeling • Batterijen
- Zoetwaren • Staatsloten
- Lotto & Krasloten • Strippenkaarten
- Stomerijservice • Kantoorartikelen

KAAS VAN
PETER



Stukken beter!

Mevr. B. Kemner
Slingeland 30
Zevenbergen



Gediplomeerd Pedicure
Lid Provoet



Voor afspraak bellen
0168 - 328471
ook voor diabetische en
rheumatische voet

MAINCOWEL B.V.
GLASVEZELTECHNIEK

MAINCOWEL B.V.
TECHNISCH UITZENDBUREAU

MAINCOWEL B.V.
ONDERHOUD & REVISIE

Maincowel kan u van dienst zijn voor o.a. het uitzenden van personeel en het aannemen/engineeren van projecten in diverse sectoren zoals: de Metaal- Electro- GVT- en Civiele sector.

Wij zijn lid van de bedrijfsverenigingen Metaal Unie en NBBU. Tevens zijn wij NEN4400, VCU- en VCA*-Gecertificeerd.



www.maincowelbv.nl

MAINCOWEL B.V. TECHNISCH UITZENDBUREAU
Voor goed gemotiveerd en ervaren personeel in de Metaal- Electro- en Civiele sector.

MAINCOWEL ONDERHOUD & REVISIE B.V.
Voor het vervaardigen en monteren van: Leidingwerken, machineonderdelen en Staalconstructies.

MAINCOWEL GLASVEZELTECHNIEK B.V.
Voor het aannemen en engineering van: GVK-Projecten en andere ondergrondse Infra.

☎ 0168-380 299

☎ 076-50 414 63

EEN  OGSTRELEND AANBOD

- Bij inlevering van deze advertentie ontvangt u bij aankoop van een complete bril met glazen of een paar contactlenzen

een mooi relatiegeschenk

- Tevens steunt u bij deze aankoop de kas van uw vereniging

BRILMODE

 B BOON

Zevenbergen Zuidhaven 91 Tel.: (0168) 32 64 90



4014

HET WANDELSCHOENTJE

Hoi wandelmaatjes,



Als nieuw lid van de club word ik gelijk voor het blok gezet om een stukje te schrijven in het clubblad. Sinds januari 2010 ben ik lid van Groene Ster.

De meeste leden kennen mij al wel, want als vrouw van Arie en moeder van Martine en Jolanda heb ik al diverse keren meegelopen.

En dan vooral de autotochten en de uittochten, dus de hele familie is dan compleet.

Op 24 januari hebben we met 12 leden de Snerttocht, van de Losse Feeter in Etten-Leur, gelopen. We gingen op pad voor de 20 km, maar we kwamen er al snel achter dat het toch wel wat meer was, maar dat was niet zo erg. Wel liepen we bijna de gehele tijd in de natte sneeuw.

Met Arie heb ik in de vakantie al heel wat afgelopen, ooner meer de 4-daagse in het Limburgse Vilt.

We liepen toen de 14 km en dit jaar hebben we weer ingeschreven maar nu voor de 21 km.

Martine schreef in het vorige "schoentje" over het Grenslandpad, deze keer ben ik ook van de partij en Rianne gaat ook mee.

Op 1 en 2 mei willen we dus met z'n vieren weer een stuk van het Grenslandpad lopen.

We komen dan ook door Kruiningen, mijn geboorteplaats, en er woont daar nogal wat familie van mij.

Dus gaan we even op de koffie en uitrusten bij mijn tante Jo. Dan nog een mooi stuk richting Rilland-Bath en daar komt Wim, de man van Rianne, ons weer ophalen om ons weer thuis te brengen.

Ik geef het wandelschoentje door aan: **Linda Ouweneel**

Groetjes, Corrie de Wit



HOEKJE WANDELVREUGDE.

Beste wandelaars,

In dit stukje wil ik jullie graag laten weten waar we als wandelcommissie mee bezig zijn geweest de afgelopen tijd. Natuurlijk met de aankomende tocht. Er zijn weer mooie routes uitgezocht door Jan en alle voorbereidingen zijn gedaan. Als het weer meewerkt, zal het vast weer een geslaagde tocht worden.

We zijn de afgelopen maanden druk bezig geweest met het bedenken hoe we meer mensen kunnen interesseren voor het wandelen bij de Groene Ster. Het belangrijkste daarbij is dat de mensen weten dat ze kunnen wandelen bij de Groene Ster. Anneke en ik hebben een folder gemaakt met daarin alle informatie over de wandelclub. Binnenkort gaan we deze folder bezorgen in een aantal wijken in Zevenbergen.

Ook hebben we een promotietocht bedacht. Op zondag 28 maart organiseren we een korte wandeltocht gericht op het thema Pasen. Voor meer info over deze tocht zie elders in het clubblad. Zoals jullie hebben gemerkt is Arie ook weer volop aan de slag gegaan met de voorbereidingen van de Vierdaagse. Hij heeft ons hierover al diverse keren gemaïld.

We hebben een koude, witte winter achter de rug (eigenlijk zitten we er nog middenin!). Dat het geen ideaal wandelweer was hebben we gemerkt aan de opkomst bij de zondagtochten en de uittochten. We zijn vaak op stap geweest met zeer weinig deelnemers. Hopelijk wordt het snel warmer en kunnen we meer leden verwelkomen op zondagochtend en bij de uittochten.

Inmiddels hebben we twee nieuwe leden kunnen verwelkomen: Corrie de Wit en Linda Ouweneel. Welkom bij de club en we wensen jullie heel veel gezonde en gezellige wandelkilometers toe bij de Groene Ster.

Tot ziens bij een van de wandeltochten,
Namens de wandelcommissie, Martine

VAN HET TRAINERSFRONT

Het is woensdagmiddag na carnaval. Ik sorteer mijn laatste vieze kleren van de schone en kom langs een overhemd. Dit overhemd was een van de onderdelen van mijn "Schotse" outfit die ik 2 dagen daarvoor aan had gehad. Terwijl ik het overhemd plaatste op de goede stapel vond ik een klein wit papiertje in de borstzak van dit overhemd met de tekst: "Stukje trainersfront Knipsels" woensdag!". Ineens herinnerde ik mij een ontmoeting in 'van 'der Hooff'.... Eén van de redactieleden van ons clubblad had mij er op geattendeerd dat ik nog een stukje moest schrijven. Aangezien het carnaval was, deed ze er verstandig aan om de mededeling op een papiertje te schrijven.



Terwijl ik het papiertje in mijn borstzak terugstop, hoor ik de intro van Bohemian Rhapsody en verschijnt er op het podium een medetrainer van onze vereniging. Freddy Mercury had diezelfde dag nog 2x goud en 2x zilver gehaald op het NK voor Masters en toonde zijn positieve energie aan het publiek.

Dit carnavaleske publiek waardeerde dit optreden van verschillende medleys van Queen enorm en onder luid applaus verdween Freddy van het podium. Niet veel later was het de beurt aan een andere bekende, die zich gehuld in een Slash-pak, op het podium bevond.

Deze inmiddels ex-trainer gaf ook een wereldshow weg, al wisten sommige jongere trainsters om mij heen niet goed wie hij nou nadeed, maar uit het applaus van de oudere carnvallers bleek dat Slash nog steeds een tent op zijn kop kan zetten.

Toen de optredens voorbij waren en de DJ zijn artiesten bedankte, kwam ik nog meer trainers en andere bekenden tegen van onze vereniging. Allemaal onder invloed van gezelligheid en alcoholische versnaperingen. Tijdens zulke avonden heeft iedereen het naar zijn zin en aangezien meer dan 90% van de trainers bij elkaar staan in hun vrije tijd, geeft dat ook wel aan dat het met ons saamhorigheidsgevoel ook wel goed zit.

Ook alle ouders van kinderen die ik tegenkwam hadden altijd een goed woordje voor onze trainers over.

Een nieuw seizoen komt er weer aan en met de huidige trainerwissels gaat het goed. Wij zullen het komende jaar weer vol doorgaan met het verzorgen van leuke trainingen, zodat de kinderen bij ons in de groep niet alleen beter worden, maar ook altijd met een glimlach thuiskomen.

Groetjes Alex Eradus

En de volgende keer mag *Dennis 'Freddy M'* weer eens in de digitale pen klimmen. (Red.)

ACTIE JUBILEUMCOMMISSIE.

Zoals jullie ongetwijfeld weten, bestaat onze clubje dit jaar veertig jaar.

Om dit niet ongemerkt voorbij te laten gaan, is er een jubileumcommissie opgericht waar wij deel van uitmaken. An en ik hebben een idee geopperd om wijn te gaan verkopen en de opbrengst komt ten goede aan het jubileumfeest en naar wij hopen de opening van ons nieuwe clubgebouw.

De wijnen zijn een héél jaar te koop bij ons.

Heeft u een feestje of gewoon voor de gezelligheid en u heeft een wijntje nodig, denk dan aan ons.

Te bestellen bij:

An v. Slobbe, T 06-21500082, info@anvanslobbe.nl

Jeannie Tielen, T 0168-328301, jeannietielen@planet.nl



MAANDAG 8 MAART START van een beginnerscursus RECREATIEF HARDLOPEN.

Omdat het voorjaar er aankomt en veel mensen weer zin krijgen om wat sportiefs te gaan doen organiseert de loperscommissie van atletiekvereniging Groene Ster uit Zevenbergen weer een beginnerscursus voor recreatieve hardlopers.

De cursus is geschikt voor mannen en vrouwen van 18 tot 80 jaar.

Tijdens deze drie maanden durende cursus wordt u, onder begeleiding van een hardlooptrainer, geleerd om op een verantwoorde manier uw conditie op te bouwen en hard te lopen.

De cursus wordt na 3 maanden afgesloten met een testloop van 5 kilometer.

Hebt u interesse, dan bent u op maandagavond 8 maart om 20.30 uur van harte welkom bij de Atletiekbaan van Atletiekvereniging Groene Ster gelegen aan de Knip te Zevenbergen.

Deze avond wordt gestart met een lichte training en wordt er tussendoor uitleg gegeven over de zaken die bij blessurevrij hardlopen belangrijk zijn, zoals schoenen, kleding en het opbouwen van de conditie.

De eerste weken wordt alleen op maandagavond getraind, maar vanaf begin april is er ook op zaterdagmorgen om 09.00 uur een extra training ingepland.

Omdat ons clubgebouw afgebroken is en het nog enige maanden duurt voor het nieuwe clubgebouw klaar is, zijn er helaas geen kleedruimtes beschikbaar.

Ook de mensen die al lid zijn (geweest) van de lopersgroep maar die, vanwege blessures, zwangerschappen o.i.d. een tijd uit de roulatie zijn geweest en weer opnieuw willen beginnen met lopen, worden uitgenodigd om mee te doen.

De kosten bedragen 30 euro voor de gehele cursus

Omdat we graag willen weten hoeveel lopers we kunnen verwachten, graag van tevoren aanmelden bij: loperscomm@avgroenester.nl

Aanvang 20.30 uur, einde ongeveer 21.30 uur.

Ton Kapitein.

PAASWANDELTOCHT

Zondag 28 maart

Afstand is 5 kilometer.

Start bij SGZ, Lindonk 41 in Zevenbergen.

Starttijd tussen 10.00 uur en 11.00 uur.

Inschrijfgeld per gezin € 5, per individu € 1,50.

Onderweg zijn er diverse spelletjes om te doen voor de kinderen en wie weet kom je de paashaas tegen. Doe mee met het raadspel en misschien ben jij degene die de lekkere prijs wint! Alle kinderen ontvangen na afloop een leuke herinnering.

Geniet van het voorjaarszonnetje en wandel deze tocht. Iedereen is welkom.

Voor info kun je contact opnemen met:

Anneke van de Bemt tel 452457 of

Martine Maat tel 327372



Tot ziens allemaal op 28 maart!

HET KANJERKLASSEMENT

De loperscommissie heeft dit jaar weer opnieuw het kanjerklassement ingevoerd. Alle recreantenlopers die aan minimaal 5 van de 10 loopjes hebben meegedaan worden aan het eind van het jaar gekroond tot kanjer van 2010.

Kanjerklassement 2010

Datum	Dag	Plaats	Loop	Km	OPGEVEN
14-mrt	zondagmorgen	Zevenbergen	Clubcross op oude stort terrein	vrouwen 2 mannen 4,8	op lijst
11-apr	zondag	Rotterdam	Marathon Rotterdam	5,10 of 42 km	www.fortismarathonrotterdam.nl
april	dinsdagavond	Zevenbergen	5 km roparun testloop	5 km	niet nodig
13-mei	donderdag	Standdaarbuiten	15 km van Standdaarbuiten	5,10 of 15 km	ter plaatse 1 uur van tevoren
juni	zaterdagmorgen	Zevenbergen	aflopen opstappgroep	5 km	niet nodig
17-aug	dinsdagavond	Hoeven	Hoevense polderloop	6,10 of 15 km	www.hoevensspolderloop.nl
19-sep	zondag	Zevenbergen	Raboloop	5,10 of 15 km	op lijst
26-sep	zondag	Zevenbergen	Clubkampioenschappen	5 km	op lijst
24-okt	zondag	Etten-Leur	Herfstmarathon	5,10,21 of 42 km	www.marathonbrabant.nl
december	zaterdagmorgen	Zevenbergen	aflopen opstappgroep	5 km	niet nodig

DE "WEETJENOG" BORDJES

Deze halve bladzijde was leeg, toen ik alle kopij van Betty had gekregen. Ik hoopte een beetje op een late schrijver maar nee, de mail bleef leeg. Wat zou ik doen? Gewoon wéér een tekening erop klieren of ergens nog een leuke tekst zoeken? Toch vond ik het leuker om naar De Olympische Spelen te kijken dan om naar een leeg vel te staren. Toen bedacht ik deze bordjes met "reminderteksten". Allemaal al eerder in Knipsels gestaan, maar dat moet wel kunnen in deze editie. Dit is er ook een met wat herhalingen, past dus wel. Hopelijk vinden jullie er niets aan en zorgen jullie de volgende maand voor veel vers nieuws. Misschien wil iemand de Clubkampioenschappen-cross beschrijven, of een verslag van de Indoor-Kampioenschappen maken? Waar ligt het atletiekpotlood?? Als je iets mailt doe het dan wel naar Knipsels, het adres staat op de infobz., want dan komt het bij twee mensen terecht en wordt er minder snel iets over het hoofd gezien. (hoewel... hè Caroline?). Wil je het helemaal geweldig doen, kies dan gelijk het goede lettertype Arial 10 met een "kop" in hoofdletters in 11.

Tja, nog noten op de zang ook....

Carla François





Zevenbergen, 10 februari 2010

Aan alle leden/ouders van leden,

De jaarlijkse Algemene Leden Vergadering van AV Groene Ster zal worden gehouden op **Maandag 15 maart 2010**, aanvang 20.00 uur in **De Kristal** te Zevenbergen.

AGENDA

1. Opening
2. Ingekomen stukken
3. Notulen jaarvergadering 2009
4. Jaarverslag secretariaat 2009
5. Jaarverslag penningmeester 2009
6. Verslag kascommissie
7. Vaststelling kascommissie 2010
8. Bestuursverkiezing
9. In stemming brengen: a. Contributie 2010

PAUZE

10. Toekomstplannen
11. Beleidsplannen
12. Huldiging
13. Begroting 2010
14. Rondvraag
15. Sluiting

n.b. punt 8 aftredend en herkiesbaar: Ryan Smits en Sandra Leenheer

(kandidaten kunnen, gesteund door minstens 5 stemgerechtigden, zich tot 24 uur voor aanvang van de vergadering melden bij het bestuur)

Namens het bestuur van AV Groene Ster,

Angela Rindt-Wevers

MUTATIES**Aanmeldingen**

Roy Langeweg	Koperslagerij 36	C pupil
Chanel Zwirs	Twintighoven	B pupil
Lars Semler	Gaasbeek 49	A pupil
Annemiek Machielse	Moye Keene 120 Klundert	Loper
Margo Goos	Hazeldonkse Zandweg 101	Loper

Afmeldingen:

Tom Santbergen	A Junior
Quirine Versteeg	Loper

JARIGEN IN DE MAAND: MAART

3	Tommy de Moor	20	Annuska Fontein
3	Rita den Ridder	20	Laura van Haaften
3	John Bakker	22	Ruud van Leeuwen
5	Jonne van der Linden	22	Erna Henkelman
5	Daniel Tolenaars	22	Johan Matthee
7	Willy Wevers	22	Justin François
7	Vivian Worms	22	Jacqueline Damen
8	Monique Martens	23	Jos Boeters
9	Regina Freijee	24	Maartje Aarts
9	Kees van Heeren	24	Wendy van den Broek
10	Frits Verhoeven	26	Jolanda Maris
11	Henk Klok	26	Bram van Heijnsbergen
14	Reindert Roovers	27	Anne-Willem Maris
15	Pierre Gulden	27	Daphne Kapitein
16	Saskia van Rijswijk	27	Claudia van Dongen
16	Brian Groeneveld	29	Rik van Heijnsbergen
16	Ellie Klaverdijk	29	Ymke Timmermans
17	Jered Muhlenbruch	29	Martijn van Hooydonk
18	Vera van As	29	Cees Spek
18	Marianne Jacobs	29	Mark Rouss
19	Aad Zandbergen	30	Esther Vahle
20	Koen Jacobs	31	Freek Roza
20	Margo Goos		



de Vos & de Rooij  netwerk notarissen



met zorg geregeld

adres

Gildelaan 11 4761 BA Zevenbergen

telefoon

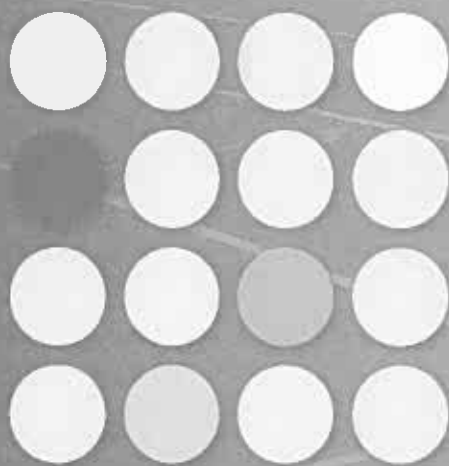
0168 32 50 50

e-mail

info@notariskantoorzevenbergen.nl

info

www.notariskantoorzevenbergen.nl



**DRUKKERIJ
BOEKHOVEN
PERFEKT**

Kristallaan 21
4761 ZC Zevenbergen
t: 0168 32 35 30
info@boekhoven-perfekt.nl

www.boekhoven-perfekt.nl

Snel
en het
Beste
Resultaat



ONZE WERELD LOOPT VAN 0,00 TOT 42,195 KM

Of je nu net begint, of op professioneel niveau meeloopt, Runnersworld is dé winkel voor elke hardloper. Bij Runnersworld zijn we zelf stuk voor stuk fanatieke runners en weten dan ook als geen ander wat een hardloper beweegt. Zo kun je bij ons terecht voor een uitgebreide en professionele loopanalyse, waardoor je altijd van start gaat met de juiste schoen. Belangrijk, want alleen zo kunnen topprestaties bereikt worden en blessures voorkomen. Kijk voor meer informatie en snelle acties op www.runnersworld.nl en ontdek dat onze wereld én ons advies letterlijk lopen van 0 tot 42,195 km.

RUNNERSWORLD®
N°1 in lopen

Haagdijk 251, Breda - Telefoon (076) 522 15 61
Korte Parallelweg 169, Dordrecht - Telefoon (078) 635 68 35

www.runnersworld.nl

