

★ KNIPSELS

L
U
B
B
L
A
D



de Borgh TOTAAL

hotel
restaurant
stadscafé
sportcafé
theaterzaal
feestzaal
sportcomplex
vergader zalen
skybar

iedere gast een zorg 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 JUNI 2010

1	Inhoudsopgave
2	Adressen & Trainingstijden
3	Van de Voorzitter
4	Van De Redactie – Het Geknakte Sterretje – Wedstrijdprogramma
5	Adressen gezocht - Bestuursvergadering
6	Hoekje Wandelvreugde
7/8	Van Het Trainersfront
8	Wedstrijdverslag
9	Jonge Ploeg Pakt Punten
10	Avondvierdaagse
11	Wandelagenda - Uittochten
12	De Club Van 100
13	Het Wandelschoentje - Clubkleding
14	Mutaties en Verjaardagen in juni en juli

VAN DE VOORZITTER

Wat een fantastisch feestweekend hebben we achter de rug. 'We' is in dit geval nu eens niet Groene Ster, maar mijn gezin. Op 2^o pinksterdag waren we 25 jaar getrouwd en dat hebben we het hele pinksterweekend gevierd.

Hierdoor heb ik een belangrijke happening aan mij voorbij moeten laten gaan: "*het binnenhalen van de Moerdijkrunners*".

Enkele leden van onze vereniging hebben aan de Roparun meegedaan, voor hen is dit hét sportieve hoogtepunt van het jaar. De gedegen voorbereiding is niet voor niks geweest. De Moerdijkrunners zijn als 29^o over de finish in Rotterdam gekomen. Bij dit grootse evenement is het helemaal niet belangrijk op welke plaats een team eindigt, deelnemen is veel belangrijker en geeft veel voldoening.



Zo zijn er binnen onze vereniging veel meer atleten en groepen of teams bezig om dat ene sportieve hoogtepunt te realiseren. Voor de één is het behalen van een hoge klassering op de landelijke ranglijsten het ultieme doel en voor een ander is het uitlopen van een halve marathon binnen 2 uur het hoogtepunt. Weer een ander wil vooral zijn eigen prestaties zien te verbeteren.

De wandelaars zijn al maanden in voorbereiding voor hun sportieve hoogtepunt: "*de 4-daagse van Nijmegen*". De afstanden tijdens de oefentochten worden richting 20 juli steeds langer. Alles wordt tot in de puntjes voorbereid: de verzorging, de slaappleaats, het vervoer, de ontvangst bij thuiskomst en ga zo maar door. Ook dit jaar zal ik de wandelaars bij terugkeer uit Nijmegen niet kunnen verwelkomen. Ik ben namelijk wéér rond die datum op vakantie.

De mannen masters zetten alles op alles om weer de finale van de landelijke competitie te halen. Zoals het er nu uit ziet, gaat die finaleplaats wel lukken, maar of we weer zo kunnen schitteren als vorig jaar met onze 3^o plaats valt nog te bezien.

De vrouwen doen er ook alles aan om de finale te halen, want ze willen graag promoveren zodat ze volgend de mannen in de 2^o divisie kunnen vergezellen naar wedstrijden. Maar het zal een hele kluit worden om de finale te halen en dan ook nog knokken voor promotie. Je weet het natuurlijk nooit er zijn wel gekkere dingen gebeurd in het verleden.

Bij de jeugd is het verbazingwekkend wat Ricardo Buinsters de laatste tijd laat zien. Hij is hard op weg om Nederlands kampioen te worden op de 80 meter. Hij staat nu nog steviger op de 1^o plaats op de ranglijst van 2010 door zijn 10"14 die hij 2^o pinksterdag liep en is gestegen naar de 5^o plaats op de allertijdenlijst. Maar Ricardo vindt andere onderdelen van de atletiek ook gaaf en boekt dan ook heel veel progressie. Zijn coördinatie op de technische onderdelen wordt steeds beter. Een meerkamper in de dop zo gezegd.

Justin François is zich nu al aan het voorbereiden voor een aanval op het Nederlands record 10-kamp bij de mannen 35. Het duurt nog bijna een jaar voordat hij de aanval daadwerkelijk kan/mag inzetten, maar zijn sportieve hoogtepunt voor dit jaar is: goed presteren en heel blijven!

Binnen *de lopersgroep* zijn er natuurlijk atleten die zich voorbereiden op hun hele of halve marathon. Misschien wel die van New York volgend jaar of de marathon van Eindhoven, Berlijn, Rotterdam of de herfstmarathon in Etten-Leur. Als ze die monstertocht weten te volbrengen is dat een fantastisch hoogtepunt. Zo'n prestatie lever je niet zonder een goede voorbereiding, daar komt heel wat bij kijken. De lopers van de opstapgroep werken natuurlijk ook naar hun sportieve hoogtepunt toe. Het 5 kilometer examen lijkt nu misschien nog niet te doen, maar met de juiste training en begeleiding gaat dat zeker lukken.

Zo zie je dat er heel verschillend tegen een sportief hoogtepunt wordt aangekeken. Naast sportieve hoogtepunten zijn er natuurlijk ook nog andere mijlpalen die we ons ten doel stellen en waar we keihard mee bezig zijn. Zo zal *de jubileumcommissie* pas tevreden zijn als 11 september een groot succes is. En *de bouwcommissie* vindt de realisatie van het nieuwe gebouw wellicht het belangrijkste, terwijl ik al blij zal zijn als de 1^o paal is geslagen ☺

En onze *secretaris* zal blij zijn als de (gratis) lichtkrant van Shell keurig ligt opgeslagen in de loods bij Able2. Deze lichtkrant (maar liefst 6 meter breed en 1 meter hoog) kan mooi aan de gevel van het nieuwe gebouw worden bevestigd. Om je een indruk te geven hoe groot dat ding is: kijk eens op het secretariaat op het veld naar die blauwe band met de naam NileDutch erop. Plak er nog een metertje bij en je weet hoe MEGAGROOT dat ding is. Super toch!!

Ryan Smits

VAN DE REDACTIE

Voor dit nummer kwamen er een aantal 'spontane' stukjes binnen; dit wordt door ons altijd zéér gewaardeerd om de diversiteit van het clubblad te verhogen.

Kopij voor het volgende nummer graag aanleveren voor/op: 21 juni.

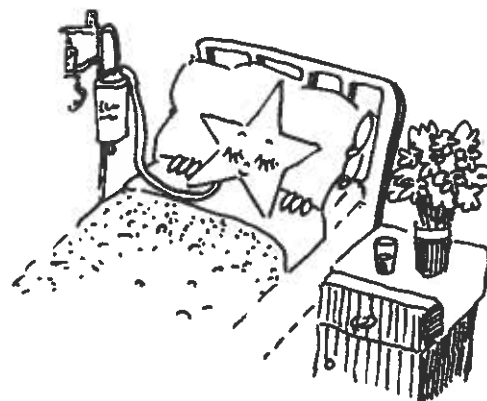
(knipsels@avgroenester.nl)

Dit is dan het laatste exemplaar voor de zomerstop. De volgende is dan weer op 30 augustus.

Namens de redactie,
Betty Happel.

HET GEKNAKTE STERRETJE

Greame Reijnders is opgenomen voor een zware operatie (bypassoperatie 15 april). Na 3 weken in de Klokkenberg gelegen te hebben, zal hij verder nog een hele poos uit de running zijn. Beterschap!



WEDSTRIJDPROGRAMMA

- | | |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1 tm 4 juni | AvondVierDaagse in Zevenbergen |
| 12 juni | Brabantse Kampioenschappen Pupillen bij AV Oss'78 WS A.V Oss '78
wedstrijden@avoss78.nl |
| 12 juni | OIRSCHOTSE STOELLOOP, een wegwedstrijd of recreatieloop over 10 km |
| 18 juni | Atletiekmeeting 'Running Center Classic' voor D-junioren t/m Masters:
Inschrijven via www.thor-roosendaal.nl tot 11 juni 24.00 uur |
| 23 juni | Avondinstuif werpen bij AVSpirit te Oud-Beijerland vanaf D-jun/Masters |
| 3 juli | Pupillen- en CD junioren wedstrijd bij ARV Achilles in Etten-Leur, de inschrijving sluit op 19 juni a.s. |

Angela

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 **geluid**show
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.de3muskietiers.nl

Hazeldonksezandweg 28b
Zevenbergen



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

STEKAY

Sierbestrating

- 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- & Minibusse tra e G verd
T 0168-330050
| www.goverdegroep.nl

personenvervoer
passenger transport

Limousine



Dutch Limousi
T 0168-404040
| www.dutchlimousineservice.nl

Ma 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

Hilthout, Lugaarde en Den Buizerd Blokhutten & Tuinhuizen.

Houtland, Jungle Gym, Speelkasteel Speeltoestellen.

Body Boomers, Skelters, Trampolines, Bolderwagens.

Kastanjepalen & schapenhekken, nieuwe eiken bielzen



Schansdijk 2 4761 RH Zevenbergen Tel. 0168-324 719

www.savelkoulsspeeltoestellen.nl

VAN LOON Juweliers

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

www.vanloonjuweliers.nl

Nieuwe collectie wandelschoenen

Diverse modellen van:

- Lowa
- Meindle
- Salomon
- 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



Van Drimmelen
Zuidhaven 121 - Zevenbergen
tel. 0168 - 409060



Graag gedaan...

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



ADRESSEN GEZOCHT

Zoals een ieder ondertussen wel weet: op **11 september 2010** gaan we het feit vieren dat onze club 40 jaar bestaat. Alle leden, vanaf de B-junioren, zijn uitgenodigd met partner voor de feestavond die zal aanvangen om 20.30 uur. Voor de jeugd daaronder zal er overdag een feestprogramma zijn.

Vanaf 19.00 uur tot 20.30 uur zal er een receptie worden gehouden zodat we ook oud-bestuurders/oud-leden, genodigden en andere betrokkenen kunnen ontmoeten.

De jubileumcommissie is druk doende om het geheel voor elkaar te krijgen, al staan we altijd open voor suggesties e.d. Nu zijn we ook op zoek naar adressen van oud-kaderleden zoals bestuurders/trainers of commissieleden. Niet van allemaal is er een recent adres bekend. Wij doen dan ook een oproep om mee te denken. Zo zijn we op zoek naar het adres van bv. de Familie Bos (Appie en Leo, Tanja) en ook van bv. Gerard Vrins en Ronald Klomp. Deze oud-kaderleden zullen een uitnodiging ontvangen indien we een adres hebben natuurlijk.



competitieploeg van 1978 (?) met staande rechts Gerard Vrins bv.

Mocht je nog namen/adressen weten geef het dan door: secretaris@avgroenester.nl

Angela

De volgende bestuursvergadering is op 28 juni



HOEKJE WANDELVREUGDE

Tweede weekend Grenslandpad.

Op 1 en 2 mei stond er voor ons weer een weekend Grenslandpad op het programma.

Met ons bedoel ik Martine, Linda, Corrie en ik.

We zijn gestart nabij het tolplein van de Westerscheldetunnel in 's Heerenhoek. De etappe van zaterdag liep van 's Heerenhoek naar Biezelinghe, daar hadden we een logies met ontbijt geboekt. De afstand voor deze dag was ongeveer 27 km.

Tijdens de rit naar de tunnel hadden we al volop regen en de vooruitzichten waren ook al niet zo best. Maar toch zijn we zonder regenkleding van start gegaan.

De route liep door de 'Zak van Zuid-Beveland'; een mooi beschermd natuurgebied met mooie slingerende dijkes begroeid met bomen en struiken. Ik had gehoopt dat de meidoorn in bloei zou staan maar dat duurde nog wel een paar weken.

Ook kwamen we door kleine plaatsjes als Nisse, Ovezande en 's Gravenpolder.

In Nisse was het tijd voor de lunch en we hebben daar een kop koffie gedronken met een warme bolus.

Het was inmiddels weer gaan regenen dus de meegebrachte boterhammen hebben we maar opgegeten in de muziekkiosk midden op het dorpsplein. Even na Nisse kwamen we wandelaars tegen die dezelfde route liepen, maar dan in tegengestelde richting, die waren dus in Thorn begonnen en onderweg naar Sluis.

Bij 's Gravenpolder kwamen we aan de dijk langs de Westerschelde. Deze hebben we gevolgd tot aan Biezelinghe. Hier moesten we van de route af om bij het overnachtingadres te komen.

En dan na een warme douche en een heerlijk diner in de Caisson, ben je de regen van die dag al weer gauw vergeten.

Als afsluiter op de kamer nog een glaasje Schrobbeelaar uit de kruik van Linda.

Nou ja, "glaasje". We hadden alleen maar koffiemokken en daar zit meer in dan je denkt.

Op zondag kwamen ze een heerlijk ontbijt brengen op de kamer. Het regende alweer, dus zijn we maar gelijk in het regenpak op pad gegaan. Weer terug naar de Westerschelde en dan de dijk volgen naar Hansweert. Via de gedempte sluis en de nieuwe sluis gingen we richting Kruiningen.

In Kruiningen woont een tante van Corrie, dus een mooie gelegenheid voor een kop koffie en alweer een Zeeuwse bolus.

Weer op pad richting Waarde en nog steeds regenachtig.

Na Waarde op weg naar de andere kant en wel de kant van de Oosterschelde, via Krabbendijke.

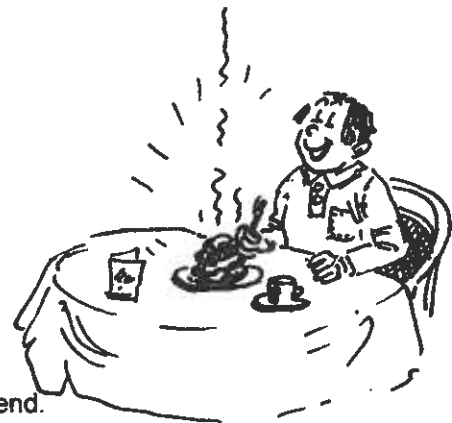
Het was nu droog geworden, dus de regenpakken uit, want dat loopt toch wel wat prettiger.

Jammer dat het bewolkt en heilig bleef, want vergezichten over de Oosterschelde zaten er nu niet in. De dijk bleven we volgen richting Bergen op Zoom.

Ter hoogte van Stationsbuurt zijn we weer van de route afgegaan, hier had ik mijn auto op zaterdag geparkeerd om weer vervoer naar huis te hebben.

Op zondag hebben we ongeveer 28 km gewandeld.

Het was, ondanks de vele regen, toch weer een mooi wandelweekend.



Misschien dat we in september – oktober nog een stuk van het Grenslandpad gaan lopen.

Het is dan wel een 1daagse tocht.

Ik denk dat we dan het gedeelte lopen van Stationsbuurt naar Wouwse Plantage.

Als er personen zijn die deze tocht mee willen lopen, dan zijn die natuurlijk van harte welkom.

Maar tegen die tijd kom ik hier nog wel op terug.

Arie de Wit.

VAN HET TRAINERSFRONT

Zo, na het stukje van Justin François ben ik aan de beurt om een stukje te schrijven.

Justin had het in zijn stukje over doelen en of er andere atleten zijn die zich doelen hebben gesteld voor dit buitenseizoen. Mijn doel voor dit buitenseizoen is op de 5000m weg het clubrecord verbreken (sorry Jenny ☺) wat nu staat op 22:44min en verder natuurlijk mijn eigen pr'tjes verbreken.

Met het damesteam in de seniorencompetitie hebben we natuurlijk ook een groot doel:

De promotie/degradatie wedstrijd halen!

Nu ik het toch over het damesteam heb en de competitie, wij zijn met 9 dames lekker actief bezig! Met het damesteam hebben we er nu alweer 2 rondes opzitten. We hebben erg ons best gedaan en goed gepresteerd. Er zijn een aantal pr'tjes verbroken, maar ook 2 clubrecords! Anouk liep een clubrecord op de 3000m en Elsa verbrak haar eigen clubrecord op de 400m horden, terwijl ze diezelfde ochtend net terug kwam uit het vliegtuig van haar vakantie in Portugal! Gefeliciteerd Anouk & Elsa!

In onze poule zijn we in beide rondes als 4^e geëindigd.

Landelijk staan de dames van Groene Ster zelfs op 10^e plaats van de 67 verenigingen! ☺

Zeker geen slechte prestatie dus!

We zitten in een sterke poule, de kans dat we de promotie/degradatie wedstrijd halen is klein, maar hebben nog één ronde te gaan, die is op 6 juni bij THOR in Roosendaal.

Wij gaan er weer tegen aan! ☺

Wat zou het mooi zijn als we die promotie/degradatie wedstrijd halen!



Naast het trainen en training geven, ben ik ook nog met iets anders bezig, namelijk met het KIDS Sport Project. Dit is een project in de gemeente Moerdijk (Fijnaart, Zwingelspaan en Heiningen), waaraan 4 basisscholen en 4 verenigingen (Judo, Tennis, Handbal en Atletiek) deelnemen. Het doel van dit project: dat zoveel mogelijk leerlingen op een bewuste en actieve manier met sport en gezondheid bezig zijn. Tijdens de reguliere gymlessen op de basisschool maken de kinderen kennis met de 4 verschillende takken van sport.

Per basisschool komt elke sport drie à vier weken aan bod. Ik verzorg in de weken dat atletiek aan bod komt op de basisschool de gymlessen atletiek. Ik vind het erg leuk om zo aan dit project te kunnen deelnemen en natuurlijk promoot ik zo ook atletiekvereniging Groene Ster. Er zijn al een aantal leerlingen die al naar Groene Ster gekomen zijn om een "echte" training te volgen en zo levert dit ook weer potentiële leden op.

Verder heb ik afgelopen zaterdag (22 mei) een kinderfeestje georganiseerd voor Lotte van der Made (B-pupil). Lotte wilde graag met haar vriendinnetje Renske een "atletiek" feestje geven en of ik dat wilde organiseren. Natuurlijk wilde ik dat! En zo waren er zaterdag 17 kinderen op een leuke manier bezig met sprinten, balwerpen en verspringen!

Het was een hele leuke middag, het was erg warm dus hielden we regelmatig pauzes om wat te drinken of een ijsje te eten. We sloten de middag af met waterspelletjes zodat iedereen kon afkoelen

na een middagje flink sporten! Ook kregen alle kinderen een (plastic) medaille mee naar huis, omdat ze heel goed hun best hadden gedaan!

Het was een geslaagd kinderfeestje hè Lotte! ☺

Zo, nu ik dit stukje schrijf is het maar liefst 27 graden, dus ik ga lekker naar buiten. ☺
Ik wil alle atleten bij deze succes wensen met de komende competities en (avond)wedstrijdjes dit buitenseizoen! En sluit hiermee dit stukje af.

Sportieve Groetjes,
Angela van Haften

De volgende, die een stukje mag schrijven voor het trainersfront is: Anet (red.)

WESTRIJDVERSLAG REUSEL

Twee mei begon met heel veel regen. De wedstrijd bij AVR'69 in Reusel begon dus met het weer niet zo goed.

Ricardo Buinsters had zich ingeschreven op 80 meter, verspringen, kogelstoten en speerwerpen. Wat we vooraf niet wisten dat er bij ieder onderdeel de beste zes nog een finale moesten doen.

Voor de sprint was het zwaar, de atletiekbaan was op gras.

Door de regen in de blubber dus, goed dat er spikes zijn.

Helaas voor Ricardo eerst halve finale lopen en finale ook lopen in de stromende regen. Zo ook met kogelstoten dit moest vanwege finale plaats ook 6x stoten. Wat een blubber en vlekken in je nek en hele vieze handen. Verspringen ook finale plaats dus ook weer 6x springen. Het speerwerpen was relaxter geen finale plaats.

Het leuke van deze wedstrijd was dat Lekan Dalenberg van Atledo/Dongen en Beбето Kleintjes van BAV/Baarn met elkaar optrokken deze dag. Maar ook Finn de Leng Dynamica/Vlissingen kwamen we hier weer tegen. Bij de competitiewedstrijd in Vlissingen had Ricardo net van hem gewonnen met kogelstoten. Dus superspannend.

Leuk dat de concurrenten van elkaar zo goed met elkaar omgaan en elkaar aanmoedigen. Zelfs tips en technieken werden ter plaatse doorgenomen. Super leuke dag gehad, ondanks de regen. Moe naar huis met 2x goud sprint en kogelstoten en 1x brons verspringen. Onderweg naar huis scheen de zon!

Arnoud.



HARTMANN
juweliers / diamantairs

Eigen goudmidasteller waarbij we sieraden ontwerpen, vervaardigen en repareren.

Horloge merken:

Bocella - Boucheron - Casio - CoolWatch
Dialist Design - Diesel - DKNY - Edox - Esprit
Essell - Guess - GZ - Jacob Jensen - Lappota
Obsess - Piquinet - Prisma - Raymond Weil
Selko - Sekonda - Tissot - Xen

Sieraden merken:

Budapest - Buddha - Breuning - Cofem - CoolKide
Diamant - Dierckx - Dismada - Diesel
Espin - Esprit - Essell - Jacob Jensen
Jeunesse - L'Essell - L'Essell - Monzario
Müller collection - Piquinet - Prisma - Peril
Pochet Coudray - Solid Silver - Tissot - Xen
Twenty Twenty - Xen

ZUIDHAVEN 57 4761 CS ZEVENBERGEN (0168) 324979

AUTOBEDRIJF **Andreae**

De Hil 2
4762 AG Zevenbergen

Telefoon (0168) 32 41 50
Fax (0168) 32 24 15
info@andreae.nl
www.andreae.nl

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

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

Officiële dealer
TOYOTA

SERVICESTATION **Andreae**

De Hinderikstraat 17
4761 AH Zevenbergen

Onze openingstijden zijn:
maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 22.00 uur
zaterdag van 09.00 tot 22.00 uur
zondag van 09.00 tot 22.00 uur
feestdagen

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

• Fysiotherapie • Preventieve Fitness • Zwenhuid

NAAST FYSIOTHERAPIEBEHANDELINGEN EN TRAINING
KUN JE OOK TERECHT VOOR:

- SPORTMASSAGE
- SPORTTESTEN
- INLEGGZOLEN
- 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

ACCOUNTANTSKANTOOR

DE JAGER

Fiscale advisering
Financiële administraties
Jaarrekeningen
Aangiftebiljetten
Begeleiding starters

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

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
voor de
Trends in samenwerking met

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 Bl. Kluwert • Tel. 06 2150082 • www.anvanslobbe.nl • info@anvanslobbe.nl

Primera

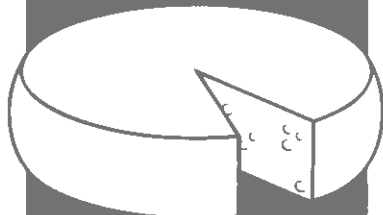
elk wat wils

Primera Nagzaam

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

R B BOON

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



4014

JONGE PLOEG PAKT DE PUNTEN,

Nieuwegein, zondag 9 mei 2010

Het is koud op deze zondag; op onze vorige competitiewedstrijd in Amersfoort waren wij al gewend geraakt aan het goede weer. Net als de tweede wedstrijd vorig jaar in Ede lijkt het erop dat het vandaag koukleumen wordt. De wolken zitten dicht op elkaar en de dikke winddichte jassen zijn weer uit de kast getrokken.

Aangekomen bij de Knip wacht ons een vervelend bericht, naast het ontbreken van Dennis (hamstring blessure) en Eric (vakantie) meldt Justin zich ook af met een blessure; hierdoor verdwijnt er in één klap zo'n 75 jaar wedstrijd ervaring.

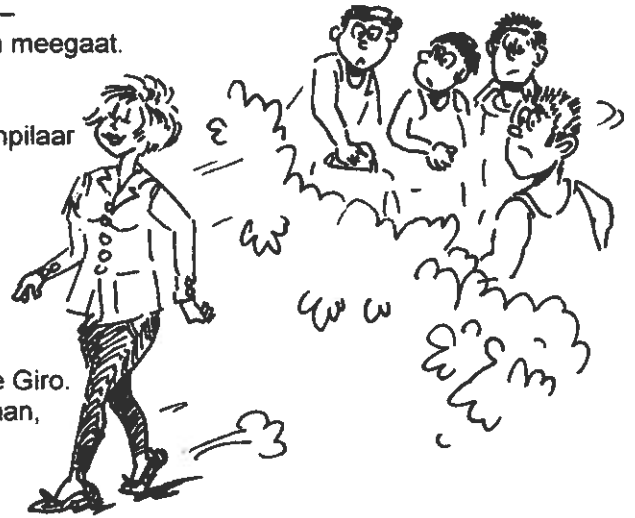
Naast dit verlies wordt de ploeg aangevuld met de 16 jarige – nog "groene"- Tijs die voor de eerste keer met onze mannen meegaat. De ploeg bestaat daarnaast uit Martijn en Joost die beiden voor het tweede seizoen meedraaien, Ferdi en Alex die met hun 22 en 21 jaar al heel wat banen hebben gezien en steunpilaar in dit alles.

"Master" Lex; onze steeple loper. En Teun, tijdens de wedstrijden, bijles geeft in het aanspreken van vrouwen. Deze ongeregelde boel wordt bij elkaar gehouden door trainer Bert die zijn vrouw Jeannie gezellig meeneemt om voor ons te jureren en de sfeer erin te houden.

De rit naar Nieuwegein verloopt voorspoedig, ondanks de aangegeven wegafsluitingen voor de 's middags arriverende Giro. De jonge ploeg zoekt bij aankomst een plaats rondom de baan, gesetteld en al wordt er een kopje koffie genuttigd waarbij Teun zijn ogen weer niet af kan houden van "het meisje in de gele jas". Deze vrouw had hem in Amersfoort al geïnspireerd en ondanks aanmoedigingen blijft Teun zitten waar hij zit.

De wedstrijd kan om 12:00 dan eindelijk beginnen.

Lex en Alex beginnen met kogel en hoog, ondanks verwachtingen presteren de twee iets onder niveau, echter is dit niveau nog meer dan voldoende om mee te doen in de strijd met de andere ploegen.



De 100 en 200 meter van Martijn zijn verschillend, waar Martijn een PR loopt van 11.84 op de 100 meter valt voor hem zelf de 200 in 24.43 iets tegen. Zijn neef en medeatleet Joost loopt ook een goede 100 meter en scherpt zijn PR aan tot 12.81, zijn 1500 meter verliep ook voorspoedig tot de laatste rondjes hier wil Joost het liever niet meer over hebben. Onze Barcelona Borrelster Ferdi mocht daarna zijn 400 meter kunsten gaan vertonen aangezien de makkelijke serie (49,91-50,01-50,31) waren wij verbaasd dat hij geen eerste werd. Wel liep hij ondanks een blessure weer onder de 54.00, met zijn 53.85 kon hij gelijk door naar het verspringen. Hier liep het niet zo als hij wilde; zijn volgezuurde benen haperde en hij stortte zich in het zand tot 5.69.

Terwijl Teun bezig was om zijn dames te imponeren tijdens zijn 3000 steeple, wierp onze steunpilaar de discus tot 34.04. Dit mag zonder training een goede afstand genoemd worden; echter kwam zijn beste prestatie later op de dag. Terug bij Teun en de steeple waar hij erg goed doorliep. De dames konden die dag maar uit 2 snellere heren kiezen, want Teun werd derde na een leuke race waar hij nipt tijdens de eindsprint verloor. Zijn 16.06.92 was ruim 10 seconden van zijn PR af die hij vorig jaar voor de eerste keer liep.

Het einde van de dag kwam weer in zicht, de 400 meter horden liep Alex ondanks een niet te omschrijven gezicht goed door en zijn tijd 58.69 was zelfs voor hem een verrassing. Tijs sprong met zijn 1.50 een goede wedstrijd al had zijn eerste poging op 1.60 bijna een PR betekend. Waar Tijs wel zijn punten mee pakte was zijn 1500 meter, door een goede 4.47.37 gaf hij Bert hoop. Dit voorspelt zware trainingsarbeid voor Tijs, bij de hoofdtrainer, in de toekomst.

Als laatste stond de 4x100 meter op het programma. Na wat discussie over lichaamshoudingen en welke hiervan het meest aerodynamisch zouden zijn tegen de wind in konden Martijn, Ferdi, Alex en Lex zich opmaken voor de estafette. Na een valse start in onze serie en ook nog een diskwalificatie eindigden wij in een tijd van 45.94 op de 6de plaats. Deze plaats was ook de plaats waar we eindigden in het totaal klassement voor de hele dag van de in totaal 12 ploegen.

Na de ontlading werd er in de kantine nog even naar de finish van de Giro gekeken onder het genot van wat mayonaise met frikadel en een biertje. Om er vervolgens achter te komen dat Bert al een tijdje aan het wachten was in de auto. Op de terugweg kon Lex eindelijk zijn powerknop weer gebruiken. Jammer genoeg had hij deze tijdens de wedstrijd in de auto laten liggen!

Groetjes Pers en Atleet

37° AVONDVIERDAAGSE IN ZEVENBERGEN

Van dinsdag 1 juni t/m vrijdag 4 juni organiseert A.V. Groene Ster alweer voor de 37^e keer de avondvierdaagse in Zevenbergen.

Aangezien onze kantine aan de Knip ondertussen is gesloopt, zetten wij een tent neer aan de Galgenweg zodat wij van daar uit de na-inschrijvingen kunnen doen. Tevens is de 12 km vervallen en lopen we nu 10 km. De wijzigingen zijn met alle scholen doorgesproken.

Afstanden: 3 km, 6 km en 10 km.

Aanvangstijd: 6 en 10 km starten om 18.30 uur. 3 km start om 18.45 uur.

Op vrijdag 4 juni start de 10 km om 18.00 uur.

Startplaats: Sportpark De Knip, Galgenweg 62 in Zevenbergen.

Afstempelen: Alle deelnemers voor de 6 en 10 km moeten om half 7 de kaart laten afstempelen. Voor scholen kan dit door de begeleider van de groep worden gedaan. Voor de 3 km wordt er om 18.45 uur afgestempeld. Na afloop moeten de deelnemers op dezelfde manier worden afgemeld.

Verzamelen: Galgenweg voor het sportpark. Op verzoek van de politie en de organisatie niet ergens anders verzamelen en ook niet op een andere plaats in- of uitvoegen.

Voorinschrijven: Ruud van Leeuwen, Bouwensland 18 4761LB Zevenbergen na afspraak tel. 0168-324253 of 06-55113847.

Na-inschrijven: Dinsdag 1 juni a.s. voor de start van de avondvierdaagse vanaf 17.00 uur tot 18.00 uur in de tent van Groene Ster aan de Galgenweg. Let op want na 18.00 uur wordt er niet meer ingeschreven.

Inschrijfgeld: De kosten zijn € 3,00 per persoon. Begeleiders van de groepen, die ook een medaille willen hebben, betalen ook € 3,00. Incl. € 0,30 afdracht aan de KNBLO.

Parcours: Bij de 3km en de 6 km zijn geen veranderingen in het parcours van vorig jaar. Wel is de 10 km veranderd. Dit jaar lopen wij voor het eerst 10 km i.p.v. 12 km zodat iedereen uiterlijk half 10 binnen kan zijn.

Defilé: Onder de muzikale begeleiding van drumband "Oranje Garde" uit Klundert gaat de route via Pastoor van Kessellaan-Doelstraat-Oude Kerkstraat-Nieuwe Kerkstraat-Brugstraat-Drielindenstraat-Korte Wipstraat-Arembergstraat-Willem Alexanderlaan via de Galgenweg naar Sportpark de Knip van A.V. Groene Ster.

Op dinsdag 1 juni en vrijdag 4 juni komen de samengevoegde harmonieën bij goed weer de avondvierdaagse opvrolijken.



Voor noodgevallen tijdens de vierdaagse kunt U Sportpark de Knip tel. 06-55113847 bellen.

Voor 2011 is de vierdaagse gepland van dinsdag 24 mei t/m vrijdag 27 mei 2011.

Voor meer informatie:

Ruud van Leeuwen tel. 0168-324253 r.c.a.van.leeuwen@freeler.nl of r.c.a.van.leeuwen@hetnet.nl.

WANDELAGENDAZondagmorgentochten

Datum	nr.	Route	afstand	Begeleider
30 mei	55	Afgebrande hoef	15	Anneke
6 juni		autotocht		Anneke en Martine
13 juni	40	Rode Vaart	12	Arie
20 juni	50	Lange weg	14	Anneke
27 juni	56	Oudenbosch	15	Arie
4 juli		autotocht		Geert en Ida
11 juli	53	Koksweg	14	Martine
18 juli	37	Moye Kene	12	Anneke
25 juli	32	Bloemendaal	12	Jan

Dinsdagavondtochten

Datum	nr.	Route	afstand	Begeleider
1 juni	21	Klundertse weg	10	Anneke
8 juni	22	Naturisten	10	Martine
15 juni	28	Pootweg	10	Anneke
22 juni	32	Bloemendaal	12	Anneke
29 juni	38	Krukweg	12	Martine
6 juli	22	Naturisten	10	Anneke
13 juli	21	Klundertseweg	10	Anneke
20 juli	32	Bloemendaal	12	Anneke
27 juli	28	Pootweg	10	Martine

Uittochten

5 juni
zaterdag
Halve Zolentocht, WVS Waalwijk
buurthuis De Wierd, St Crispijnstraat 83 Waalwijk
40, 30 en 25 km, 8.00-10.00
20 en 15 km, start 8.00-12.00
10 en 5 km, start 8.00-13.30

27 juni
zondag
47e Bossentocht WIEGO
café/ zaal Heuvelzicht, Heuvelstraat 144 Breda
40 en 30 km, start 8.00-9.00

10 juli
zaterdag
Zevendorpentocht Oud Vossemeer, wsc Vosmeer
De Vossenkuil, Bouwkooymanstraat 48
50, 40 km, start 7.00- 9.00
30 km, start 7.00-10.00
20 km, start 8.00-11.00
15, 10, 5 km, start 8.00-14.00



DE CLUB VAN 100 – STAND VAN ZAKEN

Zoals jullie weten hebben wij een tijdje geleden de Club van 100 opgestart om meer inkomsten te genereren voor onze vereniging met het oog op het 40-jarig jubileum en het nieuwe clubgebouw.

De club van 100 staat voor leden die de club een warm hart toedragen en van daaruit bereid zijn om € 100 per jaar te doneren aan onze vereniging. Naast eeuwige dank vanuit de vereniging, zullen deze leden een naamsvermelding krijgen op het grote Club van 100-bord in ons nieuwe clubgebouw. Ook zal de Club van 100 te zien zijn op de website en kunnen zij die deelnemen, jaarlijks een verrassing verwachten.

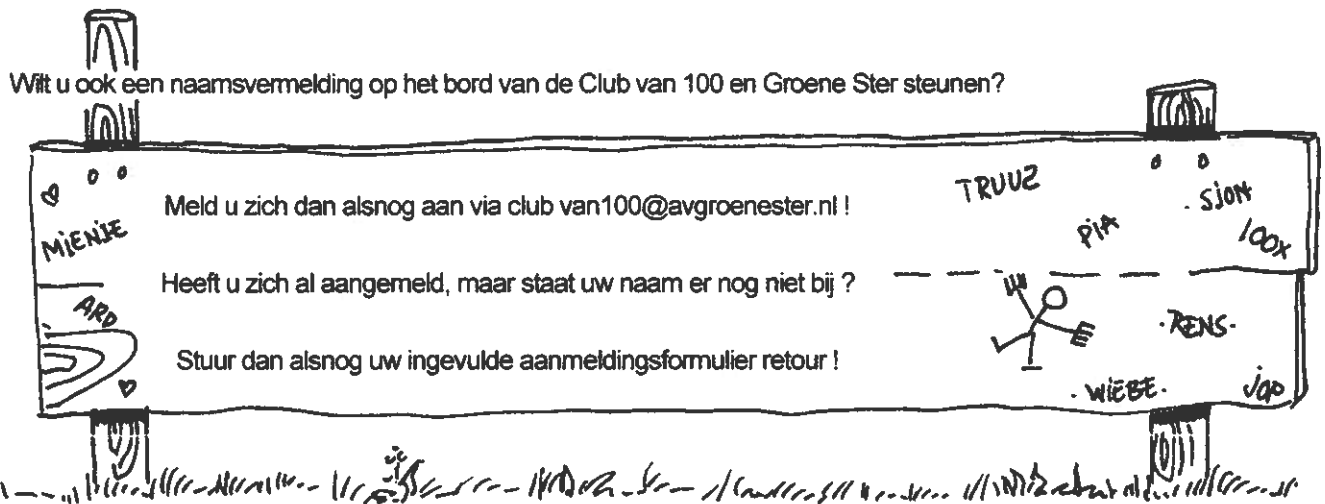
Inmiddels hebben al zo'n twintig leden zich aangemeld, maar daar kunnen er natuurlijk nog veel meer bij! Omdat wij beseffen dat €100 in deze tijd best veel geld is, bieden wij jullie op veler verzoek nu ook de mogelijkheid om met iemand samen of met een groepje lid te worden. Het is dan wel van belang dat slechts één persoon het aanmeldingsformulier invult en voor de betaling zorgt. Hij of zij moet er dan zelf voor zorgen dat de anderen aan hem of haar betalen. Ook de jaarlijkse verrassing zal aan diegene overhandigd worden, die de aanmelding heeft gedaan.

Vindt u dit een goed idee, meldt u zich dan z.s.m. aan bij de Club van 100. Dat kan door een mailtje te sturen naar: clubvan100@avgroenester.nl

U ontvangt dan van ons het aanmeldingsformulier per e-mail met hierop o.a. informatie over de betaling en de naamsvermelding.

Vriendelijke groet,

De Sponsor/PR-commissie
Alex Eradus, Sandra Leenheer, An van Slobbe en Hester Alofsen



N.B.

Een oplettende lezer mist hier een afbeelding van "HET CLUB VAN 100BORD" waarop de namen van de clubsteuners tot nu toe staan. Het lukte niet om het bestand, wat aangeleverd was, om te zetten.

Ik heb dus maar een alternatief bord voor in de plaats getekend....

Carla

HET WANDELSCHOENTJE

Thea Tielen wees mij aan om een stukje te schrijven voor de rubriek "Het Wandelschoentje".

Dat komt dan in het clubblad Knipsels van de atletiek. Daar ben ik ooit lid van geweest héééél lang geleden.

En via, via, zijn wij (mijn man Jan en ik) gevraagd om de kantine aan de Knip te gaan beheren. Dat is ongeveer 36 jaar geleden. Na een paar jaar zijn wij daar door omstandigheden mee moeten stoppen. Maar in de tussentijd zijn wij wel betrokken geraakt en lid geworden bij de handbal. Daar zijn we jaren bij betrokken geweest.

Nu zijn we aan het wandelen gegaan ook vanwege het bezit van een hondje. Dat wandelen is zo goed bevallen dat ik het idee kreeg of het niks voor mij zou zijn om mee te doen aan de vierdaagse van Nijmegen.

Toen het idee steeds serieuzer werd en neef, nicht en man mee gingen in het idee vonden we het wel zo verstandig om te informeren bij de wandelclub van Groene Ster.

En zo zijn we bij de wandelclub van Groene Ster lid geworden. Zo liepen we op zondag met de wandel 12 tot 15 kilometer mee. Maar om te trainen voor Nijmegen is dat niet genoeg.

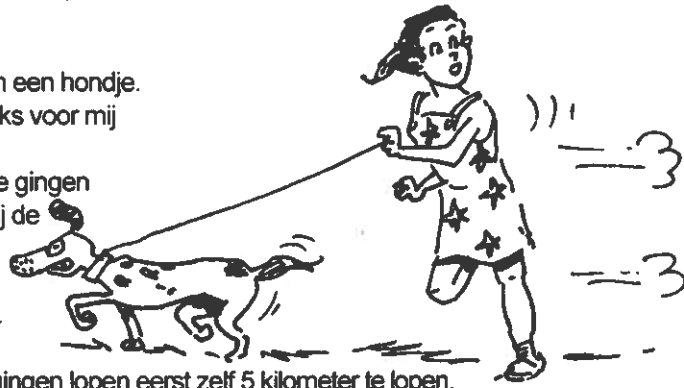
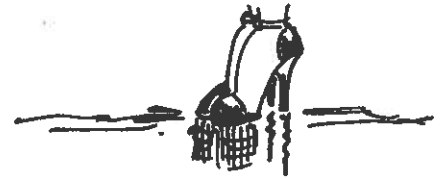
We bouwden dat langzaam op door, voordat we met de groep gingen lopen eerst zelf 5 kilometer te lopen. Daarna werd dat verlengd door na de tocht ook weer 5 kilometer te lopen. Toen zijn we tochten gaan lopen van andere verenigingen. Het leuke van andere tochten is dat je hele, mooie stukken loopt waar je nog nooit bent geweest. Die tochten zijn vaak niet eens zo ver van huis b.v. Etten-Leur, Oudenbosch of Kruisland. Zo hebben we ongeveer 1000 kilometer getraind. En toen was het wachten of we in Nijmegen mee mochten lopen. Na inloting van drie van ons zijn we vorig jaar naar Nijmegen vertrokken met Groene Ster. Wat een hele bijzondere ervaring was.

Dit jaar lukt het mij niet om Nijmegen te lopen omdat ik pijnlijke tenen heb overgehouden aan de vierdaagse van vorig jaar. Aan wie ik dit wandelschoentje door moet geven weet ik niet.

Dus wie zich geroepen voelt ga je gang.

Met vriendelijke groet en veel wandel plezier,

Ellie Klaverdijk.



CLUBKLEDING CLUBKLEDING CLUBKLEDING CLUBKLEDING

Speel je competitie of neem je deel aan wedstrijden, dan is het verplicht het clubtenu te dragen. Daarnaast vinden we een goede uitstraling van de club belangrijk.

Met het nieuwe clubtenu dat in 2009 is geïntroduceerd, komen we als vereniging goed voor de dag. En om je outfit helemaal spetterend te maken, is een bijpassend trainingspak leverbaar.

Voor al uw vragen over clubkleding kunt u terecht bij Jeanny van Kaam. Zij is het aanspreekpunt voor onze clubkleding. Telefoonnummer: 326427

<u>Item</u>	<u>Euro</u>	<u>Item</u>	<u>Euro</u>
Top	23,00	Tight kort	15,00
Singlet	23,00	Tight middel	17,50
Shirt	34,00	Tight lang	20,00
Trainingspak	45,00	Vlinderbroekje	23,00
		Short (losvallend)	15,00

VERJAARDAGEN IN JUNI EN JULI

Juni

Juli

Naam

Naam

2 Jolanda Schoonen	2 Conny Oomens	
2 Wislet de Hair	3 Cees Otten	
3 Marcel Henkelman	3 Jeannie Tielen	15 Ton Buurstede
4 Joost van Vlimmeren	4 Julia Snoeijs	16 Lenneke Derks
5 Valentijn van Dijk	4 Theo Holla	17 Jelle François
5 Margot van der Ven	5 Anneke v.d. Bemt	17 Anique Hooydonk
6 Jan Zandbergen	6 Belinda Ouweneel	18 Cas Overzier
6 Jessica Schouwenaars	6 Wouter Mevius	18 An Polak
9 Rogier van den Berg	7 Anke van Leeuwen	20 Chantal Damen
9 Martin van Heeren	8 Jan Wevers	20 Thea Tielen
9 Evert Roffel	8 Anneke van Dijk	21 Lisa Zwartbol
11 Marjolein Grashoff	8 Carla Smits	22 Franca Frijters
11 Antoinet Surewaard	9 Anneke Broos	23 Gerard Leys
11 Joost Knook	11 Piet Jacobs	23 Corrie de Wit
11 Mia Damen - Wijne	11 Nathalie Witkamp	24 Karin van Tol
13 Will Stange	11 Ria Smits	25 Rik Derks
14 Hester Alofsen	12 Jan van Grimhuizen	28 Irene van Tetering
15 Rob Keijer	13 Nerena Langeweg	29 Sandra van Beers
15 Dieke van der Made	13 Jennie Kamp	30 Denise van Geel
16 Wouter Jacobs	13 Ronald Naaktgeboren	31 Jan Ooijen
16 Alex Eradus	14 Lily de Lange	31 Paul van Raamsdonk
16 Hellen van Sprundel	14 Ton Beije	

**MUTATIES IN MEI****Aanmeldingen**

27 Jurgen Holling	Mirre van Wensen	Blauwbloei 20 Noordhoek	C pupil
27 Jolanda Kanters	Wesley Timmerman	Lage Wipstraat 57	D junior
28 Michelle ter Horst	Kelly van der Pluym	Dubbelmonde 40	Lopers
29 Els Cornel	Savannah Bakker	Zuidhaven 197	Lopers
29 Arno Clarijs	Frank van der Made	Olmenpad 22 Made	Lopers
30 Paul Nuijten	Marc op 't Hof	Noordhaven 32	Lopers

Afmeldingen

Denise van Geel	Lopers
Erica Damen	Lopers
Liesbeth Flipsen	Lopers

Mutaties**(onderstreping = mutatie)**

Miranda Kallenberg	<u>Zeestraat 135 Zevenbergen</u>
Sjef Glerum	<u>Annendal 46 Zevenbergen</u>
Kees Nijhoff	<u>Van Strijenstraat 2 Klundert</u>

de Vos & de Rooij  netwerk notarissen

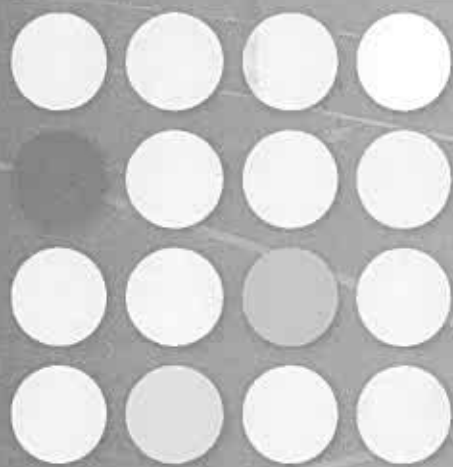


adres
Gildelaan 11 4761 BA Zevenbergen

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

