

# 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

Ushof 1 4761 BE Zevenbergen

[www.hoteldeborgh.nl](http://www.hoteldeborgh.nl)

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

## **INHOUDSOPGAVE SEPTEMBER 2010**

01. Inhoudsopgave
02. Informatiebladzijde (LET OP: Winter Trainingstijden etc.)
03. Van de voorzitter
04. Van de redactie
05. Sporten Overdag – Cursus Wedstrijdleider en Scheidsrechter
06. Commissie Rabobankloop bedankt – T&F Camps
07. Van het Trainersfront – Hoekje Wandelvreugde
08. Wandelagenda – Te Koop
09. Alternatieve clubkampioenschappen
10. Uitslagen Alternatieve clubkampioenschappen
11. Het belang van goede hardloopschoenen
12. Mutaties – Jarigen in de maand Oktober

## VAN DE VOORZITTER

De waanzinnig drukke maand september is achter de rug. Druk, ondanks dat de clubkampioenschappen helaas niet door konden gaan. We zitten al weer in oktober, het binnenseizoen voor onze jeugdleden en voor een aantal andere categorieën is weer aangebroken. Voor veel kinderen betekent dit een categoriewissel en dat betekent weer dat ze met nieuwe train(st)ers te maken krijgen. Spannend hoor.



Zoals het er nu naar uitziet gaan we de winter in zonder dat er kunststof op de zoab is aangebracht. Gelukkig kunnen we wel gebruik blijven maken van de baan. De open goot zal door Oranjewoud voor de wintermaanden worden afgesloten, zodat de kans op ongelukjes wordt beperkt. Het is nog altijd veel prettiger om 's avonds op de baan te komen trainen dan dat je in het donker de openbare weg moet opzoeken. Het ledental bij de loopgroepen staat momenteel sterk onder druk. Dat is natuurlijk heel jammer, want blijkbaar weet het gros van de leden niet dat er gewoon getraind kan worden op de baan. Bij deze roep ik iedereen (die dit stukje wel leest) op om dit nieuws rond te bazuinen, want de ervaring leert dat het clubblad en overig nieuws van AV Groene Ster in welke media dan ook zeer slecht wordt gelezen.

Een goed voorbeeld van het feit dat het clubblad en andere media zeer slecht wordt gelezen als het de eigen vereniging aangaat, is wel de grootse viering van het 40-jarig jubileum. In BN deStem, de Moerdijk Bode, ZIN in Zevenbergen en het clubblad kon niemand om het jubileumfeest van 11 september heen. Ik kan me niet herinneren dat AV Groene Ster zo vaak en zo goed in het nieuws is geweest. En dan nog zijn er leden die verbaast reageren als er gevraagd wordt of ze ook naar het feest komen. "Feest? Is er dan een feest? Dat wist ik niet!"

Het jubileumfeest was super. De jubileumcommissie heeft behoorlijk moeten improviseren en dat heeft het feest nou net zo bijzonder gemaakt. Een mooie grote en cool aangeklede tent was een prima alternatief voor het ontbreken van een clubgebouw. De receptie was erg goed bezocht en heel gezellig. Ik was verbaasd over de hoeveelheid oud-bestuursleden die acte de presents gaven. De receptie werd afgesloten met de eerste steenlegging van het nieuwe clubgebouw. Vervolgens barstte het feest helemaal los. De DJ en de optredens van Freddie en Tina zorgden voor een prima sfeertje.

Natuurlijk stond er in september nog veel meer op de agenda.

Op 5 september is in Amsterdam Ricardo Buijsters Nederlands Kampioen op de 80 meter bij de D-junioren jongens geworden. In de series liep Ricardo 9"85, nummer 2 was Ricardo's vriend en concurrent Evbako Ogbeide van Parthenon in 9"91. In de 1e halve finale liep Ricardo met een lichte tegenwind 10"10 en Evbako liep met een klein windvoordeel in de 2e halve finale ook 10"10. Met een windvoordeel van +1.7 in de finale werd Ricardo 1e in 9"87 en was hiermee 2/100 seconde rapper dan Evbako.

Ricardo heeft veel talent en vindt het hartstikke gezellig bij Groene Ster. Op de ledenlijst staan niet minder dan 15 D-jongens en 13 D-meisjes. Maar zowel bij de jongens als meisjes zijn er tijdens de competitiewedstrijden niet eens 4 atleetjes op de been te brengen om een estafetteploeg samen te stellen. Als Ricardo inderdaad in de voetsporen van Troy Douglas wil treden, dan moet er een goed team om hem heen staan. In je uppie bereik je echt niet top. Daarom maakt Ricardo dit jaar nog vol bij Groene Ster en zal hij vanaf 1 oktober al gaan meetrainen bij Achilles.

Gelukkig zijn er binnen AV Groene Ster ook categorieën waar wel complete ploegen voor de competitie opgesteld kunnen worden. Dat dit ook nog eens behoorlijk succesvol kan zijn bewezen dit jaar de mannen masters en de vrouwen senioren. In de landelijke finale van de masterscompetitie zijn de mannen op een verdienstelijke 6<sup>e</sup> plaats geëindigd.

Dankzij het hechte team dat de vrouwen senioren hebben, wisten ze dit jaar door te dringen tot de promotiewedstrijd van de 3<sup>e</sup> divisie. Met de bus togen zij naar Maastricht waar ze een mooie 8<sup>e</sup> plaats wisten te bereiken. Promotie zat er dit jaar nog niet in, maar het is nog een jonge ploeg, daar mogen we volgend jaar nog wel wat van verwachten.

# de Drie Muskietiers

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

## 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](http://www.de3musketiers.nl)

Hazeldonksezandweg 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

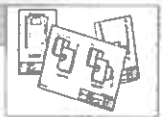
### BANDEN UITLATEN ACCU'S

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- & Minibuscentrale Goverde

T 0168-330050

[www.goverdegroep.nl](http://www.goverdegroep.nl)

personenvervoer  
TAXI passen langer transport  
Limousine



Dutch Limousine Service

T 0168-404040

[www.dutchlimousineservice.nl](http://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](mailto:info@taxivos.nl) • [www.taxivos.nl](http://www.taxivos.nl)

## SAVELKOULS TUINHOUT

Hillhout, Lugarde en Den Buizerd Blokhutten & Tuinhuizen.

Houtland, Jungle Gym, Speelkasteel Speeltoestellen.

Body Boomers, Skelters, Trampolines, Bolderwagens.

Kastanjepalen & schapenhekken, nieuwe eiken biezen



Schansdijk 2 4761 RH Zevenbergen Tel. 0168-324 719

[www.savelkoulsspeeltoestellen.nl](http://www.savelkoulsspeeltoestellen.nl)

## VAN LOON Juweliers

Nieuwe Kerkstraat 6, 4761CP, Tel 0168-335199, [info@vanloonjuweliers.nl](mailto:info@vanloonjuweliers.nl)

[www.vanloonjuweliers.nl](http://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



**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](mailto:info@bonmakelaardij.nl)  
Internet [www.bonmakelaardij.nl](http://www.bonmakelaardij.nl)



De promotiewedstrijd van de vrouwen viel samen met de Rabobank Loop Zevenbergen. Bij de prestatie-loop voor de jeugd verschenen vooral Groene Ster leden aan de start. Zij liepen fanatiek hun 1 of 2 rondjes en gaven een mooi visitekaartje af voor de vereniging.

Dat de weersomstandigheden zeer gunstig waren bleek wel tijdens de wegwedstrijd. Zowel bij de jongens (5 km) als bij de mannen (10 km) werd het parcoursrecord verbeterd.

Na afloop van de loop hebben Philly en Govert heel veel materiaal mee naar huis genomen. De tijdelijke containers moeten in oktober immers retour naar NijeDutch.

De zaterdag na de Rabolooop was Philly weer van de partij op de Knip om met 2 volle aanhangwagens met materiaal weer huiswaarts te keren. Jammer dat we maar met een klein ploegje waren om de containers uit te ruimen en schoon te vegen. Door een misverstand dachten sommigen dat we pas op zondag de boel zouden opruimen. Gelukkig had de accommodatieploeg al veel voorwerk gedaan, waardoor we al om 12:00 uur alles leeg hadden. Eén container bevat nog wat materiaal dat Oranjewoud nodig heeft voor de renovatie van de baan, maar verder is alles helemaal leeg.

Binnenkort gaat Jaap Wagemakers weer looptrainingen verzorgen. Jaap gaat vanaf oktober wat minder werken en wil de vrije tijd meteen nuttig gaan gebruiken. Vanaf 6 oktober wil hij elke woensdag om 9 uur met gevorderden lopers beginnen. Vanaf 9:30 uur wil hij de beginnende loper gaan begeleiden. We hebben lang uitgekeken naar "sporten overdag" en weten zeker dat dit aan zal slaan.

De nieuwe website, die op 11 september werd geïntroduceerd, heeft een welluidende recensie gekregen in BN deStem. Edwin, met op de achtergrond wat frisse ideeën van Alex, heeft er iets fraais van weten te maken.

Heb jij belangrijk nieuws of wil je foto's, een filmpje of wat dan ook delen met anderen. Neem dan contact op met onze webmaster Edwin Otten. Hij is eenvoudig te bereiken onder [info@avgroenester.nl](mailto:info@avgroenester.nl).

Ryan Smits

## VAN DE REDACTIE

Wie had verwacht dat mijn noodkreet in het vorige nummer gelijk wat op zou leveren? Ik niet en zo zie je maar weer.

Na mailwisseling en een kennismakingsgesprek op het jubileumfeest kan als nieuw lid van de redactie voorgesteld worden:

**Hester Alofsen.**

En zij is zo enthousiast dat er afgesproken is dat zij al gelijk gaat starten. Dus vanaf het novembernummer neemt zij mijn taak binnen de redactie over en ik wens haar hier veel succes en plezier mee.



En zo ben ik dan toch ineens met mijn laatste exemplaar bezig, wat ik alleen voor mijn rekening neem omdat Carla nog lekker een vakantie had staan; dus met oude illustraties (voor de frequente en alerte lezers)

Ik heb het de afgelopen 12(?) jaar met plezier gedaan, maar de prioriteit in tijdverdeling is nu ergens anders liggen.

Bovendien vind ik het goed als er ergens weer eens een frisse nieuwe wind over gaat waaien!.

Het had overigens niet veel gescheeld of het was de moeite niet waard geweest om het blad te maken, vanwege de hoeveelheid kopij, of liever gezegd gebrek daaraan.

Zo missen we ook een aantal 'vaste' rubrieken; 'het wandelschoentje', 'het estafettestokje' wordt al lange tijd niet meer doorgegeven. Neem gerust plaats achter de PC en stuur iets in en geef dat aan een willekeurig lid uit willekeurig categorie door. En het zou leuk zijn als er ook vanuit de 'kleintjes' weer iets van een 'potlood' of zo doorgegeven gaat worden.

Kopij voor het volgende clubblad graag inleveren voor of uiterlijk op 1 november via het gebruikelijke adres: [knipsels@avgroenester.nl](mailto:knipsels@avgroenester.nl).

Wellicht tot ziens op de baan,  
Betty Happel, namens de clubbladredactie.

## **SPORTEN OVERDAG en NIEUWE OPSTAPGROEP**

Op woensdag 6 oktober start AV Groene Ster met 'sporten overdag'. Het gaat om looptrainingen in de recreatieve sfeer, zoals de maan-, dins- en donderdagavond looptrainingen ook zijn.

De aanvang van de training is 09:00 uur. De duur van de training is ongeveer 60 minuten, maar kan uitlopen tot maximaal 90 minuten. Iedereen is welkom. Als je overdag wilt lopen of omdat de woensdagmorgen gewoon goed uitkomt. Of voor mensen die een avondtraining hebben gemist. Of een extra training willen hebben.

Ook start er op 6 oktober een opstapgroep. Deze training start om 09:30 uur

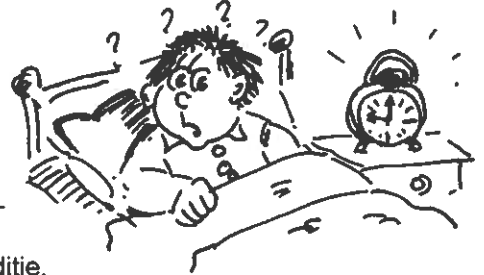
De training van de opstapgroep is geschikt voor mannen en vrouwen van 18 tot 80 jaar.

Tijdens de trainingen van deze opstapgroep wordt onder begeleiding van een hardlooptrainer geleerd om op een verantwoorde manier uw conditie op te bouwen en hard te lopen.

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

De opstapgroep wordt na een aantal weken afgesloten met een testloop van 5 kilometer.

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.



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

De kosten bedragen 30 euro voor de gehele cursus.

Hebt u interesse, dan bent u vanaf woensdag 6 oktober om 09.30 uur van harte welkom op de Atletiekbaan van Atletiekvereniging Groene Ster gelegen aan de Knip te Zevenbergen.

Voor informatie kijk op de website [www.avgroenester.nl](http://www.avgroenester.nl)

Of bij Jaap Wagemakers tel. 0168 38268

Omdat we graag willen weten hoeveel lopers we kunnen verwachten hebben we graag dat je je van tevoren aanmeldt bij [loperscomm@avgroenester.nl](mailto:loperscomm@avgroenester.nl)

Tot 6 oktober, Jaap Wagemakers

## **CURSUSSEN WEDSTRIJDLEIDER / SCHEIDSRECHTER**

Er wordt geprobeerd om een cursus wedstrijdleider en scheidsrechter te organiseren.

De scheidsrechterscursus zal plaats vinden bij Achilles in Etten-Leur op dinsdag 1-8-15-22-29 maart en het examen op dinsdag 5 april.

De wedstrijdleiderscursus zal plaats vinden bij Scorpio in Oosterhout op donderdag 3-17-31 maart en het examen op donderdag 14 april.

Beide cursussen zullen worden gegeven bij voldoende deelname.

De kandidaten kunnen zich via de Atletiekunie site inschrijven. Dit moet voor 15 februari

Groet,  
Ruud van Leeuwen



## COMMISSIE RABOBANKLOOP BEDANKT ALLE VRIJWILLIGERS.

De commissie van de Rabobankloop bedankt alle vrijwilligers, waaronder de bouwploeg, de mensen achter de inschrijftafels, de TOP-jury, de mensen van de jury-aankomst, de mensen op de Markt, de verkeersregelaars, de mensen van de drankpost, de motorrijder, de mensen die de uitslagen zo snel na de wedstrijd al klaar hadden liggen en de mensen die we vergeten op te noemen en die er zeker zullen zijn, omdat er weer heel veel mensen hebben geholpen, en niet te vergeten de lopers.

We zijn enorm blij met jullie, want zonder jullie hulp is het niet mogelijk om een evenement als dit goed te laten verlopen. Ook een speciaal woord van dank voor onze sponsors die dit jaar twee parcoursrecords, zowel bij de junioren AB-jongens, als de senioren Mannen, wilden betalen.

Henry van Bente van de BEWA Groep en John Goverde van Pelikaan Reizen, namens de winnaars: Bedankt !! Ook de bloemen werden weer perfect verzorgd door Jan en Ria Kayen uit Moerdijk, en de financiële steun van ABAB was meer dan welkom. Ook bij Van der Hooft was alles weer prima voor ons geregeld.

Nogmaals een ieder die heeft meegeholpen op wat voor manier dan ook: Enorm Bedankt !!  
Rest ons nog te bedanken: Henk Kanters, komt eerder terug van vakantie om -door omstandigheden- de gehele zondag alle dingen te doen die nodig waren.

Namens de Commissie,  
Jan, Ben, Phily en Liesbeth.



## T&F CAMPS

Deze zomer een week op T&F Camps geweest, per toeval samen met Laura v.Haafden. Veel nieuwe vrienden ontmoet en onwijs veel plezier gehad. Dit kamp was voornamelijk plezier maken en samen sporten.

De sprinttraining werd gedaan door Virgil Spier en Patrick van Luijck. Veel geleerd over hoe je moet starten. Alle atletiekonderdelen werden getraind door bekende atleten, maar ook conditietrainers. Ook een ruilspeel; we begonnen met een paperclip, die werd een theezakje, dat werd een bitterbal, bij de friettent deze omgeruild tegen snoep.... uiteindelijk werd dit een halve fiets en deze hebben we zelf maar omgeruild tegen een ligbank die langs een voortuin stond. Het leukste vond ik met 30 man op de glijbaan in het zwembad.

De laatste week van de vakantie heb ik bij de groten meegetraind, omdat ik met de D-spelen meedeed in Amsterdam. Op 5 september naar het Olympisch stadion gegaan, waar het heel druk was. Alle bekenden van T&F Camps kwam ik daar weer tegen. En eigenlijk had ik het te druk met kletsen, waardoor ik niet opgewarmd ben gestart met de sprint. Gelijk een blessure, dus koelen met ijs. Toen riepen ze al om dat ik de halve finale moest lopen. Met een gekoeld been dit keer. Daarna kogelstoten, was redelijk ging. Dus hier ook finale. Bij de EHBO heb ik toen een massage gekregen, omdat mijn been wel pijn bleef doen. Met kogelstoten finale heb ik maar 1 poging gedaan, want draaien deed wel zeer nu. Hier heb ik een 5<sup>e</sup> plaats gehaald met 11,25 meter. Toen de finale lopen tegen Evbako Ogbeide en Mark de Rond. Het is gelukt om 1<sup>e</sup> te worden op de 80 meter in 9.87 sec.

De fout met opwarmen maak ik zeker niet meer, kletsen doe ik voortaan na afloop.

Inmiddels hebben Laura v.Haafden en ik een uitnodiging ontvangen van de atletiekunie om 2 oktober een testdag te doen op Papendal en 25 regio-trainingen in Naaldwijk. Komende HIK wedstrijd zal mijn laatste wedstrijd zijn bij Groene Ster.

Ik wil Marjolein en Jenny bedanken voor alle goede trainingen en ook het bestuur voor alle belangstelling omtrent de wedstrijden.

Vanaf 1 oktober ga ik trainen in Etten-Leur om verder in de sport te komen. Mocht het niet lukken dan heb ik het in ieder geval geprobeerd.

Ricardo Buinsters

**HARTMANN**  
Juweliers / diamantairs

Eigen goudsmidsatelier waarin we sieraden ontwerpen, vervaardigen en repareren.

Horloges merken: PRIMA

Bocca - Bouchar - Casio - CoolWatch  
Daniel Design - Diesel - DKNY - Ecox - Esprit  
Eibel - Bussa - BC - Jacob Jensen - Lappoint  
Obbeu - Equinet - Prisma - Raymond Weil  
Seiko - Sekonda - Tissot - Xen

Sieraden merken:

Budam - Buddha - Breuning - Colom - CoolKids  
Dierman - Dierree - Diamonds - Diesel  
Espino - Esprit - Essell - Jacob Jensen  
Jeunesse - Le Chateau - Le Chic - Monzario  
Müller collectie - Oris - Piquinet - Parli  
Rochet Eye - Solid Silver - Swarovski - Santo  
Twenty Twenty - Xen

ZUIDHAVEN 57 4761 CS ZEVENBERGEN (0168) 324979

**AUTOBEDRIJF** **Andreae**

De Hil 2  
4762 AE Zevenbergen

Telefoon (0168) 32 43 50  
Fax (0168) 32 74 15  
info@andreae.nl  
www.andreae.nl

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

Onze openingstijden zijn:  
Werkplaats en magazijn  
maandag t/m vrijdag van 08:00-18:00 uur  
zaterdag van 08:30-12:00 uur

Schouwruimte  
maandag t/m donderdag van 08:00-18:30 uur  
vrijdag van 08:30-12:30 uur  
zaterdag van 09:00-15:30 uur

Officieel dealer **TOYOTA**

**SERVICESTATION** **Andreae**

De Hondkrakstraat 17  
4761 AD 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  
vrijdagen

**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 • Zwembad

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**  
Lid &  
Conde Beoordeling Ram

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 Kleefert • Tel.06 21500082 • www.anvanslobbe.nl • info@anvanslobbe.nl

# Primera

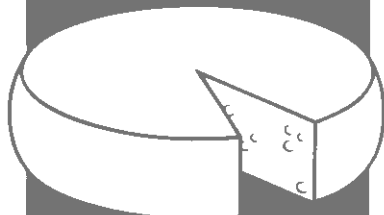
*elk wat wils*

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

de Vos & de Rooij  netwerk notarissen



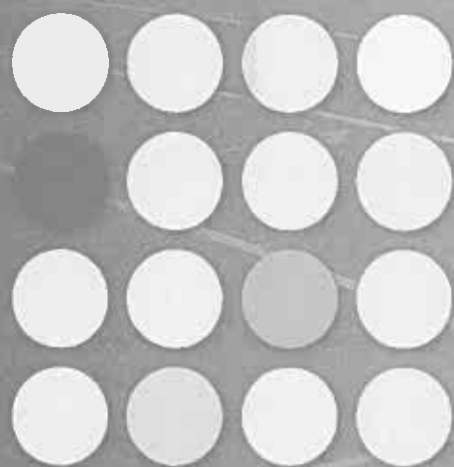
*met zorg geregeld*

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](http://www.boekhoven-perfekt.nl)

**Snel**  
en het  
**Beste**  
**Resultaat**

## VAN HET TRAINERSFRONT

Hallo allemaal,

Op 19 september stond voor de dames de laatste wedstrijd van het zomerseizoen gepland. Namelijk de promotie wedstrijd. Hier hadden wij ons als damesteam voor geplaatst omdat we bij de eerste 10 van Nederland zaten in de 3<sup>e</sup> divisie.

Na weken lang veel en hard trainen zijn we met een grote bus vertrokken naar Maastricht, waar deze wedstrijd plaats vond. We waren toch allemaal wel een beetje gespannen omdat we de promotie graag wilde halen om bij de mannen in de 2<sup>e</sup> divisie te komen.

Het was een erg gezellige dag met goede en wat mindere prestaties. Over het algemeen was iedereen tevreden. We hebben vooral genoten van een gezellige en mooie dag. Helaas hebben we de promotie niet gehaald. Maar we zijn op een 8<sup>e</sup> plaats geëindigd.

Volgend jaar gaan we er weer voor! En dan hopelijk wel met een promotie!

Na een lastige zomer zonder atletiekbaan gaat het winterseizoen gaat weer van start. Dit betekent dat we per 1 oktober weer naar de Borgh gaan. Meer dan de helft van de A-pupillen gaat dan al weer over naar de D-junioren.

Dit vind ik persoonlijk als trainster toch altijd erg jammer. Twee jaar geef je training aan dezelfde kinderen. Zeker door het jeugdkamp en de wedstrijden bouw je toch een band op met de kinderen.

Lieve A-pupillen en ouders bedankt voor jullie inzet en het leuke en gezellige jaar! Veel plezier en succes bij Marjolein en Jenny!

Maar het is ook zeker leuk en weer een hele uitdaging om met een nieuwe groep te starten. Hopelijk is de animo voor wedstrijden dit jaar wat groter dan de afgelopen jaren.

Groetjes, Daphne

Ton mag voor het novembernummer wat insturen. Red.



## HOEKJE WANDELVREUGDE.

Hallo wandelaars,

De eerste kilometers na de 4 daagse zijn al weer gemaakt.

Toen ik na de tocht van 12 september thuis kwam, had ik een blaar op mijn teen die mijn teen helemaal bedekte. Maar of die blaar nu door het lopen kwam of omdat ik de avond er voor heel de avond heb staan dansen weet ik ook niet. In ieder geval is het duidelijk, er moet weer wat eelt gekweekt worden op mijn voeten.

Gelukkig hebben we de komende maanden weer mooie uittochten op het programma staan, dus met dat wandelen, komt het wel goed. Er zijn weer nieuwe leden bij ons clubje gekomen en zij wandelen enthousiast mee met de tochten. Helaas moeten we ook weer van een aantal mensen afscheid nemen.

Ook staat er een gezellig avondje op het programma, hierover heeft iedereen persoonlijk een uitnodiging ontvangen. Deze avond is ook een mooie gelegenheid om je foto's van de Nijmeegse vierdaagse aan anderen te laten zien, dus vergeet ze niet mee te nemen.

En vergeet ook niet je antwoordstrook op tijd in te leveren, anders gaat het feest aan je neus voorbij!

Graag tot ziens tijdens een wandeltocht en anders op 15 oktober op de feestavond. En het is zeker de moeite waard om te komen, vraag maar eens aan de feestgangers van vorig jaar hoe gezellig het is geweest.

Groeten Martine

**WANDELAGENDA****Zondagmorgentochten:**

<b>Datum</b>	<b>nr.</b>	<b>Route</b>	<b>afstand</b>	<b>Begeleider</b>
10 okt	64	Roville	15	Jan
17 okt	50	Lange weg	14	Fred
24 okt	36	Rust Roest	12	Arie
31 okt	64	Noordhoek	15	Martine
7 nov		Autotocht		Jolanda Santegoeds
14 nov	43	Rode Vaart	13	Jan
21 nov	57	De Druif	15	Anneke
28 nov	35	Groene Woud	12	Martine

**Dinsdagavondtochten**

<b>Datum</b>	<b>nr.</b>	<b>Route</b>	<b>afstand</b>	<b>Begeleider</b>
5 okt	7	Dikkendijk	5	Jan
12 okt	6	Industrieweg	5	Martine
19 okt	2	Sportvelden	5	Anneke
26 okt	1	Pelikaan	5	Anneke

**Uittochten**

3-okt zondag	Najaarstocht Groene Ster SGZ, Lindonk 41 Zevenbergen 25 km, start 8.00-9.00 15 en 10 km, 9.00-12.00
17 okt zondag	17e Westbrabantse loopdag, wvs WIEGO kantine AV Sprint, hoek Burgermeester De Manlaan/ Dr. Schaepmanlaan, Breda 25 km, start 9.00-12.00 20, 15 km, start 9.00-13.00 10, 5 km, start 9.00-14.00
7 nov zondag	Herfstocht De Pin, ws MITO Eetcafé de Pin, Schouwenbaan 4 Wouwse Plantage 25 km : Start 09:00 – 11:00 uur 15 km : Start 09:00 - 12:00 uur 10, 5 km: Start 09:00 – 13:00 uur
20 nov zaterdag	13 <sup>e</sup> Sint Nicolaastocht, ws. De Wandelende Krabben Sporthal de Biezen, Schoolstraat 42, Putte 30, 24 km: Start 08:00 – 10:00 uur 18 km : start 08:00 – 12:00 uur 12,6 km: start 08:00 – 14:00 uur

Martine Maat

**TE KOOP**

Hallo,

Bij het opruimen van mijn schoenenkast kwam ik nog een paar indooratletiekschoenen tegen.

Het is maat 40.5 van Asics en ze zijn wit met lichtblauw en zilver.

U kunt ze komen passen bij mij thuis of bij de training van de D-Junioren.

Voor 15 euro mag u ze meenemen.

Jenny Pope (06-30168294)

## ALTERNATIEVE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN.

Zoals iedereen inmiddels weet, konden de clubkampioenschappen dit jaar niet doorgaan. Dit vonden wij als pupillentrainers toch wel heel erg jammer en daarom ontstond het idee om tijdens de training dan een soort alternatieve clubkampioenschappen te organiseren. Anet ging aan de slag met het programma, Daphne hielp mee met onderdelen verzinnen, Liesbeth hielp mee door "zwaaihandjes" en medailles ter beschikking te stellen, Henk wilde wel komen schieten. En niet te vergeten werd de hulp van ouders ingeschakeld, wat toch zo'n 7 ouders opleverde die wel mee wilde helpen. Vrijdagavond waren de trainers op tijd aanwezig, zodat we de onderdelen alvast uit konden zetten. We gingen namelijk 40 meter sprint doen, maar deze keer dus op het gras en met de startblokken tegen het hokje aan. We gingen balwerpen doen, wat wel gewoon in de sector kon en we gingen Hink Stap Sprong doen. Maar omdat we niet in de verspringbak mochten komen, hebben we dat gewoon uit stand op het gras gedaan. Tot slot zouden we de 400 meter gaan lopen. Nadat alle ouders geïnstrueerd waren en de kinderen gearriveerd waren, konden we beginnen met de warming-up, die Angela, Tijs en Koen voor hun rekening namen. Daarna werd iedereen in groepjes verdeeld en begonnen we met de wedstrijd.

Angela, papa van Wensen en papa Willemse, gingen bij het balwerpen aan de slag en hadden dit onderdeel in een sneltreinvaart afgewerkt, goed gedaan hoor! Enkele mooie afstanden werden gegooid, want 30.60 meter van Sebastiaan, 29.30 van Amber, 22.00 meter van Stefan en 17.90 meter van Sjoerd zijn toch mooie afstanden.

Jenny en Hannie de Hair stonden bij het Hink Stap Springen en lieten alle kinderen vanuit stilstand een prachtige hink-stapsprong maken. Een echt team was dit, want alles liep hier heel soepeltjes. Prachtige afstand werden gesprongen, want denk je van 5.75 uit stand van Wislet, 4.45 meter van Lisa, of 4.75 van Davey, of zelfs een 5.42 van Sanne.

Bij de 40 meter hadden we een echte starter kunnen regelen, want Henk van Alphen wilde wel komen schieten voor de kinderen. Margareth Bol, Vader Mevius, Ad van Alphen, Koen en Tijs zorgden ervoor dat alle kinderen een tijd genoteerd kregen, en dat ging ook allemaal van een leie dakje, en dus waren de verschillende series zo afgewerkt. De snelste op dit onderdeel waren Wislet met 6.88, Nina met 8.40 sec, Davey met 7.77, en Sanne met 6.90 sec.



Ondertussen waren Angela Derks en Hester Alofsen tot onze secretaresses gebombardeerd en waren zij in het wedstrijdsecretariaat volop bezig met de uitslagen in te vullen op de diploma's en de uitslag te bepalen.

Als laatste onderdeel gingen we de 400 meter lopen. We hebben dan wel geen kunststof op de baan liggen, een 400 meter lopen ging toch prima.

Dat lopen ging dus prima, alleen bleek het opnemen van de tijd bij de A pupillen jongens wat moeilijker. Alle categorieën gingen uitstekend, met een aantal stopwatches en wat mobiele telefoons. Alleen toen de grote groep A pupillen jongens gingen lopen, ging het mis omdat de telefoon af ging, en dus hadden we voor deze groep geen tijden.

We hebben bij de A pupillen jongens de 400 meter dus niet meegeteld in de einduitslag. Jammer maar dat zijn nou eenmaal dingen die kunnen gebeuren.

Inmiddels was het al wel over zessen en omdat er een aantal ouders toch wel wat ongeduldig werden, (wat wij op zich wel jammer vinden, want we organiseren tenslotte iets leuks voor de kinderen. En ik wil het even gezegd hebben, als er meer ouders hadden geholpen, waren we ook eerder klaar geweest) hebben we maar snel de prijsuitreiking gedaan.

Alle kinderen kregen een diploma mee naar huis, de eerste 3 een echte medaille en alle deelnemers kregen nog een "zwaaihandje" mee als herinnering.

Volgens ons was het een hele geslaagde training, waarvoor we de ouders, en zelfs de opa en oma die meegeholpen hebben dan ook heel hartelijk willen bedanken voor hun hulp.  
Er zijn nog een aantal foto's gemaakt deze avond, die je terug kunt zien op onze eigen site.

Allemaal veel plezier bij de binnentrainingen.

Groetjes Anet

### UITSLAGEN ALTERNATIEVE CLUBKAMPIOENSCHAPPEN 2010

<u>C PUPILLEN MEISJES</u>	<u>SPRINT</u>	<u>BAL</u>	<u>HSS</u>	<u>400 METER</u>	<u>TOTAAL</u>
Ymke Timmermans	8.62	11.10	4.27	1.33.70	1e
Mirre van Wensen	9.65	9.40	3.61	2.12.41	2e
Iris de Smet	9.76	9.50	3.17	2.14.13	3e

<u>C PUPILLEN JONGENS</u>	<u>SPRINT</u>	<u>BAL</u>	<u>HSS</u>	<u>400 METER</u>	<u>TOTAAL</u>
Stefan Thiele	8.33	22.00	4.43	1.29.79	1e
Jelle Derks	9.08	15.90	3.51	1.43.87	2e
Roy Langeweg	9.38	16.10	3.51	1.50.45	3e
Rick van Ginneken	9.06	11.80	3.60	1.45.67	4e
Gijs van der Meer	8.93	13.50	3.60	1.58.47	5e

<u>B PUPILLEN MEISJES</u>	<u>SPRINT</u>	<u>BAL</u>	<u>HSS</u>	<u>400 METER</u>	<u>TOTAAL</u>
Lisa Holling	8.99	9.40	4.45	1.55.48	1e
Nina Koppejan	8.40	6.20	4.07	1.54.68	2e
Keltoum Azoum	8.52	12.30	3.70	1.44.28	3e
Nienke Groeneveld	9.28	7.90	3.19	2.02.53	4e
Yara Dupuis	8.42		4.39		5e

<u>B PUPILLEN JONGENS</u>	<u>SPRINT</u>	<u>BAL</u>	<u>HSS</u>	<u>400 METER</u>	<u>TOTAAL</u>
Davey van der List	7.77	16.30	4.75	1.37.17	1e
Sjoerd Willemse	8.37	17.90	4.20	1.44.36	2e
Boy Glerum	9.40	10.40	3.65	2.08.19	3e

<u>A PUPILLEN MEISJES</u>	<u>SPRINT</u>	<u>BAL</u>	<u>HSS</u>	<u>400 METER</u>	<u>TOTAAL</u>
Sanne Koetsier	6.90	23.55	5.42	1.18.72	1e
Amber Alofsen	7.15	29.30	4.96	1.25.02	2e
Vera van As	7.07	17.85	4.80	1.28.19	3e
Lisanne van Hooydonk	7.89	17.65	4.92	1.44.14	4e
Milou Glerum	7.84	17.30	4.49	1.35.25	4e
Marije de Heer	7.77	11.30	4.83	1.33.50	4e
Nerena Langeweg	7.80	13.65	4.23	1.41.10	5e
Nicky de Vrij	7.60	15.20	4.20	1.45.48	5e
Kim Holling	8.74	16.00	4.31	1.41.83	6e
Isa van de Graaf	8.08	14.00	4.42	1.50.05	7e

<u>A PUPILLEN JONGENS</u>	<u>SPRINT</u>	<u>BAL</u>	<u>HSS</u>	<u>400 METER</u>	<u>TOTAAL</u>
Wislet de Hair	6.88	21.50	5.75	--	1e
Tommy de Moor	7.45	30.02	5.61	--	2e
Joris de Graaf	7.24	29.50	4.77	--	3e
Thomas Nelemans	7.01	31.60	5.50	--	4e
Siem Jansen	7.38	28.10	5.54	--	4e
Cas van Sprundel	7.10	24.40	5.25	--	5e
Sebastiaan Stoop	7.54	30.60	4.77	--	6e
Tom van der Mars	7.02	28.30	4.18	--	7e
Rik Derks	7.25	28.00	4.42	--	8e
Wouter Mevius	7.44	21.70	4.49	--	9e
Rik Heijnsbergen	7.74	21.30	4.72	--	10e
Malik Azoum	7.77	15.50	4.87	--	11e



Stef van Westerhuis	7.69	19.30	4.22	--	12e
Lode Verboom	8.16	20.00	4.32	--	13e
Lars Semler	7.80	17.40	4.08	--	13e
Jonne van der Linden	8.20	10.00	4.48	--	14e
Swen van Geel	8.13	15.90	3.60	--	15e
Geoffrey Westhoff	8.54	13.90	3.84	--	16e
Bram Heijnsbergen	11.73	8.20	2.40	--	17e

## **HET BELANG VAN GOEDE HARDLOOPSCHOENEN**

Tijdens het hardlopen vang je bij elke landing minimaal 3x je eigen lichaamsgewicht op. Als je dus in een half uur 5 km loopt en je weegt 70 kg. Dan gaat het al om 5000.000 kg. Per voet! De gewrichten in voeten, enkels, knieën en heupen krijgen het daardoor zwaar te verduren. Daarom zijn je schoenen de basis van het hardlopen.

Het is van belang om hiervoor hardloopschoenen te gebruiken. Aan bijv. tennis- of aerobicschoenen worden heel andere eisen gesteld mbt schokdemping en stabiliteit.

Een paar goede loopschoenen kenmerkt zich door goede:

- schokdemping
- stabiliteit
- pasvorm
- afwikkeling

Hierbij wordt rekening gehouden met o.a. je lichaamsbouw en je voettype. Het is belangrijk de schoenen te vinden die bij jou persoonlijk passen.

M.a.w. de kans dat je hardloopschoenen een probleem of zelfs een blessure veroorzaken moet tot een minimum beperkt worden.

Het zou jammer zijn als je vanwege verkeerde schoenen tegen een probleem aanloopt.

Het plezier dat je inmiddels in het hardlopen hebt gekregen kan dan gauw omslaan in een desillusie.

### Hoe meet je goede schoenen aan?

Met behulp van o.a. een voetspiegel en een testloopbaan met camera-opname kan Runnersworld de goede schoenen adviseren.

Heb je al loopschoenen? Laat je dan vrijblijvend bij ons adviseren, om te bepalen of het de juiste schoenen zijn. De mensen bij Runnersworld zijn alleen ervaren lopers en hebben letterlijk al duizenden gebruikte schoenen bekeken.

### **Leden van Groene ster 10% korting**

Jurgen Holling

[www.runnersworlddordrecht.nl](http://www.runnersworlddordrecht.nl)

Zie voor adressen advertentie op achterkant clubblad.



**MUTATIES****Aanmeldingen**

Isa van de Graaf	W. Alexanderlaan 5	A pupil
Sjoerd Willemse	De vier Uitersten 8 Zevenb Hoek	B pupil
Gijs van der Meer	Rondeel 64	C pupil
Marianne Gielis	Hoofdstraat 48	Wandel

**Afmeldingen:**

Yente Dupuis	Mini pupil
Yara Dupuis	B pupil
Lize Eland	A pupil
Aimee Peeters	D junior
Kees Bakelaar	D junior
Felix Warndorff	C junior
Esri Eland	C junior
Erik Thiele	Senior
Lia Freijee	lopers
Leen van Donselaar	lopers
Anique Hooijdonk	lopers
Mark Rouss	lopers
Erik van Tetering	lopers
Freek Roza	lopers
Hellen van Sprundel	lopers
Calli Oors	wandel

**Mutaties (onderstreping = mutatie)**

Fred Tomasila	<u>Zeestraat 120, 4761 HN Zevenbergen</u>
---------------	---

**JARIGEN IN DE MAAND OKTOBER**

1	Betty Happel	15	Karlijn Derks
1	Jelle Derks	15	Marije Schrauwen
1	Joris de Graaf	16	Elma Ripmeester
2	Jelmer Surewaard	17	Liam van Broekhoven
2	Jennie Schoonmade	19	Giel Broere
2	Christine Reijnders	19	Jolanda Santegoeds
3	Arie de Wit	21	Kees Nijhoff
4	Pascal Maas	24	Angela Derks
6	Karin de Groot	24	Tonny Kanters - Ooyen
6	Ilona Cornel	24	Rianne Witkamp
6	Brian de Graaf	27	Joke Broeders
6	Angela Rindt	28	Mitou Glerum
7	Edwin Boer	31	Jenny Pope
8	Fred Tomasila		
8	Jos Stolk		
8	Margaret Steeman		
9	Hans Korteweg		
9	Boy Glerum		
10	Bart van der Lely		
10	Kees van de Noort		
12	Toos de Moor		
13	Franziska Winkler		
13	Elsa Smits		
14	Kees Emden		



# 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](http://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](http://www.runnersworld.nl)

