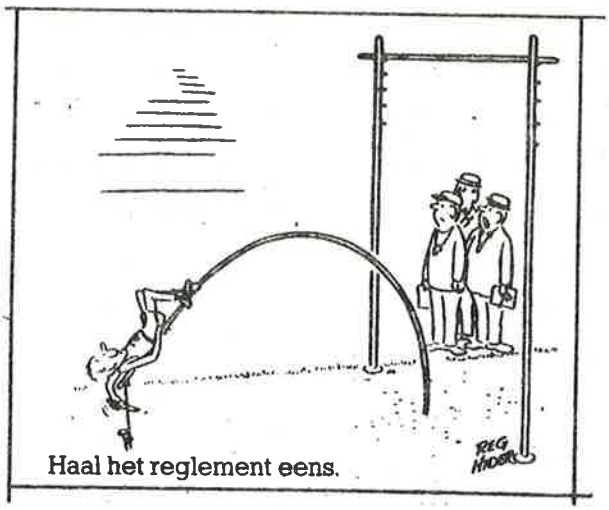
12

AVANTRI MAGAZINE

KLUBBLAD VAN DE ATLETIEK- EN TRIMVERENIGING AVANTRI / 5E JAAR

AVANTRI MAGAZINE INHOUD

Ook in deze zevende aflevering van avantri magazine erg weinig ingezonden stukken van de leden zelf.
Van buiten de vereniging kregen we een paar leuke stukjes die we, na toestemming van het rotterdamse activas, in dit nummer afdrukten.
Ook treft u geen wedstrijdverslagen aan, dit komt omdat een groot deel van de redaktie in engeland vertoefde.
Volgende keer krijgt u dus weer een enorm dik nummer.



Haal het reglement eens.

AVANTRI

voorzitter	j.ooms	lopikersingel 15	tel. 2892
penningmeester	w.rond	h.a.schreuderstraat 21	tel. 2196
sekretaris	g.d.jong	koestraat 132a	tel. 4429
vice voorzitter	h.sterrenburg	voltastraat 13	tel. 5134
2e sekretaresse	mevr.n.suur	opweg 14	tel. 4422
	d.wesdorp	wal 2	tel. 4970
	k.v.d.heul	b.v.hoeffstraat 2	
	d.v.d.heul	montignylaan 10	
	p.v.d.dool	alb.beylinggracht 44	tel. 2566

---

terrein	de stormbaan	nieuwe singel	

---

barbeheerdster	m.gubbels	st. eloystraat 21	tel. 5167

---

bankrekening	81.69.03.247	bondsspaarbank
postgiro	3520006	

---

redaktie am	h.schep	reg.v.heutszstraat 4	tel. 2700
	a.verhoeff	stevinstraat 2	tel. 4947
	p.v.d.dool	alb.beylinggracht 44	tel. 2566
	g.d.jong	koestraat 132a	tel. 4429

Sierpleisters,
stucadoorwerk
in onderhoud
en nieuwbouw

STUKADOORSBEDRIJF
VAN BAREN
kerkweg 1
schoonhoven
tel. 01823-3289-5145
01833-2597

voor één uurtje gezellig uit
naar
snackbar
eetcorner
SPORT
o.a.
pizza's, grilburgers
en onze kalfscroquetten

Lopikerstraat 1
Schoonhoven
Telefoon 01823-2671

wat meyer maakt, smaakt

Natuurlijk voor
DE
JUISTE
TIJD

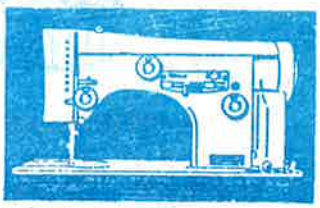
HOON
Gediplomeerd
HORLOGER-Opticien

HAVEN O.Z. 75
TELEFOON 01823-2328
SCHOONHOVEN

FIETS U FIT
OP EEN FIETS
VAN

KEES MAAS
KOESTRAAT 95-97
TELEFOON 01823-2930
RIJWIELEN
BROMFIETSEN
MAGNEET GAZELLE
PEUGEOT BATAVUS

CATSBURG
ALFA ROMEO
DAF-VOLVO
SERVICE
SCHOONHOVEN
MITSUBISHI
MOTORS CORPORATION
Bergambachterstraat 5
Telefoon 01823-3367

VOOR
naaimachines
handwerken
wol
fournituren

naar
RICKEN
Haven 28 - Schoonhoven
Telefoon 01823-2395

BROUWER DOE-HET-ZELF
EN TEGELHANDEL
WANDSCHROOTJES
PLAATMATERIAAL
VLOERTEGELS
WANDTEGELS
SANITAIR
KEUKENS
HOUT
Havenstraat 18
Schoonhoven
Telefoon 01823 - 3356

de schoonhovense
topslager
ook voor uw
diepvries
halve varkens
of voor-
en achtervoeten
speciale prijs
vleeshouwerij
P.J. DE WITH
haven 18
schoonhoven
telefoon 2518

KLUBNIEUWS OM TE WETEN

Op maandagavond uw konditie gaan opvoeren is de mogelijkheid die wij u bieden.
Doe mee met de duurlooptraining.
Start bij de sintelbaan 18.30 uur.
Aarzel niet maar doe dit komende winterseizoen ook mee, het is ook voor de trimmers.
Iedere 14 minuten komt men langs de sintelbaan.

We zijn weer in de zaal vanaf woensdag 30 en donderdag 31 aug. maar dat wisten de meesten van ons al.
De tijden zijn voorlopig weer als altijd en ook de plaats in niet veranderd.
Dus woensdagavond sporthal:
dames 1, 7-8 uur door ad verhoeff
dames 2, 8-9 uur door ad verhoeff
heren 1, 9-10uur andré arends
donderdag avond beregracht:
dames 3, 7-8 uur door ad verhoeff
heren 2, 8-9 uur door ad verhoeff

Op zaterdag 21 oktober wordt al weer voor de derde maal de dijkloop georganiseerd.
Prestatielopen over 2½, 6, 10 en 20 kilometer.
De eerste maal 221 deelnemers en vorig jaar 523 en dit jaar op naar de 750?
Alle medewerkers en deelnemers willen wij vragen: hoe die datum vrij.
In het volgende clubblad hierover meer gegevens.

Evenals vorig seizoen worden er ook dit jaar weer trimboekjes met daarin opgenomen alle prestatielopen die er tussen 1 oktober 1978 en 31 maart 1979 worden georganiseerd.
Waarschijnlijk zullen deze boekjes omstreeks half september in mijn bezit zijn.
Belangstellenden hiervoor kunnen terecht bij ad verhoeff.

VERJAARDAGEN

03.09 r.v.bree
05.09 d.d.groot
05.09 l.d.jong
05.09 t.d.jong
09.09 p.v.d.berg
11.09 w.huiskes
11.09 a.suur
11.09 r.v.rijk
12.09 e.porsul
12.09 g.evergroen
12.09 j.verlegh
14.09 a.v.d.male
14.09 c.v.d.dool
15.09 o.schrover
15.09 j.sterrenburg
16.09 d.steeman
17.09 h.mensonides
17.09 m.heikoop
20.09 a.klein
22.09 h.messie
22.09 r.v.willegen
23.09 n.suur
23.09 j.tuytel
28.09 r.ulrick
30.09 b.overbeek

De schitterende prestatie van frans van der ham op de tienkamp is erg hoopgevend voor de toekomst.
Een nieuw (elektronisch gemeten) rekord van 7068 punten.

Van frans mag ook zijn 4.70 polshoog gezien worden, wat hem tijdens de nederlandse kampioenschappen een fraaie derde plaats opleverde, en tevens een nieuw districts rekord is.

Wim langeland werd gouds kampioen bij het polsstokhoog met een persoonlijk rekord van 4.50.

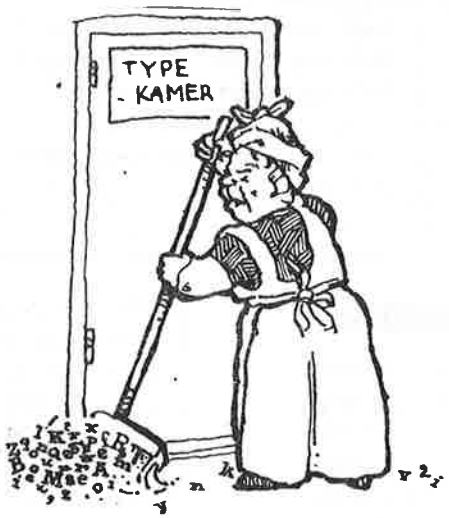
John jansen kwam bij het kogelslingeren tot een afstand van 22.78, een nieuw klubrekord.

Gerrit de jong liep in engeland opnieuw een 100 mijl.
Hij finishte als tiende in 21 uur, 15 minuten en 30 sekonden.

Een speerworp van rob voorsluys, van 48.80 betekende een persoonlijk rekord, terwijl ook hans sterrenburg verder kwam dan ooit n.l. 39.30

INLEVEREN VAN DE KOPY

TOT 16.09.78



inleveradressen:

henk schep
regiment van heutszstraat 4

ad verhoeff
stevinstraat 2

piet van den dool
albrecht beylinggracht 44

DE OLYMPISCHE SPELEN IN DE BENELUX?

Het bericht dat enige tijd geleden in de dagbladen stond en wat de afgelopen weken helemaal naar de achtergrond gedrongen is, is dat de kombinatie belgie, nederland en luxemburg zich kandidaat gesteld hebben voor de organisatie van de olympische spelen in 1988.
Het feit, dat de nederlandse officials en het ioc-bestuur het organisatievermogen in de toppen van hun vingers hebben is de aanleiding geweest om nederland met zijn partners belgie en het kleine luxemburg te noteren.
De voorzitters van de bonden zijn al enkele keren bij elkaar op de borrel geweest omtrent het ontvouwen van deze plannen.
Met name de belgen willen zich bewijzen, dat het allemaal veel goedkoper kan dan de gigantische uitgaven van munchen en montreal, want er zal veelal van bestaande akkomodaties gebruik gemaakt kunnen worden.

Ik heb me getracht in te leven in de geweldige en grootse manifestatie, die de openings-ceremonie ongetwijfeld zal gaan worden.
Deze zal dan plaatsvinden op 2 juni 1988 in het geheel gerestaureerde heyzelstadion in brussel.
Er zijn zestigduizend uitzinnige toeschouwers in het, thans, geheel overdekte stadion.

Helaas heeft men tijdens de restauratie abusievelijk de stadion-overkapping naar de straatzijde gebouwd, in plaats van naar de tribunes toe, maar omdat het stralend zomerweer is, is 't een kniesoor die daar op let.
Er zijn prachtige programmaboekjes gedrukt, maar door een klein misverstand tijdens de distributie wordt aan de toeschouwers een programmaboekje uitgereikt van een popkonsert in antwerpen.

Alle belgen op de tribune realiseren zich echter dat hier iets veel groters staat te gebeuren en men weet dat de staatshoofden van de drie landen om drie uur zullen arriveren, waarbij koning boudewijn het evenement zal openen.
Het geduld van de toeschouwers wordt echter op de proef gesteld, want in het belgische koninklijk paleis is men vergeten in april om de zomertijd in te stellen, zodat zijne majesteit pas om vier uur in het stadion arriveert onder de vernietigende blikken van koning jan van luxemburg en koningin beatrix.

Het gejuich voor de koning is er echter niet minder om, en diens chauffeur, in de veronderstelling dat de menigte voor hem klapt, zwaait minzaam en bescheiden naar de tribunes terug.
Voordat de koning zijn openingsrede

aanvangt, worden er grote manden op het middenterrein aangebracht. In deze manden zitten drieduizend duiven, die op moeten stijgen en naar alle richtingen uit moeten vliegen om de vrede te verkondigen aan alle volkeren van de wereld.

Eindelijk, daar gaan de manden open, en als iedereen verwacht drieduizend duiven te zien uit zwermen, springen er drieduizend kakelende kippen uit, omdat de order bij de vogelhandelaar niet helemaal duidelijk was overgekomen. Nadat de laatste kippen zijn weggevoerd en de laatste veren op een hoop zijn geveegd, wordt er plotseling de olympische vlam het stadion binnengedragen, dit terwijl hare majesteit al de tribune was afgedaald om, na de openingsrede van iaaf-voorzitter paulen de spikes aan te trekken.

Iedereen staat verbaasd en beroept zich erop, dat er een vergissing in het spel moet zijn.
Maar inmiddels is de veteraan emile puttermans al stoer en naar het zich laat aanzien onvermoeibaar aan de tweehonderdvijftig treden begonnen, op weg naar het hoogste platform, waar hij de olympische vlam ontsteken zal.

Maar net wanneer hij helemaal boven is, ziet hij plotseling, wat de toeschouwers al lang hadden gezien.
Zijn vlam is uitgewaaid, zodat hij helemaal weer naar beneden moet om een vuurtje te vragen. De tweede keer gaat alles goed en daar staat hij dan.

Plotseling worden de toeschouwers opgeschrikt door loeiende sirenes, en nog geen tien sekonden later verschijnt er een grote brandweer wagen in het stadion. Een ladder wordt omhoog gebracht en een brandweerman blust, met gevaar voor eigen leven, de pas ontstoken olympische vlam. Een zeer oplettende omwonende heeft vanuit zijn raam een vlam vanuit het stadion gezien en direkt de brandweer gebeld. Intussen druppelt er heel wat bluswater naar beneden, en heel wat aanwezigen vinden het jammer dat het nu plotseling toch is gaan regenen.

Door deze tegenslagen is het al aardig laat en duister geworden, zodat de verlichting moet worden ontstoken.
Helaas heeft men tijdens de restauratie ook de lichtmasten aan de verkeerde kant geplaatst, zodat de hele omgeving van het stadion baadt in een zee van licht, maar het middenterrein donker blijft.

De brt (belgische rotte techniek) moet daardoor helaas de televisie uitzending beëindigen, dus de kameraman rijdt het stadion uit, zeer tevreden over de shots, die hij tot nu toe heeft kunnen maken. Buiten de poort wil hij het beschermkapje op zijn lens plaatsen, en ontdekt dan tot zijn verbazing, dat dit kapje nog steeds op de lens zit, zodat de hele wereld nog steeds zit te wachten op de eerste beelden vanuit brussel.

Dan begint, vrij laat, maar niet minder indrukwekkend, een parade van de deelnemende landen.
Als eerste marcheert de veelvuldig bejubelde belgische ploeg naar het middenterrein.
De kapel van de belgische marine speelt als openingsmars het "when the saints go marching in",

maar de trombonist toetert intussen driftig de "brabanconne", want hij heeft na het concert van de avond ervoor vergeten de muziek op zijn standaard om te wisselen.

Ernstige twijfel maakt zich intussen meester van de toeschouwers, want terwijl de eigen ploeg al tien minuten op het middenterrein staat opgesteld, verschijnt er geen ploeg meer.
Geen spanjaarden, geen hollanders, geen engelsen, geen brazilianen en geen russen, niets!
Dan ontdekt een zeer intelligente organisator, hij is hoogleraar, in het draaiboek, dat de openingsceremonie moet plaatsvinden op 3 juni 1988, een dag later dus, in het stadion de boschuil in antwerpen.

LEES DIT

Het kinderopvangcentrum is een nieuwe dienstverlening in schoonhoven.
Men draait nu een maand en vertellen u waarom dit centrum is opgericht
Als eerste voor moeders die graag willen gaan werken of studeren;
om juist voor deze groep de mogelijkheden wat te vergroten, wil men op elk moment van de dag of nacht uw kind of kinderen opvangen.
Zodat u zich zonder problemen kan verdiepen in werk of studie.
Het opvangcentrum is ook geopend tijdens vrije dagen van de scholen of tijdens de schoolvakanties.
Wilt u een avondje uit en niet aan tijd gebonden zijn? Dat kan!
Uw kind kan blijven overnachten tot de volgende ochtend. Ja, u kunt hem een paar dagen brengen.
Meer inlichtingen: Telefoon 01823-5017.
Marian speet, linnaeushof 7, schoonhoven.

VISSEN

De ontspanningskommissie van avantri (bestaat schijnbaar toch), stelt u in de gelegenheid om de grote (nou, groot) gracht op 13 september 1978 van 18.45 tot 20.15 uur leeg te vissen.
Inschrijfgeld ƒ 1,-; hangoren tot 14 jaar 50% korting!
Aaanmelden bij het bestuur en de redktie (kom een a te kort)
Tot ziens, en een goede vangst!

medische aspekten

nederlandse jeugd eet niet gezond

Onder deze kop verscheen in het parool een artikel van twee wageningse voedingsdeskundigen f.v.d.haar en d.kromhout.
In een proefschrift waarop zij gepromoveerd zijn aan de wageningse universiteit kwamen zij tot de konklusie dat het met de lichamelijke toestand van de jeugd niet erg best gesteld is.
De relatie tussen voedings- en gezondheidstoestand onderzochten zij bij kinderen van 5 tot 12 jaar in verschillende gemeenten.

Bij de onderzochte kinderen werden hoeveelheden cholesterol gevonden die tot de grootste ter wereld behoren.
Cholesterol veroorzaakt de vervetting van vaatwanden, waardoor vooral op latere leeftijd de kans op hart- en vaatziekten vergroot wordt.

Verder blijkt uit hun onderzoek dat onze voeding te rijk aan dierlijke eiwitten en verzadigde vetten is.
In hun slotopmerking stellen zij dat de voorlichting vooral g ericht moet zijn aan ouders met jonge kinderen.
De voeding moet soberder zijn dan nu het geval is, met weinig dierlijk eiwit, weinig verzadigde v etten, weinig voedingscholesterol en weinig suiker.
Inplaats daarvan zullen meer zetmeel en plantaardige eiwitten in de vorm van peulvruchten, granen, aardappelen, macaroni en dergelijke geconsumeerd moeten worden.

Uit de brochure "sport en voeding" een uitgave van het voorlichtings bureau voor de voeding haalden wij de hieronder volgende tips.
Een aantal voedingsmiddelen die dagelijks aanwezig moeten zijn.

melk, karnemelk of yoghurt 3/4 liter; kaas 2 flinke plakken 30 gram; vlees of vis 100 gram mager vlees of 200 gram vis; ei één of twee per week; groenten een ruime portie 200 of 300 gram; fruit tenminste 100 gram + tomaat of radijs; aardappelen 2 of 3; brood witbrood en bruinbrood naar behoefte; boter met mate.

Als je veel aan sport doet dan is het wenselijk dat je iets meer eet.
Als je tussen de maaltijden door honger hebt neem dan fruit of bruinbrood, of een stukje kaas.
Eén keer patat of een slaatje eten is niet erg, maar om iedere dag chips, snoep, bitterballen, chocola, ijs, gebak of wat dan ook te eten is niet goed.
Ga eens "bloot" voor de spiegel staan en bekijk jezelf eens.
Of loop eens een keer de 800 meter in de looppas.
En als je dat al niet meer kan, doe er wat aan.
De sintelbaan is er ook voor jou!

DE KRUK

De kruk van de kompetitieploeg is zo'n beetje het zelfde type als de eeuwige invaller.
Alleen, de kruk is toevallig bij een vereniging waar men zeer langdurig heeft moeten beraadslagen: wat doen we, het team terugtrekken of die kruk mee laten doen.
Zij hebben geen andere atleet meer, anders was hij vast en zeker tot eeuwige reserve gedoemd.
Er werd lang over gepraat door de jongens, samen ook met hun leiders en in de leidersvergadering.
Het bestuur is zelfs er nog aan te pas gekomen.
Een echt moeilijk geval.
Er zijn maar twee mogelijkheden: het team terugtrekken en vier (ja vier, geen vijf, de kruk is immers geen atleet) atleetjes de gelegenheid tot het deelnemen van de kompetitiewedstrijden te ontnemen of die kruk mee laten hobbelen.
Tenslotte is dan maar besloten de kruk in het team op te nemen.
Niet dat je wat aan die knul hebt, maar dan kunnen die anderen tenminste deelnemen.
Bij veel van die zwaarwichtige gesprekken staat de kruk er bij.
Zenuwachtig trekkend met de mond, van de ene voet op de andere huppend.
Gisteravond in zijn bed heeft hij nog bij zichzelf gedacht: ze kunnen allemaal naar de donder lopen, ik wil niet eens meer meedoen.
Dat was maar een beetje grootdoenerij van hem, want natuurlijk wil hij dolgraag meedoen.
In zijn fantasie ziet hij al de heldendaden, die hij eens vurig hoopt te verrichten.
Maar als hij dan op de baan loopt en de andere jongens ongeduldig staan te schreeuwen: lopen jóh, niet achterom kijken; dan is het net of zijn beentjes slingerplanten zijn zonder enige vorm van kracht.
En toch kan hij wel hardlopen.
Thuis in het achterpad heeft hij nog geoefend, alleen.
Hij zou het misschien best wel kunnen.
Als ze maar meer vertrouwen in hem hadden en niet altijd zo hard stonden te schreeuwen.
Zou hij eens aan de leider vragen of die hem helpen wil?
Als hij hem dan maar weer niet uitlacht.
Neen, hij zal toch maar weer het achterpad opzoeken en dan wat oefenen, alleen!
Jeugd is hard, keihard.
En de leiders niet minder.
Deze jongen kan niet sprinten, nog niet tenminste.
Maar als hij eens wat meer zelfvertrouwen had?
Natuurlijk, een ster zal hij wel nooit worden.
Maar hij zou mee kunnen doen met de anderen, zonder op te vallen.
En kan een leider, een trainer zo'n jongen daar nu niet eens mee helpen?
Of heeft die het te druk met de goeien?

Stel dat u zondagavond voor nog géén twee gulden een half miljoen pakt in de Lotto

u kunt uw formulier inleveren
iedere donderdag van 19.00 tot 20.00
uur in sporthal de meent.
avantri beschikt ook over een
ophaaldienst.
inlichtingen: telefoon 2196

Hij loopt iedereen van de sokken, en het recept voor zijn verbluffend succes is doodeenvoudig: hard werken, moed en de grootst mogelijke aandacht voor details

Lasse Viren, de Fin op vleugels

DOOR JOHN VINOCUR

Op een middag in juni 1976, minder dan twee maanden voor de olympische spelen in montreal, keek een groep atletiekliefhebbers in het stadion van helsinki naar een wedstrijd over 5000 meter. Alle ogen waren toen gericht op de slanke man met de baard en de enigzins holle rug, finlands grootste sportheld: lasse viren, die tweemaal goud had veroverd op de olympische spelen van 1972 in münchen. Maar toen de wedstrijd was afgelopen had de menigte geen applaus, alleen verbijsterde blikken. Het was niet geloven: viren eindigde als elfde!
De schok op de tribunes werd de volgende dag gevolgd door sombere kommentaren in de dagbladen. In een land waar de helft van de liefhebbers atletiekwedstrijden volgt met een stopwatch, waren velen er nu van overtuigd dat virens loopbaan op zijn eind liep. Zijn meest recente prestaties wezen bepaald in die richting. In het afgelopen jaar waren virens beste tijden op zijn twee specialiteiten, de 5000 en de 10000 meter, maar net goed voor de dertigste en vierentwintigste plaats op de wereldranglijst geweest.
Daarna gebeurde het schijnbaar onverklaarbare. Drie weken later liep lasse viren de snelste 10000 meter van 1976. En de maand daarop in

montreal won hij weer twee gouden plakken, op de 5000 en de 10000 meter, om zodoende de eerste hardloper te worden die ooit in twee opeenvolgende olympische spelen die dubbele zege behaalde.
Het was een totale en verblindende triomf, maar de terugkeer was zo onverzien dat viren er in een heksenketel van meningsverschillen door terechtkwam. Sommige ongelovige waarnemers maakten duistere opmerkingen over "bloeddoping" waaraan hij zijn opmerkelijke vermogens te danken zou hebben. De waarheid over deze geweldige atleet is eenvoudiger. Zoals viren het zelf tegen mij zei: "ik wil de wedstrijd winnen waar het op aan komt en dat is mijn manier van zaken doen".
De wereld leerde lasse virens manier van zaken doen voor het eerst kennen op 3 september 1972, bij de finale van de 10000 meter in München. Viren was nauwelijks de favoriet te noemen. In zijn voorronde was hij op de vierde plaats geëindigd (de laatste plaats om in de finale te mogen meelopen) en geen race zou ooit voor enige hardloper een slechter begin kunnen krijgen: na vier kilometer maakte viren een val. Het was de soort fysieke en psychische schok die meestal de kansen van een hardloper bederft. Maar ongelofelijkerwijs veerde lasse na drie sekonden weer op en na zes kilometer nam hij de leiding. Hij raakte die op negen kilometer weer kwijt, maar toen er nog 600 meter te lopen was kwam hij onweerstaanbaar aan de kop. Toen hij met een van pijn vertrokken gezicht over de finisch kwam, bezat finland zijn eerste gouden medaille op de 10000 meter sinds 1936, en had viren een nieuw wereldrekord gelopen met een tijd van 27.38.4.
Vier dagen later won hij ook de 5000 meter en behaalde zo zijn eerste dubbele zege.

Door het behalen van de twee gouden medailles werd viren niet alleen een nieuwe wereldster, maar droeg er ook toe bij om de opvattingen over het langeafstandlopen te helpen veranderen. Het winnen was nu geen kwestie meer van een gelijkmatig tempo aanhouden, waarmee de grote finse hardloper paavo nurmi in de jaren '20 zijn tegenstanders had uitgeput, maar een wilskrachtig, onstuimig naar voren dringen dat alleen door de hoogste graad van voorbereiding, moed en doorzettingsvermogen kon worden opgebracht.
De voorbereiding was inderdaad langdurig en zwaar geweest. Lasse artturi viren werd in 1949 geboren in myrskylä, een droefgeestig plaatsje ten noorden van helsinki. Als jongen werd hij daar lid van de atletiekklub, maar hij had eigenlijk meer belangstelling voor langlaufskiën dan voor hardlopen. Nadat hij 16 was geworden ging het hem steeds minder om het skiën en meer om het hardlopen. Volgens zijn tante begon lasses karrière als hardloper toen hij het langer vol wist te houden dan een kalf, dat hij over een weiland achterna zat tot het uitgeput was. Viren zelf vertelt dat hij luisterde naar een ontmoedigend radioverslag van de jaarlijkse zweeds-finse atletiekwedstrijden. "Wij verliezen altijd", dacht hij bij zichzelf. "Dat hoeft toch niet. Ik zou niet verliezen".
Viren zou overigens zijn mogelijkheden wellicht niet ten volle hebben ontwikkeld als de finse atletiekbond niet de nieuwzeelandse trainer arthur lydiard in dienst had genomen. Toen die in 1967 kwam, trainden

de finse hardlopers een paar keer per week over afstanden van ongeveer vijftig kilometer in totaal, en dan nog alleen als het weer het toeliet. Daar tegenover was lydiard van mening dat de hardlopers het hele jaar door moesten trainen, en wel met dagelijkse inspanningen tot aan 40 kilometer over terrein van het marathontype. Toen hij twee jaar later vertrok had hij een aanzienlijke verandering teweeggebracht in de trainingsmethoden van de finnen.

De benadering van lydiard in de vorm van veelvuldige lange tochten paste uitstekend bij virens eigen stijl. In acht jaar tijd liep hij de afschuwelijke afstand van 40000 kilometer! Het harde werk bezorgde hem al gauw een nieuw nationaal juniorenrekord op de 5000 meter. Als een onbekende won hij diezelfde afstand ook in de strijd tegen zweden, zoals hij zichzelf had beloofd, en bij de nationale kampioenschappen. Nu was viren vastbesloten om een wereldster te worden en vroeg aan rolf haikkola, voormalig lid van de nationale ploeg en leerling van lydiard, zijn trainer te worden. Dat was het begin van een langdurige en vruchtbare samenwerking.

Haikkola kwam al gauw tot de ontdekking dat hij met een ongewone leerling te doen had. "Nog helemaal afgezien van zijn intense doelbewustheid", aldus haikkola, "vertoonde viren een merkwaardig vermogen om zich aan te passen: heet en vochtig weer, bittere kou, regen, sneeuw, niets kon zijn tempo vertragen. Zijn emoties had hij volledig onder kontrole. Tijdens wedstrijden kon hij het hoofd bieden aan de zwaarste psychische druk". Haikkola kreeg ook te horen dat virens hart ongeveer 40% groter dan normaal was. Terwijl het gemiddelde hart bij elke hartklop 107cc bloed verder pompt, bracht dat van lasse 200cc in beweging, iets dat mogelijk mede een verklaring vormt voor zijn grote herstellingsvermogen.

Van het begin af werkten haikkola en viren met de grootste zorgvuldigheid een speciaal trainingsschema uit, waar ze zich met wat wijzigingen nog steeds aan houden. Virens tijd is over perioden tot een vol jaar vrijwel net zo bezet als die van een minister. Het trainingsschema is aangepast aan lasses werkzaamheden als politieagent in myrskylä, waar hij nog altijd patrouilledienst langs de wegen verricht, optreedt bij ongevallen en een oogje houdt op dansavondjes van tieners.

De eigenlijke training is opgebouwd op een driedaagse cyclus: twee dagen makkelijk hardlopen en daarna een inspannende dag. Tijdens die zware trainingsdagen spant viren zich in tot het fysiek pijn gaat doen: dat is de manier waarop hij vindt dat hij zijn draagkracht daarvoor kan vergroten. De training is geconcentreerd op bepaalde spieren, zoals die van de kuiten of dijen; dit volgens de theorie dat uit die spieren tijdens de training de energie wegloopt, die vervolgens in de volgende rustperiode weer wordt aangevuld. Naarmate het tempo van het trainingsprogramma stijgt komen grotere hoeveelheden energie beschikbaar. Zo kan hij in een typische driedaagse periode, na het

einde van de dagtaak, gedurende twee opeenvolgende dagen, afstanden van 19 en 21 kilometer lopen in een rustig tempo en een tijd van ongeveer een uur en twintig minuten; op de derde dag loopt hij dan 27 kilometer, maar met de relatief snelere tijd van een uur en veertig minuten. Daarna keert hij weer terug naar een rustiger tempo.

Viren en haikkola richten zich ook op niet meer dan een topprestatie per jaar, het belangrijkste wedstrijdgebeuren van het seizoen, waarvoor lasse dan fysiek en mentaal in topkonditie verkeert. Naarmate viren naar die top toewerkt verandert hij zijn dieet door daarin meer fruit en groenten, toevoegingen van ijzer en vitamine-c alsmede honing op te nemen, terwijl hij het gebruik vermindert van eiwitten, zoals in vlees, omdat die gewicht aanzetten.

De eindtraining kort voor de wedstrijd duurt drie of vier weken, waarin lasse soms tot twintig sprintjes over 200 meter per dag maakt om zijn snelheid te ontwikkelen. Haikkola noteert niet alleen virens tijden, maar ook zijn pols, als aanwijzing voor zijn lichamelijke konditie. Als die goed is, kan een hardloper sprinten zonder dat zijn polsslag omhoog schiet. Zoals een monteur de motor van een raceauto op volle toeren brengt, spant lasse zich tot het alleruiterste in om te zien welke invloed dat heeft op zijn polsslag. Ondertussen verbetert hij zijn tijden. In 1972 verbeterde hij die met vijf sekonden tijdens zijn reeks oefenseries op de 200 meter tussen juni en 28 augustus, de dag voor het vertrek van het finse team naar münchen.

In zekere zin kreeg lasse meer te verduren door de nasleep van zijn opzienbare overwinning in münchen dan door die overwinning zelf. In de ogen van zijn volk werd hij een held, een voorwerp van grote nieuwsgierigheid en bijna van verering. Pentti vuorio, een grote sportjournalist en vriend van viren, vertelt: "lasse was na münchen eigenlijk nog een jongen, die zo ontspannen was op de sintelbaan dat hij erbij kon gaanliggen terwijl al de anderen bezig waren zich op te warmen. Maar hij was niet gewend aan verering en die was een ramp voor hem. Hij werd nerveus en lastig".

Maar toen greep zijn coach haikkola in. In een donderspeech vertelde hij viren dat hij oftewel kon blijven teren op zijn in münchen veroverde lauweren (en die zouden niet eeuwig duren) ofwel terugkeren naar serieus trainen en mikken op winnen bij de volgende olympische spelen. Tenslotte was hij nog maar 23, met nog meer dan genoeg vermogen tot hardlopen. Geleidelijk kreeg viren zichzelf weer in de hand. Maar de klimpartij terug naar de top zou vol blijken met valstrikken. Eerst verstuikte lasse een enkel tijdens hardlopen op zacht terrein. Toen hij daarna zijn loop wijzigde, om rekening te houden met dat letsel, kreeg hij pijn in zijn dij, soms zo hevig dat die met ijskompressen moest worden verdoofd eer hij in staat was te gaan hardlopen. Uit een onderzoek bleek dat de verandering in zijn loop extra verbindingen had doen groeien in het bindweefsel rond een spier, die nu alleen met pijn kon worden gestrekt. In een operatie die voorzover hij weet

mode
vander
heiden
modestoffen

dam 4 6
schoonhoven
telefoon 01823-3721

Taxi
bel 2231
01823

Den Hartog's
Taxibedrijf

OUDE HAVEN 1 - SCHOONHOVEN

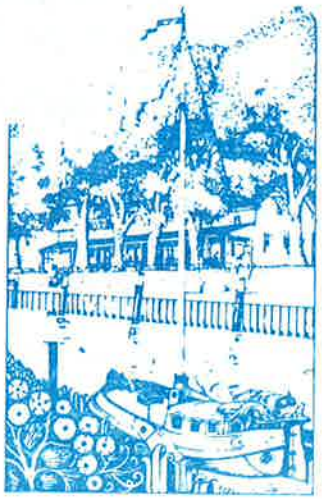
Ook voor trouw- en rouwrijden
en ziekenvervoer

Voor een piëteitvolle uitvaartverzorging

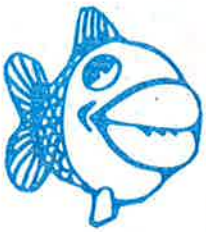
ROUWCENTRUM
voor Schoonhoven en omgeving

RESTAURANT
BELVEDERE

BELVEDERE
LEKDIJK 2 8
TEL. 01823 - 2377 - 2723



ALLE SOORTEN ZEEVIS
RIJSTTAFELARTIKELEN
DELICATESSEN



VISHANDEL
A. VAN
WIJNEN
& ZN.

Lopikerstraat 30
Schoonhoven
Telefoon 01823-3212

Stootra

Expeditie
Transporten
en verhuizingen

Bergambachterstraat 3
SCHOONHOVEN
Tel. 01823 - 3202 - 2226
Na 18.00 uur : 01805 - 2539
Telex nr. 26.606 code SLTRA

NAAR WIM HAGE GAAN

GEWOON DOEN

interieurverzorging
wim hage

schoonhoven
lopikerstraat 46-50
telefoon 01823-2215

café-bar

de
blauwe
duif

DAM 3
TEL. 01823 2420

ADMINISTRATIES
VERZEKERINGEN
FINANCIERINGEN
BELASTINGZAKEN

BUREAU MEDIUM

BUREAU MEDIUM B.V.

Stevinstraat 16 - Schoonhoven
Telefoon 01823 4609

nooit eerder is uitgevoerd, maakte de orthopedische chirurg dr. pekka peltokallio de spier vrij, waarna hij de olympische kampioen weer dichtnaaide met achterlating van een 30 centimeter lang lidteken op zijn dij. Ondanks die tegenslagen bereidden viren en haikkola zich zorgvuldig op voor montreal, onder meer door trainingsperioden in de ijle lucht van de hooggelegen thompson falls in kenia: 640 kilometer uitputtende zelfkastijding binnen drie weken. In de laatste weken voor het vertrek naar montreal trainde lasse rond middernacht in het stadion van helsinki om aldus zijn lichaam te doen wennen aan het tijdsverschil van zes uur met de overzijde van de oceaan. "Toen ik aan de start kwam voor de finale van de 10000 meter", zei lasse later, "was er voor mij maar één resultaat denkbaar: ik zou winnen. Alle problemen lagen achter me. Je kunt je niet voorstellen wat een heerlijk gevoel dat was".

Maar virens problemen verdwenen niet door zijn verrassende overwinning. Sommige insiders kwamen nu met de suggestie dat hij "bloeddoping" zou hebben ondergaan. Die methode komt erop neer dat een deel van het bloed van de sportman wordt afgetapt, de daarin aanwezige hemoglobine in een koelkast wordt bewaard en vervolgens kort voor de wedstrijd weer wordt ingespoten. In theorie voorziet de extra hemoglobine het lichaam dan van nieuwe zuurstofdragende vermogens, die de totale prestaties verbeteren. Die nooit bewezen beschuldigingen deden viren meer pijn dan hij wilde laten merken. Het beste antwoord zou zijn de nu aan de orde komende 5000 meter te winnen maar opeens was ook dat twijfelachtig geworden. Na zijn overwinning had viren zijn wedstrijd-schoenen uitgetrokken en omhoog gehouden. Kritici noemden dat een publiciteitsstunt ten bate van een door viren vertegenwoordigde fabrikant van sportschoenen. Met verbluffende snelheid riep het internationaal olympisch comité hem op het matje. Viren legde aan het comité uit dat hij de schoenen had uitgedaan omdat ze schuurden tegen een pijnlijke blaar, maar het ioc wachtte tot acht uur voor virens kans op een vierde gouden medaille alvorens een beslissing bekend te maken: er bestond geen bewijs dat virens handeling een commercieel motief had gehad. Zijn status van amateur bleef onaangetast.

Viren begon vol zelfvertrouwen aan de 5000 meter. Hij nam iets later dan voorzien was de leiding, op ongeveer 3800 meter, en ging toen het tempo versnellen. Bij het begin van de laatste ronde keerde hij zich om om te kijken wat er achter hem was. "Het was afschuwelijk", vertelt hij. "Een muur van mensen, en die had ik niet van me af kunnen schudden. Ik had de snelheid vergroot, ik had ronden van 60 sekonden gemaakt, en daar waren ze nog steeds. Toen we de laatste bocht in gingen was ik doodsbenauwd. Een knaap in het zwart (dick quax van nieuwzeeland) was me aan het inhalen. Ik tastte in mezelf naar nog een hogere versnelling, waarvan ik niet zeker wist of die er wel zou zijn. Maar het pakte. En met razende snelheid kwam het finishlint op me af.

Viren had het gehaald. Hij was nu de grootste langeafstandloper van zijn generatie, en hij zou zich met ere kunnen terugtrekken. Maar lasse

dacht er andrs over. Toen ik de viervoudige olympische kampioen opzocht in zijn nieuwe huis in myrskylä, waar hij woont met paivi, zijn jonge vrouw, trof ik hem aan terwijl hij al bezig was zijn plannen te maken voor de olympische spelen van 1980 in moskou. Hij zal dan net 31 jaar zijn geworden, de leeftijd van nurmi toen die voor de derde keer olympisch goud veroverde. Het trainingsschema voor moskou voorziet, na een makkelijk 1977, in een harder jaar 1978 met het oog op het europees kampioenschap, een nog zwaardere periode in 1979 en tenslotte de machtige inspanning voor 1980.

Virens plannen voor moskou klinken eenvoudig, maar vereisen wel een haast primitief streven naar een doel. De uren en kilometers in de modder en sneeuw kunnen in het trainingsplan niet worden overgeslagen, en evenmin de lichamelijke pijn. "Hoe kan ik het verklaren"? zei hij in antwoord op mijn vraag. "Ik houd van hardlopen, maar het is elke dag opnieuw een gevecht. Ik moet mezelf steeds opnieuw afvragen: zul je het vandaag wel weer doen, zul je werkelijk het uiterste uit jezelf halen? Het antwoord luidt nog altijd ja. Het zou prachtig zijn om de grootste van alle tijden te worden".

Hardlopen: goed voor geest en lichaam

Van de hand van James Fixx verscheen onlangs een boek, ,,The Complete Book of Running", geschreven met de duidelijke bedoeling om van lezers hardlopers te maken. Fixx begint met zijn eigen verhaal. Zoals veel mensen met een verantwoordelijke baan, was hij te dik, te gespannen en rookte hij te veel. Hoewel hij ,,een gezapig partijtje kon tennissen", had hij sinds zijn diensttijd niet meer hardgelopen. Toen hij daar in 1968 weer mee begon om na herhaalde spierverrekkingen zijn benen wat sterker te maken, ontdekte hij dat hoe beter hij ging hardlopen, hoe beter zijn lichamelijke en geestelijke conditie werd. Na twee jaar won hij zes mijlmarathons, was hij achttien kilo lichter en rookte hij niet meer. ,,Ik was rustiger en minder gespannen. Ik voelde dat ik mijn leven weer zelf in handen had. Ik kan me gemakkelijker en langer concentreren."
In zijn boek schrijft hij met gevoel over de positieve veranderingen die door regelmatig hardlopen teweeg worden gebracht: een gevoel van verhoogde geestelijke energie en concentratie, van grotere scherpzinnigheid. De kwaliteiten en capaciteiten die bij hardlopen belangrijk zijn – wilskracht, het vermogen om bij uitzonderlijke vermoeidheid toch nog een krachtsinspanning te leveren, het accepteren van pijn – hebben een uitstralende kracht die iemands leven haast onmerkbaar beïnvloedt.
Fixx vertelt ook hoe je moet lopen. Het tempo waarin je traint, is niet zo belangrijk. Als je na je veertigste begint, is tevreden zijn met een langzame vordering de grootste en waarschijnlijk ook de moeilijkste opgave. In het begin is opvoering van het uithoudingsvermogen van belang Het tempo kan tot later wachten. Ook de tijd waarop je loopt, is niet belangrijk.
Het gemakkelijkste moment is 's ochtends vroeg. Na het werk hardlopen kan de spanningen van de dag wegnemen.

Als kleding voor de winter raadt Fixx een maillot aan met shorts erover; een traningsbroek alleen als het heel koud is. Een licht jack, sweater en T-shirt houden je wel warm als je je eenmaal in het zweet hebt gelopen. Zomers zijn de dunste shorts en shirts – of helemaal geen shirt – alles wat je nodig hebt. Voor schoenen mag echter niet op een dubbeltje worden gekeken, want die zijn belangrijk.

,,The Complete Book of Running" is uitgegeven bij Random House en kost tien dollar.