4

avantri magazine

Zo, daar ligt ie al weer, voor uw misschien wel snotterende neus.
Het was me het weertje wel zeg, die laatste novemberdagen.
De bezorgers van het vorige nummer lopen nu nog met koude voeten en natte neuzen rond.
Als u soms iemand tegenkomt met een groot wit laken in zijn hand en met een kurk in zijn neus, dan is het een bezorger van avantri magazine.
En dit was nog maar een voorproefje van een strenge winter als je tenminste, die dwaze weerprofeten wilt geloven.
Maar voorlopig is het nog best uit te houden.
Over uithouden gesproken, er zijn mensen die zich verbazen, dat wij dit clubblad overeind kunnen houden.
Nou, dan kan ik deze mensen mededelen, het clubblad is er en blijf er.
Tenslotte hebben wij al enige jaren geleden, de naam van =de knokkers= gekregen, en wij zijn bezig deze naam als vereniging waar te maken.
Individueel zijn er al een paar leden onder ons, die al bij de top van Nederland horen.
Zij zijn opgenomen bij de centrale

trainingsgroep, en proberen hun techniek bij te schaven.
Er zijn er die zelfs kandidaat zijn voor de olympische spelen van Montreal.
Zo ziet u maar, een klein stadje, met een middelgrote vereniging, maar met leden die het =waar= willen maken.
En van deze vereniging bent u nu lid, en krijgt u dus ook de kans iets te presteren, misschien niet met topprestaties maar dan wel op een ander gebied.
Onder dat andere gebied verstaan wij, het helpen bij akties, het aanbrengen van nieuwe leden of donateurs, het jury zijn bij wedstrijden, enz.
De meeste akties die wij gaan voeren zijn er op gericht, om enige centen in de kas te krijgen, want dat is nog steeds ons zorgenkind.
Van officiele zijde, van de regering dus, hoeven we niets te verwachten, dat hoorde ik tenminste een uil in de bomen van het catshuis krassen.
We zullen het dus beslist zelf moeten doen.
Als u ons wilt helpen, kan dat.
En misschien heeft u ook nog wel een idee in het hoofd.
Je weet nooit.
Een idee hebben we van de tafel geschoven, dat kwam van iemand die zei:
Als jullie een clubblad kunnen drukken, waarom dan geen briefje van duizend.

De redactie.

verven en lakken
behang en kurktegels
vouwdeuren
degalux
albastine
ceta bever produkten
skilgereedschap
en nog veel meer bij . . .

th. j. purnot

haven 45 / schoonhoven / tel. 3071

voor een moderne en betrouwbare huurauto

bel 2488 (01823)

n. a. den haak
halvemaan 10
schoonhoven

voor moderne verlichting
elektrische huishoudelijke apparaten
elektro technische artikelen

tbh

TECHNISCHE HANDELS ONDERNEMING BRINKMAN

haven 4 - telefoon 3138

loop niet langs, loop binnen

FIETSEN

Uw voordeligste vervoer
Uw gezondste recreatie

Graag willen wij u adviseren over de fiets voor U uit onze uitgebreide sortering

BATAVUS - GAZELLE
PEUGEOT - SPARTA

A. LOOREN DE JONG

TEL: 0 1823-2431
STADHUISSTRAAT 7-11 SCHOONHOVEN

jan van eck
posters-platen-radio's
Haven 12
Schoonhoven
telefoon 01823-3602

FA. W. TIMMER
DE SPECIAALZAAK VOOR BOEKEN EN KANTOORARTIKELEN
SCHOONHOVEN
HAVEN 23
TELEFOON 2262

Voor
LEDERWAREN
naar de vanouds bekende lederwarenzaak van Schoonhoven
B. J. BRANDS
Lopikerstraat 36
Telefoon 2428
Schoonhoven

Puck Kindermode
kleding voor jongens en meisjes van 2 tot 12 jaar
haven 59 / schoonhoven / telefoon 2062

wedstrijdverslag

Op zaterdag 1 december gingen Kees van der Heul en Ben Gubbels naar Harderwijk.
Er was daar een zware cross die door de slechte weers-omstandig heden niet normaal meer was.
Het was die dag guur weer en het parkoers was glibberig.
Toch werd er een goed resultaat geboekt.
Kees van der Heul bereikte de vierde plaats, in een sterk bezet deelnemersveld.
Haico Scharn en Bram Wassenaar o.a. waren ook van de partij.
Ben Gubbels kwam in de middenmoot terrecht, wat een fraai resultaat was van hem.

Gouda-cross

Op een door de autoloze zondag benadeelde Gouda-cross op 2 december behaalde de avantri atleten fraaie resultaten.
Deze atleten waren:
Kees van der Heul, Scheepers,

gert Stigter, Ben Gubbels en als enige vrouwelijke avantriane Lia Ende.
Om maar met het beste paard te beginnen, Kees van der Heul had geen moeite om de andere atleten van zich af te houden.
Hij won met een grote overmacht en een loeier van een voorsprong.
Scheepers hield zich in de middenmoot op evenals Gert Stigter en Ben Gubbels.
Zij werden 58e,60e en 62e.
Bij de dames vocht Lia Ende zich naar de zesde plaats toe.
Ook in deze wedstrijd waren de weersomstandigheden niet gunstig.

De cross-competitie

Het bestuur hoopt dat in de komende Goudse cross-competitie een goed resultaat voor de vereniging geboekt word.
Wij zijn niet kansloos, want de heerserij van Gouda is op wankelende poten geschroeft
De winnaar van het individuele klassement weten wij nu al.
Dat zal ongetwijfeld ene Kees van der Heul zijn.
Terwijl Jan Zijderlaan uit zal maken wie er nummer twee of drie wordt.

KALENDER

12 en 13 januari
Nationale indoorwedstrijden
Arnhem

19 januari
2e cross afd Gouda
Plaats nog niet bekend

20 januari
Indoorwedstrijd
Enschede

27 januari
Mastboscross
Breda

26 januari
Indoorwedstrijd
Utrecht

26 en 27 januari
Indoorwedstrijden
Arnhem

2 februari
Molencross
Alblasserdam

2 februari
Indoorwedstrijd c d pup.
Utrecht

3 februari
Domeincross
Baarn

3 februari
Indoorwedstrijden
Zwolle

9 februari
Indoorwedstrijden
Utrecht

1o februari
Crosskampioenschappen West 2
Plaats onbekend

16 en 17 februari
Ned. indoorkampioenschap
Arnhem

16 februari
Indoorwedstrijden c d junioren
Amsterdam

17 februari
Trimprestatieloop
Huis ter Heide

23 februari
3e Goudse cross
Plaats onbekend

23 februari
Vestingwallenloop
Gorkum

23 en 24 februari
Indoorwedstrijden
Groningen

24 februari
Indoorwedstrijden c d en pup.
Utrecht

2 maart
Indoorwedstrijd pupillen
Amsterdam

2 en 3 maart
Indoorwedstrijden
Groningen

3 maart
Ned. Crosskampioenschap
Nijmegen .

3 maart
Strandloop
IJmuiden

een verjaardag te vieren of een feestje bouwen?
doolo wijnkelder zorgt graag voor de drankjes!

DOOL'S WIJNKELDER

albrecht beylinggracht 4
schoonhoven
telefoon 2566

voor uw komplete woninginrichting

firma schut

woningstoffen
haven 9

telefoon 2516
schoonhoven

Tafeltennistoernooi

Doordat er op zaterdag 17 november, in de morgenuren een ploeg was vertrokken voor strand en duintraining(een betere coördinatie van de aktiviteiten is denkbaar), was de opkomst niet zo groot.
Mede doordat Frans van der Ham op training was in Papendal. Zelfs ons trimmers contigent ontbrak geheel, niettegenstaande wij over informatie beschikken, dat de delegatie uit Ammerstol in de zomer op echte wedstrijd-tafels trainen.
De deelnemers waren: Ben Gubbels, Hans Sterrenburg, Dick en Pieter van den Dool en Dick Wesdorp.
Het spel van de sportrekreanten was van een zeer goede kwaliteit, en er werden veel spannende wedstrijden gespeeld, Waarbij waartoe tot tweemaal de derde set de beslissing moest brengen.
De resultaten waren als volgt:

Dick van den Dool	8pt	setst 8-1
Dick Wesdorp	6pt	setst 7-3
Ben Gubbels	4pt	setst 5-4
Hans Sterrenburg	2pt	setst 2-6
Piet van den Dool	0pt	setst 0-8

Tafeltennis bekerwedstrijd
avantri-smasch

Op dinsdag 20 november om 8 uur in de avond werd er met drie teams aangetreden, voor een wedstrijd tegen de Schoonhovense tafeltennis vereniging Smasch.
De wedstrijd werd gespeeld tegen het vierde, vijfde en zesde team van die vereniging.
De prijs was een wisselbeker.
Voor avantri kwamen de volgende teams in aktie:
Eerste team,
Frans van der Ham
Bert van den Dool
Dick van den Dool
Tweede team,
Dick Wesdorp
Ben Gubbels
Hans Sterrenburg
Derde team,
Gert Stigter
Wim Langeland
Kees van den Dool
Het was een hele ervaring om in deze tafeltennishal in het home van Smasch te treden, op vier tafels met allemaal om je heen vliegende ping-pong-balletjes en van vallende en verdedigende spelers.
Het eerste team heeft een enorm goede prestatie geleverd, om het vierde Smasch-team een gelijkspel af te dwingen.
De stand was 5-5.
Het tweede team (veteranen) kwamen zelfs tot de zelfde stand tegen Smasch vijf.
Alleen het derde team moest het onderspit delven, en ging met 8-2 onder tafel.
Het resultaat was, dat de wisselbeker bij Smasch werd achtergelaten.
In het voorjaar zal deze beker door Smasch worden verdedigd.

Misschien zijn er nog wel onbekende sterren, die ons eventueel aan een overwinning kunnen helpen.
Die volgende wedstrijd is dan een thuiswedstrijd voor ons.
Er wordt dan gespeeld in de kantine op de stormbaan.

Dick Wesdorp.

Tien trim geboden
tijdens de olie-crisis

1
Neem in de ochtend een koude douche, dat vergemakkelijkt de aanpassing aan de lagere kamertemperatuur.
Men verbruikt daarbij ongeveer 200 calorieën

2
Benut de openbare middelen van vervoer en geniet van het bloedsomloop-stimulerende sprintje naar bus en trein.

3
Vermijd lift en roltrap als een persoonlijke bijdrage tot de energie-besparing.

4
Geef het roken op, waardoor woon- en werkruimten niet onnodig vaak gelucht behoeven te worden.

5
Eet minder. Dat bespaart kook-kosten en zorgt ervoor dat het winterspek dat alleen bij eskimo's als warmtereserve nodig is, verdwijnt.

6
Sluit de televisie-avondjes af met kniebuigingen en grond-oefeningen. Dat verschaft heerlijke warmte.

7
Bouw de home-trainer om tot een echte fiets voor het maken van uitstapjes en het doen van inkopen.

8
Benut de friese lucht in onze steden op de autoloze zondag met duurlopen, waardoor men zijn eigen omgeving beter leert kennen.

9
Draag dagelijks vlijtig kolen en briketten aan voor de nieuwe potkachel die de verouderde centrale verwarming vervangt.

10
Bedenk dat de olie-crisis een voortreffelijke bijdrage kan leveren tot de herwinning van uw lichamelijke conditie.

Avantri op zondag

Heeft u op de zondagmiddag eens zin in een loopje en een gezellig babbeltje?
De kantine op de stormbaan is iedere zondagmiddag van 3 tot 6 uur open.
U kunt er tafeltennissen, biljarten of een kaartje leggen.
De kantine is alleen tot toegang voor leden en hun genodigden.

VIVO **VIVO**

VOOR UW
LEVENSMIDDELEN
NAAR

Chris v. d. Horst

HAVEN 21
TELEFOON 2280

VIVO **VIVO**

ZOEKT U EEN
SCHRIJFBUREAUTJE OF BUREAU ?

Kom dan eens bij ons langs; wij hebben er niet 'één', maar wel tien verschillende staan! Zo'n sortering vindt u alleen in:

+B.P. huis

STADHUISSTRAAT 17
TELEFOON 2537

boekhandel ***Rikkoert***

VOOR AL UW **BOEKEN**
TIJDSCHRIFTEN
OOK
HOUTEN
SPEELGOED
EN
PLASTIC
BOUWMODELLEN

Lopikerstraat 45
Schoonhoven
Telefoon 01823 - 2773

vlees staalt spieren !

SLAGER WOONING

Koestraat 75 - Schoonhoven - Tel. 2675

dickhoff

foto
cine

Lopikerstraat 57
Tel. 01823-2992

U doet Uw best bij de beoefening
van Uw sport???

ONZE mensen doen
dat bij hun werk!

neemt U eens een
proef!?

aannemersbedrijf
de GRUYTER & van ENGELEN
doe het zelf-winkel
KEUKENCENTRUM SCHOONHOVEN
Havenstraat 40-Telefoon 01823-3018

porsul-schoenen
mode-schoenen

lopikerstraat 29 telefoon 3724

BESTUUR

voorzitter:
C. van den Dool
Albrecht Beylinggracht 44
telefoon 2566

secretaris:
G. de Jong
St. Eloystraat 80
telefoon 010-137115
tijdens kantooruren

penningmeester:
W. Rond
H.A. Schreuderstraat 21
telefoon 2196

D. Wesdorp
Wal 2
telefoon 010-144422
tijdens kantooruren

P. Stam
Galvanistraat 64

H. Sterrenburg
Adam van Vianenstraat 55c

H. Schep
Regiment van Heutszstraat 4
telefoon 01804 12829
tijdens kantooruren

lid . . . . . .

. . . . . .

meldt als donateur(trische) aan

naam. . . . . .

adres . . . . . .

plaats. . . . . .

Het donateurschap a *f* 10,-
wordt betaald

per jaar of per ½ jaar
doorstrepen wat u niet wilt.

Contributieregeling

gezinsregeling:
vader . . . . . *f* 5,-
moeder. . . . . *f* 4,-
1e kind . . . . . *f* 3,-
2e kind . . . . . *f* 2,-
3e kind . . . . . *f* 1,-
ieder volgend kind ook *f* 1,-

seniorenlid . . . . . *f* 5,-
lid van 16 t/m 18 jaar. . . F 4,-
lid onder de 16 jaar. . . . *f* 3,-
donateur per jaar *f*10,-

Inzenden van kopy

De tekst van avantri magazine
moet voor de 20e van
iedere maand binnen zijn.
Anders loopt het in de knoei.
U stuurt uw tekst naar:

Henk Schep
Regiment van Heutszstraat 4
Schoonhoven.

Jury-cursus

Buiten de centen hebbben wij nog
een tweede tekort, dat van
juryleden.
In het voorjaar wordt er in
Schoonhoven een jurycursus
gegeven.
Wij hopen dat er deelname genoeg
is.
Ook trimmers kunnen hier aan
meedoen.
Het zijn maar 2 a 3 avonden.
Stel ons niet teleur.

Oud papier

Heeft u oud papier?
Dan kunt u dat bij ons kwijt.
Geef even een seintje en wij
komen het halen.
U kunt het ook rechtstreeks
bij Wim Rond brengen.
Avantri magazine moet u eerst
lezen, voordat u dat meegeeft.

Bedankt.

Wij bedanken de heer Bouman,
de baas van de nutspaarbank
voor de enorme hoeveelheid
papier, die wij van hem kregen.
Sparen doet vergaren, of niet
soms.

10% op sportartikelen
bij Sloof

Als u sportartikelen bij Sloof
koopt, zit er voor avantri een
financieel extraaatje in.
Het is namelijk zo, wanneer u
sportartikelen koopt, en u levert
uw kassabon bij het bestuur in,
dan krijgt avantri 10% daarvan.
Hartstikke bedankt Ben Sloof.

Clubkleding voor de wedstrijdatleten

Door het bestuur is besloten het witte shirt en blauwe broek te handhaven, met dien verstande, dat over het witte shirt aan de linkerzijde een vertikale blauwe streep komt Aan weerszijden van het blauwe broekje, komen twee witte strepen.
Een ontwerpmodel zal in de kantine worden opgehangen.
Wij hopen dat in het nieuwe jaar zijn of haar wedstrijdkleding aangepast is.
Betreffende de eventuele aanschaf van een trainingspak verzoeken wij u vriendelijk om de volgende kleuren aan te houden:
Lichtblauw jack
en donkerblauwe broek.

Avantri-clubemblemen

Deze emblemen zijn deze maand gereed gekomen, en zijn tegen een kleine vergoeding, verkrijgbaar in de kantine.

Gezocht

Enige leden voor het vouwen en insteken van ons clubblad.
Acht duizend vellen popelen om gevouwen te worden.
Liefhebbers opgeven bij de redactie.

Advertenties

Heeft u iets te koop of zoekt u iets?
Het kost u maar 1 kwartje per plaatsing.
Maak er gebruik van.
Zwarthandelaren in benzine-bonnen zijn uitgesloten.

de nutsspaarbank
voor al uw
geldzaken

DAF

catsburg
schoonhoven

bergambachterstraat 5

tel. 3367

restaurant
de stadsherberg

bruiloften
diners
recepties
koffietafels
feestavonden

opweg 2
schoonhoven
tel. 2330

JOOK-'ARTS

kunstnijverheid
indiakleding
glas en keramiek

GALERIE
DE LEK
IS OOK
OP HET
ZELFDE ADRES
TE
VINDEN

VOORHAVEN 3

AARDAPPELEN - GROENTEN
FRUIT
DELICATESSEN EN WIJNEN

J. den Braber

Lopikerstraat 28
Schoonhoven
Telefoon 26 80

Fa. Deerenberg

Gediplomeerd Opticiën, oogmeetkundige

DE OPTICIËN VOOR UW BRIL

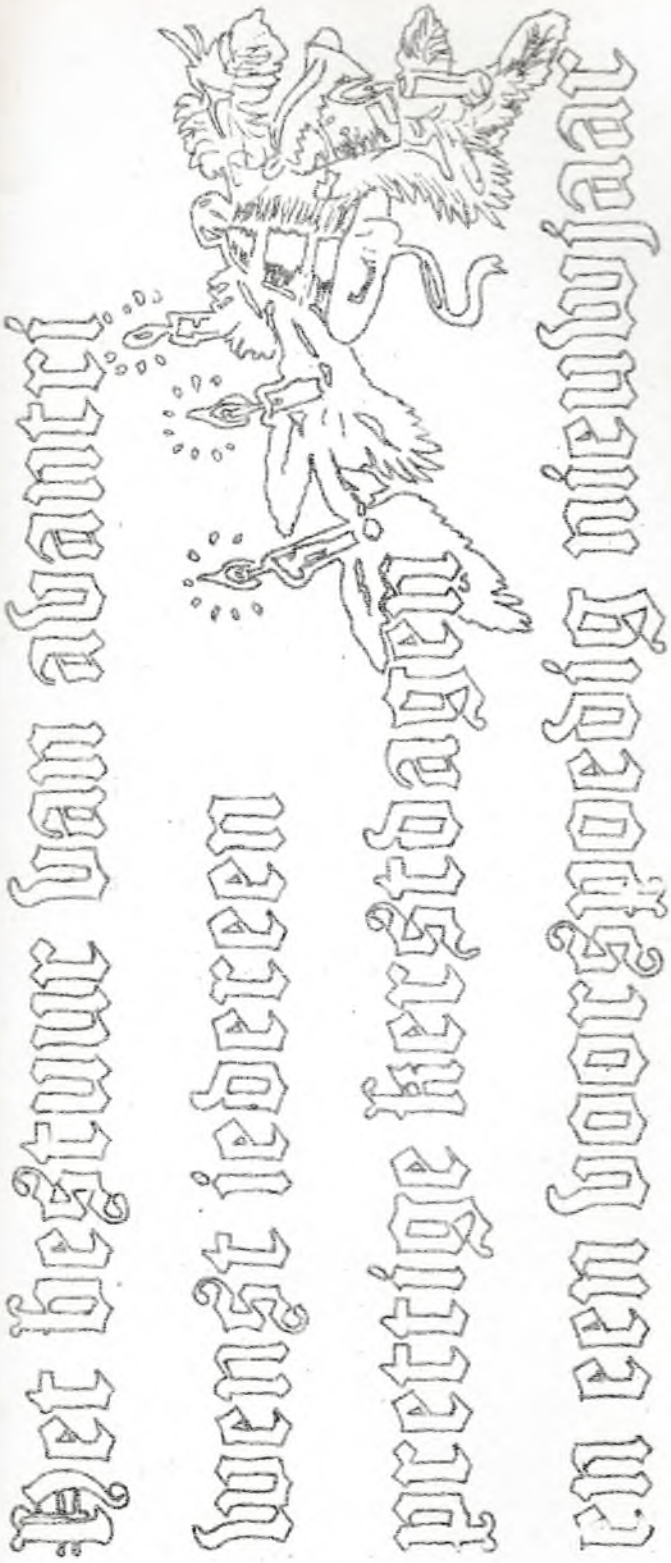
Haven 38 - 40 — Telefoon 2412

Fa. J. J. van Ieperen en Zn.

Groothandel
in levensmiddelen

KOESTRAAT 126
TELEFOON 2290

UW KRUIDENIER
VOOR AL UW MERKARTIKELEN


Het bestuur van abantri
wenst iedereen
prettige kerstdagen
en een voorspoedig nieuwjaar

W A T I S E E N

S P R I N T E R ?

Korte-afstandlopers noemt men sprinters.
Zij lopen 100 en 200 meter of, gelijk in Amerika nog het geval is, 110 en 220 yards.
De 400 meter behoort feitelijk ook tot het sprintdomein.
Men zou dit nummer kunnen typeren als een verlengde sprint.
Om op de 400 meter te slagen moet de atleet van huis uit een sprinter zijn, hoewel hij zich bij de start niet zo explosief hoeft te tonen als de 100 meterman, die zonder mankeren pijlsnel uit het blok dient te worden geschoten.
Het in een hoog tempo op en neer bewegen van de benen werpt de beste resultaten af als de sprinter over lange benen beschikt waarmee hij grote passen kan maken.
De olympische kampioen van '64, de Amerikaanse neger Bob Hayes, had voor de 100 meter die hij overigens in 10 seconden precies aflegde, slechts 44 stappen nodig.
Ook de Duitser Armin Hary die als eerste mens de 100 meter in 10 seconden liep, bezat lange, gespierde benen, een ideaal hefboom-ritme en een flitsende start.

De sprinter moet in staat zijn spieren razend snel samen te trekken.
Dit talent is aangeboren.
Men kan sprinten niet leren, wel ontwikkelen door onder deskundige leiding te oefenen.

Daarbij mogen spieren niet overbelast worden, want dan zijn blessures onvermijdelijk.
Vooral de achillespees heeft het zwaar te verduren en laat het dan ook in veel gevallen plotseling afweten.
Dan is de genezing tijdrovend, ondanks de nieuwste hulp-middelen waarover medici in de sportwereld kunnen beschikken.

Hoe start een sprinter

Sprinters komen uit een diep gebukte houding tot aktie en gebruiken daarbij het startblok, een verstelbaar apparaat dat uit hout en of meteaal bestaat.
Terwijl de voorzijde van het startblok zover achter de startlijn wordt geplaatst als het onderbeen lang is, ligt het verste startblok daar ongeveer nog een voetlengte achter.
Daarbij zijn beide startblokken zo geplaatst dat de atleet zich moeiteloos kan oprichten.
Na het commando van de starter, op uw plaatsen, plaatst de loper zijn handen praktisch loodrecht omlaag achter de startlijn.
Het is een kwestie van gewoonte hoe de loper gaat zitten.
Hij zal met de voet, waarmee hij zich zo krachtig en snel mogelijk wil afdrukken, houvast zoeken bij het voorste startblok.
De andere voet zoekt steun bij het achterste blok
De gestrekte armen dragen het grootste deel van het lichaams-gewicht, terwijl de knie van het achterste been op de grond rust.
Bij het commando =klaar= brengt de loper deze knie omhoog, waarbij de romp in horizontale stand komt.

Hoewel het lichaamsgewicht zich naar voren verplaatst, blijven de armen gestrekt naar de grond gericht.
Om te voorkomen dat hij naar voren valt, moet de loper het lichaamsgewicht goed overbrengen op de armen en het voorste been.
Het hoofd wordt zo gehouden dat de ogen gericht zijn op een drie a vier meter verder gelegen punt.
Bij het commando =af= of de knal van het pistool, snelt de loper met een krachtige aanzet en direct opgericht achterste been naar voren.
De handen komen gelijktijdig los van de grond en de hoekende armen worden bij de actie ingeschakeld.
Het lichaam richt zich nog niet meteen op, de gebogen houding blijft gehandhaafd terwijl de sprinter met korte felle passen snel weg probeert te komen.

H O R D E N L O O P

Atletiekwedstrijden over afstanden van 100 en 200 meter bij de dames, en 110, 200 en 400 meter bij de heren en waarbij men kunstmatige hindernissen moet nemen, elk bestaande uit dunne stalen buizen met een houten dwarslat, noemt men hordenlopen.
Tot 1969 liepen de dames slechts 80 meter horden.
Doordat de snelheid en techniek der loopsters toenamen, besloot de iaaf de afstand met 20 meter uit te breiden.
Ook voor de 200 meter bestaat bij de dames belangstelling, hoewel het (nog)

Kruispoortstraat 2/4
Schoonhoven
0 18 23 - 25 46
Autobedrijf
Groeneveld
ERKENDE RIJSCHOOL (VAMOR)
VERKOOP - INRUIL -
FINANCIERING VAN ALLE
MERKEN AUTO'S

Een uitgebreid Huishoudelijk Assortiment,
een mooie collectie IJzerwaren,
een grote variatie in Gereedschappen,
ook op land- en tuinbouwgebied,
een goede serie Tuinmeubelen,
Aangevuld met vele bij-artikelen, vindt u bij:
Manneren
Lopikerstraat 41 - Tel. 2430

voor
drukwerk
en advertenties
naar
van leeuwenhoekstraat 14
schoonhoven
telefoon 3794
reklameburo
den hartog

TAXI BESTELLEN HAAK BELLEN
2488
rouw- en
trouwrijden
ziekenvervoer
halvemaan 10
schoonhoven

met adidas-artikelen
van sloof komt u
tot betere prestaties

blijf
jong
blijf
fit
fiets

RIJWIEL EN
BROMFIETSHANDEL
N. A. DEN HAAK
Halvemaan 10
Schoonhoven
Tel. 01823 - 2488

geen olympisch nummer is.
Het eerste geregistreerde horden record is in 1865 te Oxford gevestigd door de Brit Jackson.
Hij liep de 120 yards in 16.0 seconden.
Bij de olympische Spelen van 1896 kreeg de horden loop gelijk een plaats op het programma.
De afstand bedroeg 100 meter.
Winnaar werd de Amerikaan Thomas Curtis in 17.6 seconden.
Vier jaar later ging men over op de 110 meter.
Toen werd tevens gestart met een olympische hordenrace over 400 meter.
De amerikaan Walter Tewksbury toonde zich de sterkste met een tijd van 57.6 seconden.
Horden lopen vinden plaats op afgebakende banen, de hoogte van de horden is bij elke afstand anders.
Het tijdens de race wegtrappen van de horden is tijdrovend, maar toegestaan.
Wegslaan niet.
Een atleet die zijn been of voet zijdelings langs de horden beweegt, wordt uitgesloten van deelname.
De duitser Martin Lauer, die in 1959 het wereldrekord op de 110 meter horden tot 13.2 seconden verbeterde.
Sindsdien hebben de amerikaanse specialisten op dit nummer tevergeefs geprobeerd het record scherper te stellen.
Martin Lauer ontwikkelde een eigen horden techniek.
Boven de hindernis kroop hij als een egel in elkaar, heel even slechts, om zo snel mogelijk weer het contact met de baan te herstellen en naar de volgende horde te sprinten.
Hoe groter de snelheid is waarmee

de atleet op de horde afkomt, des te moeilijker wordt het voor hem om vlak boven de lat en in vloeiende stijl door te gaan.
Het gebeurt nogal eens dat grootmeesters op dit onderdeel van de atletiek uit balans raken en vallen, zoals de Franse atleet Guy Drut tijdens de Europese kampioenschappen van 1971.

W A T I S E E N V A L S E S T A R T

Een loper die de startlijn overschrijdt voordat het startschot gevallen is, maakt een valse start.
Er klinkt dan onmiddelijk een fluitje of een tweede schot, dat het deelnemersveld naar zijn uitgangspositie terugroept.
Met behulp van de elektronica wordt bij grote wedstrijden een valse start automatisch opgemerkt en gaat er een rood lichtje branden aan het begin van de baan, waarin de te vroeg vertrokken atleet zich bevindt.

W I E H E E F T G E W O N N E N

Winnaar is hij of zij die als eerste met een deel van de hals of romp over de eindstreep is gegaan.
Ongeveer 1,22 meter boven de streep is een wollen draad gespannen waarop de atleet zich kan richten.
Bepalend voor de overwinning is niet wie als eerste de draad raakt, maar wie eerder dan de anderen met de genoemde lichaamsdelen over de finisch komt.
Zoals in de meeste meetbare takken van sport maakt men in de atletiek steeds meer gebruik van de elektrische tijdmeting, waarbij haarscherpe finischfoto's worden gemaakt, compleet met de tijden van elke loper tot in honderdsten van een sekonde.
In twijfelgevallen wordt de foto door een speciale jury nauwkeurig bestudeerd.
Waar geen elektrische tijdmeting mogelijk is, bepaalt een jury van aankomst de uitslag en de gemaakte tijden met behulp van stopwatches.
Drie tijdwaarnemers nemen van 1 atleet de tijd op.
Bij onderlinge verschillen wordt het gemiddelde als uitslag genomen.
Als twee klokken dezelfde tijd aangeven, is die maatgevend, ongeacht het resultaat van de derde klok.
De techniek neemt steeds meer een grotere plaats in.
Gelukkig maar want het menselijk oog faalt in veel gevallen, waardoor er geflatteerde tijden ontstaan.

D E W I N D M E T E R

Op de sprint- en hordennummers tot en met de 200 meter wordt, evenals bij het verspringen en hinkstapspringen, de windkracht gemeten met behulp van een windmeter.
Indien de rugwind meer dan twee meter per seconde bedraagt, kan een rekordprestatie niet erkend worden.

L O O P U F I T

Ook u kunt iedere maandag-
avond meedoen aan =loop u fit=
Jong en oud, meisje of
jongen, dames en heren,
atleten en trimmmers.
Iedereen kan hieraan meedoen,
omdat er in een rustig tempo
gelopen wordt.
Bovendien, kunt u altijd er
tussendoor wandelen, omdat
ieder zijn eigen tempo ka n
bepalen.
We hebben een vaste route,
zodat zelfs, mocht u eens wat
laat zijn bijvoorbeeld, u altijd
wel kan aansluiten bij een
groep of groepje.
De route begint bij de
stormbaan, waar u zich kunt
verkleden.
We lopen de singels geheel af.
Richting opweg- spoorstraat
naar de lekdijk.
Op de dijk linksaf, richting
stad.
Via de voorhaven- veerstraat
veerpoort, iets voorbij de
patatzaak van de heer de
Groot de trap op richting wal.
Deze lopen we tot aan de
lopikerstraat, dan rechtsaf,
langs de gracht blijven lopen
tot aan de stormbaan.
1 ronde is ongeveer 3 km.
Op het eerste gezicht lijkt
het misschien wat veel , maar
heus dat valt mee, vooral ook
omdat u weet dat u altijd nog
een stukje kunt wandelen.
Ieder vogeltje zingt zoals het
gebekt is.
Zo luid een bekend spreekwoord.
Bij ons is dat, ieder loopt
naar gelang zijn of haar
conditie.
Ieder loopt zodanig en net zo
lang als hij of zij wil.

schoonheidssalon
DUHEN
lopikerstraat 7
schoonhoven
telefoon 2039

Levi's
jeans
SHOP 13
lopikerstraat
schoonhoven

tino cafetaria - restaurant
specialiteit
huzaren- en zalmsalades
in alle prijzen
ook thuis bezorgd
haven 14 / schoonhoven / telefoon 2618

in de wolken bent u
met een sigaar
van
Sigarenmagazijn
WIL VAN SCHAIK
LOPIKERSTRAAT 42
SCHOONHOVEN

fietsen
is geen
atletiek
fietsen
is wel
trimmen

fa.v.d.wijngaard

koestraat 95-99
telefoon 2930

Als U...
deze advertentie ziet.....
EN U HEEFT MOEITE
DEZE TEKST TE LEZEN....,
DAN IS HET TOCH TIJD
DAT UW OGEN EEN
GOEDE HULP KRIJGEN.
LAAT ONS U ADVISEREN
BIJ DE AANSCHAF VAN
DE JUISTE BRIL....

HOON
Haven 75
Schoonhoven
Telef. 01823-2328

Het is zelfs belangrijk dat u zo rustig mogelijk loopt, dan heeft de trainingsloop namelijk het gunstigste effect op uw hart en longen.
Hoe gek het ook klinkt, u bent na afloop volkomen ontspannen als u op maandag-avond een rondje of meerdere meeloopt.
Deze trainingsloop is uiterst belangrijk voor uw lichaam.
Misschien wilt u er aan meewerken dat zoveel mogelijk mensen aan deze loop u fit training mee gaan doen.
Er is geen lidmaatschap en geen kosten en ook geen contributie aan verbonden.
Iedereen kan meelopen, dus ook uw buurman of buurvrouw.
Iedre maandagavond, weer of geen weer, om zeven uur gaan we lopen.

ABONNEMENTSPRIJS
ATLETIEKWEREELD

Voor het jaar 1974 is de abonnementsprijs vastgesteld op *f* 21,50.
Voor eventuele nieuwe abonnementen op dit fraaie blad kunt u zich in verbinding stellen met G. de Jong

De redactie wenst iedereen een sportief 1974 toe.

AVANTRI TRAININGEN

wie	dag	tijd		waar
iedereen	maandag	19.00	uur	stormbaan
dames-atleten	woensdag	19.30-20.45	uur	lts
heren-atleten	woensdag	20.45-22-00	uur	lts
meisjes	woensdag	18.30-19.30	uur	lts
jongens	woensdag	18.00-19.00	uur	sporthal noord
groep 1 dames	woensdag	19.00-20.00	uur	sporthal noord
groep 2 dames	woensdag	20.00-21.00	uur	sporthal noord
groep 3 heren	woensdag	21.00-22.30	uur	sporthal noord
groep 4 dames	donderdag	19.00-20.00	uur	lts
groep 5 heren	donderdag	20.00-21.00	uur	lts
trimmers	zaterdag	08.00	uur	stormbaan

4.73