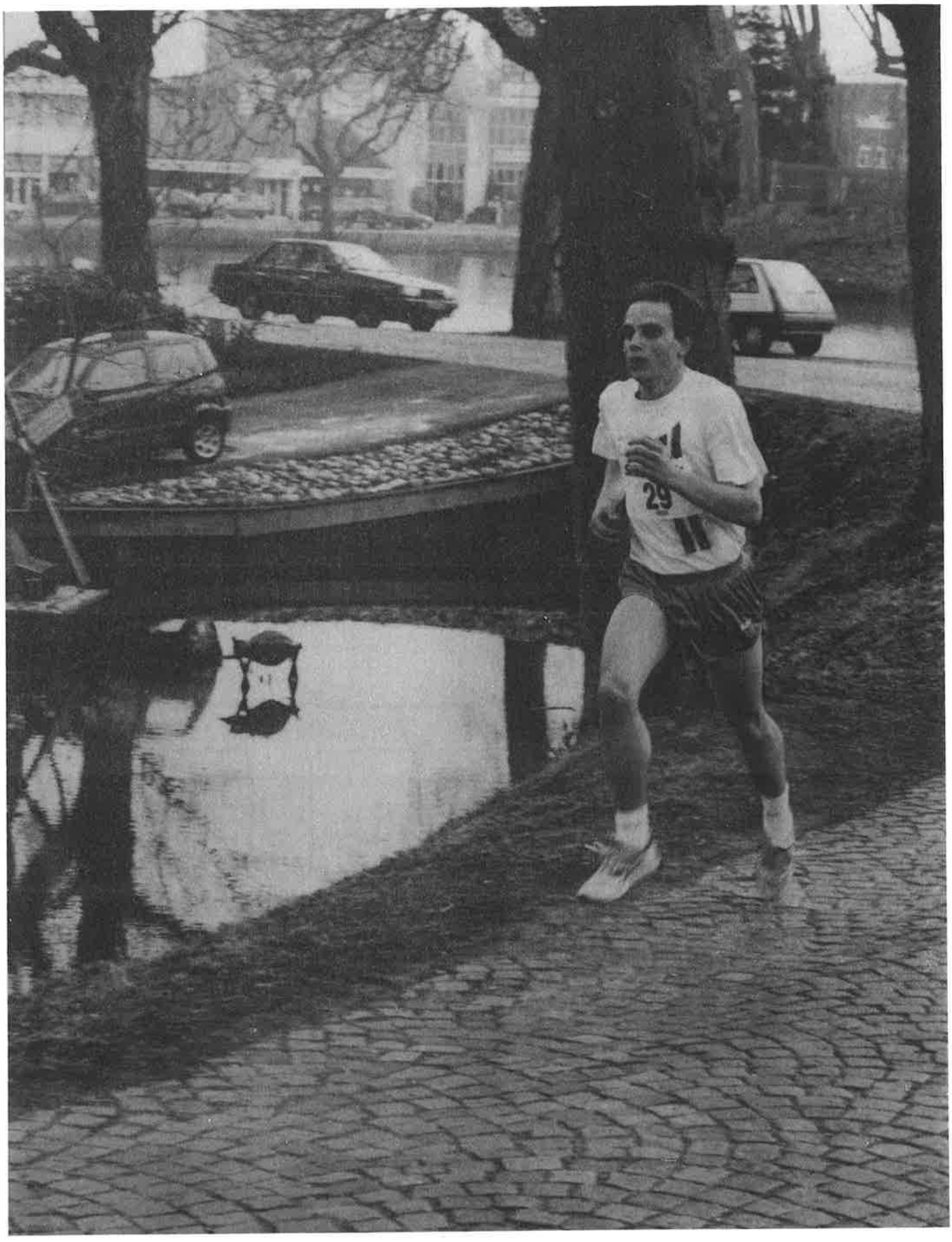
AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri - 20e jaargang nr. 4 - mei 1996



HYPOTHEKEN
VERZEKERINGEN
PENSIOENEN

VAN SCHAIK

LOOP EENS BINNEN VOOR DESKUNDIG ADVIES OF BEL: 0182-382639 / 382522

DOELENPLEIN 24
2871 CV
SCHOONHOVEN

DEERENBERG V.O.F.

Gediplomeerd
opticien
oogmeetkundige (o.v.)
contactlenzenspecialist
(a.n.v.c.)

BRILLEN
EN
CONTACTLENZEN

Haven 40 en 50
Schoonhoven
Telefoon 0182-382412

Speciaalzaak voor

boeken en kantoorartikelen

NIESTADT
BOEK & KANTOOR

KERKSTRAAT 1
SCHOONHOVEN
TEL.: 0182-382262

TUINMEUBELEN

huishoud - speelgoed
dekbedden
luxe artikelen

ONZE WINKEL

LOPIKERSTRAAT 79
SCHOONHOVEN
TEL. 0182-385980

KEES MAAS

voor de fiets

GAZELLE
BATAVUS
GIANT

KOESTRAAT 95-97
TELEFOON 0182-382930

DEERENBERG SPORT PRIJZEN

in elke denkbare variatie ●
voorzien van een eigen ●
graveerinrichting en ●
showroom ●

HAVEN 34 - 2871 CN SCHOONHOVEN
TEL. 0182-382334 B.G.G. 0182-383219

GEOPEND:
di t/m vr 9.00-18.00 uur
zaterdag 10.00-16.00 uur

OP DE OMSLAG

Johan Verwoerd was dit jaar de snelste Avantriaan bij de Parkloop.

Foto: Pieter van den Dool

SPORTRIJM

Waar blijven de licenties nou?
Effe wachten op de KNAU,
die werkt niet zo gauw!

DE REDACTIE

Pieter vd Dool	382250
Gerrit de Jong	384429
Hans Messie	386031
Piet Stam	383412
Ad Verhoeff	384947
Bas Zwijnenburg	382550
Jan Meerhof	384515

Redactie-adres:
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven.
Oplage Avantri Magazine:
450 exemplaren.
Verschijningsfrequentie:
10 maal per jaar.

KOPY

Het volgende clubblad zal 5 juni verschijnen.
Kopy kunt u tot uiterlijk 24 mei inleveren.

VAN DE REDACTIE

AM4 werd gemaakt tussen de snelwandeldag en de werkzaamheden aan de baan door. Dat laatste gaat voorspoedig. Opmerkelijk hoeveel vakmanschap er binnen de vereniging te vinden is (niet bij mij, ik krijg alles drie keer uitgelegd). Vandaag is het beton voor de nieuwe aanloop gestort. Een beetje grieperig heb ik de zaak bekeken, wat in de weg gelopen en foto's gemaakt. Zo'n 15 man was druk bezig met het echte werk. Waarschijnlijk kunnen we deze verspringaanloop binnenkort in gebruik nemen. Daarna komt eerst het polshoog en vervolgens discus, speer en hoog aan de beurt. Voorlopig nog genoeg te doen!
In sportief opzicht staat ons ook het één en ander te wachten. Alle competities zijn inmiddels gestart en een enkeling denkt al aan de diverse Nederlandse Kampioenschappen.

Jan Meerhof

IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *Neem daar maar pupillen voor.*

Doping in de Parkloop?
- *Kan jij die stemmen ook zo moeilijk uit elkaar houden?*

Avantri Jeugdnieuws
- *Claudia is al Claudia.*

Uitslagen
- *Bij de competitie hebben thuisblijvers (bijna) altijd ongelijk!*

Natuur en Milieu
- *Scheveningen bij nacht; adembenemend.*

Marathonkoorts
- *Wel besmettelijk, maar je kunt er kennelijk van herstellen.*

Berichten van een snelwandelaar
- *Op of rond de Stormbaan doet hij nooit mee. Zou hij het allemaal verzinnen?*

Blessure Bulletin
- *Dat kan mij dus niet meer gebeuren.*

En nog veel meer.

BESTUUR AVANTRI

Secretariaat:
Zeemanhof 26
2871 JZ S'hoven

Penningmeester:
Beneluxlaan 8
2871 HG S'hoven

Gerrit de Jong	*voorzitter*	0182-384429
Nell Gelderblom	*secretaris*	0182-386458
Els Schep	*penningmeester*	0182-382700
Pieter van den Dool	*wedstrijdsecretaris*	0182-382250
Els Meerhof	*ledenadministratie*	0182-384515
Jan Meerhof	*baancoördinator*	0182-384515
Erik Hol	*algemeen*	0182-385548
Ron de Jong	*algemeen*	0182-386758

COMMISSIE JEUGDZAKEN

Secretariaat:
Knotwilgenstraat 13
2871 RA Schoonhoven

Frans van der Grijn		*voorzitter*	0182-386539
Els Meerhof	0182-384515	Yvonne vdr Horst	0182-387799
Bas Murk	0182-309524	Hanneke Westenbrink	0182-387363
Leen Prins	0182-385407	Maurits de Bruin	0182-384727

LEDENADMINISTRATIE

Aan- en afmeldingen bij
Els Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 0182-384515

Bij aanmelding geldt een eenmalig inschrijfgeld van *f*5,00 voor jeugdleden en *f*10,00 voor volwassenen. De contributie wordt elk kwartaal via een acceptgirokaart geïnd.

De contributie bedraagt per kwartaal:

Pupil	*f* 27,00
Junior	*f* 30,00
Senior	*f* 46,50
Trimmer	*f* 37,50

De gezinskorting:
Het eerste lid betaalt de volledige contributie. Elk volgend gezinslid krijgt een korting van *f*3,00 per kwartaal.

TRAININGS-TIJDEN t/m oktober 1996

maandag:

17.45-19.15	S JC
18.00-19.15	S JD
19.00-20.00	S NSG
19.00-20.30	S MABC
19.30-21.00	S Loopgroep
20.00-21.00	S Recr. atletiek

dinsdag:

13.30-14.30	S Damestrim
17.30-18.30	S JpupA2
19.00-20.30	S MD
19.30-21.00	S Loopgroep
21.30-22.30	B Herentrim

woensdag:

16.30-17.30	S JpupBC
17.30-18.30	S MpupBC
17.30-18.30	S J+Mmini
18.30-19.30	S MpupA12
18.30-19.30	S JpupA1
19.30-20.30	S MABC
19.30	S Coopertest
19.30-21.00	S Loopgroep
19.30-20.30	P Damestrim
20.30-21.30	P Damestrim

donderdag:

19.00-20.30	S loopgroep
19.00-20.30	S JAB+Heren
19.00-20.00	B Damestrim
20.00-21.00	B Herentrim

DE STORMBAAN

Nieuwe Singel 25a
Schoonhoven
Tel. 0182-385610

Bespreken kantine
Ans van der Horst
Voltastraat 17
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 0182-385663

WEDSTRIJD-SECRETARIATEN

Pupillen en junioren
Simone Zwijnenburg
Galvanistraat 19
2871 XA Schoonhoven
Tel. 0182-387483

Senioren en veteranen
Pieter van den Dool
Oude Singel 18
2871 SE Schoonhoven
Tel. 0182-382250

Alleen voor startgelden:
Gironr. 3988010
tnv. Pieter van den Dool

BANK- EN GIRONUMMERS

Rekeningnr. 81.69.03.247
bij de SNS-bank Rivierenland
Giro vd bank 31.00.31

Giro AVANTRI 3520006

ALGEMEEN

PR en uitslagen van senioren en veteranen
Piet Stam
Galvanistraat 64
2871 XD Schoonhoven
Tel. 0182-383412

Lotto / toto
Chris van der Horst
Voltastraat 17
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 0182-385663

VAN DE VOORZITTER

De eerste Gouden medaille was op 6 april 1996 voor Elise Zijderlaan bij de 5 km lange SNS Parkloop in 17.33, dezelfde tijd als vorig jaar. Bij de mannen finishte een Russische atleet als eerste. Gusman Abdoelin had 30 min 38 sec nodig voor de 10 km. Het aantal deelnemers aan deze 23e editie was niet bijzonder groot. Positief is de deelname van 20 Avantrianen aan de wedstrijd. Verderop in het clubblad valt er meer te lezen over de Parkloop.

De pupillenwedstrijd had een leuke deelname met deelnemers van Ilion uit Zoetermeer en heel veel Avantri-atleetjes. Er werd begonnen met estafettes, een onderdeel dat al enkele jaren niet op het programma stond. Alle winnende ploegen vestigden, verbeterden of evernaarden de stormbaanrecords.
Het was wat fris en met de zon erbij viel het toch best te doen voor deze jeugd.

De eerste stappen in het renovatieplan zijn gezet en als u dit clubblad leest, zal het beton van onze tweede aanloop wel zijn uitgehard.

Op sommige avonden is het erg druk op de baan. Het mag niet gebeuren, dat jonge junioren onder de voet worden gelopen. In onderling overleg met de trainers moet een regeling te treffen zijn om zo optimaal mogelijk gebruik te maken van ons helaas maar 5 meter brede baantje. De individualisten onder ons zullen zich op een avond met groepstrainingen moeten aanpassen met hun training.

Ik wens de trainers veel plezier en succes met hun pupillen op de baan, weg en in de zaal tijdens de wekelijkse uurtjes training.

Gerrit de Jong

BINNENKORT OP DE STORMBAAN

Zaterdag 11 mei - aanvang 10.00 uur:
De 2e wedstrijd in de pupillencompetitie van de regio Midden-Holland. Met circa 200 deelnemers de grootste wedstrijd op de Stormbaan.

Woensdag 22 mei - aanvang 13.30 uur:
Eerste onderlinge Avantri-pupillenwedstrijd (de tweede wedstrijd is op woensdag 11 september).

LEDENADMINISTRATIE
Els Meerhof

Aanmeldingen in april:

Jmini	Brendan Brouwer	
	Langerakkerweg 2	Schoonhoven
V-trim	Jacomien de Bruin	
	Gandhiweg 28	Gouda
M-trim	Jan Hein Nieuwenhuys	
	Madame Curiehof 19	Schoonhoven
MpupA2	Carlijn Sonneveldt	
	Oude Haven 32	Schoonhoven

Afmeldingen in april:

H-trim	Robertus Beker	Schoonhoven
Msen.	Tim van der Veen	Schoonhoven
V-trim	Tanja Meijer-Meijer	Lopik
Msen.	Tobias van der Vlerk	Schoonhoven

Jarige pup's en jun's in mei:

09	Tessa de Bruin	MB
09	Carlijn Sonneveldt	MpupA2
10	Nina Hol	MA
14	Nikki van der Laan	MpupC
22	Arco Blanken	JB
31	Sharon Lynguris	MpupC

... en juni:

03	Wouter Koevermans	JB
07	Brendan Brouwer	Jmini
10	Tim van Rijk	JpupB
17	Josja Graafland	JpupA2
21	Chiel Vrieling	Jmini
26	Maurits de Bruin	JA
26	Erika Zijderlaan	MA
27	Ted Jooren	JpupC
28	Erik Jan Kooiman	JpupA1
30	Petra Kleinhout	MD1

OOK GOUD VOOR ELISE ZIJDERLAAN

Elise stuurde mij haar beste prestaties toe uit het jaar 1995. Hierbij bleek, dat zij aan minstens 4 middenafstanden had deelgenomen met de volgende resultaten:

400m	1.03,2	21.09.95	nvt	
800m	2.15,87	16.05.95	843 pnt	
1000m	2.54,35	30.05.95	888 pnt	CR
1500m	4.34,59	15.07.95	848 pnt	
3000m	9.55,0	30.05.95	836 pnt	PR
	Totaal goed voor:		3415 pnt	

Er waren 3.000 punten nodig voor het Goud.

Gerrit de Jong

De Blauwe Duif
Cees Overbeek

Dam 3 tel 0182 382420
Schoonhoven

Of u nu **HOOGSPRINGT** of **VERSPRINGT**

om

keukencentrum schoonhoven bv

In de melkfabriek. Tel. 0182-383018

kunt u niet heen, als het gaat om prima kwaliteit, service en goede ideeën

Daarom maken wij van een verbouwing geen **MARATHON**

maar 'n goede **SPRINT** wat dat betreft,

vinden wij dat **RECORDS** er zijn om gebroken te worden

Gespecialiseerd in:
KEUKENS
BETIMMERINGEN
INTERIEURVERBETERING
Alles uitgevoerd met eigen personeel

Mogen wij dat bij u thuis eens demonstreren?
Stapt u eens vrijblijvend ons keukencentrum binnen, u zult er geen spijt van hebben

VIS VIS VIS VIS

HOPMAN'S ZEEVIS

Tel. 033-2981961

Voor een compleet assortiment verse en gebakken vis bent u bij Hopman's Zeevis aan het juiste adres

Iedere donderdag Albert Plesmanplein
Iedere dinsdag en zaterdag De Dam
van 10.00 tot 18.00 uur

uw woonhuis beveiligen tegen inbraak

GERCO beveiligingen

SCHOONHOVEN
Tel. 0182-383357 en 383577
Erkend door T.B.B.S.

TWEEWIELER SERVICE WIM DEN HAAK

HALVEMAAN 10 2871 AG SCHOONHOVEN
Tel. 0182-386035 achter de "melkfabriek"

LID BOVAG TWEEWIELERBEDRIJVEN

Koop bij de man, die uw fiets repareren wil en kan!

VOOR AL UW DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN

GARANT-MARKT BAX

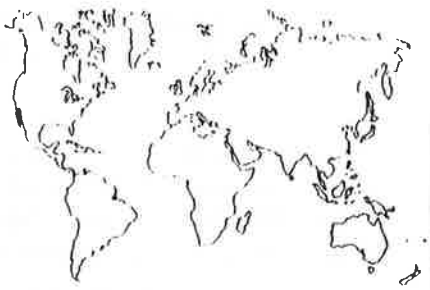
Doelenplein 10
2871 CV Schoonhoven
Tel. 0182-384347

garant MARKT

Voordelig
Vertrouwd
Vriendelijk

HOLLAND REIZEN CENTRALE

voor al uw reisplezier ...



Haven 66
2871 CR Schoonhoven
Tel. 0182 - 386777

Raadhuisplein 25-27
2941 BS Lekkerkerk
Tel. 0180 - 664455

SGR ANVR REISBUREAUS

MEDEDELINGEN VAN DE JEUGDCOMMISSIE

Maurits en Leen

Het seizoen is inmiddels weer gestart met enkele wedstrijden waarvan de eerste plaatsvond voor de pupillen op de Stormbaan. Na een zeer frisse start een heerlijke dag die gekenmerkt werd door een grote deelname. Speciaal aan deze dag was de estafette die voor het eerst sinds lange tijd weer gelopen werd. Hartelijk dank aan het adres van de baanploeg voor de diverse extra markeringen.
Soms maken we wel eens een geintje over het onderdeel kogelkoppen, maar Pim Breijer voerde deze opdracht wat al te letterlijk uit (gelukkig zonder ernstige gevolgen).
Op 13 april werd ook door CD-junioren de eerste wedstrijd van de regiocompetitie afgewerkt. Voor de begeleiding zorgden verschillende ouders.
Een week later onder nog betere omstandigheden was het om half negen een drukte van belang bij de parkeerplaats, want de pupillen vertrokken met maar liefst negen auto's richting Boskoop. En de CD-ploeg vertrok op hetzelfde tijdstip naar Spijkenisse voor de districtscompetitie. Op dat moment was de oud-papierploeg al bezig met zijn niet geringe werkzaamheden.
Eenmaal in Boskoop aangekomen met ouders, trainers en de steun van een echt jurylid Bram den Boer, konden de pupillen en de mini's hun talenten laten zien. Het was een heerlijke dag met hele leuke sport en prachtige opmerkingen. Zoals een pupil die met hoogspringen vroeg aan een jury-lid: "Tot hoe hoog gaan we vandaag?"
Voor de komende maand staan de volgende wedstrijden op het programma:

- 4 mei CD regio competitie (Schoonhoven)
- 11 mei pupillencompetitie (Schoonhoven!!!)
- 19 mei A-competitie (Alphen a/d Rijn)
- 22 mei onderlinge pupillenwedstrijd op de woensdagmiddag

Verder krijgen de pupillen nog uitgebreide informatie over een meerkanp op 2e Pinksterdag vanaf 13.00 uur in Gorinchem, de zogenaamde SNS-Olympiade. Ook voor de ouders zijn er meer dan genoeg bezigheden!
Bovendien willen wij de aandacht nu al vestigen op ons kamp voor de pupillen in Otterloo op 11, 12 en 13 oktober. De te verwachten kosten zijn maximaal zestig gulden (inclusief busvervoer). In de eerste week na de zomervakantie krijgt iedereen nadere informatie voor dit bijzondere uitstapje. Jullie hebben hopelijk net zo zin veel in het nieuwe seizoen als wij.

De jeugdcommissie heeft (opnieuw) het programma vastgesteld voor de atletiekmiddagen voor de basisscholen in Schoonhoven.
Het schema is nu als volgt:

- vrijdag 7 juni Koningin Emma
- vrijdag 21 juni De Vlieger
- vrijdag 28 juni De Krullevaar
- vrijdag 5 juli Ichtus

Het programma is vergelijkbaar met het afgelopen jaar. De leerlingen maken kennis met verschillende atletiekonderdelen en we maken gebruik van het MARS-sponsorpakket.
Wederom vragen we om de medewerking van onze leden om deze middagen weer tot een groot succes te maken.

VERSLAG EERSTE PUPILLENCOMPETITIE

20 april 1996

Zaterdagochtend half 9 bij het voetbalveld: Volop Avantrianen waren al in beweging. De oud papierploeg moest die dag de stad rond voor het ophalen van het papier.
De C en D junioren gingen voor de competitie naar Spijkenisse en met de pupillen vertrokken we naar Boskoop voor de 1e competitiewedstrijd.
Het was prachtig weer dus dat hadden we al vast mee. Zo'n 20 pupillen vertegenwoordigden onze vereniging en met hen waren vele ouders meegegaan om te supporteren of te helpen (jureren). 's Ochtends waren eerst de jongens en meisjes pupA aan de beurt, in de middag gevolgd door de mini's, C en B pupillen. Toch weer spannend zo'n eerste competitiewedstrijd, zeker voor degene die nog nooit meegedaan hadden. De zenuwen waren echter niet voor niets geweest, want bijna alle pupillen verbeterden wel één of meer persoonlijke records. Opmerkelijk was de prestatie van Joël Zwiers, die pas een paar weken getraind heeft. Hij liet op de 600 meter iedereen achter zich en ook op de andere onderdelen presteerde hij heel goed.
Tijdens de 600 en 1000 meter werden onze pupillen vanuit iedere hoek aangemoedigd door de enthousiaste ouders. Dit was heel fijn, want zo'n afstand lopen is toch steeds weer iets waar de meesten tegenop zien. Al met al was het een hele gezellige en sportieve dag.
11 Mei is de volgende pupillen wedstrijd op onze eigen baan. De pupillen hopen dan weer op veel suporters.

Marrie Herens

DOPING IN DE PARKLOOP?

Gaan jullie mee inlopen jongens.
Tuurlijk Ad!
Ik ook, ik moet effe goed op gang komen.
Als jullie even wachten, ga ik nog even naar de wc.
Okee...
Zo jongens zijn jullie klaar voor de Parkloop.
Ik weet niet, 't gaat de laatste tijd niet helemaal zo als ik het wil.
De prestaties stagneren een beetje. M'n tijden zijn niet echt slecht hoor, maar vooruitgang is er niet meer en na afloop lijkt het wel of ik veel langer nodig heb om te herstellen.
Misschien een te laag ijzergehalte. Heb ik zelf vroeger ook vaak last van gehad. Komt vaker voor bij duursporters.
Heb je nu geen last meer dan?
Nee joh. Ik slik al sinds jaar en dag van die algentabletjes. Zitten vol met eiwitten, vitamines en mineralen.
En dat helpt.
Mij wel. Nooit geen last meer en ik lever weer optimale prestaties.
Maar moet je dat dan continu blijven slikken?
Het is maar een soort voedingsupplement hoor. Je kunt ze het beste samen met wat vitamine C innemen, wordt het beter opgenomen.
Vitamine C?
Sinaasappeltje, vruchtendrank, als je ze maar niet met koffie of thee inneemt.
Hoezo.
Dat verslechterd juist de opname.
Ik zweer bij knoflook!
Dat ruiken we.
Nee effe serieus, ik gebruik knoflook-pillen, die zijn reukloos en hebben toch de voordelen van knoflook.
Zullen we dan maar...
Hé, wat zouden die voordelen dan moeten zijn.
Het is toch al jaren bekend dat knoflook gunstig effect heeft op de bloedsomloop. Het houd je fit en vitaal.
Nou ik heb anders recent nog ergens gelezen dat daar geen wetenschappelijk bewijs voor is.
Luister nou eens Theo, ik voel me d'r goed bij.
Moet je het zeker blijven gebruiken.
M'n zwager zweert bij creatine aangevuld met een multivitaminepreparaat. Maar ja, dat is natuurlijk een topper. Als je hoort wat die allemaal traint joh.
Dan heb je natuurlijk iets extra's nodig.
Zwager?
Fred van Antwerpen heeft iets met Jan z'n zus. Ze zijn verloofd. Ik las trouwens onlangs een artikel in het hardloopblad over een middeltje met een oester-extract. Zou ook prestatieverhogend werken. Kan je in trainingen nog wat dieper gaan, want je hersteld daarna wat sneller. Lopen jullie trouwens maar effe door want ik moet nog even wat doen.
Alweer.
Koffie hè.
Toch niet te veel hè. Cafeïne staat wel op de verboden lijst hoor. Bij meer als vijf koppen schijnen ze je al te kunnen pakken.
Niets aan de hand. Ik heb maar vier koppen op.

Opzij

Opzij

Opzij

Werkt dat dan ook al prestatiebevorderend?
Het bevordert in elk geval de stoelgang!
Neem jij trouwens wel eens iets extra's voor of na het sporten Ad.
Een enkele keer een sportdrankje.
Werkt volgens recentelijk onderzoek van de consumentenbond niet prestatieverhogend en heeft nauwelijks effect op het herstel.
Ach ik vind het meeste van dat spul wel verfrissend als ik dorst heb.
Weet je wat ik ook wel eens neem na afloop van een training of wedstrijd...een donker biertje. Ja ik weet het, staat op de verboden lijst, werkt waarschijnlijk niet prestatieverhogend of herstelbevorderend of iets dergelijks, maar is wel lekker voor de dorst en ontspant je vermoeide spieren een klein beetje.
Hé jongens nog tien minuten. Ik ga m'n trainingspak vast uittrekken. Succes allemaal he!
Succes Ad.
Ja succes.

Groetjes,
A. van Triaan

Tijdens de jaarvergadering kregen Romina en Michelle van IJzeren de jeugdbeker uit handen van Yvonne van der Horst.

BESTUURSVERGADERING
4 april 1996

Het raam staat open, vogels fluiten en in Rotterdam lopen zenuwachtige atleten rond die over 2 uur aan hun marathon beginnen.
Ondergetekende zelf zit relaxt achter haar computer en rammelt er een kort verslagje uit voor de trouwe lezers van het AM.

- Rob Z. is geslaagd voor de springmodule van de trainingscursus. Nu nog 11 mei het praktijkexamen. Succes!
- Marion, onze trainingscoördinator, kaart de trainingen van de maandagavond aan. Door de grootte van de lopersgroep is de baan af en toe te klein voor iedereen. Gezocht wordt naar oplossing. Hetzelfde probleem verwacht ze op de woensdagavond nu de Coopertest een kwartier vervroegd is. Even zal afgewacht worden hoe het verloopt, anders zal de Coopertest weer op de gewone tijd gehouden worden. Recreantentraining loopt nog niet lekker. Dit vraagt verbetering!
- Terugblik jaarvergadering:
  div. zaken besproken, o.a. vervroegen Coopertest, p.r.-werk jeugd, Els Schep wordt tussenpersoon tussen onderhoudsploeg en bestuur.
- Spits Wandbekleding heeft i.v.m. jubileum en opening nieuwe bedrijfshal alle sportverenigingen in S'hoven een bedrag van *f* 400,- geschonken. Hartelijk dank!
- Pupillenkamp: tweede weekend van oktober in Otterlo.
- Renovatie middenterrein: bekisting aangebracht, uitvulling zand en storten beton gebeurt binnenkort. (ATLETEN: help eens een handje! Bel Pieter v.d. Dool!)
- Oefenhordes en hoogspringpalen: wordt aan gewerkt. Achter gevraagde oude banden t.b.v. trainingen zal worden aangegaan.
- Regeling juryleden CD-competitie: moet georganiseerd worden.
- Oud papier: opbrengst van 2 maart was ruim 37 ton! (LEZERS: HULP IS WELKOM)
- 11 mei grote pupillencompetitie op de baan! Hulp altijd welkom!
- Estafette van 1000 kilometer! Info bij looptrainers en/of Pieter v.d. Dool.
- Vaak blijven lichten branden in kleedkamers en/of worden kleedkamers niet afgesloten! Ans wordt vaak gebeld en moet dan helemaal naar de baan omdat de gebruikers te laks zijn! OPLETTEN voortaan s.v.p.

Volgende vergadering 2 mei. Vragen/problemen etc.: u bent om 19.30 uur welkom.

Nell

PUPILLEN- EN NSG-WEDSTRIJD AVANTRI SCHOONHOVEN

zaterdag 13 april 1996

Bij de pupillen werd deze wedstrijd (onbedoeld) een tweestrijd tussen Avantri en Ilion.
De estafettes vormden het eerste hoogtepunt van de dag. Voor de meeste pupillen was dit hun debuut op dit nummer (en dat was te zien). Toch kunnen met een beetje oefening de clubrecords benaderd of zelfs verbeterd worden!
Voor B-pupillen is de draaitechniek bij het kogelstoten nog iets te moeilijk. Pim Breijer werd getroffen door een *verdwaalde kogel*. De schade was gelukkig niet groter dan een stevige buil en hoofdpijn.

Estafette 4x60 meter

MpA	1 Ilion A2		35.9
	2 Avantri 1	Liesbeth Herens	
		Hanneke Pleyte	
		Marjolein Jansen	
		Leonie Bruens	42.7
	3 Avantri 2	Claudia Faay	
		Leonie Prins	
		Danielle Dregmans	
		Rosa vd Tas	43.7
JpA2	1 Ilion 1		36.1
	2 Avantri	Sven Schutte	
		Erik Mulder	
		Josja Graafland	
		Sander v Buren	39.5
	3 Ilion 2		39.5
JpA1	1 Ilion		41.6
	2 Avantri	Bart vd Ham	
		Erik Jan Kooiman	
		Pim Breijer	
		Niels Ros	42.2

Estafette 4x40 meter

MpC	1 Ilion		30.8
JpC	1 Ilion 1		28.8
	2 Avantri	Jeroen Rooken	
		Kees de Jong	
		Dico Kruysse	
		Casper Silvester	32.4
	3 Ilion 2		32.6
MpB	1 Ilion		28.8
JpB	1 Ilion		27.3
	2 Avantri	Tim v Rijk	
		Ruud Lotz	
		Jasper Schutte	
		Matthijs Bom	30.1

Jongens mini			**40m**		**Balwerpen**		**Ver**		**totaal**
1 Tom Lotz	89	Avantri	7.3	340	16.00	158	3.08	234	732

Jongens pup C			**40m**		**Balwerpen**		**Ver**		**totaal**
1 Jeroen de Wilde	88	Ilion	7.0	400	21.00	231	3.46	310	941
3 Jeroen Rooken	88	Avantri	7.3	340	19.50	210	3.10	238	788
6 Victor vd Ham	88	Avantri	7.7	268	14.00	125	2.75	168	561
7 Kees de Jong	88	Avantri	7.6	285	10.50	62	2.90	198	545
10 Gerben Blommesteijn	88	Avantri	7.8	251	9.50	42	2.57	132	425
11 Dico Kruysse	88	Avantri	8.4	157	12.50	99	2.74	166	422
12 Mike Jansen	88	Avantri	8.0	218	11.00	72	2.50	118	408
13 Ted Jooren	88	Avantri	7.7	268	7.50	0	2.43	104	372
14 Casper Silvester	88	Avantri	8.7	115	14.00	125	2.22	62	302

Meisjes mini			**40m**		**Balwerpen**		**Ver**		**totaal**
1 Dalenda Lebbene	89	Ilion	7.5	303	8.50	21	2.80	178	502
2 Helen Verwaart	89	Avantri	8.9	89	2.50	0	2.04	26	115
4 Jonne Herens	89	Avantri	9.6	5	5.00	0	1.90		5

Meisjes pup C			**40m**		**Balwerpen**		**Ver**		**totaal**
1 Milou v Loenen	88	Ilion	7.1	380	12.00	90	3.28	274	744
3 Karin Nagel	88	Avantri	7.4	322	10.00	52	2.98	214	588
5 Sharon Lijnguris	88	Avantri	8.1	203	8.50	21	2.88	194	418
7 Lisalotte vd Tas	88	Avantri	7.9	234	6.50	0	2.75	168	402

Jongens pup B			40m		Balwerpen		Ver		totaal
1 Bouke Nederhof	87	Ilion	6.4	535	32.50	372	3.76	370	1277
4 Tim van Rijk	87	Avantri	7.2	360	19.00	203	3.13	244	807
5 Jasper Schutte	87	Avantri	7.3	340	15.50	150	3.12	242	732
6 Ruud Lotz	87	Avantri	7.7	268	22.50	252	2.80	178	698
8 Matthijs Bom	87	Avantri	7.5	303	11.00	72	2.95	208	583
9 Richard den Hartog	87	Avantri	7.9	234	11.00	72	2.52	12	428

Meisjes pup B			40m		Balwerpen		Ver		totaal
1 Lindy Opmeer	87	Ilion	6.7	465	17.00	174	3.61	340	979
5 Robin Voorsluijs	87	Avantri	7.6	285	12.00	90	3.09	236	611
6 Suzanne den Hartog	87	Avantri	7.6	285	10.00	52	2.80	178	515
7 Anne Herens	87	Avantri	8.4	157	6.50	0	2.36	9	247

Jongens pup A1			60m		Kogel		Hoog		totaal
1 Niels Ros	86	Avantri	9.6	403	6.96	363	1.15	352	1118
2 Bart vd Ham	86	Avantri	9.6	403	6.30	324	1.15	352	1079
6 Jaap Verdoold	86	Avantri	10.6	259	4.78	226	0.95	206	691
8 ErikJan Kooiman	86	Avantri	11.5	150	4.89	234	0.90	169	553
9 Pim Breijer	86	Avantri		0	5.53	276		0	276

Jongens pup A2			60m		Kogel		Hoog		totaal
1 Jelle Westerhoff	85	Ilion	9.0	504	7.23	379	1.35	499	1382
4 Sander v Buren	85	Avantri	9.1	487	6.39	330	1.10	316	1133
7 Josja Graafland	85	Avantri	9.4	435	7.28	382	1.00	242	1059
8 Eric Mulder	85	Avantri	9.5	419	5.57	279	1.00	242	940
10 Sven Schutte	85	Avantri	10.1	327	5.79	293	1.00	242	862
11 Toon den Ambtman	85	Avantri	11.3	173	5.59	280	0.90	169	622
12 Simon Epskamp	85	Avantri	11.1	196	4.38	198	0.95	206	600

Meisjes pup A1			60m		Kogel		Hoog		totaal
1 Claudia Faay	86	Avantri	10.3	299	6.14	315	1.15	352	966
2 Danielle Dregmans	86	Avantri	10.2	313	5.02	243	1.05	279	835
3 Rosa vd Tas	86	Avantri	10.4	286	4.64	216	1.05	279	781
4 Laura Martini	86	Avantri	10.8	233	4.47	204	0.95	206	643
5 Margot Boerefijn	86	Avantri	10.4	286	4.30	192	0.85	132	610
6 Leonie Prins	86	Avantri	11.3	173	4.24	187	1.00	242	602
7 Marjolein Jansen	86	Avantri	11.3	173	4.04	172	1.00	242	587
9 Linekke Markusse	86	Avantri	12.0	97	3.10	97	0.85	132	326
10 Romina v IJzeren	86	Avantri	11.8	118	2.72	63	0.85	132	313

Meisjes pup A2			60m		Kogel		Hoog		totaal
1 Marleen Nieuwenkamp	85	Ilion	9.1	487	7.90	416	1.20	389	1292
6 Hanneke Pleyte	85	Avantri	10.0	342	5.94	302	0.95	206	850
7 Leonie Bruens	85	Avantri	10.7	246	4.28	190	0.95	206	642

NSG Meisjes Avantri		400m		Kogel		Speer		Discus		totaal
1 Sylvia de Koster	69	1.39.5	701	5.61	281	7.02	13	6.78	0	995
2 Rosanne Griffioen	75	1.47.2	585	5.12	249	4.50	0	5.58	0	834
3 Bianca Murk	73	2.47.4	47	3.96	166	5.96	0	6.42	0	213

NSG Jongens Avantri		400m		Kogel		Speer		Discus		totaal
1 Marco Buurman	73	1.42.4	655	6.06	310	9.00	73	13.40	172	1210
2 Ronald v Nes	76	1.29.4	883	5.16	252	5.90	0	7.58	20	1155
3 Martin Bouter	77	1.49.6	552	5.97	304	0.00	0	11.02	115	971
4 Jan Fred Rogaar	68	2.14.8	279	6.50	336	12.60	167	9.82	84	866
5 Rene de Redelijkheid	68	2.00.9	415	4.88	233	0.00	0	8.00	33	681

KEES NEVEN
METSELBEDRIJF

Lange Weistraat 57
2871 BL Schoonhoven
Tel. 0182-384954 ná 16.00 uur

VOOR AL UW:
- METSELWERKEN
- ONDERHOUD
- VERBOUWINGEN

ALS AUTOSCHADEHERSTEL
OOK WAARDE-HERSTEL MOET ZIJN!
Lid van de FOCWA
voor al uw
Schadetaxatie
Vervangende auto
Afwikkeling
verzekeringsschade
AUTOSCHADE
ZILVERSTAD
Achterwelering 12
Schoonhoven
Tel 0182-387316

FOTO DICKHOFF
UW FOTOGRAFISCH
GEHEUGEN !
dickhoff
*Bruidsreportages
*Pasfoto's
*Portretfoto's
*Reclamefotografie
*MAANDAGS GEOPEND
VANAF 13.30 UUR
Lopikerstraat 57,Schoonhoven.Tel. 0182 382992

VOOR VAKWERK
BOUWMARKT
SCHOONHOVEN
Koestraat 102
Telefoon 0182-385050

adidas
NIKE
Reebok
new line
PUMA
Avantri-lopers
zijn bij Ben Sloof kopers
asics TIGER
Al meer dan 31 jaar
Alleen de betere merken
LOS ANGELES
L.A. GEAR
Hofleverancier
Avantri-kleding
BEN SLOOF sport
SCHOONHOVEN — KOESTRAAT 130 — TEL. 0182-382380

de Gruijter
boeken
tijdschriften
Speelgoed
PAPENDRECHT - Brederodelaan 116 (De Meent)
SLIEDRECHT - Winklerplein 10
SCHOONHOVEN - Lopikerstraat 2

AARDEWERK ATELIER
" DE STEENBOOS "
KERKSTRAAT 8

RESTAURANT
Belvédère
Lekdijk 2-8, 2871 MK Schoonhoven.
Telefoon 0182-382377

Meisjes mini		600m
1 Dalenda Lebbene	89 Ilion	2.31.2
2 Helen Verwaart	89 Avantri	2.46.4
4 Jonne Herens	89 Avantri	4.03.1

Meisjes pup C		1000m
1 Marie-j. Mastenbroek	88 Ilion	4.24.1
3 Karin Nagel	88 Avantri	4.35.5
4 Lisalotte vd Tas	88 Avantri	4.52.3
6 Sharon Lijnguris	88 Avantri	5.01.5

Meisjes pup B		1000m
1 Lindy Opmeer	87 Ilion	3.46.6
4 Robin Voorsluijs	87 Avantri	4.46.1
5 Anne Herens	87 Avantri	5.13.7

Meisjes pup A1		1000m
1 Danielle Dregmans	86 Avantri	4.26.5
2 Romina v IJzeren	86 Avantri	4.27.3
3 Marjolein Jansen	86 Avantri	4.34.5
4 Rosa vd Tas	86 Avantri	4.35.7
6 Claudia Faay	86 Avantri	4.47.7
7 Margot Boerefijn	86 Avantri	4.59.8
8 Leonie Prins	86 Avantri	5.00.6
9 Laura Martini	86 Avantri	5.03.3
10 Linekke Markusse	86 Avantri	5.14.8

Meisjes pup A2		1000m
1 Marleen Nieuwenkamp	85 Ilion	3.46.0
5 Liesbeth Herens	85 Avantri	4.13.3
7 Hanneke Pleyte	85 Avantri	4.48.7
8 Leonie Bruens	85 Avantri	5.05.9

Jongens mini		600m
1 Tom Lotz	89 Avantri	2.29.8

Jongens pup C		1000m
1 Jeroen de Wilde	88 Ilion	3.56.6
4 Gerben Blommesteijn	88 Avantri	4.17.4
5 Jeroen Rooken	88 Avantri	4.30.4
8 Mike Jansen	88 Avantri	4.49.8
9 Dico Kruysse	88 Avantri	5.07.8
10 Kees de Jong	88 Avantri	5.12.8
11 Casper Silvester	88 Avantri	5.15.7
12 Ted Jooren	88 Avantri	5.45.1

Jongens pup B		1000m
1 Bouke Nederhof	87 Ilion	3.48.2
5 Jasper Schutte	87 Avantri	4.10.1
6 Tim van Rijk	87 Avantri	4.29.2
7 Ruud Lotz	87 Avantri	4.30.7
8 Matthijs Bom	87 Avantri	4.31.8
9 Richard den Hartog	87 Avantri	4.47.0

Jongens pup A1		1000m
1 Matthijs Fransen	86 Ilion	3.39.1
2 Niels Ros	86 Avantri	3.44.0
3 Jaap Verdoold	86 Avantri	3.54.2
6 Erik Jan Kooiman	86 Avantri	4.42.9

Jongens pup A2		1000m
1 Jelle Westerhoff	85 Ilion	3.24.3
2 Sander v Buren	85 Avantri	3.48.5
3 Sven Schutte	85 Avantri	3.49.7
4 Eric Mulder	85 Avantri	3.53.2
6 Josja Graafland	85 Avantri	4.13.4
7 Simon Epskamp	85 Avantri	4.21.6
9 Toon den Ambtman	85 Avantri	5.07.7

ALBERTS ZEGEVIERT IN BLIKSEMTIENKAMP

Op uitnodiging van een collega-tienkamper besloten Arjan Alberts en Marco Zwijnenburg hun seizoenopening van het kersverse baan-atletiekseizoen te houden in Utrecht op de daar jaarlijks terugkerende bliksemtienkamp. In plaats dat de beide meerkampers in twee dagen een onderlinge strijd uit moesten vechten, moesten zij, samen met alle andere deelnemers, in tweetallen alle 10 onderdelen afwerken binnen één uur. Dat dit natuurlijk beperkingen met zich mee brengt voor de te besteden tijd per onderdeel en dat op bijvoorbeeld de 400 meter er op de handrem gelopen moet worden, is bij deze vorm van meerkampen een apart en lastig gegeven. De deelname ter plekke bestond uit 14 man, waarbij zo'n 5 Nederlandse subtoppers op de gewone meerkamp. Omdat tijdens de wedstrijd de tijd ontbrak om de concurrenten in de gaten te houden, bleek pas na afloop dat zowel Arjan als Marco het er uitstekend vanaf hadden gebracht. Met een nieuw kampioenschapstotaal van 5718 punten haalde Arjan op overtuigende wijze de zege binnen terwijl Marco met 5374 punten uiteindelijk reikte tot een verdienstelijke derde plaats. De meest opvallende prestaties van Arjan waren de 6.51 bij het verspringen, de 16,8 seconden bij de 110 meter horden en de knappe speerworp van 44.68 meter. Marco liet zich vooral gelden bij de honderd meter die hij in 11,5 seconden afraffelde en bij het kogelstoten waar hij met precies 12 meter bijzonder content was. Dat hij vervolgens ook nog met de speer (46.52) van Arjan kon winnen en hem ook op de 1500 meter nog bijna 100 meter achter zich liet kon Arjans zege echter al lang niet meer in gevaar brengen.
Blij dat de zware wintertrainingen in soms erbarmelijke omstandigheden vruchten af hebben geworpen, kijken beide nu uit naar hopelijk een deelname op het Nederlands Kampioenschap halverwege volgende maand.

Marco Zwijnenburg

*** Avantri Jeugdnieuws ***

Zoals belooft .....

zijn we al weer toe aan onze derde loper, in dit geval spreken we over een loopster waarvan we allen weten, dat zij al heel wat ervaring heeft gezien de jaren dat ze al lid is van onze vereniging en gezien haar prestatielijst. We zijn erg blij dat zij ondanks haar drukke sportieve leven, toch nog tijd heeft, om iets van haar zelf voor ons op papier te zetten. Wij zijn van mening dat ook zij in ons estafette-team thuis hoort (een terechte keuze van Ruud). Verder een trainer aan het woord die zeker een zeer positieve toevoeging is bij de trainersgroep en met veel enthousiasme hier over vertelt. Over het hoe, wat of waar van onze loopster, daarvoor laten we haar graag zelf even aan het woord.

Hier is zij dan, onze derde loopster.

Het Estafettestokje

Naam	Claudia Faay
Adres	Asserlaan 2
Woonplaats	Schoonhoven
Leeftijd	10 jaar
Trainings groep	Meisjes pupillen A1

Leukste onderdeel	Hoogspringen
Beste atletiek vriend(in)	Liesbeth, Charissa en Léonie
Leukste trainer(s)	Yvonne
Moeilijkste onderdeel	Balwerpen
Wat is je ergste blessure	Heb ik niet gehad
Leukste tv programma	Baywatch
Wat eet je het liefst	Poffertjes
Wat is je lekkerste drankje	Sinas
Hoe lang ben je al lid	4 jaar
Wat wil je later worden	Verpleegster
Wie zou je graag willen zijn	Weet ik niet
Wat vind je echt niet leuk	Elkaar pesten
Wat wil je dit seizoen bereiken	Gouden diploma

Aan wie geef je het estafettestokje door **Liesbeth Herens**

WEDSTRIJDEN DIE KOMEN !!!!!

Zaterdag 11 mei <-> Pupillen wedstrijd in **Schoonhoven***.
Woensdag 22 mei <-> Onderlinge pupillenwedstrijd in Schoonhoven*

* Inschrijven bij de trainer of bij Simone Zwijnenburg of een half uur voor aanvang op de baan.

Even voorstellen

TRAINER VAN DE MAAND

Naam : **Marrie Herens**
Beroep : **Huisvrouw ; dus planner, verzorgster, organisatrice, kok enz, enz, enz.**

- Vertel eens iets over jouw atletiekcarriere?
Ik ben als 12- jarige lid geworden van Avantri. In die tijd heb ik heel wat uurtjes op de baan doorgebracht en ik deed ook veel aan wedstrijden mee. Avantri was toen ook al heeee...l gezellig, later ben ik gaan basketballen en heb me jaren niet meer met atletiek bezig gehouden. Doordat de kinderen lid werden bij Avantri kwam ik automatisch weer meer op de baan. Sinds kort train ik op dinsdagmiddag bij Corry Zwijnenburg.

- Wat is je favoriete onderdeel?
Verspringen

- Wat is de reden dat je trainer bent geworden?
Zo'n jaar geleden werd mij gevraagd om Maaike te helpen bij de training van de jongens pupillen omdat de groep erg groot werd. Ik vond dit leuk. Van het een komt het ander. Er kwamen steeds meer pupillen bij en ik geef sinds kort 2 groepen trainen.

- Kun je iets vertellen over de trainerscursus die je hebt gevolgd?
Heb ik niet gevolgd, wie weet komt dat nog eens.

- Wat zijn de leukste momenten bij Avantri?
- De wedstrijden.
- Het begin van een nieuw seizoen als we naar buiten gaan, dan zie je dat de pupillen allemaal zo goed vooruit zijn gegaan en het enthousiasme dat dat met zich meebrengt.
- Het starten van een aparte trainingsgroep mini's

- Wat zou je graag willen veranderen binnen de vereniging?
Eigenlijk niets. Het meedoen en een goede sfeer vind ik erg belangrijk. Ik hoop dat er van de grote groep pupillen veel lid blijven, zodat de junioren groepen in de toekomst ook wat groter worden.

DE JEUGD AAN HET WOORD

Niet verwacht en toch ..... *De Jeugdbeker*

Op vrijdag 29 maart werden we door onze moeder meegenomen naar de ledenvergadering in het clubhuis. We waren verbaast, want we waren de enigste kinderen. Toen begonnen ze en ging Yvonne van de Horst de Jeugdbeker uitreiken, we hadden nog niks door totdat ze zei: " Er zei er al eentje dat ze de enigste kinderen zijn". We waren heel blij, nu staat hij op een veilig plekje in de woonkamer.

Michelle en Romina van IJzeren

De Estafette

Op zaterdag 13 april was de eerste buiten wedstrijd van dit seizoen. Er was ook een estafette, dat was erg leuk. In onze ploeg zaten: Claudia Faay, Léonie Prins, Danielle Dregmans en Rosa van der Tas. We zijn tweede geworden.

Groetjes Léonie

B-SICS SPORT

B-SICS SPORT is een gespecialiseerde sportzaak voor de serieuze sportbeoefenaar. De keuze van sportschoenen is mede bepalend voor het blessure-vrij sporten. Een groot aantal blessures ontstaat door verkeerd gekozen of versleten sportschoenen.

Door middel van een loopbaan met videocamera kunnen wij uw looppatroon analyseren. Gelieve bij uw bezoek aan onze winkel daarom uw oude schoenen mee te nemen.

B-SICS SPORT verkoopt topmerken zoals:
Nike, Reebok, Saucony, Adidas, Avia, Asics, Karhu, Brooks, In Sport, Frank Shorter, New Line, Sub 4, Odlo en Ron Hill.

CLUBLEDEN ONTVANGEN 10% KORTING OP AL ONZE ARTIKELEN.

Gouda
Kazernestraat 46 (naast bioscoop)
Tel. 0182-583288

WAT IS BELANGRIJKER: ... EEN GOEDE SCHOEN OF EEN GOED ADVIES?
KIES VOOR ALLEBEI, KIES VOOR B-SICS SPORT

FIRMA J.W. MUDDE
Burg. Roosstraat 18
Lekkerkerk
Tel. 0180-661380

Baby-afdeling
Grote sortering in:
Kinderwagens
wandelwagens
boxen
kinderstoelen
babykleding

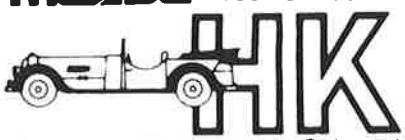
Nu ook voor babykamers

Wijnen en gedistilleerd

HUUB OOSTENDORP

Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 0182-382566

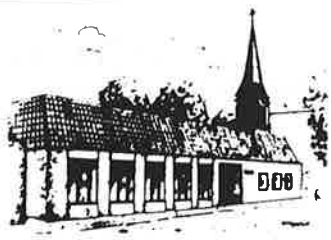
mazda voor Schoonhoven en omgeving.



HK AUTOMOBIELBEDRIJF HANS KLEIJN
Garage en Service
Havenstr. 49 - 2871 DX Schoonhoven - Tel. 0182-385011
Showroom Koestraat 142

VOOR ALLE ZUIVELPRODUKTEN VAN DEUR TOT DEUR

NICO TERLOUW
BENELUXLAAN 60, TELEFOON 382321

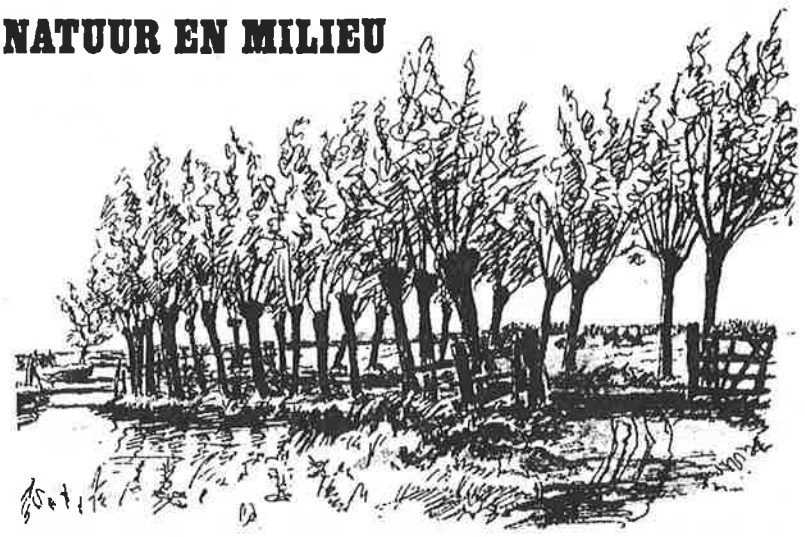


„de overkant"
a. van engelen
Wal 34 - 2871 BC Schoonhoven
Telefoon 0182-383140 b.g.g. 385130
Voor uw receptie, bruiloft, party en elke andere feestelijke aangelegenheid
RUIME PARKEERGELEGENHEID

De Keurslager
Verstand van lekker vlees

GÉ LOOMAN
Haven 58 Schoonhoven
Telefoon 0182-382426

NATUUR EN MILIEU



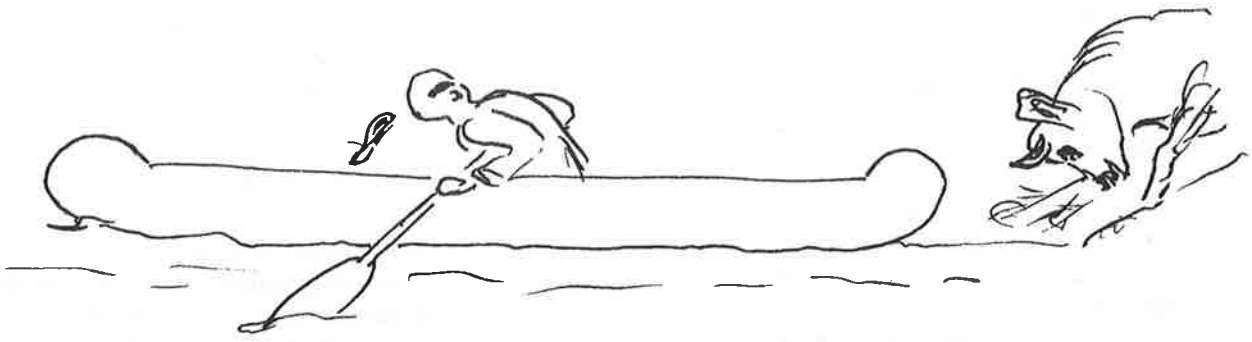
Sinds enige maanden zie ik wel eens een sperwertje. "tje" omdat, als je hem zou oprollen het nog geen hand vol is. Ik zeg niet waar die vliegt anders wordt hij misschien weggeschoten. Duivenhouders zijn niet verrukt van sperwers. Maar de sperwer vangt meestal -ik schrijf meestal- geen grotere prooien dan spreeuwen. Het meest nog kleinere vogels als mussen, mezen etc. Een boomvalk vangt snelle prooien als zwaluwen, maar eet ook graag grote insecten en libellen.

Begin april zag ik ook weer eens vijf pestvogels, wat me een kleine twintig jaar niet gebeurd was. Op 27 maart al de eerste zwaluw. Vorig jaar was dat op twee april. Op 21 april enkele distelvinkjes in de denneboom in de voortuin waar ze dennekegels van de zaden ontdeden. Ze morsten blijkbaar nogal want op de grond waren drie groenlingen aan het pikken. De laatste zie ik anders alleen 's winters als ze het op de rozebottels gemunt hebben. Zo, dat was weer eens een vogelverhaal.

Half april was ik weer eens in Scheveningen en 's avonds tegen het donker nog op het strand waar ze zand aan het opspuiten zijn. Twee dikke pijpleidingen naast elkaar.
Bij de uitmonding rook het bepaald niet lekker en het afstromende water was nogal donker zwart. Moeilijk hoor!
Met zware schuivers werd er daarna schoner zand overheen geschoven voor zover ik het begrepen heb. Zou de éne leiding zuurstofloos zand opspuiten en de andere vanaf een ander stekje schoon materiaal? Maar als onze buren nou eens te diepe kuilen graven? Enfin, ik zal dat niet doen. Ik kijk liever hoe anderen zich met zand inspannen. Slim toch?

Ook nog een keer met de trein naar Deventer geweest. Op de heenreis in een lange keurige wagon terecht gekomen die me naar Deventer toezoefde. 's Avonds terug was het andere koek. Precies het zelfde type wagon maar de wielen of lagers maakten een oorverdovende herrie.
Ga je milieubewust met de trein en dan krijg je dat. Vanwege de warmte stonden enkele raampjes open en dat scheelde natuurlijk ook. Maar dat had ook weer het nadeel dat bij Harselaar bij Barneveld de heerlijke landlucht kwam binnenstromen *als dikke stroop* zullen we maar zeggen. Waarschijnlijk was het kippenmest.
Heertje, meneertje, wat een stank! Ik dacht dat Rien van der Brink meer naar Putten toe zijn bedrijf met "gezond" voedsel had en dat hij geen kippen hield. Oostelijk van Amersfoort zag ik nog een beekje kronkelen. Maar ik zag er in het voorbij gaan toch nog minstens één stuw in. Het zal wel helemaal "gestroomlijnd" zijn geweest en niet geschikt om met de canadees te bevaren. Ik moet dat toch eens informeren of avonturen.
En nu ga ik vlug nog kikkerdril zoeken om donderkoppies op te kweken.
Beste mensen, salue!

Hans Messie



MARATHONKOORTS

Voorjaar. Naast de algemeen bekende natuurverschijnselen waarmee het aanbreken van dit jaargetij, dit jaar wat later dan normaal, altijd gepaard gaat, betekent het voorjaar voor de meeste lopers dat naast hun chronische aandoening ook een accute infectie weer de kop opsteekt: **de marathonkoorts**.
En eerlijk is eerlijk, ook ik ben in het verleden regelmatig geïnfecteerd geweest.
Door de mensen die van m'n loopverleden op de hoogte zijn, worden regelmatig vragen gesteld in de trant van, *en wanneer kunnen we van jou weer eens een marathon verwachten*, of *dat veteranenrecord op de marathon is voor jou toch zeker haalbaar*.
Sommige klupgenoten menen zeker te weten dat er binnenkort weer *iets* op stapel staat, ze komen me immers regelmatig in training tegen op een dusdanige grote afstand van m'n woonstee dat...
Wat!...ter voorbereiding op een snel weg- en baanseizoen...jaja.
Ook op m'n werk is men van m'n chronische aandoening op de hoogte en informeert men regelmatig bij me wanneer ik weer eens een 'hele' ga lopen.
Indertijd was ik, naar ik meen, de enige marathonloper op een personeelsbestand van ongeveer 300 personen.
Nauwelijks beseffend wat de marathon qua afstand en dus inspanning inhield, liet ik me door een aantal collega's, die wisten dat ik "wel eens hardliep", overhalen de marathon van Utrecht mee te doen. Zelf liepen die collega's overigens op die dag maximaal de halve afstand.
Inmiddels hebben vele collega's m'n voorbeeld gevolgd en is het hardlopen en het bijbehorende sociale gebeuren (zeg maar het ouwehoeren over het hardlopen) op de werkplek helemaal ingeburgerd.
Waarom vertel ik u dit nu allemaal.
Vanaf deze plek wil ik, aan eenieder die dit leest, nu voor eens en voor altijd duidelijk maken dat ik geen marathon meer zal lopen.
Niet dit voorjaar... Ook niet later dit jaar... Ook niet een keer in een volgend jaar... Nee nooit meer. Punt uit.
Maar waarom dan niet?
Gewoon geen zin meer!
Aan jouw huidige trainingsomvang hoef je nauwelijks iets toe te voegen.
Géén zin meer!
Je langste duurloopjes misschien nog iets langer, mag dan best nog in een wat lager tempo, en je bent er klaar voor.
Nééhéé!
Zit je zo weer onder de twéévijftig!
Definitief nee/bekijk het/vlieg op/fuck off (in te vullen al gelang de positie van de drammer bij m'n werkgever c.q. de privé relatie tot hem).
Ik hoef niet meer zo nodig, heb aan m'n lijstje van marathonprestaties niets meer toe te voegen, geniet van het niet meer zo dwangmatige te hoeven trainen, hoef m'n wedstrijden niet af te stemmen 'op' en houd af en toe nog wat tijd over voor andere dingen.
Daar, dat is eruit.
Mis je het niet, krijg je zo af en toe weer niet eens de kriebels?
Tuurlijk als ik voor Rotterdam voor de buis ga zitten en misschien zelfs af en toe in de weken er voor, als toekomstige deelnemers in m'n omgeving het 'er' over hebben.
Gelukkig moet je je er toch wel wat langer op voorbereiden dan een paar weken, want anders....
Weet je, ik heb Rotterdam, toch eigenlijk **dé Marathon**, nog nooit gelopen! Ik heb er vele gelopen, maar Rotterdam die ontbreekt op m'n lijstje.
Heb jij Rotterdam nog nooit gelopen!
Nee!
Nog een keer kan toch geen kwaad!
Eh... nee echt, nooit meer, ik ben genezen!

Hoewel, nooit?

(Ex-)marathonloper,
Nico van den Heuvel

BERICHTEN VAN EEN SNELWANDELAAR

Na de jaarvergadering van Avantri dook ik snel het bed in voor de nodige nachtrust en op zaterdagmorgen was ik om 9 uur te vinden in Uden. Het was koud weer. Om 10 uur klonk het startschot voor mijn 2e 24-uursloop op een atletiekbaan. Ditmaal op kunststof en het leek er op of dit oppervlak toch wat extra weerstand bood. Er gingen 10 lopers van start. Na zo'n 22 uur waren er nog 5 over en ik was druk bezig dichter bij nummer 3 te komen. Er viel nog even een sneeuwbui en er moest zout worden gestrooid in de binnenbaan, waar 6 ploegen bezig waren met een 24 x 1 uur estafetteloop. Het vroor 's nachts ook nog eens 4 graden en Roel moest het vuurtje flink opstoken om de Cola, melk, thee en andere drankjes wat bij te warmen met warm water. De bananen waren ook bijna bevroren. Al met al geen superomstandigheden om daar rondjes te lopen met ijsmuts, wanten en dubbele kleding tegen de kou. Uiteindelijk werden er 411 ronden afgelegd

met een afstand van 170592 meter. Na afloop liet ik mij nog eens lekker onderhanden nemen door 2 jonge sportmasseuses, die elk één been voor hun rekening namen.
Het Chinees-Taise eten smaakte ons drieen ook prima. Jan Willem Dijkgraaf kwam tot 185 km en kwam ook zo'n 5 km tekort voor zijn gedachte mogelijkheden. Een week later liep ik mijn eerste 20.000 meter op een baan als veteraan. In Tilburg kwam ik tot een mooie tijd van 2:10.12 (tussentijd 10km 1:04.44).
Zundert was de plaats van een avondwedstrijd. Op de mooie kunsstofbaan waren de snelwandelaars in groten getale vertegenwoordigd. Helaas voor mij een 17e en laatste plaats in 18.30 bij mijn 14e 3000m. De snelste: 15.29,4 in 1970.
Loon op Zand was een paar dagen later. De weersomstandigheden waren prima voor T-shirt en korte broek en 's morgens moest de spons met water er nog even aan te pas komen. Het was de 6e maal, dat ik hier de 15 uur vol maakte en na wat rekenen was ik bij de start weggegaan op 115 km. Het werden er 117.075 in 15.09. Een 10e plaats was mijn deel. 5 Jaar geleden liep ik precies dezelfde afstand in 15 uur precies met een 13e plaats.
Van trainen komt niet zoveel met al dat gewandel, want het uitrusten is ook heel belangrijk. Wel had ik de smaak te pakken gekregen van de kortere afstanden en zo pakte ik op vrijdag 26 april mijn spullen in de Forbo-sporttas, werkte een dag in Rotterdam en was op tijd in Zaandam voor mijn 28e uurwedstrijd. Het was wel stom, dat ik mijn sportschoenen was vergeten, de tweede keer alweer dit jaar Toch geprobeerd op de gewone schoenen en de eerste 3 km gingen redelijk in 19.00 Daarna kreeg ik last van mijn linkerenkel en kon mijn been niet voldoende strekken. De scheidsrechters kregen dit ook in de gaten en toonden mij een prachtig bordje met een gebogen knie. De rem ging er op en door zo geconcentreerd te lopen wist ik het einde te halen en kwam tot mijn minste afstand van 9.004 m. Enkele jaren terug mocht ik na 58 en een halve minuut de baan verlaten en zag het rood voor mijn ogen. Nu had ik alleen wat pijnlijke voeten en was niet erg vermoeid na dit uurtje. Als senior liep ik 25 x een 1 uur, waarvan 2 maal onder de 10 km en 1 maal 10km, 10m en 10 cm.
Over 3 weken zijn de NK 24-uurslopen en daar verwacht ik toch wat meer van als 50+er. Op een rondje van 3.887 meter zal in het Beatrixpark te Schiedam geprobeerd worden zoveel mogelijk kilometers af te leggen. Mischien dit keer 175 km?

Gerrit de Jong

SNS-OLYMPIADE
27 mei 1996

Op 2e pinksterdag organiseren Avantri en Typhoon vanaf 13.00u in Gorinchem een atletiekprogramma.

Een 4-kamp voor pupillen:

Mini's	:	40m	bal	ver	600m
Pup C	:	40m	bal	ver	1000m
Pup B	:	40m	kogel	ver	1000m
Pup A	:	60m	kogel	ver	1000m

Geef je op bij je trainer; gratis!

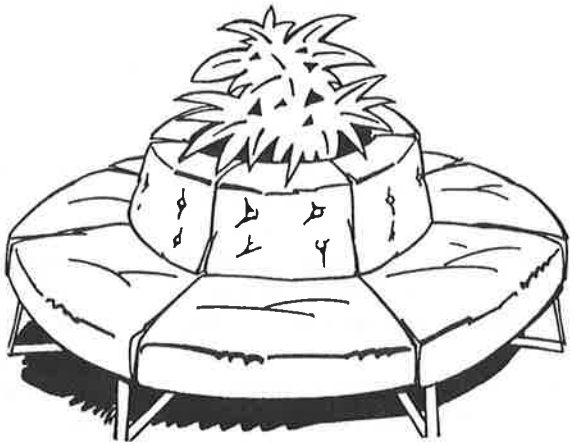
Om 13.00, 14.00 en 15.00 uur wordt een **Coopertest** gelopen op de baan.

Voor de liefhebbers wordt er een **bandenrace** georganiseerd. Dit is een sprint over 100 meter met belasting.
Categorieën:
Jongens/meisjes 12-16 jaar 13.30u,
Jongens/meisjes 17 en ouder 14.30u.

Inlichtingen zijn verkrijgbaar bij
Pieter van den Dool,
Oude Singel 18, tel. 0182-382250.

forbo
KROMMENIE

U zoekt een bank die all-round is.



Voor elke spaarvorm, verzekering, lening of hypotheek bent u bij de SNS bank aan het goede adres. Maar we bieden u nog veel meer. Bij ons treft u deskundige mensen die u snel helpen. Bovendien kunt u als Privérekeninghouder van de SNS bank gebruik maken van de geldautomaat, waarmee u dag en nacht contant geld kunt opnemen. Geïnteresseerd?
Op onze kantoren vertellen wij u er graag meer over.

Wij zorgen dat u goed zit met al uw geldzaken.

SNS bank Rivierenland

Kerkstraat 2
2871 EG Schoonhoven
telefoon 0182-382233

TUINAARDE

- Zwarte tuinaarde
- Gemengde tuinaarde (met of zonder mest)
- Vulgrond
- Steenpuin
- Verhardingsmaterlaal
- Slakkenzand
- Zand
- Drain (met cocos)
- P.V.C. Buis (tot 10 mtr.)
- Hulp stukken ø 110 en ø 125
- Betonbuizen ø 60 t/m ø 160

Zijderlaan Polsbroek
0182-309603-309606

SUZUKI
MITSUBISHI MOTORS

occasions mèt
Bovag garantie, APK,
VVN en Nationale autopas.

Autobedrijf
R.W. VAN SCHAIK - SCHOONHOVEN

Krüispoortstraat 4
2871 DK Schoonhoven
Telefoon:0182-382546
Fax:0182-387149

NISSAN

uw vertrouwen waard

YOUR HEALTH WE CARE
HOOGSTE KWALITEIT-GUNSTIG GEPRIJSD

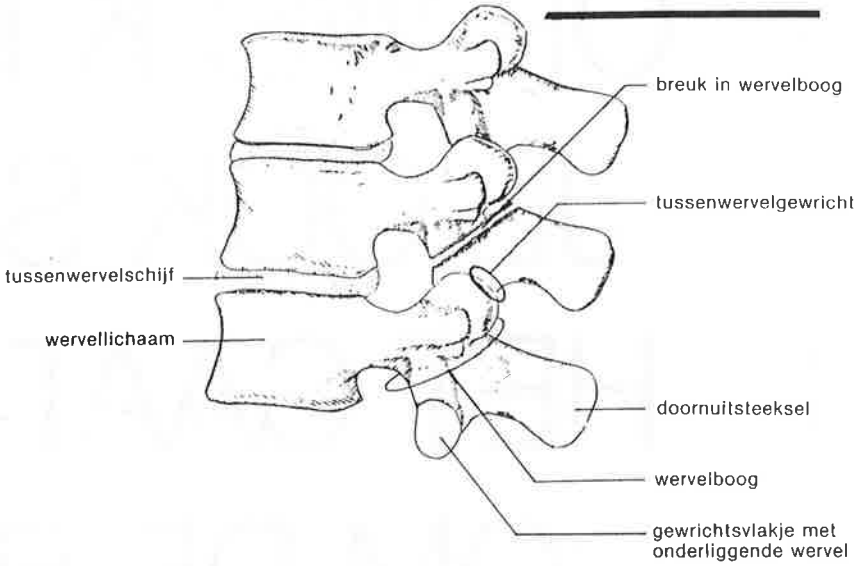
Health & Careprodukten:
- *Combi-Slank*
- *Multi Vitamine*
- *Co- Enzyme Q 10*
- *Vitamine C-1000 TR*
- *Oesterextract Extra Plus*
- *EPA Knofloook*
- *Selenium Plus*

Biological Health & Care Products B.V.

Uw Health & Care consulente
Sjanie Neven-Murck
Lange Weistraat 57
2871 SCHOONHOVEN
Telefoon (0182) 384954

BREUKJE IN DE WERVELBOOG

Els Stolk



Bij 1 tot 5% van alle volwassenen bestaat er een breukje in de boog van één van de lendewervels. Meestal is dit breukje gelokaliseerd in de boog van de onderste, de vijfde lendewervel. Een dergelijk breukje kan éénzijdig voorkomen in de wervelboog, maar ook tweezijdig. De Latijnse benaming van zo'n breukje spondylolysis.

Spondylolysis kan een aangeboren afwijking zijn. Dan is het in feite geen echte botbreuk, maar betreft een stukje van de wervel dat niet verbeend is.
Spondylolysis kan ook ontstaan als een soort vermoeidheidsbreukje, met name bij zware rugbelastende sporten waarbij de rug extreem belast en holgetrokken wordt. Bij bepaalde takken van sport komt spondylolysis dus relatief vaak voor. Denk hierbij maar aan turnen en volleybal en in de atletiek aan speerwerpen, polsstokhoogspringen en hoogspringen.

Als er al een dubbelzijdig vermoeidheidsbreukje ontstaat, kan het bindweefsel ter plaatse van de breukjes niet opgewassen zijn tegen de optredende trekbelasting als de rug toch zwaar belast wordt. In dat geval kan de wervel naar voren afschuiven. De Latijnse benaming hiervan is spondylolisthesis. Uit de praktijk is gebleken dat dit naar voren schuiven alleen optreedt bij jonge mensen. Bij mensen die ouder zijn dan 18 jaar gebeurt dit eigenlijk niet meer. Bij jonge mensen met klachten, wordt door middel van het éénmalig of meermalig maken van röntgenfoto's gecontroleerd of een afschuiving bestaat of dat deze toeneemt. In dat geval moet de belasting verminderd worden.

Veel mensen met een spondylolysis of zelfs met een spondylolysthesis hebben geen (rug-)klachten. Als er wel klachten zijn kunnen die bestaan uit pijn die optreedt bij het hol trekken van de rug, maar ook uit uitstralende pijn in de bil of de spieren aan de achterzijde van het bovenbeen (Hamstrings).

Vaak kan op röntgenfoto's goed vastgesteld worden of er een breukje van de wervelboog bestaat. Daarop is ook te zien of de wervel naar voren is geschoven. Soms is verder onderzoek nodig, bijvoorbeeld met een CT-scan of MRI. Met een technetium-scan, waarbij wat radioactief materiaal wordt ingespoten, kan gekeken worden of het een vermoeidheidsbreukje betreft dat recent is ontstaan door overbelasting, of dat het een aangeboren afwijking betreft. De technetium-scan kan ook gebruikt worden om te controleren of de vermoeidheidsbreuk geneest.

Het onderscheid tussen een aangeboren afwijking of een recent ontstaan vermoeidheidsbreukje is belangrijk voor de behandeling. Als er een vermoeidheidsbreuk bestaat moet er een periode van enkele maanden rust voor de rug worden ingelast. Wanneer het een aangeboren afwijking betreft of een oud vermoeidheidsbreukje, zal de behandeling bestaan uit houdingscorrectie en rompspierversterkende oefeningen.

Nogmaals, de meeste mensen hebben geen klachten van een spondylolysis en dit hoeft dan ook geen reden te zijn tot beperkingen in de sportbeoefening. Natuurlijk is het wel belangrijk om ervoor te zorgen dat de rompspieren "beresterk" zijn. Daarnaast is het toch verstandig om de techniek bij bijvoorbeeld speerwerpen, polsstokhoogspringen of hoogspringen goed te bekijken en of de rug niet onnodig extreem wordt holgetrokken.

OP WELK NIVEAU JE OOK SPEELT, HET GAAT ALTIJD OM DE BASIS.

De vloerbedekkingen van Forbo-Krommenie zijn niet alleen mooi, ze zijn ook nog eens bijzonder praktisch. En dat is de basis voor een comfortabel interieur. Geen wonder dat je ze op elk niveau kunt aantreffen.

Klasse herken je immers aan de kwaliteit... Vraag er naar bij uw woninginrichter.

Forbo KROMMENIE

expert in vloerbedekkingen

Forbo-Krommenie BV 075 647 74 77

SPELLCHECKER
of spel gekker?

Op 1 september 1997 is het zover: de nieuwe spelling wordt wettelijk van kracht. Omdat ik, zowel in mijn werk als in de AM, de spelling zuiver wil houden, ben ik alvast aan het oefenen geslagen met de belangrijkste wijzigingen.
Aangezien de voorkeursspelling voor bastaardwoorden verdwijnt, is het voortaan verplicht *competitie* en *accomodatie*. Met werkwoorden van Engelse afkomst wordt het pas spannend. Het volgende korte verhaaltje bevat (naar ik hoop) geen spelfouten: *Samen met de heer Van der Hooft stapte ik op tweede paasdag op mijn mountainbikeje. Wij raceten een stukje op weg naar de cross. Kees van der Hooft zei: "Jij timet en ik cros!" Later gingen we naar de voetbalclub waarvoor hij vaak lobbyt. Telkens als de laatste man op de spits paste, moest Kees op zijn woorden passen. Ik denk dat ik mij nog maar eens een smeuïg cakeje toe-eigen.*

WEDSTRIJDKALENDER

MEI '96

za 11	*Avantri*	*Schoonhoven*	*Pupillen comp. Midden-Holland*
za 11	SR	Reeuwijk	CD ploegenmeerkamp
za 11	Energie	Barendrecht	Baanwedstrijd vet. + pre-vet.
za 11	ARSV P'drecht	Papendrecht	14e Lenteloop
zo 12	Hercules	Dordrecht	NK OCÉ Ekiden
di 14	Delta Sport	Zierikzee	Avondwedstrijd jun/sen
do 16	Leidse clubs	Leiden	Distr. kamp. junCD
za 18	AC TION	Enschede	NK meerkamp senioren
zo 19	AC TION	Enschede	NK meerkamp senioren
zo 19			Mars A-junioren competitie
zo 19	Stg. Marathon	Utrecht	Utr. Marathon
wo 22	*Avantri*	*Schoonhoven*	*Ond. pup. wedstrijd*
za 25	av Weert	Weert	Pinkster-meerkamp
zo 26	av Weert	Weert	Pinkster-meerkamp
ma 27	av Weert	Weert	Pinkster-meerkamp
ma 27	SNS-Olympiade	Gorinchem	Pupillen meerkamp + Coopertest
ma 27	Stg. APM	Hengelo	Adriaan Paulen Memorial
ma 27	AAV'36	Alphen ad Rijn	Baanwedstrijd junAB + senioren
vr 31	Haag atletiek	Den Haag	NK senioren

JUNI '96

za 01	Ilion	Zoetermeer	CD competitie Midden-Holland
za 01	AV'47	Boskoop	Flora Run 10 km
za 01	Haag atletiek	Den Haag	NK senioren
zo 02	Haag atletiek	Den Haag	NK senioren
za 08	SR	Reeuwijk	Pupillen comp. Midden-Holland
za 08			CD districtscompetitie
zo 09			B districtscompetitie
zo 09	R'dam atletiek	Rotterdam	Sen. districtscompetitie
wo 12	Stg. Pap. Games	Arnhem	Papendal Games
za 15	Energie	Barendrecht	NK baan veteranen
zo 16	Energie	Barendrecht	NK baan veteranen
wo 19	Avantri	Schoonhoven	Instuif NSG + junioren + senioren
za 22	av Holland	Leiden	25e Gouden Spike
di 25	Typhoon	Gorinchem	Instuif junAB + sen + veteranen
za 29			CD competitie Midden-Holland

VERGELIJK UW PREMIE
betaal niet te veel

,,de Onderlinge Lek & IJssel'' is een verzekeringsmaatschappij zonder winstoogmerk en heeft daardoor zeer lage premies, ook voor u.

Kijk en vergelijk. Vraag bij ,,de Onderlinge Lek & IJssel'' de te betalen premie en u zult ervaren dat u met dezelfde - en vaak nog een uitgebreidere dekking - voordeliger verzekerd bent.

Maak een afspraak en laat ons uw voordelen vrijblijvend voorrekenen.

BETER VERZEKERD VOOR MINDER GELD

ONDERLINGE LEK & IJSSEL

Onderlinge Verzekeringsmaatschappij Lek & IJssel U.A.

Raadhuisplein 2 - Postbus 2600 - 2940 AC Lekkerkerk
Telefoon 0180-661644 - Fax 0180-664343
Nachtegaalstraat 6A - Postbus 400 - 2920 AK Krimpen a/d IJssel
Telefoon 0180-517700 - Fax 0180-517703

PENSIOENEN - HYPOTHEKEN - FINANCIERINGEN - SPAREN - VERZEKERINGEN