AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri - 16e jaargang nr. 9 - november 1992

gebruikt
u voor
het lezen van uw
blad een vergrootglas?
kom dan eens aan
voor een vrijblijvende
oogmeting

OPTIEK
RienS
Brillen & Contactlenzen
Makadocenter 36-2951 EJ Alblasserdam
Haven 75 2871 CL Schoonhoven

Smits auto's

Al onze auto's met:
* APK keuring * Bovag-garantie * VVN-rapport

ASV Smits autoverhuur
Een vertrouwenszaak
BOVAG
PARALLELWEG 15, BERGAMRACHT, TEL. 01825 - 2881/2252

HOTEL - CAFÉ - RESTAURANT "Het Wapen van Benschop"
Benedeneind Noordzijde 478 Polsbroekerdam Benschop - Tel. 01822-9229

Op woensdag gesloten, uitgezonderd voor het hotel

- à la carte restaurant voor lunch of diner
- gezellig zaaltje tot 50 personen
- totale zaalakkommodatie 160 personen voor alle denkbare gelegenheden gaan wij graag in op uw speciale wensen
- nu ook diverse pannekoeken verkrijgbaar
- ruime parkeergelegenheid

Geschenk artikelen

Angelique's
kadoshop

Haven 50
2871 CP Schoonhoven
Tel. 01823 - 86740

TAXI BESTELLEN HAAK-TAX. BELLEN
TEL 82488

TAXIRITTEN
ZIEKENVERVOER voor alle ziekenfondsen
VAKANTIEVERVOER al uw fietsen en bagage kan mee
GROEPS- ROLSTOELVERVOER

OLIE en BUTAGASDEPÔT

N.A. den Haak
Halvemaan 10 - Schoonhoven

VERSTEEG
DAKBEDEKKINGEN

KOESTRAAT 72
2871 DS SCHOONHOVEN
TELEFOON 01823-85424

voor het onderhoud en het vernieuwen van bitumen daken

WOON WINKEL
SCHUT woninginrichting
GINKGO meubelen
INTERIEUR WAARBORG
1. One jaar kwaliteitsgarantie
2. Veilig aanbetalen
3. Onpartijdige behandeling van geschillen
SCHOONHOVEN TELEFOON 01823-82516
1000 M² MEUBELEN EN WONING-TEXTIEL
VOORHAVEN 9-11

Fa. Veer & Van Buren
AANNEMINGSBEDRIJF
Werkplaats: Havenstraat 100

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD

Ook voor
restauratiewerk
machinaal timmerwerk

Provenierstraat 16
2871 DE Schoonhoven
Tel. 01823-85234-85717

OP DE OMSLAG

Claudia Faay op de 1000m tijdens de clubkampioenschappen van Avantri.

Foto: Gerrit de Jong

LEVENSVRAGEN

Hoe komen wij deze winter de woensdagavonden door zonder Coopertest?

DE REDACTIE

Pieter vd Dool	tel.82250
Gerrit de Jong	tel.84429
Hans Messie	tel.86031
Piet Stam	tel.83412
Ad Verhoeff	tel.84947
Bas Zwijnenburg	tel.82550
Jan Meerhof	tel.84515

Redactie-adres:
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven.

Oplage Avantri Magazine:
450 exemplaren.
Verschijningsfrequentie:
10 maal per jaar.

KOPY

Het volgende clubblad zal 21 december verschijnen. Kopy kunt u tot uiterlijk 11 december inleveren.

VAN DE REDACTIE

In AM9 los ik een aantal beloftes in. Foto's van de clubkampioenschappen en van de Dijkloop én de clubrecordlijsten voor junioren, senioren en veteranen. Ook waren er nog een paar uitslagen van het zomerseizoen in een vergeten laatje verdwaald geraakt. Een beetje rommelig!

Jan Meerhof

IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *Crossen is landloperij?*

Mededelingen van de jeugdcommissie
- *Voor mij is koffiedrinken de ultieme eindvorm!*

Fietsen bij Avantri
- *Beste Jan, koop een Batavus of een Gazelle. Daar kan je makkelijker mee praten dan met zo'n Franse of Italiaanse Fiets!*

Uitslagen
- *Goud van oud?*

De Dijkloop
- *Muskieten moet je platslaan!*

Een stem van de maandagavond
- *Aangenaam ...*

Week in, week uit
- *Van je vrinden moet je het maar hebben!*

Natuur en Milieu
- *Merkwaardig taaltje, dat Pissebeds. Toch klinkt het ergens wel bekend.*

Papier, milieu en poen
- *Ik was er de 24e bij en het is waar!*

Berichten van een snelwandelaar
- *En hoeveel langzame?*

En nog veel meer.

HET BESTUUR VAN AVANTRI

Voorzitter
G. de Jong
Koestraat 132a
2871 DT Schoonhoven
Tel. 01823-84429

Penningmeester
Mevr. E. Schep
Beneluxlaan 8
2871 HG Schoonhoven
Tel. 01823-82700

Secretaris
Mevr. N. Gelderblom
Zeemanhof 26
2871 JZ Schoonhoven
Tel. 01823-86458

Algemeen
A. den Boer
Voltastraat 60
2871 ZP Schoonhoven
Tel. 01823-86257

Algemeen
Mevr. E. Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 01823-84515

Algemeen
F. de Vos
Lange Weistraat 55
2871 BL Schoonhoven
Tel. 01823-84803

Wedstrijdsecretaris
P. vd Dool
Oude Singel 18
2871 SE Schoonhoven
Tel. 01823-82250

vacature

Algemeen
Mevr. C. Zwijnenburg
Oude Haven 12
2871 DJ Schoonhoven
Tel. 01823-82550

Trainingscoördinator
D. Veer
Boerhaavelaan 12
2871 KK Schoonhoven
Tel. 01823-84941

Baan/materiaalcommissaris
D. vd Heul
Montignylaan 10
2871 AH Schoonhoven
Tel. 01823-84603

COMMISSIE JEUGDZAKEN

Voorzitter
F. vd Grijn
Doelenplein 18
2871 CV Schoonhoven
Tel. 01823-86539

Algemeen
Mevr. A. vd Horst
Voltastraat 17
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 01823-85663

Algemeen
B. Murk
Baronieweg 32
3415 PM Polsbroek
Tel. 01822-9524

vacature

Algemeen
Mevr. H. Westenbrink
Zernikelaan 44
2871 LN Schoonhoven
Tel. 01823-87363

Namens het bestuur
Mevr. E. Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 01823-84515

WEDSTRIJDSECRETARIATEN

Pupillen + Jun.CD
Mevr. S. Zwijnenburg
Vlisterweg 5B
2871 VE Schoonhoven
Tel. 01823-87483

Jun.AB + Sen. + Vet.
P. vd Dool
Oude Singel 18
2871 SE Schoonhoven
Tel. 01823-82250

ALGEMEEN

Ledenadministratie
Mevr. E. Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 01823-84515

Financiën AVANTRI
Bankrekening 81.69.03.247
Bondsspaarbank
Giro vd bank 138910
Giro AVANTRI 3520006

Public relations sen+vet
P.Stam
Galvanistraat 64
2871 XD Schoonhoven
Tel. 01823-83412

Bespreken kantine
Mevr. M. Sterrenburg
Voltastraat 13
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 01823-85134

Lotto / toto
Chr. vd Horst
Voltastraat 17
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 01823-85663

VAN DE VOORZITTER

Na de clubkampioenschappen werd op 17 oktober de 17e Dijkloop georganiseerd. Hierbij is veel mankracht nodig om alle kruispunten te bewaken. De Dijkloop-commissie olv Henk Fredrikze zorgde er voor, dat ook dit jaar alles weer prima voor elkaar kwam. De laatste jaren ondervinden wij veel concurrentie van andere wedstrijd- en trimlopen in de omgeving en is de deelname wat minder dan in het verleden, doch voorlopig blijft het nog een plezierig gebeuren in onze vereniging en die ene vervelende journalist moeten we misschien maar op de koop toe nemen.
De grootste uitslag van het jaar vind ik de prestatie van DE PLOEG. Het was een gedenkwaardige dag, deze 24e oktober. Zelfs de Watertoren werd leeggegooid, allerlei oude papieren kwamen keurig verpakt naar buiten zeilen. Het werd ook een latertje en er moesten containers worden bijbesteld om alles te kunnen bergen. Het resultaat mocht er wezen: 43.350 kilo. AVANTRI record. Ook volgend jaar zullen wij het oud papier uit Schoonhoven gaan ophalen. Niet meer met Frits als coördinator. Hij werd onlangs 50 jaar en werd met veel tam-tam naar zijn feestje in de kantine gebracht. Frits de Vos gaat nu op zijn lauweren rusten, maar blijft een fanatieke zaal-trimmer. Avantri bedankt Frits en de anderen voor de door hen geleverde inspanningen. In de loop van december zullen er nieuwe ophaaldata in 1993 bekend zijn en kunt u weer een blauwe kaart van Avantri in de bus verwachten.
De laatste aktiviteit was de 1e cross-competitie wedstrijd in het park voor de pupillen en junioren. Er werd onstuimig gelopen en aan het eind was het kruit verschoten en waren sommigen niet meer vooruit te branden. Het is moeilijk om voor je gevoel langzaam van start te gaan en dan aan het eind los te barsten in een eindsprint, waarin je boven je eigen kunnen uitstijgt.
Op 27 november zal Sint Nicolaas ons met een bezoek vereren. Onze jongste leden zullen nog een uitnodiging krijgen via de jeudcommisie en de trainers.
Tot slot nog veel plezier bij het trimmen, trainen, crossen en de wegloperij.

Gerrit de Jong

Marcel Boerma tijdens de clubkampioenschappen 1992

AVANTRI ATLETEN IN SPECIALE TRAINING

Negen leden van Avantri zijn uitgenodigd om aan de districtstrainingen deel te nemen. Bij de keuze hebben prestatie-niveau en prestatievooruitzichten een belangrijke rol gespeeld. In het komende winterseizoen staan er 10 trainingen op stapel. Uitgenodigd zijn:

- sprint:	Ben Hesseling
- middenafstand:	Vincent Hoek
- lange afstand:	Elise Zijderlaan
	Esther Buurman
- wegatletiek:	Jan Korevaar
- hink-stap-springen:	Angela vd Linde
	Arjan Alberts
- verspringen:	Erika Zijderlaan
	Susanne vd Bosch

Bij de Nederlandse ranglijsten van 1992 voor A en B junioren komen 5 Avantri-leden voor in de top 10.

JA	100m	4	Ben Hesseling	11,09
	1000m	9	Erik vd Berg	35.05,7
JB	HSS	10	Arjan Alberts	13.08
MA	1500m	2	Esther Buurman (MB)	4.40,25
MA	3000m	10	Esther Buurman (MB)	10.56,9
MB	800m	9	Esther Buurman	2.18,1
	1500m	1	Esther Buurman	4.40,25
	ver	8	Susanne vd Bosch	5.45

Fa. A.J.J. van Mazijk

ERKEND GASINSTALLATEUR - KONSTRUKTIEWERKPLAATS

GAS- KOLEN- EN OLIEVERWARMING
CENTRALE VERWARMING
LAND- EN TUINBOUWARTIKELEN
HOUTKACHELS EN ACCESSOIRES
SIERSMEEDWERK
INZETHAARDEN (GAS-HOUT)

Achterwetering 10
2871 RK Schoonhoven
Tel.: 01823 - 82364

ALS AUTOSCHADEHERSTEL
OOK WAARDE-HERSTEL MOET ZIJN!

Lid van de FOCWA

voor al uw:
Schadetaxatie
Vervangende auto
Afwikkeling verzekeringsschade

AUTOSCHADE ZILVERSTAD
Achterwetering 12
Schoonhoven
Tel. 01823 - 87316

VOOR ALLE ZUIVELPRODUKTEN VAN DEUR TOT DEUR

NICO TERLOUW
BENELUXLAAN 60, TELEFOON 82321

Gerco Bouwbedrijf verzorgt o.a.:

- Bouw van bedrijfspanden en huizen
- Verbouwingen en reparatiewerk
- Restauratie en onderhoud monumenten
- Advies en totale projektbegeleiding
- Vakmensen voor ieder karwei

Bergambachterstraat 1
Postbus 11
2870 AA Schoonhoven

Telefoon 01823-83577*
Fax 01823-83882

GERCO BOUWBEDRIJF

A. Boerma
Schilder- en afw. bedrijf
J. Kortlandstraat 21 2871 DA Schoonhoven
tel. 01823 - 85222

„DE OVERKANT"
A. VAN ENGELEN

Wal 34 - 2871 BC Schoonhoven
Telefoon 01823 - 83140 b.g.g. 85130

Voor uw receptie, bruiloft, party en elke andere feestelijke aangelegenheid

RUIME PARKEERGELEGENHEID

TUINAARDE

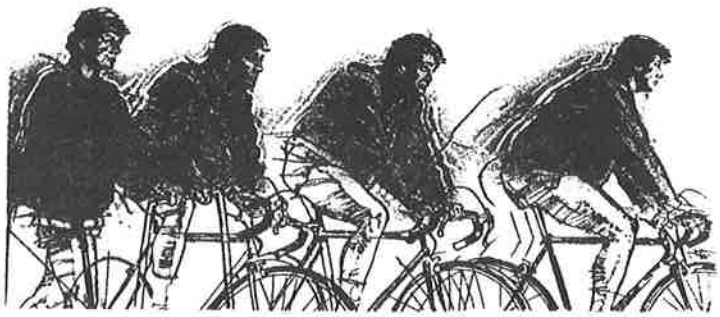
- Zwarte tuinaarde
- Gemengde tuinaarde (met of zonder mest)
- Vulgrond
- Steenpuin
- Verhardingsmateriaal
- Slakkenzand
- Zand
- Drain (met cocos)
- P.V.C. Buis (tot 10 mtr.)
- Huip stukken ø 110 en ø 125
- Betonbuizen ø 60 t/m ø 160

Zijderlaan Polsbroek
01822-9603-9606

MEDEDELINGEN VAN DE JEUGDCOMMISSIE

Ans van der Horst

Op 17 oktober zijn we op uitnodiging van de NSG-bond met de NSG-groep naar Papendal geweest om een demonstratie-training te geven. Om 8.30 uuur stapten we op de bus. Het was stralend weer, mijn neus was zelfs verbrand.
Daar aangekomen werden wij ontvangen met een heerlijk *bakkie* koffie of thee. Na wat ingespeeld te hebben (voetbal), kwam ook de andere groep binnen. Nadat zij ook wat gedronken hadden, kwamen de mensen op het veld die gingen kijken wat wij op een les met de kinderen deden. Overal moesten zij op letten, o.a. hoe gaan wij als begeleiding met de kinderen om en hoe kom je tot de eindvorm van een onderdeel van atletiek.
Al met al was het heel leuk en kreeg Frans met zijn groep een hele goede beoordeling. Om 12.00 uur gingen we weer naar huis, na het nuttigen van broodjes en koffie. Om ±13.00 uur waren we weer in Schoonhoven, waar de Dijkloop zou gaan plaatsvinden, terwijl de regen met bakken uit de hemel kwam.
Ondanks het slechte weer heb ik toch nog heel wat jongere Avantrianen gezien. Zelfs in de voorste linies. Goed zo jongelui. Enno had er maar een vader-en-kind wedstrijd van gemaakt. Hiermee was dit weer de laatste wedstrijd van het seizoen. We krijgen in de winter weer de Parkcross competitie voor pupillen en de NSG-groep.
Hier zijn nog wat data, die jullie in je agenda of op de kalender moeten noteren.
27 november: St. Nicolaasfeest voor de pupillen vanaf 19.00 uur in de kantine.
De Parkcrosses vinden plaats op 7 november, 28 november, 16 januari en 13 februari. Ze beginnen steeds om 10.30u.
8/9 mei: kamp pupillen.
22/23 mei: kamp Junioren CD.
5 juni: pupillen-ouderdag.



FIETSEN BIJ AVANTRI?

Door een chronische blessure aan de achillespees ben ik al een tijdje aan het tobben met de looptraining. Bezoeken aan huisarts, fysiotherapeut, voet-medisch adviescentrum en sport-medisch adviescentrum hebben mij helaas geen baat gebracht.
Om toch te kunnen bewegen, heb ik mijn heil gezocht in de racefiets. In mijn omstandigheden is dat een prettig alternatief. Van de zomer reed ik wel eens samen met Ad Verhoeff en zijn fietsmakkers, dolle avonturen waren dat. Maar meestal fiets ik alleen en maak ik per week, afhankelijk van de omstandigheden, 200 à 250 km.
Het alleen-fietsen begint mij echter op te breken. Tijdens mijn solotochten voer ik gesprekken met mijn fiets, maar van echte communicatie is geen sprake. In dit peloton rijd ik voorop en zoals je weet, is dat hard werken. Ik speel daarom met de gedachten om lid te worden van een fietsclub en mijn lidmaatschap van Avantri op te zeggen.
Twee redenen houden mij echter tegen: er is geen fietsclub in de buurt en Avantri is een leuke vereniging met aardige en enthousiaste leden, waar ik mij wel thuis voel en die ik niet zo snel wil verlaten.
Nu ben ik niet de enige met een blessure en ook niet de enige die zijn trainingsactiviteiten verplaatst naar de fiets. Zoals velen weten is fietsen minder belastend, goed voor de algemene conditie en geeft het inzicht in je woonomgeving. Waarom zouden we deze sportactiviteiten niet samen kunnen doen? Ik denk dan bijvoorbeeld aan één keer gezamelijk fietsen in de week.
Ik zie het al voor me, een revalidatie-afdeling fietsen, -AVANFI- genaamd, voor geblesseerde lopers binnen de atletiekvereniging. Als je interesse hebt, neem dan contact met mij op. Ik wil die contacten dan wel coördineren.

Jan Pleyte
tel. 85723

CLUBRECORDLIJSTEN VOOR JUNIOREN ABCD

bijgewerkt tot 18.10.92

Meisjes A

100m	Trudie Gubbels	12,7	03.06.68	Gouda
200m	Lia Steeman	29,2	19.06.77	Utrecht
400m	Ester Zijderlaan	1.03,3	14.06.92	Gorinchem
800m	Brenda Sleeuwenhoek	2.19,3	07.05.89	Dordrecht
1000m	Brenda Sleeuwenhoek	3.01,1	20.07.88	Leiden
1500m	Brenda Sleeuwenhoek	4.34,59	17.09.89	Papendal
1 Mijl	Brenda Sleeuwenhoek	5.18,1	03.06.88	Den Haag
2000m	Brenda Sleeuwenhoek	6.25,2	13.09.89	Rotterdam
3000m	Brenda Sleeuwenhoek	9.39,9	22.09.89	Utrecht
5000m	Brenda Sleeuwenhoek	17.30,4	13.06.89	Utrecht
10000m	Brenda Sleeuwenhoek	35.56,48	25.08.89	Varazdin (Joeg.)
100mH	Patricia Wewer	19,3		
	Carola Van Duiven	19,3	29.05.88	Leiden
400mH				
Ver	Mieke de Hon	5.02	01.06.85	Rotterdam
Hoog	Luciënne Muilwijk	1.60	01.07.78	Schoonhoven
HSS	Angela vd Linde	10.89	27.06.92	Breda
Kogel	Nicolle Gubbels	9.82	.87	
Discus	Angela vd Linde	27.52	25.06.92	Alblasserdam
Speer	Angela vd Linde	38.42	17.06.92	Oud-Beyerland
Zevenkamp	Nicolle Gubbels	3084	.87	
4x100m	Monique Stigter			
	Angela vd Linde			
	Esther Buurman			
	Ester Zijderlaan	52,0	14.06.92	

Meisjes B

100m	Susanne vd Bosch	13,17	22.09.91	Gorinchem
200m	Esther Buurman	27,77	19.06.92	Utrecht
400m	Esther Buurman	60,50	07.06.92	Gorinchem
800m	Esther Buurman	2.18,1	14.06.92	Gorinchem
1500m	Esther Buurman	4.40,25	28.06.92	Breda
3000m	Esther Buurman	10.56,9	03.05.92	Schoonhoven
100mH	Esther Buurman	16,1	14.06.92	Gorinchem
300mH				
Ver	Susanne vd Bosch	5.45	03.05.92	Schoonhoven
Hoog	Luciënne Muilwijk	1.56	15.08.77	Schoonhoven
HSS	Angela vd Linde	11.01	30.06.91	Alphen ad Rijn
Kogel	Susanne vd Bosch	12.31	03.10.92	Schoonhoven
Discus	Susanne vd Bosch	32.62	17.06.92	Schoonhoven
Speer	Angela vd Linde	41.48	11.07.90	Reeuwijk
Zevenkamp	Susanne vd Bosch	3893pt	4/5.07.91	Schoonhoven
4x100m	Susanne vd Bosch			
	Angela vd Linde			
	Monique Stigter			
	Ellen de Ruiter	53,9	19.05.91	Dordrecht

Meisjes C

80m	Erika Zijderlaan	9,9	27.07.92	Vlaardingen
100m	Angela vd linde	13,6	07.06.89	Dordrecht
150m	Erika Zijderlaan	19,33	07.06.92	Weert
200m	Erika Zijderlaan	27,8	04.07.92	Schoonhoven
400m	Esther Zijderlaan	64,4	.89	
600m	Esther Buurman	1.42,5	09.09.90	Spijkenisse
800m	Esther Buurman	2.24,7	07.07.91	Schoonhoven
1000m	Esther Buurman	3.05,7	25.08.90	Amsterdam
1500m	Esther Zijderlaan	5.13,7	21.06.89	Utrecht
80mH	Esther Buurman	13,1	05.10.91	Schoonhoven
300mH	Esther Zijderlaan	59,4		
Ver	Erika Zijderlaan	5.11	08.06.92	Weert
Hoog	Maaike Waterreus	1.60	23.08.92	Amsterdam
Kogel	Susanne vd Bosch	10.73	06.10.90	Schoonhoven
Discus	Yvette Wortelboer	27.66	18.05.92	Schoonhoven
Speer	Angela vd Linde	34.62	02.09.89	Reeuwijk
Zevenkamp	Angela vd Linde	3465	8/9.07.89	Boskoop
4x80m	Patricia Veer			
	Nicolle Terlouw			
	Maaike Waterreus			
	Erika Zijderlaan	42,5	27.07.92	Vlaardingen
Snelwandelen:				
1000m	Geertje den Boer	6.22	20.05.79	Schoonhoven
3000m	Geertje den Boer	22.35,8	25.03.79	Zaandam

Meisjes D

60m	Erika Zijderlaan	8,2	01.06.91	Alphen ad Rijn
600m	Esther Buurman	1.49,1	10.05.89	Schoonhoven
1000m	Esther Buurman	3.08,6	24.06.89	Zevenbergen
60mH	Erika Zijderlaan	11,6	05.10.91	Schoonhoven
Ver	Susanne vd Bosch	4.60	01.10.88	Schoonhoven
Hoog	Maaike Waterreus	1.45	15.09.90	Schoonhoven
Bal	Marjolein v Asperen	30.00	27.05.76	Schoonhoven
Kogel	Susanne vd Bosch	10.00	01.10.88	Schoonhoven
Speer	Yvette Wortelboer	23.34	08.09.90	Spijkenisse
Discus				
Vierkamp	Mieke de Hon	2332	07.06.80	Schoonhoven
Zeskamp	Maaike Waterreus	2404	09.09.90	Spijkenisse
4x60m	Erika Zijderlaan			
	Namita Stok			
	Maaike Waterreus			
	Patricia Veer	33,4	19.05.90	Alphen ad Rijn
Snelwandelen:				
1000m	Natasja Schep	6.07,5	29.04.84	Schoonhoven

Jongens A

100m	Ben Hesseling	10,8	14.06.92	Gorinchem
200m	Frank Mooy	23,2	.87	
400m	Vincent Hoek	48,72	21.07.90	Sittard
800m	Vincent Hoek	1.49,36	05.07.89	Leverkussen (D)
1000m	Vincent Hoek	2.23,62	16.09.89	Tilburg
1500m	Vincent Hoek	3.50,30	12.08.89	Brussel (B)
3000m	Vincent Hoek	8.39,0	09.05.89	Lisse
5000m	Job Zijderlaan	16.10,6	11.05.90	Utrecht
10.000m	Erik vd Berg	35.05,7	01.07.92	Barendrecht
110mH	Edwin Veer	15,7	24.06.84	Lisse
400mH	Ron vd Linde	59,1	17.06.90	Dordrecht
2000m steeple	Bart Reissenweber	6.37,6	.87	
3000m steeple	Ron vd Linde	10.06,73	30.06.89	Tilburg
Ver	Frans vd Ham	6.72	15.09.73	Zoetermeer
	Edwin Veer	6.72	26.08.84	Utrecht
HSS	Gerard Faay	13.46	03.06.89	Schoonhoven
Hoog	Gerard Faay	1.95	26.06.88	Utrecht
Polsh.	Frans vd Ham	4.30	29.07.73	Antwerpen (B)
Kogelslingeren	René Scherrenberg	17.12	19.06.77	Utrecht
Kogel	Marco Zwijnenburg	13.44	11.05.85	Den Haag
	Frans vd Ham	13.44	09.08.73	Schoonhoven
Discus	Frans vd Ham	40.56	23.09.73	Papendal
Speer	Jeffrey Lauffer	50.54	08.09.91	Dordrecht
Tienkamp	Frans vd Ham	6890	22/23.09.73	Papendal
4x100m	Ben Hesseling			
	Arjan Alberts			
	Tim vd Veen			
	Roald Verhoeff	44,5	14.06.92	Gorinchem
4x400m	J. Zijderlaan			
	Gerard Faay			
	Frank Mooy			
	Vincent Hoek	3.28,32	20.09.87	Rotterdam
4x800m	Vincent Hoek			
	Ron vd Linde			
	Job Zijderlaan			
	Bas vd Veen	8.19,56	13.05.89	Leiden

Jongens B

100m	Vincent Hoek	11,1	08.06.87	Dordrecht
200m	Arjen Kemner	24,0	13.09.78	Rotterdam
	Marco Zwijnenburg	24,0	28.05.83	Lisse
400m	Vincent Hoek	49,8	19.06.88	Rotterdam
800m	Vincent Hoek	1.51,47	12.05.88	Rotterdam
1000m	Vincent Hoek	2.27,4	20.07.88	Leiden
1500m	Vincent Hoek	3.59,3	15.06.88	Rotterdam
3000m	Vincent Hoek	8.50,2	08.05.88	Rotterdam
5000m	Erik vd Berg	17.12,3	07.10.90	Schoonhoven
100mH	Frans vd Ham	15,3	10.10.71	Rotterdam
110mH	Gerard Faay	15,73	28.06.87	Vught
300mH	Edwin Veer	43,75	30.04.82	Den Haag
1500mSteeple	Cees vd Heul	4.43,3	08.09.68	Delft
Ver	Edwin Veer	6.81	21.05.83	Groningen
HSS	Gerard Faay	13.38	30.04.87	Rotterdam
Hoog	Edwin Veer	1.93	30.07.83	Leiden
Polsh	Gerard Faay	3.90	27.06.87	Vught
Kogel	Marco Zwijnenburg	14.75	07.10.84	Schoonhoven
Discus	Edwin Veer	42.48	28.05.83	Lisse
Speer	Jeffrey Lauffer	48.06	08.09.89	Utrecht
Kogelslingeren	Tim vd Veen	25.14	28.07.90	Utrecht
negenkamp	Marco Zwijnenburg	5967	23/24.06.84	Lisse
4x100m	Edwin Sloof			
	Gerard Faay			
	E. Vroom			
	Rob Zwijnenburg	46.0		
3000m snelw.	Dick den Boer	16.29,5	27.01.80	Rotterdam
5000m snelw.	Dick den Boer	28.04,4	10.02.80	Rotterdam
10000m snelw.	Dick den Boer	1:00.37,0	.80	Rotterdam
½ uur snelw.	Dick den Boer	5330m	.80	Rotterdam

Jongens C

100m	Vincent Hoek	11,3	04.10.86	Schoonhoven
800m	Vincent Hoek	1.54,8	24.08.86	Amsterdam
1000m	Vincent Hoek	2.32,3	09.09.86	Lisse
1500m	Vincent Hoek	4.10,9	24.08.86	Amsterdam
100mH	Ron de Vos	15,1	07.06.80	Schoonhoven
	Edwin Veer	15,1	12.09.81	Den Haag
300mH	Marco Zwijnenburg	44,4	19.09.83	Utrecht
1500m steeple				
Ver	Marco Zwijnenburg	6.19	22.05.82	Zoetermeer
HSS	Tim vd Veen	11.62	20.08.89	Schoonhoven
Hoog	Edwin Veer	1.82	30.05.81	Alphen ad Rijn
Polsh	Ronald Driesse	3.40	05.09.82	Amsterdam
Kogel	Marco Zwijnenburg	13.98	24.04.82	Den Haag
Discus	Tim vd Veen	47.08	27.08.89	Amsterdam
Speer	Trevor Oosterling	44.56	26.08.84	Reeuwijk
achtkamp	Edwin Veer	5646		
4x100m	Tim vd Veen			
	Bennie Hesseling			
	Bas vd Veen			
	Roald Verhoeff	48,5	.88	
1000m snelw.	Dick den Boer	5.04,2	14.06.77	Zoetermeer
3000m snelw. w.	Dick den Boer	16.13,5	22.09.77	Hoek v Holland
5000m snelw. w.	Dick den Boer	28.29,4	15.07.78	Schoonhoven
½ uur snelw. w.	Dick den Boer	5268m	15.07.78	Schoonhoven

Jongens D

80m	Vincent Hoek	10,3	02.06.84	Den Haag
	Rob Zwijnenburg	10,3	29.08.82	Papendal
1000m	Vincent Hoek	2.47,9	16.06.84	Gorinchem
1000m steeple	Rob Zwijnenburg	3.26,4	02.09.81	Utrecht
80mH	Tim vd Veen	13,9	.87	
Ver	Rob Zwijnenburg	5.19	10.07.82	Zoetermeer
Hoog	Rob Zwijnenburg	1.55	25.09.82	Spijkenisse
	Edgar vd Horst	1.55	31.05.80	Gorinchem
	Edwin Veer	1.55	25.08.79	Lisse
Kogel	Rob Zwijnenburg	13.25	11.09.82	Solingen (D)
Discus	Rob Zwijnenburg	34.16	04.09.82	Utrecht
Speer	Krispijn v IJsselmuide	38.20	06.10.91	Schoonhoven
zevenkamp	Tim vd Veen	3831	26/27.09.87	Rotterdam
1000m snelw.	Dick den Boer	5.23,0	11.09.76	Rotterdam
3000m snelw.	Dick den Boer	17.22,4	14.11.76	Rotterdam
4x80m	Edgar vd Horst			
	Rob Zwijnenburg			
	Ronald Driesse			
	Marco Zwijnenburg	42,8	06.09.80	Den Haag

FOTO DICKHOFF
Uw fotografisch geheugen!

dickhoff

- ★ Bruidsreportage
- ★ Pasfoto's
- ★ Portretfoto's
- ★ Reclamefotografie

Lopikerstraat 57, Schoonhoven, Tel. 01823-82992

autobedrijf
GROENEVELD
japan specialist

o.a.
MITSUBISHI MOTORS

Kruispoortstraat 2-4
01823 - 82546 - Schoonhoven

OCCASIONS MET BOVAG
EN A.B.C. GARANTIE

Drogisterij ELSENAAR
naast 't stadhuis - Haven 33
Schoonhoven - Tel. 82405
voor kniekappen
enkelstukken en
massagecrèmes

de Gruijter
boeken
tijdschriften
Speelgoed

PAPENDRECHT – Brederodelaan 116 (De Meent)
SLIEDRECHT – Winklerplein 10
SCHOONHOVEN – Lopikerstraat 2

Dansschool Huitema
voor modern dansonderwijs

Ook in
Schoonhoven
in 't Bastion

Dansschool Huitema
telefoon 01805 - 1927 / 3659

adidas
NIKE
Reebok
Pewline
PUMA

Avantri-lopers
zijn bij Ben Sloof kopers

asics TIGER

Al meer dan 27 jaar
Alleen de betere merken

LOS ANGELES L.A. GEAR

Hofleverancier
Avantri-kleding

BEN SLOOF
sport

SCHOONHOVEN — KOESTRAAT 130 — TEL. 01823 - 82380

AARDEWERK ATELIER
"DE STEENROOS"
KERKSTRAAT 8

RESTAURANT
Belvédère
Lekdijk 2-8, 2871 MK Schoonhoven.
Telefoon 01823-82377.

CLUBRECORDLIJSTEN VOOR DAMES EN HEREN

bijgewerkt tot 18.10.92

Dames

100m	Carinneke Steeman	13,4	.81	
200m	Elise Zijderlaan	28,4	07.07.89	Utrecht
400m	Ina Booy	1.02,6	27.07.84	Den Haag
800m	Brenda Sleeuwenhoek	2.18,0	05.07.91	Den Haag
1000m	Elise Zijderlaan	3.01,57	24.07.91	Utrecht
1500m	Brenda Sleeuwenhoek	4.32,40	10.07.91	Uden
2000m				
3000m	Brenda Sleeuwenhoek	9.25,50	02.08.91	Amsterdam
5000m	Brenda Sleeuwenhoek	16.49,0	14.08.90	Den Haag
10.000m	Brenda Sleeuwenhoek	35.10,0	22.05.91	Goes
1 mijl	Brenda Sleeuwenhoek	4.56,36	07.07.90	Hechtel (B)
100mH	Carinneke Steeman	19,6	03.07.82	Schoonhoven
400mH				
Ver	Marja Steeman	4.93	10.05.77	Reeuwijk
Hoog	Luciënne Muilwijk	1.60	.81	
Kogel	Luciënne Muilwijk	9.80	04.06.86	Schoonhoven
Discus	Luciënne Muilwijk	28.58	01.06.85	Dordrecht
Speer	Gerda den Besten	32.60	07.06.74	Schoonhoven
Zevenkamp	Carinneke steeman	3645	03.07.82	Schoonhoven
4x100m	Monique Stigter			
	Angela vd Linde			
	Ester Zijderlaan			
	Elise Zijderlaan	53,97	06.05.90	
4x800m	Brenda Sleeuwenhoek			
	Elise Zijderlaan			
	Sandra vd Donk			
	Nelleke Halling	10.01,5	02.10.88	Schoonhoven
15.000m	Brenda Sleeuwenhoek	55.15	09.03.91	Alphen ad Rijn
10 mijl	Wilma Korevaar	1:08.07	15.06.91	Boskoop

Heren

100m	Frans vd Ham	11,24	07.06.75	Zug (Zwits)
200m	Frans vd Ham	22,7	05.10.74	Solingen (D)
400m	Vincent Hoek	48,90	07.07.91	Dordrecht
800m	Vincent Hoek	1.48,60	25.06.91	Hengelo
1000m	Cees vd Heul	2.24,0	25.08.71	Den Haag
1500m	Cees vd Heul	3.43,5	09.07.75	Aarhus (Den)
1 Eng Mijl	Cees vd Heul	4.19,0	03.05.75	Schoonhoven
2000m	Barend Versluis	5.30,3	07.09.88	Rotterdam
3000m	Cees vd Heul	8.06,8	16.07.75	Papendal
5000m	Cees vd Heul	14.17,0	18.06.80	Zevenaar
10.000m	Cees vd Heul	30.08,0	30.08.75	Papendal
110mH	Frans vd Ham	15,81	16.06.85	Zwolle
200mH	Frans vd Ham	25,4	15.10.78	Zoetermeer
400mH	Dick Veer	56,43	27.05.89	Alphen a/d Rijn
3000m steeple	Cees vd Heul	9.35,6	07.08.76	Alphen a/d Rijn
Ver	Edwin Veer	7.16	21.06.88	Utrecht
HSS	Hugo Bakker	13.50	24.05.92	Alphen a/d Rijn
Hoog	Edwin Veer	1.96	26.06.88	Utrecht
Polsh.	Frans vd Ham	4.70	05.08.78	Groningen
Kogelslingeren	Frans vd Ham	23.50	10.10.86	Rotterdam
Kogel	Frans vd Ham	13.43	15.06.85	Zwolle
Discus	Frans vd Ham	42.02	23.05.85	Gorinchem
Speer	Frans vd Ham	54.54	07.07.84	Schoonhoven
Tienkamp	Frans vd Ham	7414 of 7258p	21/22.06.80	Kopenhagen (Den)
4x100m	Frans vd Ham			
	Edwin Veer			
	Frank Mooy			
	Marco Zwijnenburg	44,0	17.05.87	Haarlem
4x200m	Frans vd Ham			
	Wim Langeland			
	Marco Zwijnenburg			
	René Faay	1.37,0	03.06.89	Schoonhoven
4x400m	Gijs Evengroen			
	Hans Boon			
	Cees vd Heul			
	John Janssen	3.39,9	02.06.76	Alphen a/d Rijn
4x800m	Jos Schinkel			
	Jan zijderlaan jr.			
	Dick Veer			
	Job Zijderlaan	8.23,0	10.05.88	Leiden
4x1500m	Hans Boon			
	Jan Zijderlaan sr.			
	Cor Potuyt			
	Gerrit de Jong	18.13,7	21.06.73	Schoonhoven
4x15000m	Jo-an Mudde			
	Arie Visser			
	Nico vd Heuvel			
	Jielis Visser	3:32.52	04.10.92	Utrecht
Olympische	Cees vd Heul (800m)			
estafette	Frans vd Ham (400)			
	Wim Langeland (200)			
	Henk Schep (100)	3.36,5	27.06.73	Zoetermeer
5000m snelw.	Gerrit de Jong	26.47,0	10.07.66	Rotterdam
20000m snelw.	Gerrit de Jong	1:55.00,0	04.08.76	Rotterdam
1 uur snelw.	Gerrit de Jong	10826m	23.10.66	Rotterdam
2 uur snelw.	Gerrit de Jong	20843m	04.08.76	Rotterdam

weg:

15km	Jan Korevaar	46.47	14.05.91	Cothen
10 Eng Mijl	Jan Korevaar	49.51	15.06.91	Boskoop
20km	Cees vd Heul	1:01.34	.79	Alphen a/d Rijn
25km	Cees vd Heul	1:18.20	03.07.82	Iersel
30km	Cees vd Heul	1:36.43	16.08.80	
1 uur	Jan Korevaar	18.455m	05.09.90	Schoonhoven
½ marathon	Jan Korevaar	1:05.46	20.09.92	New Castle (Eng)
Marathon	Jan Korevaar	2:18.53	11.10.92	Eindhoven
3000m snelw.	Gerrit de Jong	15.30	11.10.70	Rotterdam
10km snelw.	Gerrit de Jong	52.20	04.04.65	Rotterdam
30km snelw.	Gerrit de Jong	3:03.40	26.10.75	Algen (Oostenr)
50km snelw.	Gerrit de Jong	5:20.33	26.10.75	Algen (Oostenr)
100km snelw.	Gerrit de Jong	11:13.00	14/15.06.76	St. Oedenrode
100 Mijl	Gerrit de Jong	19:43.40	31/01.08.76	Leicester (Eng)
24 uur snelw.	Gerrit de Jong	187100m	05/06.06.76	Rouen (Fr)

uw woonhuis beveiligen tegen inbraak

GERCO beveiligingen

SCHOONHOVEN
Tel. 01823-83357 en 83577
Erkend door T.B.B.S.

ZEEMAN

GEWOON
GOEDKOOP
GEZELLIG
GEMAKKELIJK

BERGAMBACHTERSTRAAT 9
SCHOONHOVEN
TEL. 01823-85980

IDECO DEKBEDDEN ook in extra lang en slaapzakken

VOOR DE LAAGSTE PRIJS IN NEDERLAND

BERGAMBACHTERSTRAAT 9
SCHOONHOVEN
TEL. 01823-85980

Fa. J.W. Mudde

Burg. Roosstraat 18 - 2941 AC Lekkerkerk

KWALITEIT EN VOORDELEN

SLAGERIJ C. WOONING

KOESTRAAT 75
SCHOONHOVEN
TEL. 01823-82672

VOOR VAKWERK

BOUWMARKT SCHOONHOVEN

Koestraat 102
Telefoon 01823-85050

VOOR AL UW DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN

GARANT-MARKT BAX

Koestraat 61
2871 DN Schoonhoven
Tel.: 01823-83311

garant MARKT

Voordelig
Vertrouwd
Vriendelijk

forbo

VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN

CLUBRECORDLIJSTEN VOOR DE VETERANEN

bijgewerkt tot 18.10.92

Heren Veteranen I (40-49 jaar)

100m	Piet v Wijngaarden	12,31	17.05.92	Dordrecht
200m	Henk de Leeuw d B.	26,29	06.07.91	Lisse
400m	Piet v Wijngaarden	53,87	12.07.92	Tilburg
800m	Piet Stam	2.08,9	18.05.76	Reeuwijk
1000m	Bauke de Jong	3.16,3	09.07.92	Sliedrecht
1500m	Jan Zijderlaan	4.16,3	.82	
3000m	Jan Zijderlaan	8.50,4	03.09.82	Den Haag
5000m	Jan Zijderlaan	15.25,3	11.05.82	Utrecht
10000m	Jan Zijderlaan	32.55	01.07.82	Rotterdam
1 Eng. Mijl	Hans Boon	4.44,7	.82	Gorinchem
3000m Steeple	Piet Stam	11.38,6	13.08.75	Alphen ad Rijn
110m Horden	Henk de Leeuw den B.	20,7	.85	
Verspringen	Klaas vd Linde	5.73	24.06.90	Utrecht
Hoogspringen	Henk de Leeuw den B.	1.70	.86	
Polshoog	Henk de Leeuw den B.	3.70	08.10.89	Schoonhoven
Kogelstoten	Henk de Leeuw den B.	10.57	.83	
Discuswerpen	Henk de Leeuw den B.	36.88	24.04.89	
Speerwerpen	Henk de Leeuw den B.	40.78	.85	
Tienkamp	Henk de Leeuw den B.	4871pt	2/3.07.83	Schoonhoven
Vijfkamp	Henk de Leeuw den B.	3183pt	20.09.92	Etten-Leur
Zweedse	Mart Spruit			
estafette	Klaas vd Linde			
	Ad Verhoeff			
	Henk de Leeuw den B.	2.24,3	05.05.91	Arnhem
4x15 km.	Jan Zijderlaan			
	Wim Stok			
	Nico Terlouw			
	Nico Sleeuwenhoek	3:48.01	02.10.88	Utrecht

weg:

uurloop	Mart Spruit	17.265km	02.09.92	Schoonhoven
15 km	Mart Spruit	50.10	11.05.91	Papendrecht
10 Eng. Mijl	Mart Spruit	54.53	16.06.91	Boskoop
20 km	Mart Spruit	1:11.02	17.10.92	Schoonhoven
½ Marathon	Mart Spruit	1:13.24	31.05.91	Oud-Beijerland
25 km				
30 km	Nico Terlouw	2:02.44	05.03.89	Zaandam
Marathon	Cees Heijkoop	3:01.22	12.10.86	Eindhoven

Heren Veteranen II (50-59 jaar)

100m	Ad Verhoeff	13,7	06.05.90	Heerhogowaard
200m	Ad Verhoeff	28,8	07.07.91	Schoonhoven
400m	Ad Verhoeff	63,1	05.05.91	Arnhem
800m	Hans Boon	2.22,5	06.10.90	Schoonhoven
1000m	Hans Boon	3.04,5	04.09.92	Gorinchem
1500m	Hans Boon	4.52,3	10.06.90	Krommenie
3000m	Hans Boon	10.23,3	23.07.92	Alphen a/d Rijn
5000m	Hans Boon	18.34,7	05.07.90	Alphen a/d Rijn
10000m				
1 Eng. Mijl				
3000m Steeple				
110m Horden				
Verspringen	Ad Verhoeff	4.77	07.07.91	Schoonhoven
Hoogspringen				
Polshoog				
Kogelstoten				
Discuswerpen	Ad Verhoeff	20.48	07.07.91	Schoonhoven
Speerwerpen	Ad Verhoeff	24.54	07.07.91	Schoonhoven
Tienkamp				
Vijfkamp	Ad Verhoeff	2638,7	07.07.91	Schoonhoven

weg:

Uurloop	Ger Rodenburg	14.602.48m	02.09.92	Schoonhoven
15 km	Ed Ermstrang	60.36	04.05.91	Cothen
10 Eng. Mijl	Piet Stam	66.22	07.12.86	Rotterdam
20 km	Piet Stam	1:23.02	11.10.86	Schoonhoven
½ Marathon	Piet Stam	1:29.48	23.05.87	Werkendam
Marathon	Piet Stam	3:10.51	25.10.86	Etten-Leur

Dames Veteranen I (35-44 jaar)

200m	Marion Waterreus	38,5	06.10.91	Schoonhoven

Vacant: 100m, 400m, 800m, 1000m, 1500m, 3000m, 10000m, 1 Mijl, 110mH

5000m	Bea Weijers	20.52,8	04.10.92	Schoonhoven
Verspringen	Marion Waterreus	2.87	06.10.91	Schoonhoven
Hoogspringen	Marion Waterreus	1.15	07.10.91	Schoonhoven
Kogelstoten	Marion Waterreus	7.56	06.07.91	Schoonhoven
Discuswerpen	Marion Waterreus	16.58	20.06.91	Leiden
Speerwerpen	Marion Waterreus	17.08	04.10.92	Schoonhoven

weg:

15km	Bea Weijers	60.57	11.05.91	Papendrecht
10 Eng Mijl	Bea Weijers	63.35	20.04.91	Dorst
Marathon	Trudy Boerefijn	4:29.22	06.04.91	Rotterdam

Vacant: 20km, 25km, 30km, uurloop.

UITSLAGEN UITSLAGEN UITSLAGEN

onder redactie van Piet Stam

Amersfoort 01.07.92
Instuifwedstrijd.
3000m: 8. Jielis Visser 8.55,4

Utrecht 28.08.92
Hsen 800m: 21 Jan Zijderlaan 2.05,56
25 Erik vd Berg 2.08,08
27 Arie Visser 2.10,44
5000m: 6 Jielis Visser 15.17,93
Dsen 800m: 2 Elise Zijderlaan 2.21,03
MA 800m: 1 Ester Zijderlaan^{pr} 2.23,90

Gorinchem 04.09.92
Instuif.
1000m 14. Frans vd Ham 2.51,0
1000m (vet2) 2. Hans Boon^{cr} 3.04,5

Leiden 06.09.92
Districtsfinale Heren Senioren 1^{e} Klasse
4x100m: 45,2
100m: Vincent Hoek 11,4
Tim vd Veen^{pr} 11,7
110mH: Dick Veer 16,2
Gerard Faay 17,2
400m: Vincent Hoek 49,1
Robert Hofman 55,0
1500m: Gerrit Visser 4.16,1
Jan Zijderlaan 4.24,8
5000m: Jan Korevaar^{pr} 14.39,2
Mart Spruit 16.08,4
Ver: Marco Zwijnenburg 6.29
Rob Zwijnenburg 5.89
Kogel: Marc Martens 12.65
Frans vd Ham 11.57
PolsH: Frans vd Ham 4.00
Speer: Marco Zwijnenburg 43.98
Hoog: Dick Veer 1.85
Discus: Rob Zwijnenburg 37.24
HSS: Tim vd Veen 12,73
Dit alles leverde een 5^{e} plaats op met een puntentotaal van 14193. Parthenon werd 1^{e} met 15921 punten.

Schoonhoven 09.09.92
Avondinstuifwedstrijd.
MB Ver: 1. Esther Buurman 4.59
2. Namita Stok 4.17
3. Nicolle Terlouw 4.15
Kogel: 1. Nicolle Terlouw 9.82
2. Namita Stok 6.92
JB 100m: 1. Menno Goemans 12,6
2. Fred Hogendoorn 12,7
3. Jeroen Eikelenboom 12,9
Kogel: 1. Roy Wolfs AV'40 14.76
2. Maurits de Bruin 9.37
JA Hoog: 1. Arjan Alberts 1.73
2. Robert Hofman 1.65
3. Fred Hogendoorn (JB) 1.55
Speer: 1. Arjan Alberts 43.42
H. PolsH: 1. Frans vd Ham 4.40
2. Marco Zwijnenburg 3.60
3. Dick Veer 3.50
4. Peter vd Ham HaagAtl 3.30
5. Rob Zwijnenburg 3.30
6. Arjan Alberts (JA) 3.00

Rotterdam 09.09.92
Instuif.
2000m: Arie Visser^{pr} 6.00,2
Erik vd Berg^{pr} 6.08,9

Gouda 11.09.92
Singelloop over ±10 km.
1. Henk Gommers Tarletos 29.54
36. Arie Visser 34.31
Veteranen I:
12. Bauke de Jong 35.33
13. Theo Engel 35.34
14. Louis vd Veen ? 35.37
34. Peter van Ineveld 39.59
42. Louis vd Veen 41.18
(Aldus de uitslagenlijst)
Veteranen II:
5. Hans Boon 39.01

Rotterdam 13.09.92
5^{e} Konmar-Oosterhofloop over 10 km.
1. Tonnie Dirks Schuurmans ATC 29.01
50. Mart Spruit 10^{e} Vet.Ia 34.36
57. Gerrit Visser 35.06
78. Arie Visser 35.54
81. Peer van Dijk 16^{e} Vet.Ia 36.02
101. Bauke de Jong 5^{e} Vet.Ib 37.04

Alblasserdam 03.10.92
10 Engelse Mijl.
1. Peter vd Velden AVR 52.23
18. Arie Visser 59.15

Eindhoven 11.10.92
De marathon van Eindhoven kreeg dit jaar bezoek van 2 Avantrianen.
Jan Korevaar werd 12^{e} in 2:18.53 en verbeterde daarmee het 12 jaar oude clubrecord van Cees vd Heul.
Gerrit Vonk werd 364^{e} in 3:15.06.

Zoetermeer 11.10.92
Baansluitingswedstrijd.

JB 100m:	14.	Arjan Alberts	12,48
MB 100m:	15.	Maaike Waterreus	14,59
200m:	15.	Maaike Waterreus	30,21
hoog:	1.	Maaike Waterreus	1.55
D. kogel:	4.	Marion Waterreus	7.30

UITSLAG 17e DIJKLOOP 17 OKTOBER 1992

Dames

1	Joke Zwinkels	Olympus70	1:25.26
2	Petra v Marrewijk	Olympus70	1:25.45
3	Letteke Broekman	Antilope	1:29.56

Heren senioren

1	Fred v Zoest	AV'47	1:07.32
2	Bert Koster	AV'47	1:08.56
3	Jan de Jong	AV'47	1:09.01
4	Jielis Visser	Avantri	1:09.28
5	Jo-an Mudde	Avantri	1:09.32
6	Nico vd Heuvel	Avantri	1:11.13
8	Arie Visser	Avantri	1:15.34

Heren veteranen I

1	Wim v Dijk	GAC	1:08.12
2	Mart Spruit	Avantri	1:11.02
3	Ko Kentrop	Veenloper	1:12.53
8	Theo Engel	Avantri	1:16.22
15	Peter v Ineveld	Avantri	1:25.42

Heren veteranen II

1	Antonio Del Rosario	Vet Ned	1:20.12
2	Henk de Hoog	Olympus70	1:26.18
3	H Bakker	Oudorp	1:30.09

Heren veteranen III

1	Bram Lindhout	Antilope	1:26.35
2	Jan Franken	Vet Ned	1:50.10

Prestatieloop 2,5 km

1	Esther Buurman	Avantri	9.57
2	Jeroen Hidding	Avantri	10.35
3	Christiaan de Leeuw		10.47

Prestatieloop 6,5 km

1	Janny Hovenkamp		28.19
2	Cyntia den Boer	Avantri	31.44
3	Betty Sloof	Stolwijk	32.07

Prestatieloop 11 km

1	Karin v Waveren		46.58
2	Emmy de Roo		50.34
3	Margriet Schenkel		52.09

Nico vd Heuvel heeft er halverwege nog wel zin in, trimmers kijken in ieder geval ernstiger!

1	Erik vd Berg	Avantri	22.26
2	Bert Vergeer		22.59
3	Jos Verlegh	Avantri	23.26

1	Wietse de Bruin	Avantri	39.56
2	Wim vd Heide	Avantri	40.53
3	Rob Smits		41.06

De Keurslager
Verstand van lekker vlees

PRIMA TOCH
dat de kwaliteit bij
Gé Looman onverminderd
aan de top blijft

GÉ LOOMAN
Haven 58 Schoonhoven
Telefoon 01823 - 82426

bondsspaarbank

Doe meer met de spaarbank die meer doet

Schoonhoven: Kerkstraat 2 • tel.01823-82233

mazda voor Schoonhoven en omgeving.

HK AUTOMOBIELBEDRIJF
HANS KLEIJN
Garage en Service
Havenstr. 49 - 2871 DX Schoonhoven - Tel. 01823-85011
Showroom Koestraat 142

Wijnen
en
gedistilleerd

HUUB
OOSTENDORP

Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 01823-82566

L. J. SMIT
Radio - T.V. - Afspeelapparaten
Elektr. Huishoudelijke art.

SCHOONHOVEN
A.PLESMANSTRAAT 3A
TELEFOON 01823 - 84799

UW SPECIAALZAAK VOOR:

ROMANS
JEUGD/KINDERBOEKEN
HOBBYBOEKEN
KANTOORARTIKELEN
TIJDSCHRIFTEN

Ook uw buitenlandse boeken worden door ons vakkundig verzorgd.

D. HESTADT
Haven 23
Schoonhoven
Tel. 01823-82262

MET AARDEWERK 1001 MOGELIJKHEDEN

— wandborden, tegels, schalen onderzetters, presse-papiers etc.
— in Delftsblauw en -gekleurd
— met standaard of speciaal te ontwerpen decor
— afgestemd op uw wensen en doelstelling

Laat u vrijblijvend informeren en bel: 01823 - 82344

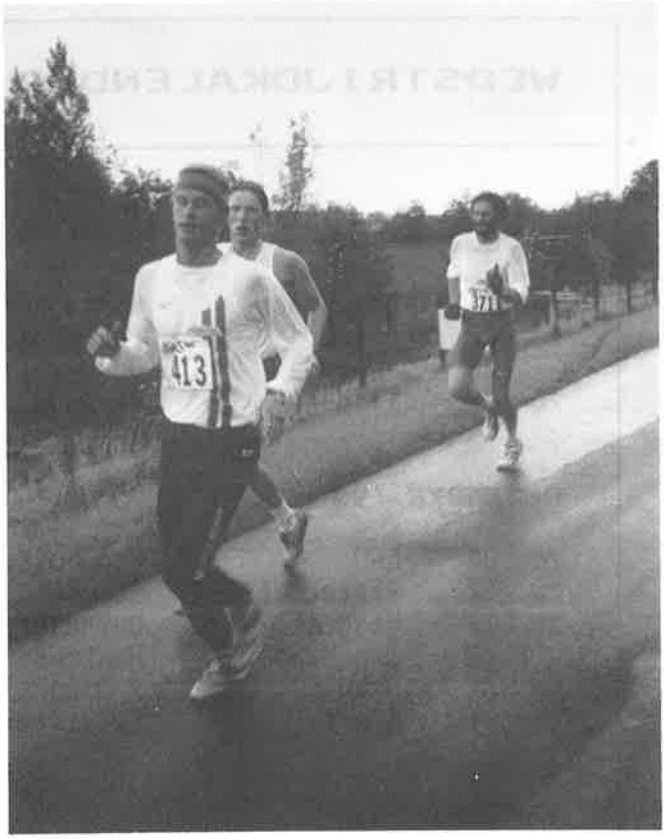
B.V. PLATEELBAKKERIJ SCHOONHOVEN
Wal 13-15 - 2871 BA Schoonhoven
Telefoon 01823-82344

DE DIJKLOOP 1992

impressie

Beestachtig was het weer op deze dag. Kou en regen teisterde de deelnemers en de juryleden langs het parcours. De Lekdijk mag het rivierwater dan wel aardig tegenhouden, maar de regen had hier vrij spel.
Juryleden kom je bij dit soort wedstrijden altijd te kort, terwijl zij onontbeerlijk zijn voor een veilig verloop van de wedstrijd. Onze coördinator Henk Fredrikze was dan ook behoorlijk in zijn sas (ook figuurlijk) met het grote aantal mensen, dat gehoor gaf aan zijn oproep om te komen assisteren. Nogmaals bedankt!
Persoonlijke records waren er voor Jielis Visser, Theo Engel, Jo-an Mudde, Nico vd Heuvel en Peter van Ineveld. Deze mannen laten zich niet afschrikken door een buitje!
Afwezig door blessures waren er vele, waaronder Jos Schinkel, Jos Koeleman, Jan Pleyte, Cees vd Heul, Tom Hersbach en Johan Gelderblom. Volgend jaar beter!

Fred (links) en Dirk nog zij aan zij



Jo-an en Jielis, met Mart aan een touwtje

Persmuskieten zijn soms meer dan hinderlijk. Een enkele journalist(?) kan het zelfs niet verkroppen, dat een hem onbekende atleet zijn persoonlijke favoriet kan bijhouden of zelfs voorbij streeft. Via schunnige opmerkingen en pogingen tot intimidatie, wist hij de concentratie van deze atleet zodanig te verstoren, dat deze ten val kwam en de wedstrijd geblesserd moest verlaten. Er zal voor gezorgd worden, dat we de betreffende journalist niet meer te gast krijgen.
De Fries Dirk Sijtsma was toevallig in de buurt, hoorde van de Dijkloop, leende een broek en shirt en schreef zich in. Het is wel extra pijnlijk, dat juist hij het slachtoffer van dit incident moest worden. Onze excuses Dirk, wij hebben er allemaal de pé over in dat wij dit niet hebben kunnen voorkomen.
Fred van Zoest had nu alleen nog maar concurrentie van veteraan Wim van Dijk, die verder alle andere deelnemers achter zich wist te houden.
Geld valt er bij de Dijkloop niet te verdienen. Desondanks blijft dit een wedstrijd die zo'n sportieve aantrekkingskracht heeft, dat het de moeite waard is om deze wedstrijd te blijven organiseren.

WEDSTRIJDKALENDER

NOVEMBER '92

za	21	Parthenon	Wantijparkloop	
za	28	Avantri	Parkcross 2	pupillen + junioren
	28	avGouda	Goudacross	
zo	29	Tilburg	Warandeloop	

DECEMBER '92

zo	06	LGD	Zandboscross	
za	12	Zoetermeer	Goudse Crosscomp.	
zo	13	Haag atl	Duindigtcross	
	13	Den Haag	Houtrust indoor	senioren + junioren AB
do	31	Avantri	4-Dorpenloop	
	31	Soest	Sylvestercross	

JANUARI '93

za	09	Reeuwijk	Goudse crosscomp.	
zo	10	Den Haag	Houtrust indoor	senioren + junioren AB
	10	Le Champion	½ Marathon	
za	16	Avantri	Parkcross 3	pupillen + junioren
zo	17	avSprint	Sprintcross	
za	23	PEC1910	NKindoor meerkamp	senioren + junioren AB
zo	24	PEC1910	NKindoor meerkamp	senioren + junioren AB

FEBRUARI '93

za	06	Apeldoorn	Midwintermarathon	
zo	07	Den Haag	Houtrust indoor	senioren + junioren AB
za	13	Avantri	Parkcross 4	pupillen + junioren
za	20	Gouda	Goudse Crosscomp.	
za	27	Avantri	Parkcross (reserve)	pupillen + junioren

EEN STEM VAN DE MAANDAGAVOND

De stem van de maandagavond dateert alweer van 1 januari 1992. In dat stukje werden 8 punten genoemd waarover ik wilde gaan schrijven. U kunt het geloven of niet, maar het achtste punt is al aangebroken en het gaat dit keer over het Avantri Magazine zelf.

Dit is al de 16e jaargang, zoals u kunt lezen op de omslag van het blad. Het blad zoals het in zijn huidige vorm verschijnt, is te danken aan een man die u allemaal vast wel kent. Mochten er zich onder de lezers nog mensen bevinden die hem niet kennen, dan raad ik die aan om met deze man, *Jan Meerhof*, kennis te komen maken. Het is een boeiend persoon. Als je zo de jaargangen doorkijkt, dan krijg je meer en meer bewondering voor de mensen die vanaf het eerste uur het

blad en de vereniging gestalte hebben gegeven. Je ziet, als je de voorgaande edities leest, de geschiedenis van de club aan je voorbij gaan. Ook bemerk je dat er aan dit blad met ongelofelijk veel plezier en bezieling gewerkt is en gewerkt wordt door een groep mensen van verschillend pluimage. Het is maar een idee, maar mij lijkt het leuk om eens een expositie te geven van de clubbladen die verschenen zijn in al de jaren.
Ofschoon mijn punten nu afgewerkt zijn, beloof ik u door te gaan met *de stem van de maandagavond*. Welke verhalen ik uit mijn pen zal laten ontstaan ..... dat schuif ik nog even op de lange baan. Voor nu zoals u van mij bent gewend, een mooi gedicht op het end.

Vrinden

Ik wil wel honderd versjes aan de bomen wijden
en aan hun zomerfeesten en hun wintertijden,
ik wil wel zingen van de bloemen en de dieren
en van de planten en de zeeen en rivieren,
maar ik wil de stad met al mijn vrinden niet ontlopen,
je weet mijn nummer, de deur staat altijd open,
want met respect voor eiken, beuken, berken, linden,
ik zou geen dag meer kunnen leven zonder vrinden.

Johan

WEEK IN, WEEK UIT

dick's privé

Het is hard nodig eens een wat **realistischer** verhaal over de maandagavondlopersgroep te schrijven dan tot nu toe in iedere uitgave van dit blad wordt gedaan. Al dat gezeur over **schouders eronder**, en **oh, wat zijn we toch goed.** Gezelligheid kent geen grenzen en dan afronden met één of ander **mallotig** gedicht van een oude **Chinees** waar geen hond wat van snapt. Of met allerlei **volksgedichten**, rekeninghoudend met het **maandagavondniveau**. Weet u eigenlijk wat er werkelijk speelt!
Competitie, keiharde niets ontziende competitie. Elkaar **het leven zuur maken.** Intimidatiepogingen.
Ter voorbereiding van hardloopwedstrijden in de regio waaraan veel maandagavondlopers meedoen, is het afschuwelijk te moeten vernemen, dat men jou geen goede prestatie gunt. **Men schaamt zich nergens voor**. Zelfs mijn vrouw wordt benaderd om bv mijn loopschoenen te verstoppen. Daags na zo'n opmerking stonden ze wel in de schuur en ik maar zoeken.
En als ik dagen voor een wedstrijd ivm mijn werk een semafoon draag, hopen ze van ganser harte dat ie 's nachts afgaat. Hopen dat je **gehavend** aan de start verschijnt, zodat je teamgenoten tijdens het lopen **grijnzend** achteromkijkend een steeds groter gat slaan.
Het onderste moet uit de kan bij die maandagavondklanten. Week in, week uit word ik ermee geconfronteerd. Weken voor een wedstrijd **maken ze elkaar al gek.** Bijvoorbeeld, voor een wedstrijd flink groentesoep eten, heeft schifting tot gevolg en dus voor de duur van de wedstrijd pijn in je buik. Als je dat niet weet, ga je de boot in. Wanneer je als leek aan die kerels vraagt: "wat is de beste voeding voor een wedstrijd?" Groentesoep natuurlijk!
Of op je inpraten. Constant aan je kop zeuren, dat je er nog niet klaar voor bent, dat je gaat falen enz. **Psygologische intimidatie** van ongekende hoogte. Laatst is er een overigens prachtige film over de Parkloop vertoond. Nu weet ik waarom al die gasten zonodig met de wedstrijd mee wilden doen met hun **zogenaamde licentie**. Om later met die film nog eens je ogen uit te steken. En ik, zonder licentie, zonder dat iemand het merkte **de sterren van de hemel lopen** in de prestatieloop. Gelukkig fluistert er af en toe iemand in m'n oor dat ik niet teveel op die **flapdrollen** moet letten. En zolang mij dat nog overkomt houd ik moed.
Ik zou graag op een zaterdag, wanneer er een wedstrijd in de buurt is, 's morgens ouwe kranten ophalen voor Avantri. Ik weet niet of dat geregeld kan worden, maar -als het even kan- wil ik graag om **een uur of drie, vier** in de ochtend beginnen. Bepaalde personen hoeven geen papiertje achter het raam te zetten, want ik bel toch wel aan.
Mij krijgen ze niet klein.

Dick Hol

HYPOTHEKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

VAN SCHAIK

LOOP EENS BINNEN VOOR DESKUNDIG ADVIES: DOELENPLEIN 24
2871 CV
SCHOONHOVEN

OF BEL: 01823 - 82639 / 82522

H.J. DEERENBERG

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

BRILLEN
EN
CONTACTLENZEN

Haven 40 en 50
Schoonhoven
Telefoon 01823 - 82412

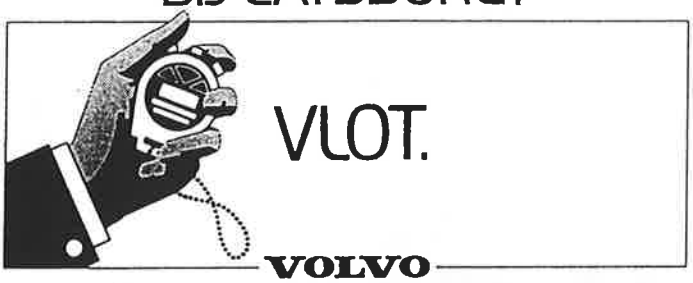
SPECIALITEITEN
RESTAURANT
het Carillon
PIZZERIA

PARTY-SERVICE

ELKE DAG OPEN TOT 22.00 UUR
BEHALVE OP DINSDAG

Haven 14-16
2871 CN Schoonhoven
Telefoon 01823-82618

HOE IS DE SERVICE
BIJ CATSBURG?


VLOT.
VOLVO

WIE VOLVO KENT, KENT CATSBURG.

Bergambachterstraat 5, Schoonhoven, tel.: 01823-83777.

fiets u fit,
fiets u slank

KEES MAAS

voor de fiets

GAZELLE
BATAVUS
PEUGEOT
GIANT

KOESTRAAT 95-97
TELEFOON 01823-82930

SETON

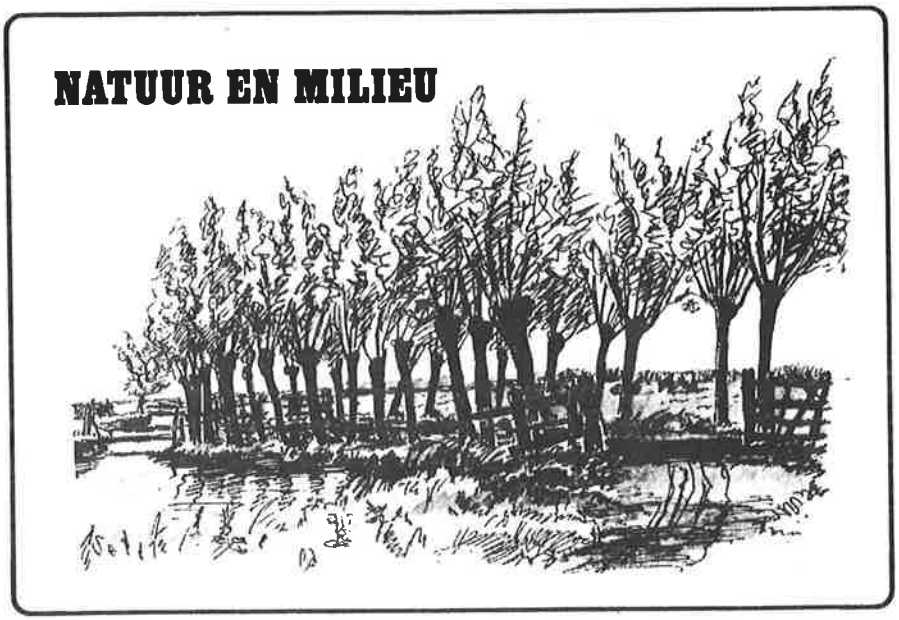
Sport prijzen

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

HAVEN 34 - 2871 CN SCHOONHOVEN
TEL. 01823-82334 B.G.G. 01823-83219

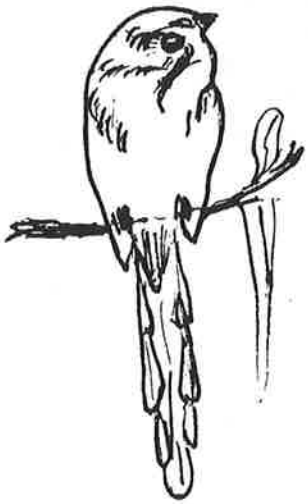
GEOPEND:
di t/m vr 9.00-18.00 uur
zaterdag 10.00-16.00 uur

NATUUR EN MILIEU



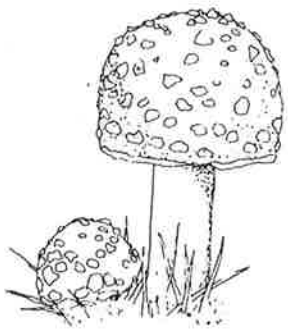
Ik vond nog een oude krant in de schuur van het country festival van de zomer in Gouda. En dat mevrouwtje op de voorgrond met een papegaai op haar schouder. Ach, ach, wat een persoonlijk succes toch. Niet dan?
Best mogelijk dat haar kleinkinderen straks zeggen dat oma ook geholpen heeft de natuur naar de knoppen te helpen. En dat komt hard aan.

Nu wat anders.
Op een warme avond goot ik een paar pas geplante petunia's in de tuin nat. Komt me daar een horde pissebedden te voorschijn recht op de keukendeur af. En dat was maar 1½ meter. Als de weerlicht de stoffer gepakt en ze terug geveegd. "Terug, terug" zei ik tegen ze. "Njet njet" zei de horde. Van ellende heb ik ze maar opgeraapt en met tientallen gelijk in de poort gegooid. Daar zijn ze verdwaald of door de merels opgevreten.
Ze schijnen in vermolmd hout en plantenresten erg nuttig te zijn, maar ik heb ze toch maar liever niet in de slaapkamer.
Een ander diertje dat niet zo geliefd is, heet orekruiper. Moe schijnt haar jonkies te verdedigen met gevaar voor eigen leven.
De regenworm doet dat niet. Wél viel het mij op, dat die slechts één voor één een ei legt. Ja, ik weet wel, een kip doet dat ook, maar het meeste kleine gedierte strooit nogal achteloos rond met zijn nageslacht. Wij trouwens ook, gezien de vervuilingen.
Baardmannetjes zijn maar rare sinjeurs! Tenminste dat vind ik. Nu niet meteen kwaad worden mevrouw. U heeft misschien een andere mening. Maar meneer is het misschien wel met me eens, want die weet al dat ik een klein vogeltje bedoel dat baardmeesje en volgens anderen baardmannetje genoemd wordt.
Maar wél vraagt U zich af waarom ze raar zijn. Dat zit zo. De meeste vogels met een dun en scherp snaveltje eten insecten. Ook de baardmannetjes (en vrouwtjes) doen dat.... in de zomer. In de winter schakelen ze over op rietzaad. Ook een eentonige boel. En dat kan de maag van een insecteneter nu eenmaal niet verdragen. Dus maken ze in het najaar maar even een andere maag die rietzaad wél verteert. Droog, als een kale boterham op maandagmorgen. Daarom zijn ze zeldzaam in hun lichaamsfunctie, want ik ken geen andere dieren die die iets dergelijks presteren.



Wij schakelen toch ook niet zo eenvoudig over van patat naar hooi bijvoorbeeld?

Hans Messie



PAPIER, MILIEU EN POEN

Namens de oudpapier-ploeg

Ja, het milieu is tegenwoordig een *hot item*. Wij, Nederlanders, gaan er prat op dat we zeer begaan zijn met het milieu. We noemen onszelf in ieder geval graag *milieu-vriendelijk*.
Want is het niet zo dat we oud papier, glas en zelfs het klein chemisch afval gescheiden verzamelen? Maar met alleen verzamelen zijn we er nog niet. We brengen het glas naar de glasbakken.... Bravo!
We zetten de chemische afvalprodukten in speciaal daarvoor bestemde milieuboxen.. Bravo!
Maar hoe zit het met dat oud papier???? Ja, dat laten we graag ophalen. We zetten het op de stoep en wie haalt het dan op? De gemeente niet. Er komen ook geen legereenheden aan te pas om ons eens in de zoveel tijd te verlossen van dat spul. Nee, het zijn verenigingen die dat doen. En ze doen dat, omdat ze er geld voor krijgen van de gemeente. Met dat geld kopen ze diverse benodigdheden voor hun club zodat het allemaal nóg mooier en nóg prettiger wordt voor de sporters. Al die extra dingetjes, waarvan wij met z'n allen profiteren!! Maar is het niet zo dat uw vereniging ook oud papier ophaalt? En werkt u daar eigenlijk wel eens aan mee? Kijk eens in de spiegel en wees eerlijk .....
Vandaag is het zaterdag 24 oktober en ondanks het wisselvallige weer zijn er 25 mensen van Avantri bezig om in heel Schoonhoven oud papier op te halen. BRAVO, DAAR NEEM IK MIJN PET VOOR AF.
En weet u, ze doen het met plezier omdat ze weten dat het voor hun eigen club is. Maar zal ik u eens wat vertellen, ze hebben er ook regelmatig de balen van! Oh ja! Niet om het oud papier op zich, maar om diegenen die nooit eens helpen, maar wel altijd mooi weer lopen te spelen naar de buitenwereld toe.
Mensen, laten we eens eerlijk zijn. Zeg dat we 250 club- (of familie-)leden hebben die in staat zijn om te helpen. Acht keer in een jaar wordt er oud papier opgehaald. Als die 250 leden nu eens één keer in het jaar zouden helpen..... Is dat dan teveel gevraagd? En komt u nou niet aan met smoesjes als *ik kan niet, want ik heb het te druk* of *ik moet weg*, want terwijl ik vanmorgen naar de atletiekbaan fietste en later weer terug naar huis zag ik een paar Avantri-leden, die boodschappen liepen te doen (kan vrijdagavond ook) of in de regen liepen te trainen. Wees dan eerlijk en zeg gewoon dat u er geen zin in heeft. Dat is minder frustrerend dan die doorzichtige smoesjes.
Eén keer in het jaar is al wat er gevraagd wordt! Mensen reageer toch eens positief. Als we met z'n allen niets doen, kost dat de vereniging toch zo'n *f*10.000,- per jaar. Staat u daar maar eens bij stil!
Reacties (en dan liefst positieve) kunt u kwijt bij Gerard Wortelboer of Johan Gelderblom.

BERICHTEN VAN EEN SNELWANDELAAR

Na mijn 13e 100 mijl in Engeland werd er in augustus een Kennedymars gelopen over de helft van deze afstand in Meldersloo-Limburg waar ook de 80-jarige Jacques Heidendaal aanwezig was. Na 10 uur en 45 minuten was ik weer terug. 4 snelle jongens bleven me voor.
Vanuit Aalsmeer werd de tocht *Schiphol bij Nacht* gelopen en ook hier weer aanwezig onze gouwe ouwe. Samen met Jan Vo: kwam ik na 9:52u binnen. De laatste uren waren wat aan de natte kant maar de temperatuur 's nachts was goed. Jacques had er 13 uur voor nodig, zei hij mij toen ik op 5 september scheidsrechter was in Nijmegen-Berg en Dal en Ubbergen bij deze jaarlijkse 6 uurs wedstrijd van de LAT.
Begin september probeerde ik aansluiting te krijgen bij de maandagavond loopgroep en ik moet zeggen dat dit me flink tegen viel. Zware conditieachterstand. Bij een Coopertest liep ik 11 km per uur. Mijn laatste training was in 1984, toen ik ook 11 km per uur liep, maar dan 33 km achter elkaar. Naar het stadhuis van Gouda en weer terug. Nog eerder 5 keer de stad rond in 13.13 en nog eerder een verbetering van het clubrekord op de 200

meter in 27,4.
WAAR BLIJFT DE TIJD?
Dat hardlopen was geen succes want ik kreeg last van onwillige enkels. Na 2 weken rusten stapte ik op de trein naar Garmisch-Partenkirchen om samen met Jan Vos hier in de bergen 45 km in 5 dagen af te leggen. De eerste dag was wat somber en maakten we kennis met nog 3 andere Nederlandse wandelaars en de resterende 4 dagen trokken we met zijn vijven op. De laatste dag werd besteed aan de beklimming van de Zugspitze, de hoogste berg van Duitsland, 2963 meter hoog. Net voor het einde moest ik afhaken. Ik zag het niet meer zitten en mijn hart bonsde in mijn keel (minstens 160 keer per minuut). Maar de lift bracht uitkomst en bracht mij naar de top. Het hoogste punt waar een Avantri shirt naar toe gedragen is, ligt in de Pyreneën op de berg Montcalm 3006 meter hoog.
Even tussendoor: mijn verjaardagscadeau is inmiddels ook door mij in ontvangst genomen. Een prachtige aquarel van een heel mooi deel van de Pyreneën, vlakbij de Pic du Midi d'Ossau. Dagelijks dwalen mijn gedachten af naar dit gebied, dat door Arie van der Grijn zo mooi in aquarel is uitgebeeld. Hartelijk bedankt.
Last van mijn enkels heb ik niet gehad en voorlopig hou ik het maar weer op het simpele wandelen. Hier zijn ook nog voldoende uitdagingen voor de voeten. Zoals: 10 x 28 uur wedstrijd volbrengen, 15 x een 100 mijl, 25 x een 24uur, 200 km binnen 24 uur en de langste wedstrijdafstand boven de 376,5km tillen.
Op de laatste dag van september werden er nog enkele flitsende opnamen gemaakt van de laatste Coopertest met fakkels in de baan.
Oktober. 79 kg schoon aan de haak en een 10 km in 1:08 uur was het eerste begin naar betere tijden.
Maandag na de gezellige clubkampioenschappen met flinke deelname van onze weglopers, werd het rondje ouwe stad 3 maal onder de voet gelopen. Bij de ijsbaan is het parcours sneller en gladder geworden. De 9 km per uur werd nog net niet gehaald. Op de Groene Singel is het ook wat lichter geworden in het donker.
Woensdag werd een nieuwe poging gedaan op het parcours om de sportvelden met de nieuwe merktekens van Peer van Dijk. Ook hier een verbetering van het wegdek op de parallelweg. Het werd 9,1 km per uur.
Zaterdag de 10e nam ik deel aan de 60 km lange Herfstdagtocht bij Nijmegen. De eerste 12 km gingen in 1 uur 5 min en hier moet ik ergens een flink stuk hebben afgesneden, want zo snel ben ik nog nooit geweest. Tot zo'n 30 km kon ik daarna redelijk meekomen met de *snelle jongens*. Op het hoogste punt had ik een prachtig uitzicht over de Mokerhei en keek ver het Brabantse land in. Na deze 10 minuten kreeg ik last van een onwillige teen en dacht even aan uitvallen. Maar het was zulk lekker weer, dat ik na een poosje zelfs een zonnebad nam in het hoge droge gras uit de wind. Jan de Jonge kwam langs stuiven en zei me dat ik wakker moest worden om weer verder te gaan.
Het werd toch wat kouder en na het wakker worden, wandelde ik rustig de laatste 15 km naar Nijmegen. Voor de liefhebbers is dit een prachtige tocht door de bossen en het heuvelland ten zuiden van Nijmegen.
Na een weekje rusten had ik geen problemen meer met mijn grote teen en ook dit vervelende ongemak was verleden tijd.
Bij de 20km Dijkloop fungeerde ik als keerpunt en de meeste hardlopers lieten mij links staan. Zondagmorgen probeerde ik dit parkours wandelend af te leggen en dit lukte mij in 2:22.22,2, de eerste 10km in 1:11.30. Deze tijden wil ik toch wel terugbrengen naar 1:59.59,9 en 58.58 en dat zal best een flinke inspanning van mij gaan vragen in maart/april volgend jaar.
1 November was de eerste wedstrijd van 10 km in Rotterdam. Het was goed weer en een 13e plaats in 1:05.38 was mijn deel. Een dag eerder was de reunie van de Centurions in Utrecht en hier werd het spoorwegmuseum bezocht met als afsluiting een diner in De Biltse Hoek, de prijsuitreiking, de inhuldiging van de 5 nieuwe Centurions en een videovoorstelling van de gelopen wedstrijd . Hier kon je duidelijk zien, dat Gerrit de Jong regelmatig zijn kleine rusten nam en zich in de watten liet leggen.
Volgend jaar augustus is deze wedstrijd in het Battersea park in Zuid-Londen. De start zal dan plaatsvinden bij de Big Ben en als je zin hebt, kan je kijken hoeveel kilometers er in 1 etmaal afgelegd kunnen worden. Mocht er iemand zin hebben om 24 uur lang deze duursporters te verzorgen en aan te moedigen, dan kan je kontakt opnemen met

Gerrit de Jong

De Blauwe Duif
Cees Overbeek
Dam 3 tel 01823 82420
Schoonhoven

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

om **KEUKENCENTRUM SCHOONHOVEN**
In de melkfabriek, Tel 01823-83018

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

Gespecialiseerd in:
KEUKENS
BADKAMERS
BETIMMERINGEN
INTERIEURVERBETERING
Alles uitgevoerd met eigen personeel

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

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

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

Iedere donderdag Albert Plesmanstraat
Iedere dinsdag en zaterdag De Dam

Tel. 03499-81961

Jan Dros

Aardappel-, Groente- en Fruithandel

Uw speciaalzaak voor FRUITMANDEN en DELICATESSEN

Lopikerstraat 28
Schoonhoven - Telefoon 82680

TWEEWIELER SERVICE WIM DEN HAAK
HALVEMAAN 10 2871 AG SCHOONHOVEN
Tel.01823-86035 achter de "melkfabriek"

LID BOVAG TWEEWIELER BEDRIJVEN

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

Autobedrijf **DE RUITER**
maakt autorijden betaalbaar.

U vindt ons tussen Schoonhoven en Cabauw

AUTOSCHADES, REPARATIES en ONDERHOUD VAN ALLE MERKEN

Autobedrijf DE RUITER
Lopikerweg West 95 c
3411 AT Lopik
Tel. 03485-1709

TON VAN ALTEN

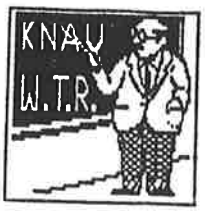
ALS U DE LAAGSTE PRIJS WILT EN..... NOG MEER!!!!

* *Grootste speciaalzaak voor de Krimpenerwaard en Lopikerwaard*
* *Ruim 600 m² winkeloppervlak*
* *Grote videotheek met 6000 films*
* *Meer dan 2000 apparaten uit voorraad leverbaar*
* *Uitsluitend A-merken*
* *Deskundig advies en installatie*
* *Gratis thuisbezorgen van grote apparaten*
* *Eigen technische dienst*
* *Goede service, ook na de koop*

LOPIKERSTRAAT 43 - SCHOONHOVEN
TEL. 01823 - 82138

S.A.E. Tips voor iedereen (3)

SPRINTEN



Veiligheid:
Goede startblokken, een zeer goede warming-up, géén 'overstekend wild' op de sprintbaan!

Training:
Let er voortaan op dat de kleinste startbeweging die gemaakt wordt na het (onmiddellijk, en zonder talmen) innemen van de "klaar"-houding een valse start is. Ook nieuw is dat, bij gebruik van startblokken, na het commando "op uw plaatsen" één knie aan de grond dient te zijn. Los- of wegschietende blokken zijn een fout van de atleet; de starter hoeft hiervoor niet terug te schieten. De atleet moet de blokken zelf proberen en als hij aan de startcommissaris meldt dat zijn blok gereed is, gaat men hier ook van uit. Blijkt het blok bij het proberen niet in orde, dan is dit een zaak voor de organisatie.

Regels, nieuw of misschien vergeten:
Een atleet mag één valse start maken, bij de tweede wordt hij van verdere deelname aan dat nummer uitgesloten. Uitzonderingen hierop zijn competities, (echte) meerkampen en een paar speciale wedstrijden, zoals b.v. de 5-districten ontmoeting; hierbij mag men 2 valse starts maken. Onder deze uitzonderingen vallen niet de sprint-meerkampen en andere (vaak indoor-)driekampen, omdat dit geen officiële meerkampen zijn. De meerkampen voor pupillen zijn wèl officiële meerkampen, maar u geeft pupillen toch alleen maar waarschuwingen? Als een organisatie mocht besluiten bij een niet-officiële meerkamp toch de '2 valse starts'-regel aan te houden, dan moet dit wel vóór aanvang van de wedstrijd aan de atleten worden verteld. De blokmeerkampen zijn nog niet gereglementeerd; hier zou de '2 valse starts'-regel op zijn plaats zijn.
Wanneer een atleet op het rechte stuk buiten zijn baan loopt, of in de bocht terecht komt in de baan rechts van hem, zonder iemand te hinderen, dient hij niet te worden gediskwalificeerd.
Serie-indeling:
- bij series + vervolgronden: de snelste atleten verdelen over de series;
- bij series op tijd: de snelste atleten bij elkaar in één (de laatste) serie.

Overgang naar de volgende ronde (of finale):
- bij indoor: de tijdsnelsten.
- buiten: de nummers 1 en 2 (soms 3) van elke serie, plus eventueel tijdsnelsten. Vanuit de eerste ronde (series) dient u -waar mogelijk- tijdsnelsten 'mee te nemen'. Voorbeeld: bij 6 lanen en 4 series: liever de nummers 1 en 2 van elke serie + 4 tijdsnelsten naar 2 halve finales, dan de nummers 1 t/m 3 van elke serie. De eerste serie-indeling blijft namelijk altijd een gok.

Jurytips:
De moderne stopwatches zijn een zegen voor de 'chef-tijd'. Nog vóór het startschot hoorbaar is, hoort hij één 'piep' van alle klokjes die gelijktijdig worden gestart op het zicht van de rookpluim uit de startrevolver; bij de 100 meter sprint doet het geluid van het startschot er ruim 0,3 sec. over om de jury te bereiken. De reactietijd van de juryleden is bij de start langer dan bij de finish. Dat is logisch, want de start is een 'onverwachte' gebeurtenis, terwijl men de finish 'ziet aankomen'.
Het (gemiddelde) verschil in reactietijd vormt de tijdscorrectie, die vaak wordt toegepast om het handgeklokte resultaat te vergelijken met elektronische tijdmeting. Ter controle voor de chef-tijd: 0,1 seconde verschil bij de finish is ongeveer gelijk aan een afstandsverschil van 70 à 75 cm. Twee atleten die vrijwel gelijk over de finish gaan, kunnen dus nooit zo'n 0,3 seconde verschil in tijd krijgen.
Nog even die 'overgangsregels': wat men ook besluit, maak vóór aanvang van de eerste serie de 'overgangsregels' (ook bij tussentijdse wijzigingen van het aantal series of andere samenvoegingen) bekend aan de atleten. Dit kan via een vermelding op de deelnemerslijst van de startcommissaris.
Wanneer als laatste mogelijkheid geloot moet worden voor overgang naar een volgende ronde (bij elektronische tijd kijkt men eerst nog naar duizendste van seconden), let dan op dat uit één serie nooit

OP
FORBO VLOERBEDEKKINGEN KUN JE HEEL WAT MARATHONS LOPEN.

BEL VOOR MEER INFORMATIE FORBO-KROMMENIE: 075-291911 OF GA KIJKEN BIJ UW WONINGINRICHTER.

forbo
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN

een slechter geplaatste atleet kan worden ingeloot i.p.v. een beter geplaatste atleet met dezelfde tijd. Het beste is om lootjes te maken met daarop voor elke betreffende atleet niet zijn naam of startnummer, maar het nummer van de serie waarin hij liep. Het eerstgetrokken serienummer geldt dan voor de betreffende atleet in die serie met de beste plaatsing.

TUSSENSTAND SUPER PRESTIGE 1992

Met de Oliebollenloop van 31.12.92 nog voor de boeg is er toch al wat tekening te constateren in de tussenstand van het Super Prestige klassement. Om in het eindklassement te worden opgenomen, moet men minstens aan drie van de vier wedstrijden hebben deelgenomen. Voor licentiehouders moeten twee van deze wedstrijden over een afstand van 15km of meer gaan. Recreanten hoeven slechts één keer de langste afstand te lopen.

	Park-loop	Uur-loop	Dijkloop 10km	Dijkloop 20km	Gemiddeld km. m .cm
Heren					
1. Jielis Visser	••			••	17.719.06
2. Jo-an Mudde	••			••	17.597.18
3. Nico vd Heuvel	••	••		••	16.622.13
4. Wietse de Bruin		••	••		16.486.00
5. Arie Visser		••		••	16.103.00
Veteranen					
1. Mart Spruit	••	••		••	17.333.80
2. Peer v Dijk	••	••			16.626.81
3. Theo Engel		••		••	15.966.33
4. Peter v Ineveld	••			••	14.447.86
Recreatielopers					
1. Wim vd Heiden	••		••		16.479.13
2. Ger Rodenburg	••	••	••		14.991.83
3. Dick Hol	••	••			14.367.90
4. Ronald Hamaker		••		••	14.077.62
5. Mees Heerens	••	••			14.058.83
6. Cor vd Hoek	••	••			14.050.18
7. Jan Faay	••	••	••		14.040.65
8. Kees Jooren		••	••		13.731.58
9. Gerard Wortelboer		••	••		12.090.02

Nog twee foto's van de clubkampioenschappen.

Marco bij het verspringen

en de jongste sprintgeneratie.

dhr. P. Stam

GALVANISTRAAT 64

2871 XD SCHOONHOVEN

Te

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 01805-1644 - Fax 01805-4343

Nachtegaalstraat 6A - Postbus 400 - 2920 AK Krimpen a/d IJssel
Telefoon 01807-17700 - Fax 01807-17703

PENSIOENEN - HYPOTHEKEN - FINANCIERINGEN - SPAREN - VERZEKERINGEN