AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri — 17e jaargang nr. 4 — mei 1993

HYPOTHEKEN
VERZEKERINGEN
PENSIOENEN

VAN SCHAIK

LOOP EENS BINNEN VOOR DESKUNDIG ADVIES
OF BEL: 01823 - 82639 / 82522

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 01823 - 82412

Speciaalzaak voor

boeken en kantoorartikelen

DIESTADT

Haven 23
2871 CK Schoonhoven
Telefoon 01823-82262

Smits auto's

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

Smits autoverhuur

Een vertrouwenszaak

BOVAG

PARALLELWEG 15, BERGAMBACHT, TEL. 01825 - 2881/2252

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 BGG 01823-83219

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

OP DE OMSLAG

Na ± 300 meter ligt het deelnemersveld van de Parkloop nog dicht bij elkaar. Op de foto: Fred van Zoest, Bert Koster en Vincent Hoek.

Foto: Piet van Oostrom

HAIKU

Ver vliegt de discus
op zinderende Stormbaan,
zonovergoten.

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 16 juni verschijnen.
Kopy kunt u tot uiterlijk 4 juni inleveren.

VAN DE REDACTIE

AM4 is weer vol. Ik excuseer mij alvast voor alle stukjes, die ik niet geplaatst heb, maar de ruimte was echt op (en dat is een goede zaak). Zo vind je in dit nummer geen beste-lijsten en recordlijsten, maar wel een massa uitslagen en enkele foto's. En verder ook een heleboel mededelingen van persoonlijke aard.
Op sportief gebied heb ik zelf nog een persoonlijk succesje te melden. Met mijn hockeyploeg heb ik het kampioenschap mogen vieren.

Maar geen zorg:
ik blijf Avantri trouw!

Jan Meerhof

IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *Op zo'n snelwandeldag heb ik de tijd.*

Mededelingen van de jeugdcommissie
- *Ongecensureerd!*

Een stem van de maandagavond
- *Waarover spraken zij, die drie daar bij dat hek?*

Terug in de tijd
- *Was hij hem dan kwijt?*

Uitslagen
- *Om precies te zijn: 7221,46685538.*

De Parkloop 1993
- *Met de Parkloop in de lift.*

De Goudse Pupillencompetitie
- *Pr-gehalte: 1 op 3.*

Natuur en Milieu
- *Scheiden is goed voor het milieu!*

Zwangerschap en sportbeoefening
- *Springen en sprinten minder geschikt, maar werpen moet toch kunnen?*

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

ALGEMEEN

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

Financiën AVANTRI
Bankrekening 81.69.03.247
SNS-bank Rivierenland
Giro vd bank 138910
Giro AVANTRI 3520006

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

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

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

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

VAN DE VOORZITTER

Het wedstrijdgebeuren is bij Avantri los gebarsten. Allereerst was daar de 20e Parkloop, waarvan u in dit blad de resultaten kunt lezen. Op 17 april was er een CD junioren en pupillenwedstrijd met ruim 80 deelnemers en een week daarop de eerste wedstrijd van de Goudse pupillencompetitie, zonder deelname van Alphen aan de Rijn, die de regio Gouda heeft verlaten.
Begin mei was er weer het ophalen van oud papier met een flink aantal tonnen en een redelijke opkomst van onze leden om al dit papier in de containers te kunnen laden. Hartelijk dank voor dit warme daagje met veel zweetdruppels. Een dag later meerkampen op de baan met een niet al te forse deelname en buiten de baan de jaarlijkse snelwandelwedstrijd over 30km, die dit jaar door een Belg werd gewonnen en een flink aantal persoonlijke records werden hier verbeterd.
Alle competitieploegen zijn inmiddels in aktie gekomen en nieuw bij Avantri is de deelname aan de B-junioren competitie van district West-II.
Voor deze ploegen zoeken wij nog een enthousiaste trainer/begeleider.
Binnenkort zijn de Goudse junioren kampioenschappen, de Districts en de Nationale kampioenschappen.
Aan de atleten onder ons: kijk goed in de verschillende wedstrijdkalenders, maak een plan en geef je tijdig op voor deelname aan wedstrijden. Te late aanmelding kan inhouden dat je echt niet meer bij de deelnemers kan worden bijgeschreven.
Als je wilt weten hoe het staat met de conditie, kom dan woensdagavond naar de wekelijkse Coopertest, die om kwart voor acht van start gaat.
Veel plezier in de training en bij de wedstrijden.

Gerrit de Jong

LEDENADMINISTRATIE
Els Meerhof

Nieuwe leden in april:

MB	Iris Boesjes	
	Lekdijk 41	Ammerstol
D-trim	Mevr. A.A. Joosse	
	Zernikelaan 70	Schoonhoven
JpupB	Jan Willem Verhey	
	Sportlaan 15	Ammerstol
D-trim	Mevr. J.M. Poot-Quint	
	Buiten de Veste 17	Schoonhoven
JpupA2	Sander van Harten	
	Lange Weistraat 28	Schoonhoven
JD2	Gideon van Harten	
	Lange Weistraat 28	Schoonhoven
D-trim	Mevr. A.K.A.M. Hazenbroek-Purnot	
	Vlierstraat 32	Schoonhoven
D-trim	Mevr. S. Martens	
	vdr Heydenstraat 4	Schoonhoven
Jmini	Bart van der Ham	
	Opweg 38	Schoonhoven
MpupC	Liesbeth Herens	
	Kastanjestraat 8	Schoonhoven

Afmeldingen in april:

Mevr. T. Star
Martijn van Kats
Stefan Hulsbosch

Jarige pup's en jun's in juni:

02	Rene Corveleijn
03	Wouter Koevermans
08	Hans den Besten
11	Aart-Jan Post
16	Sander van Harten
26	Maurits de Bruin
26	Erika Zijderlaan
28	Mieke Kindt
29	Carine Wortelboer

Ledenoverzicht per 01-05-1993:
Op 1 mei 1993 had Avantri 33 donateurs en 25 *'niet-atletische'* leden (bestuur, jury en dergelijke). De 360 actieve leden staan in het volgende overzicht:

Jmini	-	5	24	Mmini	-	1	17
JpupC	-	3		MpupC	-	2	
JpupB	-	1		MpupB	-	3	
JpupA1	-	10		MpupA1	-	3	
JpupA2	-	5		MpupA2	-	8	
JD1	-	13	47	MD1	-	3	27
JD2	-	11		MD2	-	4	
JC	-	8		MC	-	7	
JB	-	8		MB	-	7	
JA	-	7		MA	-	6	
J-NSG	-	4	10	M-NSG	-	2	4
H-NSG	-	6		D-NSG	-	2	
Hsen.	-	47	137	Dsen.	-	11	94
Hvet	-	29		Dvet	-	4	
H-trim	-	61		D-trim	-	79	
			218				142

HET BESTE ADVIES VAN GOUDA KRIJG JE BIJ RUNNERSWORLD

Het beste advies bij de aanschaf van sportschoenen krijg je van mensen die zelf sporten. Die uit eigen ervaring spreken.

En die gebruik maken van een loopband of een voetspiegel.
Bij Runnersworld dus. Waar je het beste voetenwerk van Gouda vindt.
Loop eens binnen bij Runnersworld.

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Kazernestraat 46, 2801 EM Gouda
Tel. 01820 - 83288

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

FIRMA J.W. MUDDE
Burg. Roosstraat 18
Lekkerkerk
Tel. 01805-1380

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

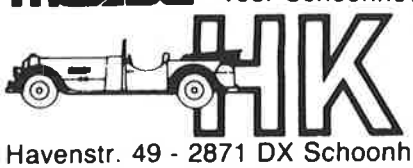
Nu ook voor babykamers

Wijnen en gedistilleerd

HUUB OOSTENDORP

Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 01823-82566

mazda voor Schoonhoven en omgeving.



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

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

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

SCHOONHOVEN
A.PLESMANSTRAAT 3A
TELEFOON 01823 - 84799

MEDEDELINGEN VAN DE JEUGDCOMMISSIE

Ans van der Horst

Zo, de eerste wedstrijden van het seizoen zitten er al weer op. Te beginnen met de Parkloop, die onder stralende weersomstandigheden werd gelopen. Er waren veel deelnemers, waaronder ook weer de school uit Ammerstol met bijna 70 kinderen. Als aandenken was er een lentemedaille.
Daarna kregen we een wedstrijd van de pupillen, de CD jeugd en de NSG-groep. De deelname van onze eigen vereniging was goed, maar van buitenaf was het bar slecht m.u.v. Sparta uit Den Haag. Maar ja, als je tegenwoordig geen kunststof hebt, komen ze gewoon niet. Misschien vinden we nog eens een goede sponsor die ons hierbij helpt, of kunnen we een goede aktie op touw zetten.
De eerste competitiewedstrijd van de pupillen en CD-junioren is ook geweest. De pupillen wedstrijd was op ons eigen terrein. Er waren ± 160 deelnemers met stralend weer. We boffen wel wat dat betreft. De CD-junioren waren die dag in Leiden voor hun competitiewedstrijd. Daar is het ook allemaal goed verlopen. De groepen hebben allemaal hetzelfde T-shirt aangehad, wat heel leuk stond. Zo wisten ze, wie bij wie hoorde, want op zo'n groot veld moet je ze nog wel eens zoeken. Jammer dat er geen D meisjes waren. Van alles is daar aan gedaan, maar het is niet gelukt. Volgend jaar beter!
Ook hebben we weer een Paasfeest gehad voor de pupillen. Het was een genot om dit te organiseren. Zulke enthousiaste groepen maak je niet vaak mee. Frans had allerlei spelletjes in elkaar gezet en onder leiding van de Jeugdcommissie en Cyntia en Yvonne werden die afgewerkt. Eén van die onderdelen was de verkleedwedstrijd. Ze moesten verschillende kledingstukken aantrekken en dan een race afwerken. Hanneke kwam handen en voeten te kort om iedereen in haar groep te helpen met aan en uit kleden. Soms konden ze niet meer, zo hard stonden ze te lachen. Maar volgens mij hebben ze flink genoten.
Het laatste spel was dat ze een gedichtje of versje af moesten maken op de twee regels die Mireille had geschreven. Het resultaat kunt u hierbij lezen. Na afloop hebben ze nog wat gedronken en een chocolade verrassing mee gekregen. Ik geloof dat dit wel weer geslaagd was. Tot slot nog een mededeling. In principe wordt in de vakanties geen training gegeven, omdat er dan bijna niemand is. Als jouw training in die week wel doorgaat dan wordt dit gezegd.
Verder nog veel wedstrijdplezier voor jullie allemaal en de groeten.

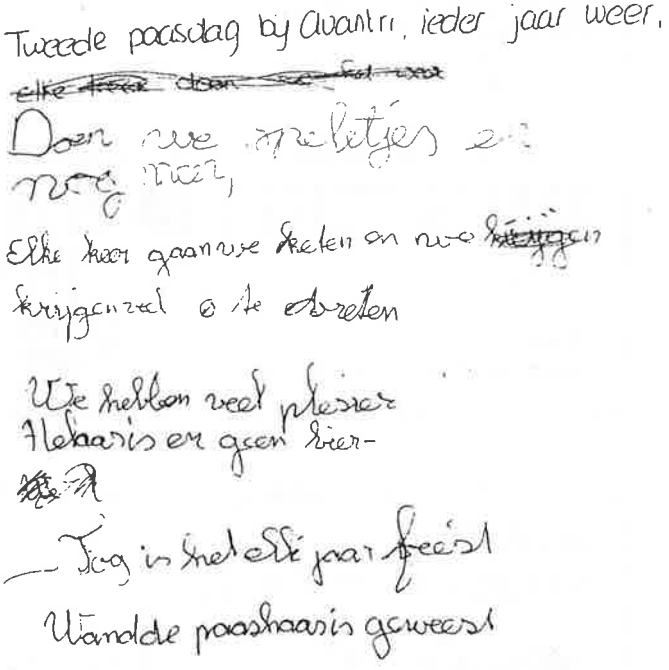
Ik vond het fijn
Zolang bij mama te zijn
Maar nu ik mijn papa ken
Ben ik blij dat ik geboren ben

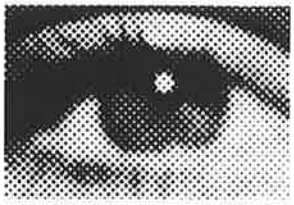
Mijn naam is

Marillion Mireille

Ik ben geboren op 3 april 1993 om 17.32 uur en ik woog 3840 gram.

Mijn papa en mama zijn:
Rob en Simone Zwijnenburg
Vlisterweg 5b - 2871 VE Schoonhoven
Tel. 01823 - 87483



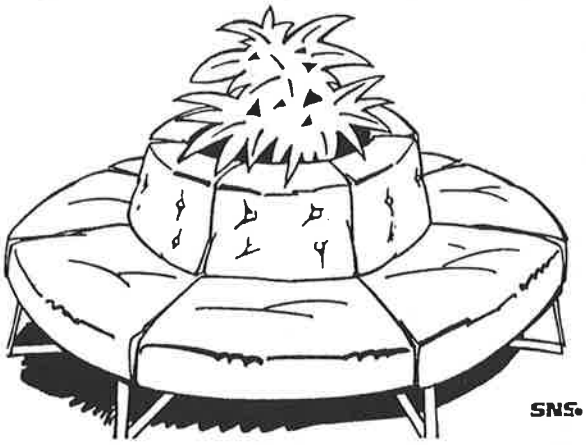


Vaak zijn
contactlenzen
gewoon praktischer

OPTIEK
RiensS

tel. 01823-82328

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 01823-82233

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

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

OLIE en BUTAGASDEPÔT TEL82488

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

WOONWINKEL

SCHUT
woninginrichting

GINKGO meubelen

INTERIEUR WAARBORG
1 Drie jaar kwaliteitsgarantie
2 Veilig aanbetalen
3 Onpartijdige behandeling van geschillen

SCHOONHOVEN | 1000 M² MEUBELEN
TELEFOON 01823-82516 | EN WONING-TEXTIEL | VOORHAVEN 9-11

Fa. Veer & Van Buren

Werkplaats: Havenstraat 100 AANNEMINGSBEDRIJF

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD

Ook voor
restauratiewerk
machinaal timmerwerk

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

JOS SCHINKEL
&
HELMA VAN VLIET

gaan trouwen

en wel op 11 juni 1993 om 14.30 uur in het gemeentehuis van Lopik.
De kerkelijke inzegening vindt plaats om 15.30 uur in de R.K. St. Jacobuskerk te Cabauw.
U bent van harte welkom op onze receptie vanaf 17.00 tot 18.30 uur in "De Overkant", Wal 34 te Schoonhoven.

EEN STEM VAN DE MAANDAGAVOND

Bij iedere vereniging zijn er mensen te vinden die de kar willen trekken. Zo kunnen we bij Avantri de juryleden niet onopgemerkt laten. Op het eerste gezicht is niet direct waarneembaar wat die mensen allemaal doen. We nemen er ook niet de moeite voor, want we vinden het allemaal zo gewoon dat ze er zijn. Vaak merk je pas hoe goed het hier altijd is geregeld als je ergens anders een wedstrijd loopt. Complimenten dus!
Sinds kort ben ik zelf ook een heel klein stukje op weg om te mogen jureren. Onlangs ben ik in het bezit gekomen van *jurylid algemeen, functie 6* en hopelijk kan ik binnenkort ook zeggen dat ik als *tijdwaarnemer* aan de slag kan.
Een paar weken geleden alweer heb ik voor het eerst als jury mogen meewerken bij een pupillenwedstrijd. Ik werd door de heer Meerhof -tijdens deze wedstrijd in functie als wedstrijdleider (herkenbaar aan een rode armband)- naar het hoogspringen gedirigeerd tezamen met Maaike Waterreus (zoals u weet een van onze beste jeugdleden op het onderdeel hoogspringen). Er waren op deze wedstrijd zo'n 150 pupillen en het was dus een hele toer om alles vlot en snel te laten verlopen. Het was een pracht van een wedstrijd met als letterlijk en figuurlijk hoogtepunt een 11-jarige pupil die de lat op 1,45m schijnbaar zonder moeite overschreed. Een nieuw baanrecord!
Het was al met al een gezellige sportdag die voorbij vloog. Tijdens deze wedstrijd waren nog meer jeugdleden van Avantri actief als jury, o.m. Yvette Wortelboer (zeer bedreven in het discuswerpen). Maaike, Yvette en ik vonden, ook al hadden we het erg druk, nog tijd om wat met elkaar te praten over de dingen die binnen een atletiekvereniging nu eenmaal gebeuren. U zult zich afvragen waarover wij dan zoal spraken: ik zal proberen wat van de gespreksstof op papier te zetten.
Een spreekwoord zegt: "wie de jeugd heeft, heeft de toekomst". Deze twee jonge dames, beide in de leeftijd van 16 jaar aanbeland, hebben dus de toekomst in hun hand. Zo vertrouwden zij mij toe binnen korte tijd (=tijd tussen deze editie van het AM en de volgende) op de proppen te zullen komen met een nieuwe rubriek. Ze hadden weleens gehoord dat er vroeger mensen binnen de vereniging geïnterviewd werden. Het leek hen leuk deze rubriek opnieuw leven in te blazen. Een naam hebben ze al gevonden, maar die vertellen deze jonge dames u in hun eerstkomende verhaal zelf wel.
Aan mij de eer u twee nieuwe schrijfsters voor te stellen. Maaike Waterreus en Yvette Wortelboer hebben allebei als hobby's: sporten, motoren en uitgaan. Naar school gaan ze met veel plezier en volgens hun ouders zijn het schatten van dochters.
Waar een gezond lichaam en een gezonde geest toe kan lijden, maken deze jonge dames iedere dag weer duidelijk met hun uitstraling naar buiten toe en zeker ten opzichte van de leeftijdsgenoten. Kortom het is een prachtig stel, die twee. Hopelijk zetten ze vele interviews op papier.
Tot besluit van dit lange verhaal nog een versje (Dick).

Wie kan mij zeggen
hoe ik naar 't Schoonhovense Veer moet gaan?
Een voet op en een voet neer,
zo gaat men naar 't Schoonhovense Veer.

Johan

KEES NEVEN
METSELBEDRIJF

Lange Weistraat 57
2871 BL Schoonhoven
Tel. 01823 - 84954 ná 16.00 uur

VOOR AL UW:
- METSELWERKEN
- ONDERHOUD
- VERBOUWINGEN

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

FOTO DICKHOFF
UW FOTOGRAFISCH GEHEUGEN !
dickhoff
*Bruidsreportages
*Pasfoto's
*Portretfoto's
*Reclamefotografie
*MAANDAGS GEOPEND VANAF 13.30 UUR
Lopikerstraat 57,Schoonhoven.Tel. 01823 82992

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
new line
PUMA
Avantri-lopers
zijn bij Ben Sloof kopers
asics TIGER
Al meer dan 28 jaar
Alleen de betere merken
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.

TERUG IN DE TIJD

Uit Ad's archief

In deze rubriek een paar fraaie ansichtkaarten uit 1900. Een tijd dat winkeliers en gemeentebestuur elkaar nog niet in de haren hoefden te vliegen over het weren van autoverkeer in de Lopikerstraat.

De eerste foto is genomen op de hoek van de Lange Weistraat / Varkensmarkt. Men ziet de Lopikerstraat richting Haven. Jan Dros, één van onze adverteerders, kan hier zeker zijn winkel terugvinden.
Omdat men voor 1905 op de achterzijde van de kaart geen mededelingen mocht schrijven, moest dit op de voorzijde gedaan worden. Voor deze mededeling moest men 1½ cent extra porto betalen naast het normale tarief van 1 cent.
De mededeling op de kaart luidt: *"Lieve nicht, ik ben bij Tante Mietje, die is niet goed, gegroet van je nicht Rebecca. Ik blijf 14 dagen."*

De tweede foto is op dezelfde hoek genomen, maar nu ziet men de Lopikerstraat richting Lopik.
Links op deze foto een fraai stukje huisvlijt. Een kist van Sunlightzeep met 2 kinderwagenwielen diende als kar voor de kleinste. Let ook eens op de klederdracht op beide foto's.

Ad Verhoeff

De één had een broertje verwacht
De ander een zusje gedacht
Maar aan die wens kon hij zich niet storen
Er is bij ons een broertje geboren

Mijn roepnaam is

Martijn

4 april 1993

Mart, Annita en Marcel Spruit
Lopikerweg West 78
3411 AR Lopik
03485-3946

Peter en meter zijn:
Fred en Rozina

MELD JE AAN VOOR HET VIER-PLOEGENTOURNOOI OP 31 MEI 1993

Op tweede Pinksterdag 31 mei organiseert AV Hercules het jaarlijkse 4-ploegen-tournooi op de kunststofbaan op de Windhondpolder aan de Noordendijk te Dordrecht. De deelnemende verenigingen zijn Hercules, Typhoon, Groene Ster en Avantri. De wedstrijd begint om 13.00u.
Per vereniging wordt een dames en een herenploeg opgesteld. De ploegen mogen worden aangevuld met A en B junioren.
Bij de heren mogen op elk nummer 4 deelnemers per ploeg uitkomen, behalve bij het polsstokhoogspringen (2 deelnemers).
Bij de dames mogen op elk nummer twee deelnemers uitkomen. Elke deelnemer mag max. op 3 nummers + estafette uitkomen.
Bij de heren komen de 2 beste prestaties in aanmerking, behalve bij het polsstokhoogspringen, hiervoor geldt alleen de beste prestatie. Bij de dames komt alleen de beste prestatie in aanmerking.
De puntentelling is volgens het IAAF reglement.
Bij grote belangstelling van deelnemers kan een tweede ploeg worden ingeschreven of buiten mededinging worden deelgenomen.
Wanneer je aan deze gezellige wedstrijd wilt deelnemen, meld je dan aan bij:

Pieter van den Dool
Oude Singel 18
Schoonhoven
Tel. 01823 - 82250

UITSLAG AVANTRI BAANWEDSTRIJD VOOR PUPILLEN, JUNIOREN CD EN NSG

17 april 1993

				40m	ver	bal	pnt	1000m	pl.
MpupC+mini	1.	Claudia Hazebroek	avSparta	7.6	2,90	12,00	574	4.24.2	1.
	3.	Hanneke Pleyte		8.1	2,50	8,00	332	5.11.3	3.
	4.	Claudia Faay		8.7	2,28	7,50	194		
MpupB	1.	Vana Hol		7.3	3,03	21,00	796	4.39.0	1.
	3.	Mariska Marelis		8.8	2,38	10,00	251	6.14.3	3.

				60m	hoog	kogel	pnt	1000m	pl.
MpupA1	1.	Wendy v Zwol	avSparta	10.5	1,10	5,11	837	4.21.5	2.
	3.	Birgit Stuurman		10.7	0,95	4,33	646	4.29.9	3.
MpupA2	1.	Marieke Smits	avSparta	9.9	1,15	7,28	1091	4.02.0	4.
	3.	Linda v Dijk		10.0	1,05	6,06	931	4.40.9	7.
	4.	Ingrid Westenbrink		10.1	1,00	5,80	862	4.28.1	6.
	7.	Jolanda Zijderlaan		10.0	0,95	4,38	746	4.09.5	5.
	9.	Carine Wortelboer		12.2	0,90	5,16	499		

				40m	ver	bal	pnt	1000m	pl.
JpupC+mini	1.	Enno Boevé		8.0	2,78	10,00	446	4.46.5	2.
	2.	Sven Schutte		8.5	2,59	14,00	407	4.24.5	1.
	3.	Dennis v Houwelingen		8.5	2,35	14,00	359	5.05.6	4.
	4.	Hans den Besten		8.7	2,40	9,50	259		
	5.	Edwin Peltenburg		8.6	2,43	8,00	246	4.51.6	3.
	6.	Wouter Straver		9.2	2,35	9,50	186	5.08.3	5.
	7.	Bob Koevermans		9.7	2,02	15,00	165	6.25.0	7.
	8.	Osin Peltenburg		9.6	2,08	11,00	116	5.25.6	6.

				60m	hoog	kogel	pnt	1000m	pl.
JpupA1	1.	David Monte	avSparta	9.5	1,20	7,08	1178	3.37.6	1.
	6.	Peter Peltenburg		10.7	1,00	6,15	803	4.11.4	8.
	8.	Bert v Buren		11.4	1,00	5,78	696	3.55.6	5.
	11.	Thijs Joosse		10.7	0,00	5,54	523	4.32.5	11.
	12.	Bob Jooren		11.9	0,85	4,70	461	4.32.8	12.
	13.	Ronald vd Hoef		12.3	0,00	3,78	222	4.36.8	13.

			60m	hoog	kogel	pnt	1000m	pl.
JpupA2	1. Arjan Redeker	avSparta	9.6	1,20	7,41	1181	3.48.8	2.
	6. Ewoud Stuurman		10.0	1,00	7,02	951	3.56.6	5.
	9. Sander v Harten		10.9	0,85	4,93	589	4.19.8	10.
	10. Roy Zijlstra		11.5	0,95	4,83	587	4.14.2	8.
	11. Rob Boer		11.8	0,95	4,65	542	4.20.1	11.

		80m	ver	kogel	pnt	400m	pl.
Dames-NSG	1. Sylvia de koster	16.0	2,35	5,18	377	1.42.9	1.
	2. Bianca Murk	15.5	2,30	4,30	345	2.23.1	3.
	3. Rosanne Griffioen	15.7	2,07	4,51	298	1.50.0	2.
Heren-NSG	1. Marco Buurman	13.7	3,42	6,21	858	2.00.7	6.
	2. Ronald v Dijk	-.-	2,93	7,47	596		
	3. Marko v Nes	14.2	2,44	4,58	506	1.30.5	1.
	4. Martin Bouter	15.3	2,05	7,31	502	2.18.8	7.
	5. Ronald v Nes	14.9	2,37	5,05	461	1.59.4	5.
	6. Martin de Graaf	17.2	2,13	7,21	423	1.54.5	4.
	7. Arian Goudriaan	14.5	2,27	4,01	402	1.40.8	2.
	8. Sander Rietveld	15.3	2,06	4,43	322	1.50.3	3.

Jongens D

80m ser.:	1. Timo Hol	12.7
	2. Alex Boerma	12.9
	3. Arne Pedersen	12.9
	1. Mark vd Zwaan	12.1
	2. Bart Kleinhout	12.4
	3. Björn Ju	12.6
	4. Gideon v Harten	13.3
	1. Joeri Hofman	12.0
	2. Arco Blanken	12.9
	3. Martjan Bodegom	13.0
	4. Peter vd Meer	15.1
80m fin.:	1. Joeri Hofman	12.1
	2. Mark vd Zwaan	12.3
	3. Timo Hol	12.5
	4. Bart Kleinhout	12.6
ver:	1. Mark vd Zwaan	3,95
	2. Joeri Hofman	3,89
	3. Timo Hol	3,83
	4. Bart Kleinhout	3,57
	5. Björn Ju	3,36
	6. Arco Blanken	3,27
	7. Arne Pedersen	3,19
	8. Sjors Glasbergen	3,09
	9. Alex Boerma	2,69
	10. Peter vd Meer	2,66
kogel:	1. Mark vd Zwaan	8,09
	2. Sander Veer	7,84
	3. Timo Hol	7,77
	4. Arco Blanken	7,69
	5. Joeri Hofman	6,34
	6. Martjan Bodegom	5,93
	7. Remco v Ineveld	5,77
	8. Arne Pedersen	5,17
	9. Peter vd Meer	4,53
1000m:	1. Sander Veer	3.37.9
	2. Martjan Bodegom	3.45.5
	3. Sjors Glasbergen	3.52.9
	4. Gideon v Harten	3.58.6

Jongens C

100m:	1. Jeroen Hidding	14.4
	2. Merijn Star	15.4
	3. Wouter Koevermans	15.5
hoog:	1. Krispijn v IJsselmuide	1,45
	2. Wouter Koevermans	1,40
	3. Jeroen Hidding	1,30
speer:	1. Krispijn vIJsselmuide	33,04
	2. Merijn Star	22,00
	3. Wouter Koevermans	18,60
800m:	1. Jeroen Hidding	2.37.1
	2. Wouter Koevermans	2.57.4

Meisjes C

80m ser.:	1. Lucinda vdSande Atrivo	11.6
	2. Tessa de Bruin	13.0
	3. Karina Bouchtaoui	13.5
	1. Erika Zijderlaan	10.6
	2. Patricia Veer	11.8
	3. Manja Westenbrink	12.5
80m fin.:	1. Erika Zijderlaan	10.7
	2. Lucinda vdSande Atrivo	11.7
	3. Patricia Veer	11.9
	4. Manja Westenbrink	12.3
hoog:	1. Lucinda vdSande Atrivo	1,40
	2. Patricia Veer	1,35
	3. Tessa de Bruin	1,20
	4. Manja Westenbrink	1,20
discus:	1. Erika Zijderlaan	15,08
	2. Karima Bouchtyaoui	13,94
	3. Tessa de Bruin	13,50
600m:	1. Manja Westenbrink	2.09.1
	2. Patricia Veer	2.13.5

---

vervolg		
1000m:	5. Remco v Ineveld	4.05.9
	6. Björn Ju	4.15.2
	7. Arne Pedersen	4.31.9

UITSLAGEN UITSLAGEN UITSLAGEN

onder redactie van Piet Stam

Amersfoort 20.02.93
"Bergcross". Veteranen ± 8800m:
1. Rien vd Wildt Clytoneus 29.17
6. Mart Spruit 31.59
7. Cees vd Heul 32.06

Etten Leur 14.03.93
Achillescross. Vet. Heren 9500m:
1. Ad de Rooy AVR 69 34.18
2. Cees vd Heul 35.02
6. Bauke de Jong 37.11
MA 2900m: 1. Ester Zijderlaan 13.02
MB 2700m: 4. Mirjam Zijderlaan 11.47
JA 6900m: 6. Erik vd Berg 26.35

Dorst 17.03.93
"Scorpioloop" over 10 Engelse Mijl.
1. Dennis Klasen Thor 51.07
47. Jos Verlegh[PR] 58.18
51. Wim vd Heiden[PR] 59.10

Sint Oedenrode 21.03.93
"Fortuna cross". Vet. Heren 11900m:
3. Bauke de Jong 45.06

Gorinchem 27.03.93
5e Intervamloop. 10 km op de weg.
1. Dorien Brandsma AV Water. 30.38
11. Jo-an Mudde 32.48
13. Bauke de Jong Vet. 36.22

Tempe (USA) 03.04.93
Brenda Sleeuwenhoek liep voor haar universiteitsteam binnen 2 uur 2 afstanden om zoveel mogelijk punten te verzamelen om uit te kunnen komen in de N.C.A.A. Championships (finale), hetgeen haar team ook lukte, mede dankzij haar goede prestatie: 1500m: 3. 4.35
3000m: 1. 9.48

Bar-le-Duc (France) 03/04.04.93
Gerrit de Jong vertrok hier 's middags om 5 uur voor een 24-uurswedstrijd in een veld van 95 snelwandelaars. Na een rustige start (op 50 km 3 minuten achter op de planning), begon hij aan een inhaalrace. Na 23:56.38 zat zijn 24(?) uur erop: een 39e plaats en 172910 meter (200 meter boven de planning en 5220 meter meer dan z'n vorige 24-uur). Gerrit liep met een gemiddelde snelheid van 7,221 km/uur.

Walnut (USA) 17.04.93
5km (baan): 3. Brenda Sleeuwenhoek 16.27
Nieuw afdelings- en clubrecord

Leiden 17.04.93
Open Leidse vijfkampdag.
JA 1. Arjan Alberts 2728 pntn
200m 24,4 - kogel 10.36 - ver 5.94
speer 45.10 - 800m 2.16,5

Zierikzee 17.04.93
Voorjaarswedstrijd, 1500m.
MB 2. Esther Buurman 5.12,5
Heren 4. Jan Zijderlaan 4.25,1
Dames 1. Elise Zijderlaan 4.57,8

Rotterdam 18.04.93
13e Rotterdam marathon.
367. Arie Visser[PR] 2:47.53
1712. Daan van Stij de Regt[PR] 3:10.22
3737. Kees Jooren 3:26.52
4163. Hans Lekkerkerker[PR] 3:35.16

Leiden 24.04.93
1e wedstrijd in de CD competitie 1993.

JD 1e klasse:		6510 punten
80m:	Joeri Hofman[PR]	11,9
	Tobias Langemeyer	12,4
1000m:	Mirko Korremans	3.34,3
	Tobias Langemeyer[PR]	3.38,6
80mH:	Arco Blanken[PR]	16,7
	Arne Pedersen	16,7
hoog:	Mark vd Zwaan[PR]	1.45
	Sander Veer[PR]	1.40
ver:	Joeri Hofman	3.89
	Timo Hol	3.74
kogel:	Mark vd Zwaan	7.70
	Timo Hol	7.38
discus:	Arco Blanken[PR]	20.04
	Sander Veer[PR]	18.44
4x80:		46,0

JD 2e klasse:		2925 punten
80m:	Alex Boerma	12,7
	Jesse Koningsbrugge	13,6
1000m:	Mart Jan Bodegom	3.44,7
	Remco v Ineveld[PR]	3.53,6
80mH:	Gideon van Harten	17,5
hoog:	Alex Boerma	1.30
	Gideon van Harten	1.10
ver:	Mart Jan Bodegom	3.70
	Jesse Koningsbrugge	3.02

kogel:	René Corvelijn	4.76
discus:	Remco v Ineveld	12.52
	René Corvelijn	12.40
4x80m		49,5

JC 2e klasse:		4660 punten
100m:	Jeroen Hidding	13,6
800m:	Jeroen vd Vlist PR	2.19,9
100mH:	Jeroen vd Vlist PR	16,9
hoog:	Merijn Star PR	1.45
	Wouter Koevermans PR	1.30
ver:	Merijn Star	4.00
	Yuri Boot	3.33
kogel:	Wouter Koevermans	6.30
discus:	Yuri Boot PR	16.32
speer:	Jeroen Hidding	19.08
4x100m:		55,6

MC 2e klasse:		4184 punten
80m:	Patricia Veer PR	11,4
1000m:	Manja Westenbrink	3.40,0
80mH:	Erica Zijderlaan	14,8
hoog:	Patricia Veer	1.30
	Tessa de Bruin	1.20
ver:	Erica Zijderlaan	4.87
	Manja Westenbrink PR	3.73
kogel:	Tessa de Bruin	6.56
discus:	Karima Bouahlaoui	16.72
speer:	Karima Bouahlaoui	12.12
4x80m:		45,4

Leiden 02.05.93
1e wedstrijd in de B competitie.
Meisjes B:

100m:	Esther Buurman	13,2
100mH:	Maaike waterreus PR	16,6
400m:	Mirjam Zijderlaan (bless.)	77,3
800m:	Esther Buurman	2.26,3
ver:	Nicolle Terlouw	3.90
hoog:	Maaike Waterreus CR	1.60
kogel:	Nicolle Terlouw	9.98
speer:	Yvette Wortelboer PR	25.14
discus:	Yvette Wortelboer	18.70
4x100m:	Nicolle, Yvette, Maaike, Esther	55,1

Jongens B:

100m:	Fred Hogendoorn	12,4
110mH:	Menno Goemans	20,0
400m:	Menno Goemans	57,8
800m:	Maurits de Bruin	2.17,8
1500m:	Fred Hogendoorn	5.39,5
ver:	Marcel Boerma	5.18
hoog:	Marcel Boerma	1.60
speer:	Ardy Anker	23.38
discus:	Ardy Anker	18.18
4x100m:	Maurits, Menno, Fred, Marcel	49,5

Op polshoog en hinkstapsprong misten we een deelnemer.

ANTI - SECREETJES

Secreet is een oud Nederlands woord voor *geheim*. Daarom deze titel: als bestuur hebben we namelijk geen geheimen. Heeft u vragen, stap gerust naar een bestuurslid toe. Ook kunt u op de donderdagavonden wanneer we vergaderen om 19.30 uur bij ons terecht in de kantine.
Tijdens de jaarvergadering is er een aantal vragen gesteld die niet gelijk afgehandeld konden worden. Hieronder vast een paar antwoorden.

* Voorstel/vraag: Houden van twee jaarvergaderingen ivm apart afsluiten prestatiejaar en financieel jaar.
  Besluit: Jaarvergadering in maart blijven houden. Dus eens per jaar.
* Voorstel/vraag: Verhuizen polsstokaanloop.
  Besluit: Tekening is ingediend door Frans vd Ham, waarvoor dank. Na uitvoerig beraadslagen is besloten om toch door te gaan met de huidige ligging.
* Vraag: Aanstellen sportverzorger voor wedstrijden.
  Besluit: E.H.B.O.-er volstaat. Bij een ernstig geval is dokter vlakbij.
* Vraag: Verbeteren begeleiding vanuit wedstrijdcommissie.
  Besluit: Nog niet genomen. Het bestuur is hier wel serieus mee bezig.
* Vraag: Meer aandacht besteden aan het winnen van jeugdleden.
  Dit vraagt veel voorbereiding, ondergetekende is hiermee bezig.

Dat was het voor deze keer. Zodra er weer iets te melden valt dat u als Avantriaan aangaat, zult u het in het Avantri Magazine kunnen lezen.

Nell

HOERA, WE HEBBEN ER EEN BROERTJE BIJ.

Dennis en Nick.

Naam: ***Sander***
Datum: ***19-4-'93***

De gelukkige vader en moeder

Eric en Ester van Houwelingen.

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

expert **J.W. MUDDE**

BURGM. ROOSSTRAAT 18, LEKKERKERK, TELEFOON 01805 - 1380.

autobedrijf
GROENEVELD
japan specialist

o.a.
MITSUBISHI MOTORS

Kruispoortstraat 2-4
01823 - 82546 - Schoonhoven

OCCASIONS MET BOVAG EN A.B.C. GARANTIE

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

De Jong Reizen & Assurantiën BV

Voor al uw vakantie- en zakenreizen

Kerkweg 119,
2941 BJ Lekkerkerk
Tel. 01805 - 4455
Stolwijk
Tel. 01824 - 2548

Reisburo de Jong
Haven 66
2871 CR Schoonhoven
Telefoon 01823 - 86777

UITSLAG 20e PARKLOOP 3 APRIL 1993

MpupAB

1.	Maaike Koopstra pupB	AALSMEER	6.13
2.	Eline Huizinga		6.43
3.	Vera Hofstede	AAA	6.49
4.	Birgit Stuurman		7.08
5.	Mieke Kindt		7.24
6.	Ingrid Westenbrink		8.03

JpupAB (±1300m)

1.	Pijke den Ambtman		5.47
2.	Ewoud Stuurman		5.50
3.	Haico Koopstra	AALSMEER	5.55
4.	Hans Hofstede	AAA	6.08
5.	Reinout Kuiper		6.08
6.	Krispijn Sterrenburg	SL. SPORT	6.10
7.	Peter Peltenburg		6.17
8.	Bert van Buren		6.26
9.	Michar Breems		6.29
10.	Bob Jooren		6.36
11.	Wim Hofstede pupB	AAA	6.39
12.	Rob Boer		6.49
13.	Thijs Joosse		7.29
14.	Ronald vdr Hoef		7.30

NSG (±1300m)

1.	Marko van Nes		10.18
2.	Sander Rietveld		10.34
3.	Martin de Graaf		10.43
4.	Arian Goudriaan		10.44
5.	Bianca Murk		10.48
6.	Sylvia de Koster		10.51
7.	Ronald van Nes		10.53
8.	Rosanne Griffioen		11.04

Meisjes D (±1300m)

1.	Suzanne Hofstede	AAA	6.20
2.	Linda Ozinga	AAA	7.14

Jongens D (±1300m)

1.	Karsten Flierman	SL. SPORT	5.21
2.	Joeri Hofman		5.24
3.	Tobias Langemeijer		5.50
4.	Henny Smitshoek	AAA	5.54
5.	Martjan Bodegom		6.07
6.	Remco van Ineveld		6.14
7.	Arne Pedersen		6.46
8.	Bart Kleinhout		6.50
9.	Jan van Galiën		7.24
10.	Bert Jan de Graaf		8.06

Meisjes BC (±1900m)

1.	Manja Westenbrink		8.20
2.	Maaike Waterreus MB		8.27
3.	Liselotte Mentink	AAA	9.00
4.	Wendy Osinga	AAA	9.32

De 20e Parkloop vond plaats onder uitstekende weersomstandigheden en verliep vlekkeloos. De EHBO-koffer kon gesloten blijven en de jury langs het parcours hoefde slechts zelden op te treden.
Ook sportief gezien was er veel te vieren. In bijna alle categorieën werden de tijden van vorig jaar verbeterd. Vooral bij de jongsten was de vooruitgang opvallend groot. Bij de heren was de winnende tijd 5 tellen sneller dan vorig jaar en Jielis Visser (de snelste Avantriaan onder het toeziend oog van Jan Korevaar) liep ruim een minuut sneller dan in 1992.
De deelname bij de prestatieloop was behoorlijk: ongeveer 180 mannen, vrouwen en kinderen, waaronder een forse afvaardiging van de basisschool uit Ammerstol. Bij de pupillen- en juniorenwedstrijden bleef de deelname op hetzelfde peil als in 1992. Desondanks moesten enkele categorieën worden samengevoegd. Bij de senioren is de belangstelling dalende. Een blik in de wedstrijdkalender laat zien, dat de concurrentie behoorlijk groot is. De sprint, vorig jaar als experiment nog goed voor 9 lopers, trok ditmaal slechts 2 deelnemers, waarvan er uiteindelijk slechts één gelopen heeft.
Na afloop is er in de kantine nog wat vrijblijvend *gebrainstormd* over de Parkloop 1994. Deze oudste loopwedstrijd van Avantri moet zeker blijven bestaan, maar een *facelift* lijkt onvermijdelijk.

Jan Meerhof

Jongens C (±1900m)

1.	Dennis Borst	SPARK	6.54
2.	Johan Boer	AAA	6.54
3.	Jeroen vd Vlist		7.03
4.	Werner Helvensteyn	AAA	7.09
5.	Rob vd Werken	AAA	7.19
6.	Jeroen Hidding		7.49
7.	Merijn Star		9.19

Jongens B (±3800m)

1.	Roelof Flierman	SL. SPORT	13.51
2.	Maurits de Bruin		14.23
3.	Menno Goemans		16.23

Meisjes A (±3800m)

1.	Esther Buurman		14.57
2.	Ester Zijderlaan		16.28

Jongens A (±3800m)

1.	Jeroen Punt	PKD	12.40
2.	Bas Boesjes		12.59
3.	Erik vd Berg		13.46

PARKLOOP 1993 - vervolg

Sprint heren (±2600m)

1.	Hielke vd Gast	BATAVEN	66	8.52	

Dames sen. en vet. (±3800m)

					vet
1.	Ineke Vis	BATAVEN	58	13.48	.
2.	Sonja Kleyn	AV'47	73	13.58	.
3.	Jopie Daane	ATLETICA	51	14.05	1
4.	Petra Serné	DE VEENLOPERS	66	14.30	.
6.	Tineke van Gerven	NSL	58	15.02	.
7.	Bea Weijers		55	15.13	2

Heren en veteranen 123 (±9600m)

					v1	v2	v3
1.	Erik Punt	PKD	67	28.45	..	..	..
2.	Peter vd Velden	AVR	68	29.23	..	..	..
3.	Aart Bakker	AV ALTIS	61	29.33	..	..	..
4.	Robin Punt	PKD	69	29.42	..	..	..
5.	Mark Hilbert	AV PEYNENBURG	73	29.45	..	..	..
6.	Fred van Zoest	AV'47	60	30.00	..	..	..
7.	Erik Bakker	DE SPARTAAN	70	30.23	..	..	..
8.	Jielis Visser		67	30.32	..	..	..
9.	Rachid Ben Meziane	DELTA SPORT	68	30.36	..	..	..
10.	Bert Koster	AV'47	60	31.10	..	..	..
11.	Jan van Heteren	SL. SPORT	58	31.15	..	..	..
12.	Marri Kamerman	DAK	58	31.31	..	..	..
13.	Jos Schinkel		63	31.32	..	..	..
14.	Leo vdr Hoeve	ENERGIE	62	31.46	..	..	..
15.	Kees vd Heul		51	31.49	1	..	..
16.	Hans Boere	ANTILOPE	52	31.59	2	..	..
17.	Ronald Heerik	SL. SPORT	66	32.18	..	..	..
18.	Mart Spruit		50	32.52	3	..	..
19.	Jan Zijderlaan		68	32.56	..	..	..
20.	Arie Visser		61	32.59	..	..	..
21.	Kees van Buren	START	50	33.07	4	..	..
22.	Pim van Oostwaard	DE VEENLOPERS	63	33.15	..	..	..
23.	Rut Stigter	RON CLARKE	62	33.16	..	..	..
24.	Alex Halter	PAPENDRECHT	46	33.22	5	..	..
25.	Ruud vd Dool	START	60	33.34	..	..	..
26.	Harry van Brummelen	AV PEYNENBURG	47	33.35	6	..	..
27.	Theo Engel		51	33.38	7	..	..
28.	André Hilberts	GAC	74	33.58	..	..	..
29.	Dirk Bravenboer	ENERGIE	51	34.00	8	..	..
30.	Wim vd Heiden		67	34.02	..	..	..
31.	Mart van Marrewijk	OLYMPUS'70	41	34.08	..	1	..
32.	Nico vd Heuvel		55	34.10	..	..	..
33.	Gertjan Bergshoeff	ILION	66	34.15	..	..	..
34.	Arnold Schipper	BATAVEN	45	34.26	9	..	..
35.	Pim vd Lek	VET. NED.	37	34.28	..	2	..
36.	John Guequièrre	AV DYNAMO	51	34.30	10	..	..
37.	Bauke de Jong		46	34.34	11	..	..
38.	Frans van Stralen	ENERGIE	60	34.38	..	..	..
39.	Cor Hartsema	VET. NED.	42	34.42	..	3	..
40.	Gerrit Vonk		57	34.52	..	..	..
41.	Siem Herlaar	DEM	29	34.53	..	..	1
42.	Henk van Driel	BATAVEN	49	35.01	12	..	..
43.	Henk vd Wilt	VET. NED.	41	36.00	..	4	..
44.	Jan Verlind	BATAVEN	48	36.21	13	..	..
45.	Maarten Stehouwer	PAPENDRECHT	49	36.27	14	..	..
46.	Tom Hersbach		44	36.41	15	..	..

De volgende bedrijven en winkeliers stelden de prijzen beschikbaar voor de Parkloop 1993:

BOEKHANDEL NIESTADT
RABOBANK BENSCHOP
BAKKER ZIJDERLAAN
SCHUT woninginrichting
BRANDS BEKLEDING
KUNSTHANDEL KOLE
SANA SPORT ASICS waddinxveen
VAN SCHAIK VERZ.
FORBO KROMMENIE
HUUB OOSTENDORP
EXPERT VERHOEFF
PLATEELFABRIEK
BRAM VAN VLIET
DE JONG REIZEN
FOTO NIESTADT
TON VIERGEVER
FOTO DICKHOFF
SNS-BANK rivierenland
DE STEENROOS
BOLIDT BV alblasserdam
UIT DE KUNST
ID BOUWMARKT
NICO TERLOUW
MUDDE EXPERT lekkerkerk
'T CARRILLON
DE HOOIBERG
DEERENBERG
HOBBY SHOP
TREND LORD
ZILVERSTAD
EUROCOL BV krommenie
DECOFLEUR

47. Robert Hofman		73	36.44	..	..	..	KEES MAAS
48. Hidde Kamphorst	PARTHENON	40	37.04	..	5	..	JOS BULLE
49. Hans Boon		40	37.56	..	6	..	DE ZEEMAN
50. Ceesjan de Leeuw		53	37.58	..	..	..	BEN SLOOF
51. Arjen Koopstra	AV AALSMEER	54	38.03	..	..	..	ANGELIQUE
52. Gideon Dekkers	VET. NED.	50	38.07	16	..	..	LEONARDO
53. Hein Zethof	AV AALSMEER	28	38.25	..	..	2	DESSO BV
54. Peter van Ineveld		48	38.32	17	..	..	oss
55. Steven Hogendoorn	AV GOUDA	35	38.42	..	7	..	SHOP 13
56. Zeger de Bruin	SL. SPORT	51	39.03	18	..	..	GERCO
57. Bram Lindhout	ANTILOPE	29	39.42	..	..	3	SNOEI
58. Wim van Breemen	VET. NED.	36	39.58	..	8	..	GEMMA
59. Wim van Florestein	PAC	32	40.21	..	..	4	DUHEN
60. Peter Vos		43	41.01	19	..	..	
61. Kasper Meerhof		73	41.54	..	..	..	
62. Jan Kloet	DELTA SPORT	36	43.20	..	9	..	
63. Simon Bravenboer	SL. SPORT	44	43.38	20	..	..	
64. Cor Buitelaar	SR	32	46.58	..	..	5	

Esther Buurman haalde goud op de 1500 meter bij de Meisjes B en Angela vdr Linde brons bij het hink-stap-springen voor Meisjes A op de Nederlandse Indoor-kampioenschappen in de Haagse Houtrust.

OUD PAPIER NIEUWS

de inzameling van oud papier gaat prima (±30.000kg per keer). De gemeente vraagt ons om nóg meer op te halen, maar dan moeten onze leveranciers, U DUS, wel meewerken:

- Bundel het papier met touw of stop alles in een stevige doos.
- Zet het papier op tijd buiten, wij beginnen om 9.00 uur.
- Te laat? Breng het papier dan naar de container bij de vakschool of in de industriestraat.

De hulp van jeugdleden is fantastisch, maar wij willen (altijd) meer! Reken eens mee:

- Avantri heeft 418 leden. 98 leden zijn te jong, voelen zich te oud, zijn geblesseerd of werken op zaterdag. Zo blijven er 320 leden over.
- Er wordt 8 keer per jaar gelopen, dus, bij een gemiddelde deelname van één keer per jaar, hebben we een ploeg van 40 mensen. Een ruim voldoende aantal om de klus voor 13.00 uur te klaren.

En denk ook eens aan het volgende:

- Je werkt voor jezelf, het milieu, en de vereniging.
- Het is een extra kracht- en loop-training.
- Het is gewoon hardstikke leuk!

Bel 01823-86841. Ik zit vol spanning te wachten op je aanmelding voor 12 juni, 10 juli, 28 augustus, 23 oktober of 11 december.

Gerard Wortelboer

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

Tel. 03499-81961

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
van 10.00 tot 18.00 uur

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

LID BOVAG TWEEWIELERBEDRIJVEN

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

Jan Dros
AARDAPPELEN GROENTEN & FRUIT
Uw versvakman

Specialist in panklare groenten Rauwkost- en Fruitsalades

Lopikerstraat 28
2871 BX Schoonhoven
Tel. 01823 - 82680

Anna van Burenstraat 7
3411 AH Lopik
Tel. 03485 - 1593

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

JpupA1 (29)	60m	bal	hoog	pntn	pl
Michar Breems	9,6	18.5^{pr}	1.00^{pr}	841	10
Bert van Buren	10,8	20.5^{pr}	0.95	664	19
Ronald vd Hoef	12,1	10.0	-.-	140	29
Thijs Joosse	10,7	17.0	0.80	516	23
Peter Peltenburg	10,4	22.0^{pr}	0.95	737	17

JpupA2 (25)	60m	bal	hoog	pntn	pl
Rob Boer	10,9^{pr}	24.5^{pr}	0.95^{pr}	705	21
Sander van Harten	10,5	25.0	0.95	762	20
Reinout Kuiper	9,6	27.0	1.10^{pr}	1028	10
Ewoud Stuurman	9,8	29.0^{pr}	1.20^{pr}	1094	7

JpupC (21)	40m	bal	ver	pntn	pl	1000m	pl
Hans den Besten	8,2	9.0	2.34	307	18	5.10,8	18
Enno Boevé	8,1	11.5	2.54	411	12	4.35,2	11
Dennis v Houwelingen	8,2^{pr}	15.5^{pr}	2.29^{pr}	415	11	5.03,2^{pr}	17
Bob Koevermans	9,4	13.5	1.60	149	20	5.39,7	20
Edwin Peltenburg	8,0	12.0	2.33	394	14		
Sven Schutte	8,3	12.5	2.37^{pr}	365	16	4.01,6^{pr}	4

MpupA1 (19)	60m	kogel	ver	pntn	pl	1000m	pl
Imke Klarus	12,0	3.83^{pr}	2.79	430	16	4.39,5^{pr}	15
Birgit Stuurman	10,9	4.33^{pr}	2.97	627	4	4.16,5	7

MpupA2 (20)	60m	kogel	ver	pntn	pl	1000m	pl
Mieke Kindt	11,5	3.35	2.39^{pr}	365	19	4.31,6	12
Ingrid Westenbrink	9,8^{pr}	6.26^{pr}	3.08	428	6	4.18,6^{pr}	10
Carine Wortelboer	11,8	5.97^{pr}	2.20	481	15		
Jolanda Zijderlaan	9,6^{pr}	4.93^{pr}	3.14^{pr}	885	7		

MpupB (15)	40m	bal	hoog	pntn	pl
Vana Hol	7,2^{pr}	16.0	0.95^{pr}	724	2
Mariska Marelis	8,5	10.0	0.85^{pr}	332	14

MpupC (8)	40m	kogel	hoog	pntn	pl
Claudia Faay	8,6	3.75	0.70	304	6

16 JUNI INSTUIFWEDSTRIJD STORMBAAN - SCHOONHOVEN

voor heren, junioren ABCD en NSG-groep.

HEREN: polshoog
NSG : 80m - speer - hoog (3-kamp)
JA/JB: 100m - 1500m - polshoog - kogel
JC : 100m - 1500m - ver - kogel
JD : 80m - 1000m - ver - kogel
MA/MB: 100m - 1000m - hoog - discus
MC : 80m - 1000m - hoog - discus
MD : 60m - 1000m - ver - kogel

Inschrijfgeld: ƒ1,50 per nummer, ƒ3,= voor de NSG. Inschrijven bij Simone Zwijnenburg tot een half uur voor aanvang nummer. GEEN PRIJZEN.

GOUDSE PUPILLEN COMPETITIE 1993

Op 24 april was de Stormbaan te Schoonhoven het strijdtoneel van de 1e wedstrijd van de Goudse pupillencompetitie 1993.

Circa 160 atleetjes werkten hier hun eerste grote baanwedstrijd van dit seizoen af.

Met medewerking van ons eigen jurycorps, juryleden van de bezoekende verenigingen en (niet te vergeten) het uitstekende weer verliep de wedstrijd nagenoeg vlekkeloos. Er vielen vele persoonlijke records en enkele baanrecords te noteren.

Eens temeer blijkt weer, dat de Stormbaan bij uitstek geschikt is voor dit soort wedstrijden. Zelfs mijn traditionele voorjaarsverkoudheid kon de pret niet drukken.

Jan Meerhof

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!

voor al uw:
Schadetaxatie
Vervangende auto
Afwikkeling verzekeringsschade

Lid van de FOCWA

AUTOSCHADE ZILVERSTAD
Achterwetering 12
Schoonhoven
Tel. 01823 - 87316

VOOR ALLE ZUIVELPRODUKTEN VAN DEUR TOT DEUR

NICO TERLOUW
BENELUXLAAN 60. TELEFOON 82321

GJ bouw verzorgt o.a.:

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

GJ bouw bv

's-Heerenbergstraat 30
2871 WG Schoonhoven

G.J. Buys
direkteur
Telefoon 01823-85995

Telefoon 01823 - 87999
Telefax 01823 - 85868
Autotelefoon 06-52751603

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.)
- Hulp stukken ø 110 en ø 125
- Betonbuizen ø 60 t/m ø 160

Zijderlaan Polsbroek
01822-9603-9606

NATUUR EN MILIEU

Soms, geachte lezer, vind ik het echt wel moeilijk om een artikeltje in elkaar te draaien. Maar in april '93 was er -helaas- nieuws te over.
De Goudse Courant 16-04-93: Natuur in Zuid-Holland gaat hard achteruit. In de omgeving van Zegveld bijvoorbeeld is de plantenrijkdom langs sloten en oevers en het aantal vogelsoorten in 10 jaar met 70% achteruit gegaan.
De belangrijkste oorzaken zijn vermesting, waterpeilverlaging, nieuwbouw en kassenbouw. ZO!

Op 17 april reed ik (vanwege een gereedschapskist met de auto, jawel) tussen Bergambacht en Stolwijkersluis. Ik zag 6 of 7 meerkoeten en eenden dood. Nog niet plat, dus tamelijk vers. Op de terugweg via Vlist nog eens vier waarvan slechts één aangevreten door de kraaien of eksters.
De andere wegen zijn zo druk, ook vroeg op de zaterdag, dat de kraaien zelfs niet de kans krijgen de eendeboutjes ook maar te proeven.
En, buitensporters, doen we al veel aan carpooling bij uitwedstrijden? Of is dat maar "onzin".

Hoe is het ook alweer?
Er wordt al 65% papier ingezameld en 60% van het glas gaat in de glasbak.
Veel huishoudens hebben al een waterbesparende douchekop *Het gaat dus de goede kant op*, kloppen we onszelf op de borst.
Maar nog steeds krijg ik reclame ingevouwen in de Lekstreek in de brievenbus ondanks de kleurige sticker dat ik geen ongeadresseerde reclame wens.
60% glas in de glasbak.
En dan? Gaat het met een grote vrachtwagen naar bedrijf A, dat het glas vergruist. Daarna gaat het naar bedrijf B, dat het glas weer omsmelt tot nieuwe glasproducten.
Laten we hopen dat de verschillende kleuren daarbij dan werkelijk gescheiden blijven.
Het schijnt namelijk in Groningen met het gescheiden huisvuil gebeurd te zijn, dat de burger de boel netjes apart hield, maar de autoriteit er niet goed raad mee wist en de boel op één hoop liet storten. Die ging goed om met het milieu.
Maar nu dat glas. We kennen allemaal de plastic bekers waar veel melkproducten in verpakt worden. De nieuwere melkflessen zijn al beduidend lichter dan de oude vorm. Is het nu niet mogelijk om glas te gieten in de vorm van een plastic beker? Dan zouden zeer veel bekers als statiegeldbeker weer ingeleverd kunnen worden. Ik dacht, dat op die manier minder met glas heen en weer gereden hoeft te worden en de grote hoeveelheid warmte voor het opnieuw smelten wordt uitgespaard.
Maar ik zal het wel weer niet goed begrijpen.
Nou die douchekop. Goed zo jongens!

Hup Waddinxveen. Het gaat goed met het milieu, maar het kan nog beter.

Hans Messie

DOOR HENK DE KAT

Den Haag – In grote delen van Zuid-Holland gaat het zeer slecht met de natuur. De plantenrijkdom langs sloten en oevers en de aantallen van diverse vogelsoorten lopen hard

Goudse Courant
16-4-93

ZUID-HOLLAND NEEMT MAATREGELEN

Natuur gaat hard achteruit

ZWANGERSCHAP EN SPORTBEOEFENING

Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

Het was zo'n 20 jaar geleden niet meer dan vanzelfsprekend dat de zwangere vrouw onmiddellijk van iedere sportbeoefening afzag. Wie kan zich niet meer Lia Louer herinneren die onverrichter zaken terug keerde van de Olympische Spelen in 1968, omdat ze zwanger bleek te zijn ! Dit "sportverbod" werd soms wel heel ver doorgevoerd. Zo waren er vrouwen die, als ze zwanger wilden worden, alvast stopten met sportbeoefening. Reden: "iedere maand" kon ze zwanger zijn geworden zonder dat ze dit de eerste twee weken wist !!! Gelukking wordt tegenwoordig anders tegen sportbeoefening door zwangere vrouwen aangekeken. Niet in de laatste plaats doordat de inzichten in de lichamelijke veranderingen tijdens de zwangerschap ook verbeterd zijn.

LICHAMELIJKE VERANDERINGEN TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Tijdens de zwangerschap treden er lichamelijke veranderingen op die van invloed zijn op het prestatievermogen van de vrouw. Door de toename van het lichaamsgewicht (gemiddeld zo'n 10 kg) neemt het energieverbruik in rust en tijdens inspanning toe, terwijl door de veranderde afmetingen (buik!) de efficiëntie tijdens de sporten waarbij het lichaamsgewicht "gedragen" wordt (hardlopen!) juist afneemt. Daarnaast nemen de borsten in omvang (en gevoeligheid) toe en zullen de gewrichtsbanden iets soepeler worden, wat bij de baring gunstig is.

REACTIE VAN HET KIND OP INSPANNING VAN DE MOEDER

De baby in de baarmoeder (foetus) heeft een doorlopende toevoer van zuurstof en voedingsstoffen nodig om te kunnen groeien. Een behoefte die in de loop van de zwangerschap alleen maar toeneemt. Een langdurige en een grote afname van de toevoer kan schade aan de foetus veroorzaken, maar kortdurende afname (zoals tijdens de bevalling) niet.
Lichamelijke inspanning van de zwangere vrouw verhoogt haar eigen zuurstofbehoefte. Daardoor wordt de bloedtoevoer anders verdeeld. Zo zullen de spieren die de inspanning leveren meer bloedtoevoer krijgen. Uit (dierexperimenteel) onderzoek is gebleken dat de doorbloeding van de baarmoeder in totaal tot zo'n 25 % afneemt als de moeder zich inspant. De moederkoek (placenta), waar de baby zijn zuurstof en voedingsstoffen van krijgt, blijft echter relatief veel bloed krijgen.

Bij zwangere vrouwen is meerdere keren onderzocht of lichamelijke inspanning van de moeder schadelijk kan zijn voor de foetus. Bij bijna alle onderzoeken verrichtten de vrouwen zo'n 10-30 minuten duurinspanning (fietsen/hardlopen). Hierbij liep hun hartslag op tot zo'n 140-150 slagen per minuut. De foetussen reageerden in het algemeen slechts met een licht verhoogde hartslag in de eerste helft van de test. Daarnaast werd bij geen van deze testen een verhoogde baarmoederactiviteit ("hardworden" of contracties) gesignaleerd, zodat aangenomen kan worden dat de bloeddoorstroming naar de moederkoek (placenta) niet werd belemmerd.

EFFECT OP VERLOOP EN RESULTAAT VAN DE ZWANGERSCHAP

Het lijkt er dus op dat lichamelijke inspanning van de moeder slects een lichte belasting voor de foetus betekent. Daarnaast lijkt het geboortegewicht van de kinderen niet door lichamelijke inspanning beïnvloed te worden. Er zijn verslagen van sportvrouwen die hard hebben doorgetraind en bij wie de zwangerschap en de bevalling een normaal of zelfs beter verloop hadden. Ook zijn er geen aanwijzingen dat inspanning leidt tot het ontstaan van een vroeggeboorte of het ontstaan van een aangeboren afwijking.

GEZONDE SPORTBEOEFENING TIJDENS DE ZWANGERSCHAP

Bij een ongestoord verlopende zwangerschap kan de vrouw in principe doorgaan met haar sportbeoefening. Hierbij moet natuurlijk voorop staan dat uitwendig geweld op de buik, door b.v. vallen, voorkomen moet worden. In het geval van hoge bloeddruk of bij hartklachten, kan inspanning wel gevaarlijk zijn voor moeder en kind. Een zwangere die aan sport wil (blijven) doen, moet dan ook verloskundig goed gecontroleerd worden.

Er zijn echter wel een aantal praktische zaken van belang:

* In de eerste maanden van de zwangerschap kan de vrouw sneller moe of misselijk zijn. In dat geval moet er minder intensief of zelfs helemaal niet meer gesport worden.
* Door de toename van het lichaamsgewicht (gemiddeld zo'n 10 kg) neemt het energieverbruik in rust en tijdens inspanning toe, terwijl door de veranderde afmetingen (buik!) de efficiëntie tijdens het lopen juist afneemt. Het prestatievermogen zal dus in de loop van de zwangerschap afnemen, waarmee men rekening moet houden bij het samenstellen van het trainingsschema.
* De gewrichtsbanden worden soepeler (wat bij de baring gunstig is). Tegelijkertijd neemt het bewegingsgevoel af, doordat het lichaam van de zwangere vrouw zo snel en veel van gewicht en omvang verandert. In combinatie met gewrichtsbanden die juist soepeler worden, bestaat een grotere kans op blessures.
* De borsten nemen in omvang (en gevoeligheid) toe, waardoor hardlopen en springen in de loop van de zwangerschap vervelend worden.
* Als er tijdens of na het sporten samentrekkingen (contracties) van de baarmoeder optreden, mag de vrouw tijdelijk niet sporten, omdat bekend is dat dit de bloeddoorstroming van de placenta vermindert.

CONCLUSIE

Bij sportbeoefening tijdens de zwangerschap neemt het prestatievermogen van de zwangere vrouw langzaam af. Er zijn echter geen aanwijzingen dat de groeiende baby schade ondervindt van de sportbeoefening van de moeder, mits de zwangerschap een normaal verloop heeft. Het zal duidelijk zijn dat niet alle sporten even geschikt zijn om in de zwangerschap te beoefenen. In het geval van de atletiek zullen de sprint-, spring- en werpnummers al snel minder geschikt zijn in verband met het verhoogde blessure-risico. De vrouw kan in principe tot ver in de zwangerschap (recratief) hardlopen, hoewel de groeiende buik en de borsten op den duur klachten zullen geven. Men kan dan beter overgaan op andere takken van sportbeoefening. Sporten als (tour-) fietsen en zwemmen kunnen tot vlak voor de bevalling beoefend worden.

OP

FORBO VLOERBEDEKKINGEN KUN JE HEEL WAT MARATHONS LOPEN.

BEL VOOR MEER INFORMATIE FORBO-KROMMENIE: 075-29 19 11 OF GA KIJKEN BIJ UW WONINGINRICHTER.

forbo

VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN

MAANDAG:	17.45-18.45	JpupA1	Frans vd Grijn
	19.00-20.00	NSG-groep	Frans vd Grijn
	20.00-21.00	MB + MA + Dames	Frans vd Grijn
WOENSDAG:	18.00-19.00	JpupA2 + JD1	Marion Waterreus + Marcel Boerma

WIJZIGING TRAININGS-TIJDEN

WEDSTRIJDKALENDER

MEI '93

di	25	Hermes	Domstadtrofee	junioren AB + senioren
za	29	Hollandia	NK meerkampen	junioren AB
zo	30	Hollandia	NK meerkampen	junioren AB
ma	31	Hercules	4 ploegentournooi	junioren AB + sen. + vet.
ma	31	DAK	NK op de weg	veteranen

JUNI '93

di	01	Ilion	Avondinstuif	junioren AB + sen. + vet.
di	01	Hellas	wegwedstrijd 10km	senioren + veteranen
za	05		Distriktscompetitie	junioren CD
za	05	Sparta	Pupillenwedstrijd	pupillen
za	05	AAC/ADA	Instuifwedstrijd	senioren
za	05	Sperwers	NK meerkamp+estafettes	senioren
zo	06	Sperwers	NK meerkamp+estafettes	senioren
zo	06	Leiden	3M Marathon	senioren + veteranen
zo	06	Parthenon	Baanwedstrijd	junioren A + sen. + vet.
zo	06	Sparta	Veteranencompetitie	veteranen
di	08	Hermes	Domstadtrofee	junioren AB + senioren
wo	09	Hercules	Avondinstuif	junioren AB + sen. + vet.
vr	11	Vitesse	Avondwedstrijd	junioren AB + senioren
za	12	AV'47	RABO-Florarun 10EM	senioren + veteranen
za	12	SR	CD ploegenmeerkamp	junioren CD
za	12	Delta Sport	NK baan	veteranen
zo	13	Delta Sport	NK baan	veteranen
za	12	Phoenix	Meerkampen	junioren ABCD + senioren
zo	13	Phoenix	Meerkampen	junioren ABCD + senioren
zo	13		Distriktscompetitie	junioren B
wo	16	Avantri	Avondinstuif	NSG + junioren ABCD + sen.
do	17	Spark	Avondinstuif	junioren AB + senioren
za	19	FIT	wegwedstrijd 10km	senioren + veteranen
za	19	Parthenon	Vadeka-loop 15km	senioren + veteranen
zo	20	Clytoneus	Instuif	veteranen
wo	23	SR	Werp3kamp+bijnummers	NSG + junioren A + senioren
do	24	AAA	Avondinstuif	junioren ABCD + sen. + vet.
vr	25	ARGO'77	NK baan	junioren AB
za	26	ARGO'77	NK baan	junioren AB
zo	27	ARGO'77	NK baan	junioren AB
za	26	avGouda	Pupillencompetitie	pupillen
za	26	avHolland	Gouden Spike	senioren
za	26	Avantri	Meerkampen	junioren AB + sen. + vet.
zo	27	Avantri	Meerkampen	junioren AB + sen. + vet.
wo	30	Hellas	Wegwedstrijd 15km	senioren + veteranen

dhr. P. Stam

GALVANISTRAAT 64

2871 XD SCHOONHOVEN

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