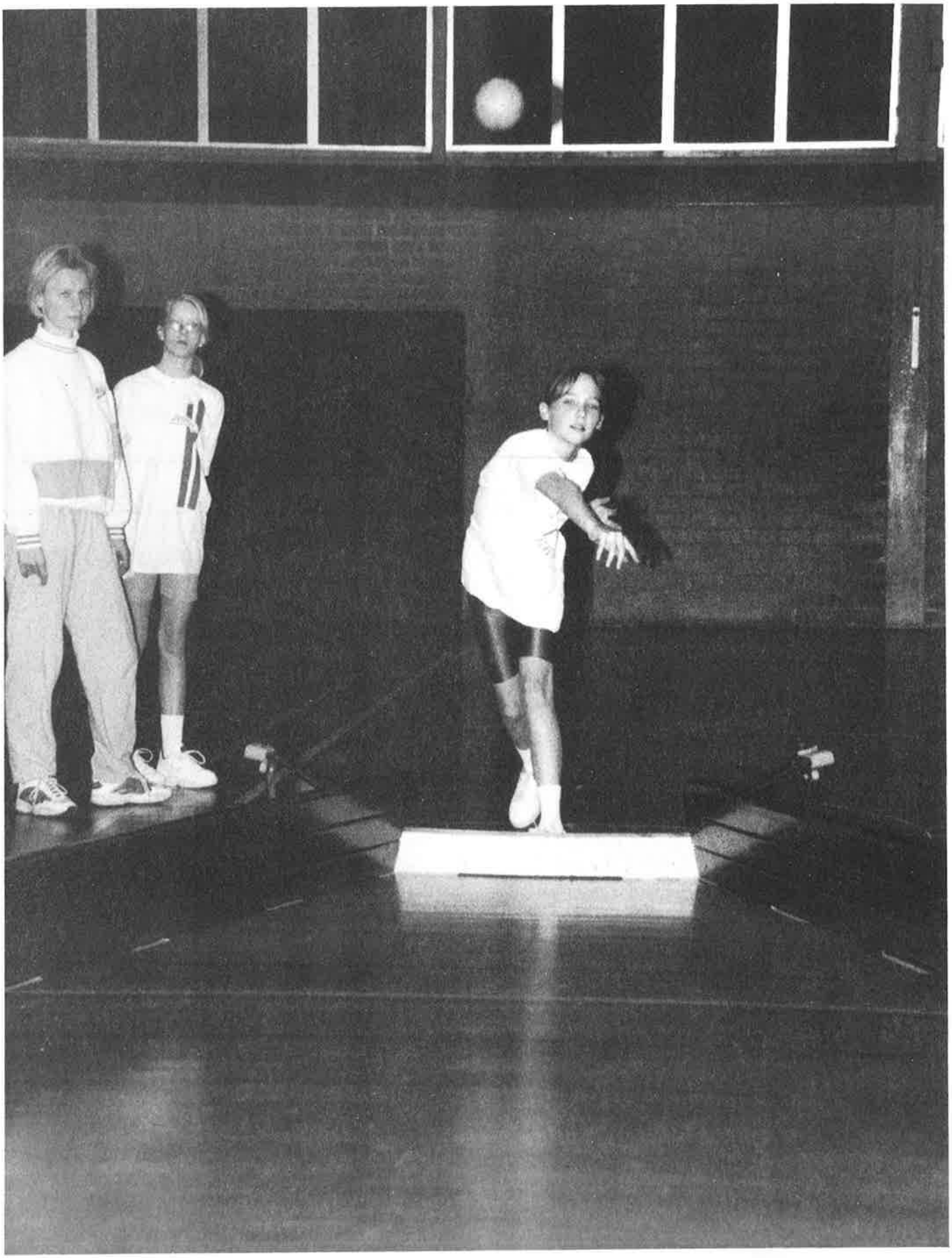
AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri - 22e jaargang nr. 3 - april 1998



FIRMA J.W. MUDDE

Burg. Roosstraat 18
Lekkerkerk
Tel. 0180-661380

Baby-afdeling

Grote sortering in:
Kinderwagens
wandelwagens
boxen
kinderstoelen
babykleding

Nu ook voor babykamers

Wijnen en gedistilleerd

HUUB OOSTENDORP

Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 0182-382566

Jules Jansen

WEET WAT ER TE KOOP IS

Haven 22, 2871 CN Schoonhoven, Tel. (0182) 386666

NVM MAKELAAR

Voor al uw snacks - softijs - raspatat
salades groot + klein

Lid van

Smulwereld

CAFETARIA
HET KRUIJFPUNT

Koestraat 67 - Schoonhoven - Telefoon 0182 - 384684

Spits

Spits wandbekleding

OP DE OMSLAG

De atletiek-winter vindt zijn einde tijdens de indoorwedstrijd van Avantri in de Meent.

Foto: Pieter van den Dool

GRAPJE?

Zou AM3 echt op 2 april zijn verschenen?
1 april!

DE REDACTIE

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

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

KOPY

AM4 zal op 13 mei 1998 verschijnen.
Kopy kunt u tot uiterlijk 1 mei inleveren.

VAN DE REDACTIE

AM3 is weer behoorlijk vol en er was zonder moeite nog wel meer kopij te vinden geweest. Nu blijft er het een en ander liggen tot een volgende gelegenheid.
We hadden wat problemen met de foto's. We hebben daar ongeveer een week op moeten wachten, maar een clubblad zonder plaatjes is geen gezicht. (Is er soms iemand met een altijd parate donkere kamer?)
In dit nummer staat onder andere de uitslag van de indoor in de Meent en een kort verslag van de algemene ledenvergadering. Ons nieuwe bestuurslid, Jos Koeleman, hoeft nauwelijks voorgesteld te worden.
Als deze AM bij de drukker ligt, zijn we alweer druk bezig met de Parkloop. En misschien ligt deze AM net in de brievenbus als de eerste baanwedstrijd van dit seizoen wordt gehouden.
Dus mannen en vrouwen, jongens en meisjes: haal de polsstokken uit het vet, poets de discussen nog eens op, slijp de speren en streel de kogels.

De zomer gaat beginnen!

Jan Meerhof

IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *Het ABBC-tje van Pieter.*

Maandagavond: trainen van 20.00 tot 21.15u
- *Spitsroedenlopers?*

Berichten van een snelwandelaar
- *Is'ie nou zo oud of loopt'ie zo langzaam?*

Indoor in de Meent
- *Atletiek op de vierkante centimeter.*

Avantri Jeugdnieuws
- *Luister naar Leen!*

Sport Blessurevrij
- *Hebben we deze blessure al niet eens gehad?*

AM
- *Nico loopt zo'n vaart niet?*

En nog veel meer.

BESTUUR AVANTRI

Secretariaat:
Lorentzhof 9
2871 JP Schoonhoven

Penningmeester:
Beneluxlaan 8
2871 HG Schoonhoven

Pieter van den Dool	voorzitter	0182-382250
Jos Koeleman	secretaris	0182-385952
Els Schep	penningmeester	0182-382700
Els Meerhof	ledenadministratie	0182-384515
Nell Gelderblom	algemeen	0182-386458
Erik Hol	algemeen	0182-385548
Gerrit de Jong	algemeen	0182-384429
Ron de Jong	algemeen	0182-386758
Jan Meerhof	algemeen	0182-384515

COMMISSIE JEUGDZAKEN

Secretariaat:
Jan Lutmastraat 21c
2871 WL Schoonhoven

Leen Prins	voorzitter	385407
Els Meerhof		384515
Bas Murk		309524
Frans vdr Grijn		386539
René van Rijk		382310
Yvonne vdr Horst		387799
Hanneke Westenbrink		387363
Maurits de Bruin		384727

LEDENADMINISTRATIE

Aan- en afmeldingen bij

Els Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 0182-384515

Bij aanmelding geldt een eenmalig inschrijfgeld van ƒ5,00 voor jeugdleden en ƒ10,00 voor volwassenen.
De contributie wordt elk kwartaal via een acceptgirokaart geïnd.

De contributie bedraagt per kwartaal:

- Pupil ƒ 28,00
- Junior ƒ 31,50
- Senior ƒ 48,50
- Trimmer ƒ 39,00

De gezinskorting:

Het eerste lid betaalt de volledige contributie.
Elk volgend gezinslid krijgt een korting van ƒ3,00 per kwartaal.

TRAININGSTIJDEN tot half oktober 1998

maandag:

18.30-19.30	S	MD1
18.30-19.45	S	JD
18.45-20.15	S	JB+JC
19.30-21.00	S	Loopgroep
20.00-21.30	S	Vrouwen+MA+MB

dinsdag:

13.30-14.30	S	Damestrim
18.00-19.00	S	MpupA1
19.00-20.30	S	MC+MD2
21.30-23.00	B	Herentrim

woensdag:

16.30-17.30	S	Jmini+Mmini
17.00-18.00	S	JpupC
17.30-18.30	S	MpupB+MpupC
17.30-18.30	S	JpupB
18.00-19.00	S	JpupA1
18.30-19.30	S	JpupA2
18.30-19.30	S	MpupA2
19.00-20.00	S	MC+MD2
19.00-20.30	S	MD1
19.30-20.30	P	Damestrim 1
19.30-21.00	S	loopgroep
20.00-21.00	S	recreatie-atl.
20.30-21.30	P	Damestrim 2

donderdag:

19.00-20.00	S	NSG
19.00-20.30	S	Mannen+JA+JB
19.00-20.30	S	Loopgroep
19.00-20.00	B	Damestrim
20.00-21.00	B	Herentrim

DE STORMBAAN

Nieuwe Singel 25a
Schoonhoven
Tel. 0182-385610

Bespreken kantine
Marco Hollebrandse
Lafontainepad 7
2871 KR Schoonhoven
Tel. 0182-382960

WEDSTRIJD-SECRETARIATEN

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

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

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

BANK- EN GIRONUMMERS

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

Giro AVANTRI 3520006

ALGEMEEN

PR en uitslagen van pupillen en junioren
Erik Hol
Vlierstraat 19
2871 RS Schoonhoven
Tel. 0182-385548

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

VAN DE VOORZITTER

Op de jaarvergadering is een aantal leden in het zonnetje gezet. De Tuinenburgbeker ging dit jaar naar Yvonne van der Horst voor de vele taken die ze op enthousiaste en positieve wijze verricht. Het bestuur heeft Ans van der Horst, Bas Zwijnenburg, Bram den Boer en Chris van der Horst benoemd tot lid van verdienste van Avantri. Deze Avantrianen dragen al vele jaren hun steentje bij aan de organisatie van allerlei aktiviteiten.
Op zondag 15 maart werd er in Sporthal de Meent de Avantri indoorkampioenschappen georganiseerd. Ik heb veel talent bij de jeugd ontdekt, wat dat betreft kunnen we de toekomst met vertrouwen tegemoet zien. Vooral de strijd op de 600m was prachtig om te zien en werd door het publiek op de tribune met luide aanmoedigingen meebeleefd.
Het baanseizoen gaat van start. De competitie-ploegen worden weer met veel inventiviteit door de trainers en ploegleiders opgesteld. De wedstrijd-locaties liggen dit jaar op een redelijke afstand. Dit is voor de ouders misschien een aanmoediging om wat vaker met hun kinderen mee te gaan naar een wedstrijd.

Pieter van den Dool

LEDENADMINISTRATIE

Met 12 aanmeldingen tegen 7 afmeldingen zitten we weer op de goede weg. De aanmeldingen betreffen vooral pupillen die al enige tijd meetrainen. We wensen hen en de andere nieuwkomers bij Avantri een prettige tijd toe.

Aanmeldingen in februari en maart:

Jmini	Tjeerd Huisman Bij de Watertoren 8	Schoonhoven
JpupB	Alexander Leijenaar Kerkplein 3	Ammerstol
Jmini	Paul Ooms Zeemanhof 30	Schoonhoven
JD2	Arco Overbeek Lopikerweg West 110	Lopik
JpupC	Huib Rabouw Aan de Dwarssloot 10	Ammerstol
JpupA1	Freddy Rabouw Aan de Dwarssloot 10	Ammerstol
V-trim	Sylvia Hoogerbrug Fuutlaan 29	Groot-Ammers
Jmini	Ante Prkic' Bergambachterstraat 22	Schoonhoven
MD2	Çoise Zoer Jan van Bloisstraat 33	Schoonhoven
MpupB	Mirjam Blinksma Albert Schweitzerlaan 21	Schoonhoven
MC	Diana Schouten Lopikerweg Oost 80	Lopik
MC	Fenna Schouten Graafdijk 41	Lopik

Jarige pup's en jun's in april:

01	Sander Kooiman	JpupB
05	Jeroen Rooken	JpupA1
09	Bart Deelen	JpupB
10	Claudia Faay	MD1
11	Pijke den Ambtman	JB
12	Mariëtte Eikelenboom	MD2
12	Romina van IJzeren	MD1
14	Eva de Vos	MA
16	Eva Vrieling	MpupA2
18	Matthijs Bom	JpupA2
24	Marius de Jong	JpupA2
26	Michiel Visser	JpupA2
26	Ante Prkic'	Jmini
27	Janet Hazeborg	MpupA1

... en in mei:

01	Hanneke Pleyte	MD2
02	Karlijne Lafort	MpupC
07	Joël Zwiers	JpupC
12	Niels Sonneveldt	JpupC
14	Huib Rabouw	JpupC
18	Çoise Zoer	MD2
19	Tara Brouwer	MpupA2
26	Robbert Bodegom	JD1
31	Sharon Lynguris	MpupA1

Afmeldingen in februari en maart:

* * *	Edo Steenbergen	Schoonhoven
MpupB	Denise de Jong	Ammerstol
V-trim	Gilberte Reysen	Schoonhoven
V-trim	Ans Stuurman	Bergambacht
MD2	Leonie Bruens	Schoonhoven
JpupB	Chris Klein	Schoonhoven
JpupC	Wesley Oosterbosch	Schoonhoven

BINNENKORT

op en rond de Stormbaan

Op **zaterdag 11 april** start het baanseizoen met een wedstrijd voor pupillen, junioren D en NSG.
Op **maandag 13 april** zorgt de jeugdcommissie voor het Paasfeest voor de pupillen.
Zaterdag 18 april is een dag om te onthouden. Het wordt een fraaie zonnige dag; een uitgelezen dag om **oud papier** op te halen.
Op **zondag 26 april** trekken de snelwandelaars weer hun rondjes om de sportvelden. Op de Stormbaan is er een programma voor senioren en junioren ABC.
Ook elders zijn er activiteiten van belang. Denk maar aan de marathon van Rotterdam en de start van de pupillen-, junioren- en seniorencompetities.

v.o.f. deerenberg
haven 40

exclusieve brillen
opticien optometrist
contactlensspecialist
Tel.: 0182 - 382412

Speciaalzaak voor

boeken en kantoorartikelen

NIESTADT
BOEK & KANTOOR

KERKSTRAAT 1
SCHOONHOVEN
TEL.: 0182-382262

VAN SCHAIK VERZEKERINGEN

Broeikweg 1
Postbus 19
2870 AA Schoonhoven
Telefoon 0182 - 320033*
Fax 0182 - 383174

Verzekeringen
Pensioenen
Hypotheken

Spaaradviezen
Financieringen
Deposito's

fiets u fit,
fiets u slank

KEES MAAS
voor de fiets

GAZELLE
BATAVUS
GIANT

KOESTRAAT 95-97
TELEFOON 0182-382930

DEERENBERG SPORT PRIJZEN

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

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

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

VERSLAGEN BESTUURSVERGADERING IN FEBRUARI EN MAART EN KORT VERSLAG JAARVERGADERING

Mijn laatste verslagen als secretaris liggen voor u. I.v.m. mijn werk ben ik genoodzaakt er mee te stoppen, hetgeen mij zeer aan het hart gaat. Als algemeen bestuurslid blijf ik echter nog actief.
Ik wens mijn opvolger, Jos Koeleman, veel succes en bovenal plezier toe!

BESTUURSVERGADERING 12 FEBRUARI

- Marry Terlouw is als EHBO-coördinator gestopt. Naar een opvolger wordt gezocht.
- Marion Waterreus is als trainings-coördinator gestopt. Rob Zwijnenburg neemt haar taak per 1 april over.
- Aanloop hoogspringaccommodatie is uitgebreid. De baanploeg heeft hier veel werk aan gehad. Deze ploeg wordt veel te veel onderschat. Onvoorstelbaar wat zij allemaal voor werk verzetten.
- Verhuur kantine regelt Marco Hollebrandse voortaan.
- Oud papier januari: te weinig hulp en opbrengst 34.800 kilo!
- Agendapunten jaarvergadering besproken en aantal beslissingen genomen. Jos Koeleman wordt voorgedragen als secretaris.

BESTUURSVERGADERING 5 MAART

- Nieuwe hoogspringmat wordt geregeld door Frans v.d. Ham.
- Aan de zuidkant van de baan is een beschoeiing geplaatst door de gemeente.
- Uitreiking pupillen- en juniorendiploma's tijdens Indoor in De Meent op 15 maart.
- Oud papier: 28 februari vroeg klaar, opbrengst 29.940 kilo!
- Financiële stukken voor jaarvergadering opgesteld en goedgekeurd door kascommissie.

KORT VERSLAG JAARVERGADERING
d.d. 13 maart 1998.

- Tuinenburgbeker wordt uitgereikt aan Yvonne v.d. Horst voor haar enorme inzet voor de jeugd.
- Als lid van verdienste worden benoemd Ans v.d. Horst, Bas Zwijnenburg, Bram den Boer en Chris v.d. Horst voor het vele werk dat zij al jarenlang verzetten.
- Alle jaarverslagen worden goedgekeurd.
- Financiële stukken worden goedgekeurd, met speciale dank aan Els Schep.
- Contributie blijft gehandhaafd.
- Disfunctioneren douches: gesprek zal plaatsvinden met firma Tuithof.
- Conform het bestuursvoorstel wordt Els Schep als penningmeester en Jos Koeleman als secretaris gekozen. Jan Meerhof, Erik Hol en Nell Gelderblom worden als algemeen bestuurslid gekozen.
- Regeling in Schoonhoven studerende atleten: worden als trimlid aangemerkt.
- Adverteerders AM: gevraagd wordt benodigdheden bij hen aan te schaffen. Dit gebeurd reeds zo veel als mogelijk.
- Atletiekpromotie bij voortgezet onderwijs: is reeds geprobeerd, maar wordt niet opgepakt door sportleraren.
- Uitdragen naam nieuwe sponsor: o.a. door middel van vlag, startnummers en naam op hoogspringmat.
- Aanschaf nieuwe Avantri-vlag: wordt al aan gewerkt. Officiële Avantri-logo zal hier op komen.

Nell Gelderblom

AVANTRI DIPLOMA'S 1998

Elk jaar deelt Gerrit de Jong Avantri-diploma's uit. Hij spit na afloop van het baanseizoen alle uitslagen door op zoek naar jullie beste prestaties en die rekent hij dan om naar punten. Als je voldoende punten hebt gehaald, dan krijg je, helemaal vanzelf, je diploma. Aan het begin van het baanseizoen is het tijd om je doelen te stellen voor dit jaar.

Hieronder kunnen pupillen en CD-junioren lezen hoe je aan punten kunt komen. Je moet er wel even voor puzzelen! Hiernaast komen de junioren AB en de senioren aan de beurt.

BLAUW	**voor de beginners**
BRONS	**voor de gevorderden**
ZILVER	**voor de vergevorderden**
GOUD	**voor onze "cracks"**

Welke onderdelen moet je doen?

Pupillen:	BLAUW	5 onderdelen:	40 of 60m	ver	hoog	kogel of bal		1000m		
	BRONS	6 onderdelen:	40 of 60m	ver	hoog	kogel	bal	1000m		
	ZILVER	6 onderdelen:	40 of 60m	ver	hoog	kogel	bal	1000m		
	GOUD	6 onderdelen:	40 of 60m	ver	hoog	kogel	bal	1000m		
Junioren CD:	BLAUW	5 onderdelen:	60/80/100	ver	hoog	kogel		600 of 1000m		MC/MD
		5 onderdelen:	60/80/100	ver	hoog	kogel		1000m		JD
		5 onderdelen:	60/80/100	ver	hoog	kogel		1000 of 800m		JC
	BRONS	6 onderdelen:	speerwerpen komt erbij					600m		MC/MD
			speerwerpen komt erbij					1000m		JD
		7 onderdelen:	speer- discuswerpen en komen erbij					1000m		JC
	ZILVER	6 onderdelen:	60m	ver	hoog	kogel	speer	600m		MD
		7 onderdelen:	80m/80mH	ver	hoog	kogel	speer	600m		MC
			80m/80mH	ver	hoog	kogel	speer	1000m		JD
		8 onderdelen:	100m/100mH	ver	hoog	kogel	discus	speer	1000m	JC
	GOUD	6 onderdelen:	MD:	als Zilver	(= 6-kamp)					
		7 onderdelen:	MC:	150m ipv 80m	(= 7-kamp)					
			JD:	als Zilver	(= 7-kamp)					
		8 onderdelen:	JC:	als Zilver	(= 8-kamp)					

Hoeveel punten moeten er worden behaald?

	Mmini	MpC	MpB	MpA1	MpA2	MD	MC	Jmini	JpC	JpB	jPA1	JpA2	JD	JC
BLAUW	125	250	500	625	875	1000	1250	250	375	625	875	1125	1375	1625
BRONS	600	900	1250	1350	1650	1800	2100	750	1050	1350	1650	1950	2350	3150
ZILVER	900	1200	1500	1650	1950	2100	2800	900	1200	1500	1650	1950	2975	4200
GOUD	1200	1500	1800	1900	2250	2400	3150	1050	1350	1650	1950	2250	3325	4600

Wat levert hoeveel punten op?

punten	40m	60m	80m	100m	150m	600m	800m	1000m
0	9,7	13,0	16,5	19,9	30,0	2.56,0	4.05,0	5.30,6
100	8,8	11,9	15,3	18,4	27,7	2.38,6	3.40,0	4.55,0
200	8,1	11,0	14,0	17,0	25,7	2.24,3	3.19,7	4.26,5
300	7,5	10,4	13,1	15,9	24,0	2.12,4	3.02,8	4.03,2
400	7,0	9,6	12,2	14,9	22,4	2.02,3	2.48,5	3.43,5
500	6,5	9,0	11,5	14,0	21,1	1.53,7	2.36,4	3.26,8
600	6,1	8,5	10,8	13,2	19,9	1.46,1	2.25,9	3.12,5

punten	60mH	80mH	100mH	ver	hoog	kogel	bal	speer	discus
0	17,5	22,3	29,8	1.91	0.67	2.08	7.48	6.58	7.00
100	15,4	19,8	26,1	2.41	0.81	3.14	12.52	9.96	10.44
200	13,8	17,7	23,2	2.91	0.95	4.41	18.76	14.00	14.66
300	12,5	16,1	20,9	3.41	1.08	5.90	26.26	18.74	19.62
400	11,5	14,7	19,0	3.91	1.22	7.61	35.02	24.18	25.28
500	10,6	13,6	17,5	4.41	1.36	9.54	45.04	30.28	31.68
600	9,8	12,6	16,1	4.91	1.49	11.67	56.32	37.08	38.78

Welke onderdelen moet je doen?

Meisjes AB en Vrouwen	BLAUW	5 onderdelen:	100m		Hoog	Kogel	Ver		800m/1500m
	BRONS	6 onderdelen:	100m		Hoog	Kogel	Ver	Speer	800m
	ZILVER	7 onderdelen:	100m	100mH	Hoog	Kogel	Ver	Speer	800m
	GOUD	7 onderdelen:	200m	100mH	Hoog	Kogel	Ver	Speer	800m

Jongens AB en Mannen	BLAUW	5 onderdelen:	100m	Ver	Kogel	Hoog			800m/1500m
	BRONS	7 onderdelen:	100m	Ver	Kogel	Hoog		Discus	Speer 1500m
	ZILVER	8 onderdelen:	100m	Ver	Kogel	Hoog	110mH	Discus	Speer 1500m
	GOUD	9 onderdelen:	JB: Polsstokhoog erbij				(= 9-kamp)		
		10 onderdelen:	Polsstokhoog en 400m erbij				(= 10-kamp)		

Hoeveel punten moeten er worden behaald?

	Meisjes-A	Meisjes-B	Vrouwen	Jongens-B	Jongens-A	Mannen
BLAUW	750	875	1000	750	875	1000
BRONS	1950	2250	2550	2275	2625	2975
ZILVER	3150	3500	3850	3600	4000	4400
GOUD	3500	3850	4200	4500	5500	6000

Wat levert hoeveel punten op?

Meisjes AB en Vrouwen:

punten	100m	100mH	Kogel	Hoog	200m	Ver	Speer	800m
0	18,22	26,41	1.52	0.75	42,09	2.13	3.86	4.10,8
100	17,20	23,02	3.25	0.95	37,25	2.96	9.66	3.36,7
200	16,29	21,35	4.87	1.07	34,80	3.50	15.20	3.20,3
300	15,47	20,03	6.45	1.19	32,90	3.97	20.60	3.07,3
400	14,73	18,90	8.01	1.29	31,22	4.39	25.96	2.56,3
500	14,05	17,90	9.55	1.39	29,74	4.78	31.26	2.46,6
600	13,44	16,97	11.08	1.48	28,39	5.15	36.50	2.37,7
700	12,87	16,12	12.58	1.57	27,14	5.50	41.70	2.29,4

Jongens-AB en Mannen:

punten	100m	Ver	Kogel	Hoog	400m	110mH	Discus	Pols	Speer	1500m
0	17,84	2.24	1.52	0.76	81,22	28,10	4.08	1.02	7.10	7.54,2
100	15,86	3.28	3.39	1.04	71,96	24,07	10.44	1.78	15.34	6.49,0
200	14,87	3.96	5.12	1.22	67,23	22,14	16.08	2.30	22.82	6.16,5
300	14,09	4.55	6.88	1.38	63,64	20,65	21.50	2.76	30.04	5.51,5
400	13,42	5.09	8.60	1.51	60,30	19,38	26.68	3.18	37.00	5.29,9
500	12,82	5.59	10.30	1.64	57,75	18,25	31.80	3.57	44.00	5.10,8
600	12,26	6.06	11.90	1.77	55,04	17,23	36.80	3.94	50.80	4.53,3
700	11,75	6.51	13.58	1.88	52,56	16,29	41.74	4.30	57.50	4.37,2

SNELWANDELDAG MET BIJNUMMERS

zondag 26 april aanvang 12.00u

Mannen	30 km snelwandelen
Jongens AB	10 km snelwandelen
Jongens C	3 km snelwandelen
Jongens D	1 km snelwandelen
Vrouwen	5 km snelwandelen
Meisjes AB	5 km snelwandelen
Meisjes C	3 km snelwandelen
Meisjes D	1 km snelwandelen
Mannen	3-kamp ver-hoog-polshoog
Jongens AB	3-kamp ver-hoog-polshoog
Jongens C	3-kamp ver-hoog-polshoog
Vrouwen	3-kamp kogel-discus-speer
Meisjes AB	3-kamp kogel-discus-speer
Meisjes C	3-kamp kogel-discus-speer

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

Inschrijfgeld	30km snelwandelen	ƒ 5,00
	3-kamp	ƒ 5,00
	per nummer	ƒ 2,50

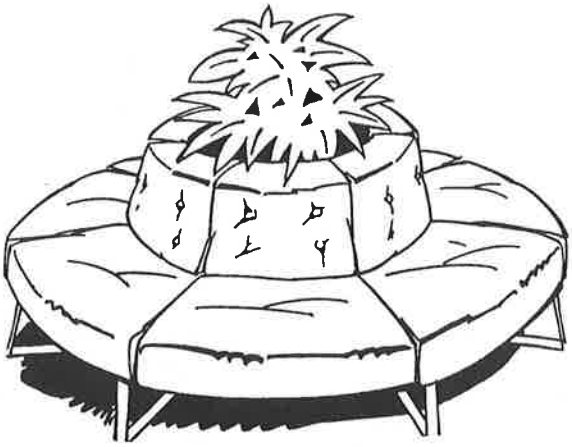
Voor al uw

luxe artikelen
tuinmeubelen
dekbedden
home-decoratie

ONZE WINKEL

Lopikerstraat 79
Schoonhoven
Tel. (0182)385980

U zoekt een bank die all-round is.



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

Wij zorgen dat u goed zit met al uw geldzaken.

SNS bank Rivierenland

Kerkstraat 2
2871 EG Schoonhoven
telefoon 0182-382233

TUINAARDE

- Zwarte tuinaarde
- Gemengde tuinaarde (met of zonder mest)
- Vulgrond
- Steenpuin
- 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
0182-309603-309606

Tweewieler service
WIM DEN HAAK
LID BOVAG TWEEWIELER BEDRIJVEN
HALVEMAAN 10 SCHOONHOVEN TEL. (0182) 38 60 35

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

VOOR ALLE ZUIVELPRODUKTEN VAN DEUR TOT DEUR

NICO TERLOUW
BENELUXLAAN 60, TELEFOON 382321

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

De Keurslager Verstand van lekker vlees
GÉ LOOMAN
Haven 58 Schoonhoven
Telefoon 0182-382426

BERICHTEN VAN EEN SNELWANDELAAR

op weg naar betere tijden

Het was mooi, zonnig en koud weer in Zaandam bij de 30 km die ik samen met Rob Wiche aflegde in 3:19.32. Slechts 1 minuut langzamer dan vorig jaar en goed voor een 7e plaats. In het Kralingse Bos werd Wim van Bremen overhoop gelopen en een redelijke tijd van 1:02.36 (= 9,58 km/uur) werd op de klokken gebracht.
Nog wel een flink verschil met 1974 toen er op onze Avantribaan 11.008 m in het uur werd gewandeld. Wim liep overigens een nieuw persoonlijk record.
Een week later op de 8e maart was ik opnieuw in gezelschap van o.a. Rob Wiche. Een ander 3-tal nam de benen en in de 2e helft werden deze weer ingelopen. De eerste helft van de 50 km ging in 2:52.52 en de tweede helft in 3:00.00. Koud en soms wat nattig weer was het hier in Sint-Oedenrode bij mijn 13e geslaagde 50km in deze plaats en mijn 28e in totaal. Rob Wiche probeerde Jaap Visser nog in te halen en finishte als 3e in 5:51.21. Zijn beste tijd stond tot nu op 5:54.00. Opnieuw iemand een record laten lopen. Mijn recordverbeteringen zijn achter de rug en het is zaak om het verval in snelheid en conditie tegen te gaan, waarbij het plezier in trainen hoog in het vaandel moet staan.
Ieder jaar wordt de baan voorzien van een toplaag gelzenrood zoals dat heet. De wagen met sintels had flinke gaten in het gras gereden. De baanploeg had de baan al weer snel onder gestrooid en als eerste loper kon ik de baan uitproberen op de ochtend van de 18e maart: 20 km in 2:18.36. Een dag later ging het beter met de 10 in 1:05.00. Echt veel getraind is er niet dit jaar met 450 km op de teller bij 21 trainingen, waaraan gemiddeld dagelijks 42 minuten werd be- steed met een gemiddelde snelheid van 8,19 km/uur.
Volgende week is er een snelheidstest tussen Amsterdam en Hoorn over een afstand van 40 km. Volgens de berekeningen zou er een eindtijd uit de bus komen van de helft van mijn geboortedatum. Niet te snel vertrekken is dan opnieuw de boodschap. Twee weken later is er weer de 80 km Kennedymars in Sittard. Geprobeerd zal dan worden om onder de 10 uur te duiken. Na het bijhouden van de prestaties van de Avantrileden komt er wat meer tijd vrij om wat te gaan trainen. Want dat is toch echt wel nodig wil ik met plezier in 2 dagen van Vaals naar Rotterdam gaan lopen.

Gerrit de Jong

COMEBACK

Theo jongen, da's een tijd geleden.
Ben er een tijdje tussenuit geweest ja.
Het land uit bedoel je.
Nee nee, gewoon een paar jaartjes niets meer gedaan.
Helemaal niets.
Geen metertje.
Geen tijd. Geen zin meer. Je kon je indertijd aardig meten met de subtop van ons land.
Ja tot vijfennegentig dan. Toen begon dat gedonder met m'n knie.
Ja vanaf toen ben je inderdaad niet zovaak meer gesignaleerd.
Precies. Een paar maandjes rust en als ik dan bijna op m'n oude niveau terug was weer patsboem pijn in de knie. Nee de lol was er op een gegeven moment wel af.
En nou, weer volledig hersteld? En is de zin ook weer een beetje terug?
Zeker weten, pas vier weekjes bezig maar ik heb het gevoel dat ik de draad zo weer opgepakt heb waar ik gebleven was. Vandaag de proef op de som he. Ik heb gehoort dat de gebroeders Komma hier meelopen dus dat wordt gelijk een prima test.
Ja, maar je verwacht toch niet gelijk die tijden van toen te zullen lopen. Die jongens zijn ondertussen gewoon doorgegaan.
Nou, dat kon nog wel eens meevallen.
Oke, we zullen zien. Succes in ieder geval!
He... Eh ja dank je.
...
En, is het een beetje naar verwachting gegaan? Je zat in ieder geval al weer ver voor mij.
Tsja, maar dat zegt niet zoveel he. Ach eigenlijk ging het voor geen meter. Al na drie kilometer moest ik de kopgroep laten gaan. En ik moest gelijk ook een flink tandje terug schakelen hoor.
Nou, je liep toch zeker nog in de vierendertig.
Vierendertigdertig. Maar voor dat soort tijden doe je het toch allemaal niet.
Nou! Ik zou er anders best tevreden mee zijn.
Hm... Ja, ach.
Misschien moet je er nog naartoe groeien. Je zei zelf dat je pas weer een week of vier bezig bent. Dus wat wil je nou helemaal!
Een week of vier? Nou ja, een maandje of twee toch wel.
Dan nog. Maar zien we je begin april nog bij de Parkloop? Nog een paar weekjes trainen moet voor jou voldoende zijn je daarin voorin te meten!
Oh! Nou ik weet het nog niet hoor. Ik moet nog eens goed bij mezelf te rade gaan. Ik denk niet dat dit soort tijden me op de duur blijven motiveren.
Nou ik start er in ieder geval wel hoor, ook al ging ik vandaag ook niet zo geweldig. Ach ik ben natuurlijk wel gewend om in de marge te presteren.
Hmm.

Groetjes, **Ad van Triaan**
(Met excuses voor de Engelse titel!)

De Blauwe Duif
Cees Overbeek
Dam 3 tel 0182 382420
Schoonhoven

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

om

keukencentrum schoonhoven bv
In de melkfabriek. Tel. 0182-383018

Gespecialiseerd in:
KEUKENS
BETIMMERINGEN
INTERIEURVERBETERING
Alles uitgevoerd met eigen personeel

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

Daarom maken wij van een verbouwing geen **MARATHON** maar 'n goede **SPRINT** wat dat betreft, vinden wij dat **RECORDS** er zijn om gebroken te worden

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

KONINKLIJKE NOTARIËLE BROEDERSCHAP

MR. M. PAARLBERG
NOTARIS

Jacoba van Beierenstraat 4 - 6
2871 SV Schoonhoven
Postbus 45, 2870 AA Schoonhoven
Tel.: 0182 - 38 3433
Fax: 0182 - 38 3336

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 op het Albert Plesmanplein
Iedere dinsdag en zaterdag op de Dam
van 10.00 tot 18.00 uur

Telefoon: 033 - 2981961

VIS VIS

SUZUKI
MITSUBISHI MOTORS

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

Autobedrijf
R.W. VAN SCHAIK - SCHOONHOVEN

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

NISSAN
uw vertrouwen waard

Waar U ook gaat ...
uit en thuis ...
uw reis begint bij ...

HOLLAND REIZEN CENTRALE

Haven 66
Schoonhoven
tel. 0182-386777

SCR ANVR

Raadhuisplein 25-27
Lekkerkerk
0180-664455

UITSLAGEN UITSLAGEN UITSLAGEN

onder redactie van Piet Stam

Linschoten 20.12.1997
20e Linschotenloop.

½ marathon	3.	Wilma Korevaar[CT]	1:31.22

Utrecht 18.01.1998
Vechtloop over 10 km.

Mannen	9.	Addy Versluis	33.46

Zundert 01.02.1998
DJA Cross.

M50	8.3km	3.	Bauke de Jong	28.43

Alblasserdam 07.02.1998
Souburghcross over 10250m.

Mannen	9.	Arno Ruiter	35.35
	10.	Addy Versluis	35.47

Gouda 14.02.1998
4e wedstrijd Open cross competitie Regio Zuid Holland Midden. Tussen haakjes de eindklassering.

MD	1200m	7.	Annika Schippers	5.28	(10)
		11.	Romina v IJzeren	5.45	(15)
MC			Michelle v. IJzeren		(4)
Vrouwen	4500m	3.	Marleen Zijderlaan	24.01	(3)
Mannen	11000m	2.	Jan Zijderlaan	37.53	(3)
		5.	Jos Schinkel	40.01	(7)
		6.	Johan Verwoerd	40.16	(4)
		9.	Arie Visser	41.49	(9)
M40+		2.	Nico vd Heuvel	41.06	(3)
		6.	Piet v Wijngaarden	44.18	(4)
M50+		1.	Bauke de Jong	41.51	(1)

Waddinxveen 28.02.1998
30e "Langs de Gouwe loop" over 10 kilometer.

Mannen	14.	Johan Verwoerd	33.07
	15.	Addy Versluis	33.10
	16.	Erik van de Berg	33.30
	32.	Jos Schinkel	35.06
	34.	Arie Visser	35.10
	38.	Wim van der Heiden	35.25

Bas Murk heeft -waarschijnlijk tijdens de clubkampioenschappen in oktober- zijn stopwatch uitgeleend. Nu het nieuwe baanseizoen aanstaande is, begint hij zijn klokje toch wel te missen.
Als u een klokje heeft waarvan de herkomst onbekend is, dan is dat misschien het gezochte voorwerp.
S.v.p. afgeven in de kantine of bij Bas Murk.

Vrouwen	4.	Wilma Korevaar	39.53
	5.	Marleen Zijderlaan	42.06
M40+	11.	Nico van den Heuvel	36.26
	17.	Jos Koeleman	38.18

Schoonhoven 28.02.1998
4e Parkcross. Tussen haakjes de eindklassering.

NSG	600m	1.	Ronald van Nes	3.00	(1)
		2.	Martin Bouter	3.03	2)
JpC+mini		1.	Joël Zwiers	2.35	(1)
		2.	Niels Sonneveldt	2.42	(2)
		3.	Vincent v Breukelen	3.00	(3)
		4.	Ramon Verheyden	3.00	(4)
		5.	Nico Lynguris	3.10	(5)
			Max Verhoef		(6)
			Jesse Bom		(7)
MpC+mini		1.	Helen Verwaart	2.27	(1)
		2.	Jonne Herens	3.06	(2)
		3.	Hiske Zweep	3.12	(4)
		4.	Franca Korevaar	3.15	(3)
JpB	1000m	1.	Tom Lotz	4.42	
		2.	Robin Spek	5.24	(1)
			Bram den Besten		(2)
MpB	1000m	1.	Annemone Looren de J.	4.56	(1)
			Amy Koevermans		(2)
JpA1	1000m	1.	Jeroen Rooken	4.19	(1)
		2.	Rik Jongerius	4.28	(3)
		2.	Kees de Jong	4.28	(2)
		4.	Mike Jansen	5.06	(4)
		5.	Dico Kruysse	5.24	(5)
MpA1	1000m	1.	Sharon Lynguris	4.59	(1)
		2.	Lisalotte vd Tas	5.06	(2)
		3.	Wendy vd Poel	5.13	(4)
			Manon Blaauw		(3)
			Cilla Blaauw		(5)
JpA2	1000m	1.	Jasper Schutte	4.18	(1)
		2.	Ruud Lotz	4.45	
MpA2	1000m	1.	Vera de Graaf	5.31	(1)
JD	1500m	1.	Melvin Loorende J.	6.19	
MD	1500m	1.	Romina v IJzeren	6.27	
		2.	Annika Schippers	6.37	
		3.	Marjolein Jansen	7.16	
(Later gestart)		4.	Mariëtte Eikelenboom	8.47	

Asten 01.03.1998
Nederlands Kampioenschap Veldlopen over 12000m.

Mannen	1.	Kamiel Maase	Leiden Atl.	36.15
	67.	Jan Zijderlaan		41.38

Etten Leur 08.03.1998

Mannen	10.300m	6.	Jan Zijderlaan	38.18
Vrouwen	5200m	5.	Marleen Zijderlaan	24.58
M50+	7750m	2.	Bauke de Jong	31.10

*** Avantri Jeugdnieuws ***

Eindelijk is het weer zover.

Het buiten seizoen staat weer voor de deur. Met ingang van woensdag 1 april (geen grapje...ha ha ha ha ha ha) zijn we weer actief op de stormbaan. In het clubblad is een overzicht opgenomen wanneer de verschillende trainingen plaats vinden. Wij hopen dat jullie er net zo veel zin in hebben als de trainers. Gelet op jullie enthousiasme tijdens de indoor kampioenschappen in de Meent rekenen we weer op een uitermate succesvol seizoen. De trainingen die jullie krijgen zijn voor een ieder heel belangrijk om goede resultaten te boeken tijdens de vele wedstrijden. Daarom rekenen wij op een grote opkomst bij de trainingen net als in het afgelopen jaar. Kortom veel plezier op het atletiekveld. Wij gaan er voor !!!

Het Estafettestokje

Naam	Jeroen Rooken
Adres	Het Klooster 2
Woonplaats	Schoonhoven
Leeftijd	9 jaar
Trainings groep	Jongens Pupillen A1

Leukste onderdeel	Hoogspringen
Beste atletiek vriend(in)	Niels Heykoop
Leukste trainer(s)	Marry en René
Moeilijkste onderdeel	1000 meter
Wat is je ergste blessure	Nog niet gehad
Leukste tv programma	TV10
Wat eet je het liefst	Spaghetti
Wat is je lekkerste drankje	Cola
Hoe lang ben je al lid	2½ Jaar
Wat wil je later worden	Weet ik niet
Wie zou je graag willen zijn	Michael Jordan
Wat vind je echt niet leuk	Pesten
Wat wil je dit seizoen bereiken	Ik wil een betere tijd lopen op de 1000 meter

Aan wie geef je het estafettestokje door **Karima Abdellaoui**

Even voorstellen

TRAINER VAN DE MAAND

Naam : Leen Prins
Beroep : Conrector VBO, Het Schoonhovens College

- Vertel eens iets over jouw atletiek carrière?
In 1989 vroeg Nico Terlouw of ik het eens bij de trimgroep op de maandagavond wilde proberen. Dat deed ik tot vorig jaar vrij regelmatig, maar volgens Hans Sterrenburg moet ik mij nu regelmatig opnieuw voorstellen.

- Wat is je favoriete onderdeel?
Om naar te kijken, hoogspringen en de middenafstanden. Voor mijzelf vind ik tien kilometer wel genoeg.

- Wat is de reden dat je trainer bent geworden?
Toen Leonie lid werd van Avantri werd haar trainingsgroep op een bepaald moment erg groot en vervolgens ben ik Yvonne van der Horst gaan assisteren.

- Kun je iets vertellen over de trainerscursus die je hebt gevolgd?
Ik heb de specialisatie LO op de pedagogische academie gevolgd in Haarlem, en verder heb ik mij regelmatig verdiept in literatuur op trainings gebied.

- Wat zijn de leukste momenten bij Avantri?
Nu moet ik erg diep nadenken, want vanaf het moment dat ik betrokken ben bij de jeugdcommissie heb ik erg veel leuke momenten meegemaakt. Ik denk daarbij aan de pupillenkampen, de schoolatletiekmiddagen en de verschillende uitstapjes die wij met grote groepen hebben georganiseerd. Dit alles was alleen te bereiken door de bereidheid van diverse mensen binnen onze vereniging.

- Wat zou je graag willen veranderen binnen de vereniging?
Het woordje veranderen zou ik willen wijzigen in bereiken. Ik denk hierbij aan een situatie waarop we voldoende trainers voorhanden hebben, zodat wij onze jeugd ook in de toekomst op een goede wijze begeleiden. Het is een zaak om op een verantwoorde manier een juiste mix te vinden tussen het leveren van prima prestaties en een fikse brok gezelligheid.
Daarvoor is het nodig dat alle geledingen binnen de club die visie blijven delen.

SCHOOL - ATLETIEK 1998

In de afgelopen jaren hebben wij schoolatletiek wedstrijden georganiseerd voor de basisscholen in Schoonhoven. Het is een heel groot succes geworden mede door de inzet van vele juryleden, de baanploeg en de andere vrijwilligers (kantine/EHBO).
Ook dit jaar willen wij weer een programma realiseren voor de basisscholen waarbij de leerlingen kennis maken met de onderdelen: 40/60 meter, verspringen, kogelstoten, balwerpen en een afsluitende 600 meter.
Evenals het afgelopen jaar kunnen we weer gebruikmaken van het MARS/schoolatletiekpakket.
Wij hebben een vijftal vrijdagmiddagen ingepland om de basisscholen kennis te kunnen maken met de atletieksport.
Het gaat om de volgende data: **17 april, 24 april, 15 mei, 19 juni, 26 juni**
Wij vragen graag weer om jullie medewerking. Als je in staat bent om ons te ondersteunen dan graag even een berichtje naar de jeugdcommissie.

Leen Prins
0182-385407

TRAININGSSCHEMA

van 1 april 1998 tot half oktober 1998
(tijdens schoolvakanties in overleg met de trainer)

maandag

Stormbaan	18.30-19.30	MD1	Maaike Waterreus & Leen Prins
Stormbaan	18.30-19.45	JD	Maurits de Bruin & Gerard Faaij
Stormbaan	18.45-20.15	JB + JC	Rob Zwijnenburg
Stormbaan	19.30-21.00	loopgroep	Hans Sterrenburg
Stormbaan	20.00-21.30	MA + MB + Vrouwen	Rob Zwijnenburg

dinsdag

Stormbaan	13.30-14.30	damestrim	Corrie Zwijnenburg
Stormbaan	18.00-19.00	MpupA1	Yvonne vdr Horst
Stormbaan	19.00-20.30	MC + MD2	Yvonne vdr Horst & Marion Waterreus
Beregracht	21.30-23.00	herentrim	Gerrit Hoek

woensdag

Stormbaan	16.30-17.30	Jmini + Mmini	Marrie Herens
Stormbaan	17.00-18.00	JpupC	Nicole Wennekes
Stormbaan	17.30-18.30	MpupB + MpupC	Marrie Herens & Patricia Veer
Stormbaan	17.30-18.30	JpupB	René van Rijk
Stormbaan	18.00-19.00	JpupA1	Nicole Wennekes
Stormbaan	18.30-19.30	JpupA2	René van Rijk
Stormbaan	18.30-19.30	MpupA2	Erika Zijderlaan
Stormbaan	19.00-20.00	MC + MD2	Yvonne vdr Horst & Marion Waterreus
Stormbaan	19.00-20.30	MD1	Maaike Waterreus & Leen Prins
Stormbaan	19.30-21.00	loopgroep	Klaas Lok
Stormbaan	20.00-21.00	recreatie-atletiek	Pieter vdr Dool
AP-West	19.30-20.30	damestrim	Corrie Zwijnenburg
AP-Oost	20.30-21.30	damestrim	Corrie Zwijnenburg

donderdag

Stormbaan	19.00-20.00	NSG	Frans vdr Grijn & Ans vdr Horst c.s.
Stormbaan	19.00-20.30	loopgroep	Peer van Dijk
Stormbaan	19.00-20.30	JA + JB + Mannen	Frans vdr Ham
Beregracht	19.00-20.00	damestrim	Ad Verhoeff
Beregracht	20.00-21.00	herentrim	Ad Verhoeff

Telefoonnummers van trainers:

Maurits de Bruin	384727	Leen Prins	385407
Pieter van den Dool	382250	René van Rijk	382310
Peer van Dijk	385437	Hans Sterrenburg	385134
Gerard Faaij	385498	Ad Verhoeff	384947
Frans van der Grijn	386539	Patricia Veer	385234
Frans van der Ham	383715	Maaike Waterreus	384760
Marrie Herens	384224	Marion Waterreus	384760
Gerrit Hoek	353164	Nicole Wennekes	382960
Ans van der Horst	385663	Erika Zijderlaan	382224
Yvonne van der Horst	387799	Corrie Zwijnenburg	382550
		Rob Zwijnenburg	387483

Leeftijdsindeling

De trainingsgroepen bij de pupillen en junioren zijn samengesteld op basis van de bijgaande leeftijdsindeling.

geboortejaar	categorie	geboortejaar	categorie
1991	minipupil	1986	junior D1
1990	pupil C	1985	junior D2
1989	pupil B	1983/1984	junior C
1988	pupil A1	1981/1982	junior B
1987	pupil A2	1979/1980	junior A

INDOOR IN DE MEENT
15 MAART 1998

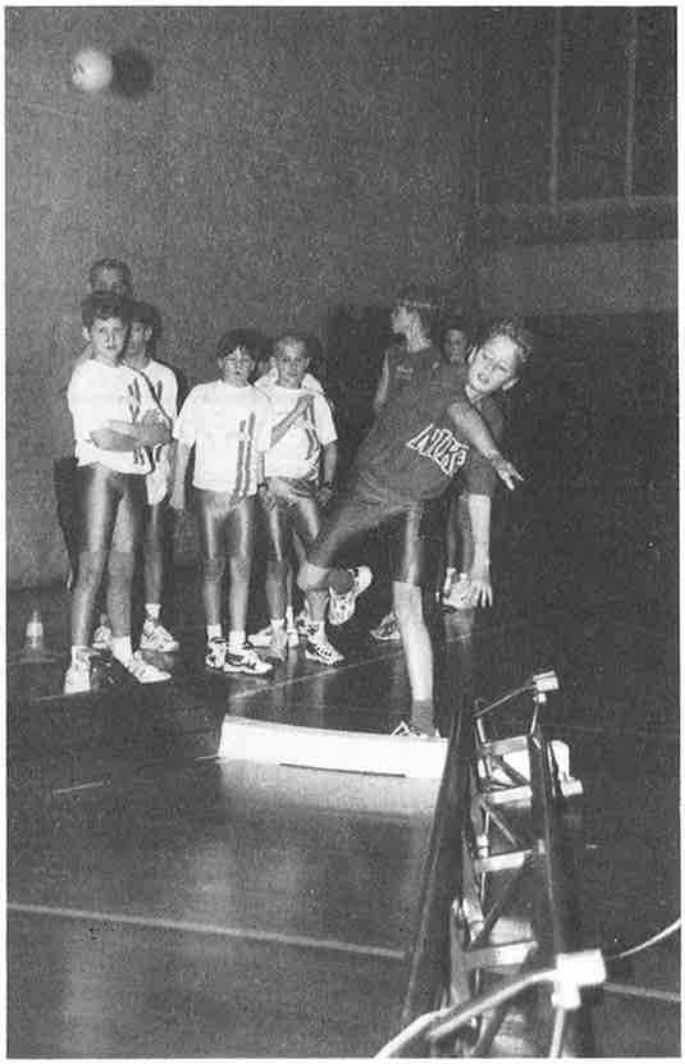
Bij de voorbereiding van de indoorwedstrijd in de Meent speelde de natte winter en de renovatie van de baan ons parten. De nieuwe hoogspringmat is nog niet gearriveerd en de beide oude matten waren niet bruikbaar. De ene mat was sliknat en van de andere mat was -per ongeluk- de spikehoes in gebruik genomen als afdekking van een verspringbak. Met heel wat passen en meten konden we materiaal voor één hoogspringmat bij elkaar vinden.
Men moet zich wel realiseren, dat we met een groep mensen enkele uren bezig zijn om alle wedstrijdmaterialen te voorschijn te halen en in te pakken. Elk jaar opnieuw vragen we ons af waarvoor wij dat allemaal weer doen.

Vrouwen		35m	hoog	kogel	600mtr	Tot:
1. Maaike Waterreus	77	5,6	1,45	9,70	2.08,7	2007
		431	672	569	335	
2. Patricia Veer	78	5,9	1,20	6,13	2.38,4	1104
		323	385	295	101	

Meisjes A		35m	hoog	kogel	600mtr	Tot:
1. Eva de Vos	80	5,9	1,25	8,16	2.08,6	1534
		323	417	458	336	

Meisjes B		35m	hoog	kogel	600mtr	Tot:
1. Jolanda Zijderlaan	82	5,7	1,20	7,85	2.08,9	1546
		393	385	435	333	
2. Janette de Jong	81	5,9	1,30	7,27	2.19,6	1453
		323	503	389	238	
3. Ingrid Westenbrink	82	6,0	1,05	8,74	0,0	990
		290	199	501	0	

Meisjes C		35m	hoog	kogel	600mtr	Tot:
1. Suzan de Vos	83	5,7	1,25	7,35	2.02,3	1841
		630	426	385	400	
2. Birgit Stuurman	83	5,8	1,30	8,12	2.18,7	1735
		601	62	427	245	
3. Vana Hol	84	6,0	1,15	10,00	2.20,0	1653
		45	352	522	234	
4. Michelle v. IJzeren	84	6,2	1,10	6,30	2.07,3	1482
		493	316	324	349	
5. Petra Kleinhout	84	6,4	1,20	6,70	2.28,9	1347
		444	389	348	166	



KEES NEVEN

AANNEMERSBEDRIJF VOOR:

- Metselwerken
- Voegen + renovatie
- Stucwerk, ook sierpleister
- Tegelwerk, ook natuursteen

LANGE WEISTRAAT 57
2871 BL SCHOONHOVEN
TEL.: (0182) 384954

Shop 13

Lopikerstraat 13 2871 BT Schoonhoven
T/F 0182 383984

FOTO DICKHOFF

UW FOTOGRAFISCH GEHEUGEN !

dickhoff

*Bruidsreportages
*Pasfoto's
*Portretfoto's
*Reclamefotografie

*MAANDAGS GEOPEND VANAF 13.30 UUR

Lopikerstraat 57,Schoonhoven.Tel. 0182 382992

VOOR VAKWERK

BOUWMARKT SCHOONHOVEN
Koestraat 102
Telefoon 0182-385050

adidas

NIKE

Reebok

new line

PUMA

Avantri~lopers
zijn bij Ben Sloof kopers

asics TIGER

Al meer dan 33 jaar
Alleen de betere merken

Hofleverancier
Avantri~kleding

BEN SLOOF sport

SCHOONHOVEN — KOESTRAAT 130 — TEL. 0182-382380

De Gruijter

De winkel voor iedereen

Schoonhoven-Sliedrecht-Papendrecht
0182-382490/0184-412744/078-6157353

AARDEWERK ATELIER

" DE STEENROOS "

KERKSTRAAT 8

HOTEL
RESTAURANT
Belvédère

Lekdijk 2-8, 2871 MK Schoonhoven
Telefoon: (0182)325222

Meisjes D		35m	hoog	kogel	600mtr	Tot:
1. Charissa Zwiers	85	5,7	1,35	8,93	2.16,5	1863
		630	99	470	264	
2. Claudia Faaij	86	6,1	1,35	7,26	2.36,0	1514
		518	499	380	117	
3. Annika Schippers	86	6,2	1,15	5,94	2.26,6	1330
		493	352	302	183	
4. Simone van Buren	86	6,0	1,05	5,84	2.27,1	1299
		545	279	296	179	
5. Laura Martini	86	6,3	1,05	6,48	2.23,5	1288
		468	279	335	206	
6. Natalie Kok	85	6,4	1,05	5,52	2.17,1	1258
		444	279	276	259	
7. Rosa van der Tas	86	6,2	1,05	5,82	2.27,9	1240
		493	279	295	173	
8. Ilham Omar Abdirahman	86	6,5	1,00	5,44	2.11,7	1239
		420	242	270	307	
9. Margot Boerefijn	86	6,2	1,05	5,94	2.30,9	1226
		493	279	302	152	
10. Marjolein Jansen	86	6,7	1,10	6,28	2.23,8	1219
		376	316	323	204	
11. Leonie Prins	86	6,6	1,25	5,43	2.43,2	1165
		398	426	270	71	
12. Romina v. IJzeren	86	7,1	1,15	3,98	2.21,5	1036
		294	352	168	222	
13. Lieneke Markusse	86	6,9	0,90	4,50	2.34,4	836
		334	169	206	127	

Meisjes pup A2		35m	hoog	kogel	600mtr	Tot:
1. Karima El Abdellaoui	87	6,2	1,15	6,40	2.22,2	1392
		493	352	330	217	
2. Milou van Oene	87	6,2	0,90	5,87	2.19,4	1199
		493	169	298	239	
3. Suzanne den Hartog	87	6,3	1,05	6,19	2.39,2	1161
		468	279	318	96	
4. Els Hartvelt	87	6,5	0,85	4,82	2.38,4	882
		420	132	229	101	
5. Vera de Graaf	87	7,1	0,95	4,32	2.53,6	706
		294	206	193	13	

Maar als de wedstrijd eenmaal aan de gang is, dan zijn alle twijfels weer vergeten. Net als in de voorgaande jaren is het 's ochtends gezellig druk, zowel op de baan als op de tribune. En 's middags -en dat is nieuw- blijft het druk. Dat is dan vooral te danken aan de D-junioren, want die waren er bijna allemaal!

Door de problemen met de hoogspringaccomodatie moesten wij bij de pupillen terug naar twee pogingen per hoogte. Om de wedstrijd binnen de tijd af te werken, hebben we zelfs nog een groep laten springen op een geimproviseerde mat, maar die was wel wat hard!

De prestaties mochten er ook zijn. Er werd fanatiek gestreden om elke centimeter. Vooral op de 600 meter (niet ieders favoriete afstand) ging men tot op het bot. Dit alles resulteerde in 6 Meentrecords:

• MpC	600m	Helen Verwaart
• JpC	bal	Joël Zwiers
• JpB	hoog	Aaron Klever
• JpB	4-kamp	Aaron Klever
• JpC	4-kamp	Joël Zwiers
• JB	35m	Timo Hol

Nu eerst even een zomerseizoen en dan gaan we volgend jaar weer allemaal naar de indoor in de Meent.

M pup A1		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Karin	88	6,3	1,15	5,13	2.59,2	1070
Nagel		468	352	250	0	
2. Danielle	88	6,6	0,85	4,66	2.32,4	889
Kok		398	132	218	141	
3. Lisalotte	88	6,6	0,90	4,68	2.44,8	848
vdr Tas		398	169	219	62	
4. Wendy	88	6,8	0,90	4,33	2.39,2	813
v.d. Poel		354	169	194	96	
5. Annemart	88	6,5	0,95	3,76	3.04,6	777
Pilon		420	206	151	0	
6. Judith	88	7,2	0,95	3,87	2.55,5	644
Houtman		275	206	160	3	

M pup B		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Karlijn	89	7,0	0,90	4,60	3.02,3	
de Vos		314	169	213	0	696
2. Amy	89	7,5	0,80	4,68	3.03,5	
Koevermans		221	96	219	0	536

M pup C		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Helen	90	6,7	2,82	9,00	2.26,8	771
Verwaart		376	182	32	181	
2. Samira El	90	7,2	2,28	13,00	2.30,4	612
Abdellaoui		275	74	108	155	
3. Jonne	90	7,2	2,10	10,00	2.53,5	378
Herens		275	38	52	13	
4. Karlijne	90	7,6	2,22	10,50	2.57,1	328
Lafort		204	62	62	0	
5. Franca	90	8,8	2,06	9,50	2.57,9	102
Korevaar		30	30	42	0	

M mini		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Hiske	91	8,6	2,10	9,50	3.06,8	136
v.d. Zweep		56	38	42	0	

SNELWANDELDAG MET BIJNUMMERS

zondag 26 april aanvang 12.00u

Mannen	30 km snelwandelen	
Jongens AB	10 km snelwandelen	
Jongens C	3 km snelwandelen	
Jongens D	1 km snelwandelen	
Vrouwen	5 km snelwandelen	
Meisjes AB	5 km snelwandelen	
Meisjes C	3 km snelwandelen	
Meisjes D	1 km snelwandelen	
Mannen	3-kamp	ver-hoog-polshoog
Jongens AB	3-kamp	ver-hoog-polshoog
Jongens C	3-kamp	ver-hoog-polshoog
Vrouwen	3-kamp	kogel-discus-speer
Meisjes AB	3-kamp	kogel-discus-speer
Meisjes C	3-kamp	kogel-discus-speer

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

Inschrijfgeld	30km snelwandelen	ƒ 5,00
	3-kamp	ƒ 5,00
	per nummer	ƒ 2,50

Meisjes NSG		35m	hoog	kogel	Tot:
1. Sylvia de Koster	69	6,8	1,00	5,51	871
		354	242	275	
2. Rosanne	75	7,4	0,85	5,59	651
Griffioen		239	132	280	
3. Bianca Murk	73	7,1	0,85	4,05	599
		294	132	173	

In de pauze tussen het ochtend- en middagprogramma kreeg de NSG de Jeugdtroffee uitgereikt

Jongens NSG		35m	hoog	kogel	Tot:
1. Martin Bouter	77	6,9	1,10	10,51	1197
		334	316	547	
2. Ronald van Nes	76	6,5	1,15	6,47	1107
		420	352	335	
3. Marko van Nes	72	6,6	1,05	7,23	1056
		398	279	379	
4. Jan Fred Rogaar	68	6,9	0,85	7,92	883
		334	132	417	

Heren		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Rob	69	5,2	1,60	10,66	1.51,0	2021
Zwijnenburg		498	492	508	523	
2. Jeroen	78	5,2	1,60	7,68	1.47,5	1839
vdr Vlist		498	492	279	570	
3. Maurits	77	5,3	1,45	8,87	1.48,0	1736
de Bruin		454	344	375	563	
4. Sander v	75	5,4	1,50	7,75	1.56,8	1542
IJsselmuide		412	394	285	451	

Jongens A		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Wouter	79	4,9	1,70	9,55	1.53,0	2150
Koevermans		639	587	427	497	
2. Jan Pieter	79	4,8	1,55	7,41	1.47,5	1961
de Jong		690	444	257	570	
3. Sander	80	5,2	1,55	8,41	1.46,3	1868
Veer		498	444	339	587	
4. Bjorn Ju	80	5,1	1,45	6,11	1.51,3	1547
		543	344	141	519	

Jongens B		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Timo Hol	81	4,7	1,55	12,23	1.39,7	2489
		743	444	615	687	
2. Pijke den	82	5,0	1,65	10,74	1.38,9	2343
Ambtman		590	540	513	700	
3. Bart	81	5,2	1,55	9,42	2.00,7	1766
Kleinhout		498	444	417	407	
4. Bertjan	81	5,7	1,30	7,80	2.08,4	1099
de Graaf		295	188	289	327	

Jongens D		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Sander	85	5,7	1,35	7,65	1.59,3	1964
van Buren		630	499	402	433	
2. Erik	85	6,0	1,30	6,08	2.09,3	1647
de Groot		545	462	311	329	
3. Mark	86	5,8	1,15	5,33	2.10,0	1539
Schouten		601	352	263	323	
4. Wouter	86	6,2	1,10	5,21	2.12,2	1366
Straver		493	316	255	302	
5. Guido	86	6,3	1,15	5,58	2.20,2	1332
Davids		468	352	279	233	
6. Melvin	86	6,4	1,10	4,90	2.11,9	1299
Looren de Jong		444	316	234	305	
7. Robbert	86	6,4	1,00	5,20	2.14,7	1220
Bodegom		444	242	255	279	
8. Bob	86	6,8	1,10	5,42	2.23,7	1144
Koevermans		354	316	269	205	
9. Erikjan	86	6,4	1,10	4,51	0,0	967
Kooiman		444	316	207	0	

J pup A2		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Tim	87	6,3	1,25	7,15	2.25,1	1462
van Rijk		468	426	374	194	
2. Marius	87	6,1	1,10	5,36	2.21,1	1324
de Jong		518	316	265	225	
3. Ruud	87	6,8	1,10	6,16	2.33,3	1121
Lotz		354	316	316	135	
4. Paul	87	6,8	1,00	5,40	2.36,0	981
Hamaker		354	242	268	117	
5. Richard	87	7,2	1,05	4,56	2.42,1	843
den Hartog		275	279	211	78	

J pup A1		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Jeroen	88	6,3	1,10	6,90	2.17,0	1403
Rooken		468	316	360	259	
2. Kees	88	6,2	1,15	5,62	2.26,1	1314
de Jong		493	352	282	187	
3. Rik	88	6,1	1,15	5,49	2.31,6	1291
Jongerius		518	352	274	147	
4. Gerben	88	6,6	1,05	4,47	2.21,5	1103
Blommesteijn		398	279	204	222	
5. Mike	88	7,2	1,00	5,84	2.34,8	938
Jansen		275	242	296	125	

J pup B		35m	hoog	kogel	600m	Tot:
1. Aaron	89	6,3	1,20	6,35	2.15,4	1457
Klever		468	389	327	273	
2. Tom	89	6,2	1,00	6,91	2.15,3	1369
Lotz		493	242	360	274	
3. Bart	89	6,4	0,90	6,11	2.33,5	1060
Deelen		444	169	313	134	
4. Frank	89	6,7	0,85	4,27	2.25,5	889
Hartvelt		376	132	190	191	
5. Sander	89	6,9	0,95	4,54	2.33,4	883
Kooiman		334	206	209	134	
6. Robin	89	8,0	0,85	3,26	2.49,4	417
Spek		140	132	110	35	

J pup C		35m	ver	bal	600m	Tot:
1. Joël	90	6,6	2,82	35,00	2.36,4	1093
Zwiers		398	182	399	114	
2. Niels	90	6,9	2,88	13,50	2.41,4	727
Sonneveldt		334	194	117	82	
3. Vincent	90	7,5	2,40	18,50	2.59,9	515
van Breukelen		221	98	196	0	

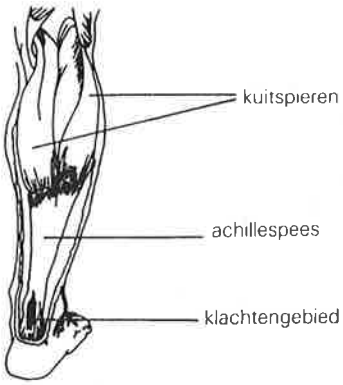
J mini		35m	ver	bal	600m	Tot:
1. Ramon	91	7,3	2,28	16,00	2.57,4	489
Verheijden		257	74	158	0	
2. Tjeerd	91	7,8	1,68	6,00	3.11,4	171
Huisman		171	0	0	0	
3. Hajo	91	8,4	1,84	7,50	3.18,5	82
Koopstra		82	0	0	0	
4. Christiaan					2.53,5	13
Sieverink					13	

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Achillespeesblessure

Inleiding

Een veel voorkomende klacht bij lopen is een stijve en pijnlijke achillespees. Bij lopen treedt deze achillespeesblessure vrijwel nooit plotseling op, maar worden de klachten geleidelijk aan erger. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure, waarbij de pijn meestal gevoeld wordt in een gebied op zo'n 5cm boven het hielbeen. In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van drukpijn en een stijf en/of een licht zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware training. Als er geen maatregelen worden genomen zullen de pijnklachten ook optreden bij het begin van de training. Deze klachten verdwijnen in eerste instantie nog wel tijdens de warming-up, maar zullen na afloop van het lopen weer terugkeren. Als er dan toch nog wordt doorgelopen, zullen de pijnklachten uiteindelijk zoveel toenemen, dat het lopen gestaakt zal moeten worden. Genezing van de blessure zal dan in het algemeen maanden gaan duren.



Oorzaken van deze achillespeesblessure

Er spelen meerdere factoren mee bij het ontstaan van een achillespeesblessure.

- **Matige doorbloeding van de achillespees.**
  Met name in het gebied zo'n 5cm boven het hielbeen is de doorbloeding van de achillespees matig, waardoor herstel na (kleine) beschadigingen slechts langzaam verloopt.
- **Overbelasting**
  Door overbelasting ontstaan (kleine) beschadigingen in het peesweefsel. Overbelasting treedt eerder op bij:
  - Onvoldoende aandacht voor een warming-up en rekkingsoefeningen voor de kuitspieren.
  - Verkorte of stijve kuitspieren.
  - In een korte tijd te veel, te vaak en te snel lopen of springen. Met name aan het begin van het seizoen of na een blessure-periode wordt deze fout vaak gemaakt.
  - Eenzijdige trainingsvormen; met name heuvel- en sprongkrachttraining zijn berucht.
  - Lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton).
  - Dragen van schoenen die de schokken van de landing onvoldoende opvangen of onvoldoende ondersteuning (aan de hiel) geven.
  - De aanwezigheid van (geringe) standafwijkingen van de onderbenen (bijvoorbeeld "O-stand"), de voeten (bijvoorbeeld knik-platvoeten) of een beenlengteverschil.
  - Overgewicht; "te zwaar zijn".
  - Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

Hoe voorkom je deze achillespeesblessure?

Om een achillespeesblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande "preventietips" bij het sporten op te volgen:

- **Warming-up**
  Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de twee aangegeven rekkingsoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefeningen moeten worden uitgevoerd. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen mag er geen pijn optreden. Hou de rekkingsoefeningen zo'n 10 seconden vol en herhaal iedere oefening 2 tot 3 maal per been.

Els Stolk, bondsarts KNAU

- **Goede trainingsopbouw**
  Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer de intensiteit en de omvang van de trainingen geleidelijk op. De belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Bouw dus na een blessure of ziekte de training weer zeer geleidelijk uit tot het oude niveau.
- **Spierversterkende oefeningen**
  Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren. Hiernaast staat een voorbeeld gegeven van spierversterkende oefeningen voor de voetspieren getekend. Spierversterking voor de kuitspieren kan gemakkelijk (ook thuis) uitgevoerd worden. Ga met je voorvoeten op een verhoging staan (bijvoorbeeld een traptrede) en "zak" beheerst met de hakken omlaag. Kom vanuit deze stand omhoog op de voorvoeten. Herhaal de oefening nadat je weer dezelfde uitgangshouding hebt aangenomen.
- **Ondergrond**
  Train zoveel mogelijk op zachte, maar wel effen, ondergrond (bos, gras).
- **Sportschoenen**
  Draag goed passende sportschoenen met een schokdempende zool, een stevige hielsteun en een hoge soepele hielrand. Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen. Als je (lichte) voetafwijkingen hebt, (bijvoorbeeld knik-platvoeten), is het raadzaam om daar rekening mee te houden bij de aanschaf van nieuwe sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie-wig aan te bevelen als de voeten bij de afwikkeling te veel naar binnen wegzakken. Een goede sportspeciaalzaak kan je over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren. Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil een speciale aanpassing in of onder de sportschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker worden gemaakt.
- **Cooling-down**
  Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en het uitvoeren van de boven beschreven rekkingsoefeningen.
- **Lichaamsgewicht**
  Lopers met een (te) hoog lichaamsgewicht, lopen een grotere kans op een achillespeesblessure.Bij een (te) hoog lichaams-vetpercentage, helpt "afvallen" zeker mee om overbelasting te voorkomen.

Wat kan je doen als deze achillespeesblessure (toch) is ontstaan?

Wees alert op het begin van deze blessure. Een zeurende pijn tijdens of vlak na het lopen is niet normaal!

- **Voer bovenstaande preventietips uit**
  Voer, voor zover mogelijk, (alsnog) bovenstaande preventietips uit.
- **Pas de training aan**
  Vaak kan het tijdig aanpassen of stoppen van belastende trainingsvormen al voldoende zijn om een beginnende peesblessure te laten genezen. Vaak kun je toch nog goed in conditie blijven door andere bewegingsvormen op te zoeken waarbij de achillespees niet te zwaar belast wordt. Denk hierbij aan fietsen, Aqua Joggen of "steppen" met platte voet.
- **Koelen**
  Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de achillespees dan na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Het heeft de voorkeur om deze koeling uit te voeren door met een ijsblokje langs de pijnlijke plek te masseren. Het been kan ook op een stoel gelegd worden met een coldpack of een plastic zakje met kapotgeslagen ijsklontjes onder de achillespees. Leg dan wel bijvoorbeeld een theedoek tussen de huid en de ijszak ter voorkoming van huidbeschadiging door bevriezing. Herhaal dit koelen zo'n 3-5 keer per dag. Ook als de blessure al langer bestaat, kan het zinvol blijven om de achillespees meerdere keren op een dag te koelen.
- **Massage**
  Als de kuitspieren stijf zijn, laat deze spieren dan masseren.
- **Vraag sportmedisch advies**
  Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot een duidelijke vermindering van de klachten, ga dan naar de huisarts of naar een sportarts, werkzaam in een ziekenhuis of Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Zij kunnen beoordelen of fysiotherapeutische behandeling voor jou eventueel zinvol is.

Els Stolk, bondsarts KNAU

MAANDAGAVOND:

Trainen van 20.00-21.15u

Ja, zo staat dat dan iedere week in je agenda. Misschien zo nu en dan eens een half uurtje vroeger of later, maar toch staat het er.
Meestal komt het er ook nog wel van, al zijn er van die dagen dat je er wel erg tegenop ziet.
Over het algemeen sta je echter om 19.30 op van de bank en begint je spullen bij elkaar te zoeken. Ikzelf besteed daar altijd veel tijd aan, ongeveer een kwartier. Daarna echter hul ik mij (binnen de scherpe tijd van 5 minuten) vrolijk in legging, trainingsbroek en 2 truien + trainingsjack en ik kan er weer vrolijk tegenaan. Tijd voor een race van 5 minuten op de fiets naar de baan, en een korte gedachte aan wat er toch altijd met die andere 5 minuten in dat half uur gebeurt.
Eenmaal hijgend en wel aangekomen op de baan, word je altijd vrolijk begroet door een bende lopers in de meest uiteenlopende kleuren
Stel je dus voor; een meisje zet haar fiets neer (ze ziet er lichtelijk uit als het welbekende Michelinmannetje) hijgend en wel, met gezonde rode blos. Normale mensen zeggen dan vriendelijk gedag en vragen zich af waarom ze zo hard gefietst heeft. Lopers niet, dat is een apart volk. Een volk dat mensen voortbrengt als A. van Triaan. Dus wat gebeurt er, commentaar als "He, kom je ook weer eens langs?" of "Ha, mooi-weer-trainer!" of "Lang niet gezien, is het vakantie geweest?" vliegt je om de oren (mij tenminste altijd wel). De moed zakt je alweer in de schoenen en de gedachte 'warme bank met TV' dringt zich aan je op. Maar je zet je er overheen; met een "Goedenavond, al lekker gerend?" pak je je plastic tasje en begint aan een dappere tocht richting kleedkamer... U zal misschien denken, 'Wat nou, dappere tocht? Ik loop dagelijks naar die kleedkamer en dan is er ook niks aan de hand. Ik denk dan bij mezelf: "maar niet op maandagavond!" De eerste aarzelende stappen zijn ter oriëntatie: waar kan ik er om- of doorheen zonder al te veel verwondingen op te lopen? Meestal heeft dit tot gevolg dat ik in het donker de maaiende armen en benen van de tegenstander, pardon, lopers probeer te ontwijken in een omtrekkende beweging over de hoogspringaanloop. (Gelukkig is deze vergroot!). Onder het slaken van kreten als: "Hé", "Hallo", "Goedenavond" en "Pas op", maak ik snel het laatste hupje over de rand van de kogelbak en verdwijn ik als de welbekende hond, met staart tussen de benen, om het hoekje van de kantine. Dit is nog vanuit een positief oogpunt bekeken, met een beetje pech kom ik hier namelijk ook nog mijn oude trainingsgroep tegen. Een stelletje van dat opgeschoten tuig wat zich tegenwoordig al jongens B en C mag noemen. Dan kan je ook nog dingen verwachten als "He kleintje, ben je nou weer iets gekrompen?" of "Als je broek nog iets wijder is, zien we je voeten niet meer. "Gelukkig is op dit soort momenten de kleedkamer vlakbij en kan ik in noodgevallen nog altijd gebruik maken van een geheim wapen; die 'knulletjes' blijken vaak niet tegen kietelen te kunnen.

... want lijken lopers in een groep een roofdier zonder natuurlijke vijand, alleen zijn ze heel anders.

Tegen de tijd dat we dan de kleedkamer weer uitkomen, ben ik gelukkig voozien van enige bescherming: mijn trouwe trainingsmaatje Patries. Blijkbaar maken we samen een zeer angstaanjagende indruk, want zodra we naar buiten komen zijn de lopers plotseling verdwenen en kunnen we rustig gaan inlopen.
Soms maken we echter een onnadenkende fout. Dan blijven we nog wel eens op de baan om een technisch onderdeel te trainen. Stom natuurlijk, want lijken lopers in een groep een roofdier zonder natuurlijke vijand, alleen zijn ze heel anders. Je hoeft ze ook maar een ogenblik te woord te staan (vriendelijk als wij zijn) en ja hoor, het is weer zo ver. Wie het ook is, na 25 minuten doelloos geklets zijn de spieren koud en is de geest onwillig en is er een afspraak gemaakt om morgen nog maar een keer te gaan om dan wel iets uit te voeren. Rare lui die lopers! Zonder uitzondering weten ze je op onnavolgbare wijze aan te klampen, en je trainingsgeest te verwoesten. Maar er valt veel over deze speciale groep te zeggen, ondanks alle narigheid blijft trainen op maandag een gezellige bezigheid. Misschien moet u zelf als lezer toch eens uit de veren om zo'n maandagavond ook eens te beleven!

Groetjes van Maaike

PS. Bent u van plan het zelf eens te ervaren, hoedt u zich er dan voor u dik aan te kleden of hard te fietsen in verband met uw persoonlijke veiligheid.

BAANWEDSTRIJD VOOR PUPILLEN, JUNIOREN-D EN NSG

zaterdag 11 april

Inschrijven **tot 4 april** bij je trainer of bij Simone Zwijnenburg. Na-inschrijven is **niet** mogelijk.

Aanvang pupillen: 10.00u

pupA	:	4x60m	- 60m	kogel	hoog	-	1000m
pupB	:	4x40m	- 40m	kogel	ver	-	1000m
pupC	:	4x40m	- 40m	bal	ver	-	600m
mini's	:	4x40m	- 40m	bal	ver	-	600m

Aanvang junioren en NSG: 13.00u

NSG-groep	:	4 kamp	80m	ver	kogel	400m
meisjes D	:	4 kamp	60mH	ver	kogel	600m
jongens D	:	4 kamp	80mH	ver	kogel	1000m

TERUG IN DE TIJD

Uit het archief van Ad Verhoeff

In deze rubriek besteden we weer aandacht aan een van onze adverteerders aan de hand van een ansichtkaart uit 1900 van de Koestraat.
De oplettende kijker is het waarschijnlijk al duidelijk welke adverteerder op deze foto thuis hoort. Het is er één die al vanaf het begin in ons Avantri Magazine adverteert. Het huis aan de linkerkant met de vrouw in de witte kledij en hoed, is thans de winkel van Ben Sloof. Dit huis is rond 1700 gebouwd.
Rond 1900 was het de pastorie van de Nederlands Hervormde gemeente waarin dominee Conradi woonde. In de jaren vijftig was het de schoenenhandel van de firma Kaasschieter, die in 1965 overgenomen werd door Ben en Bep Sloof. Al snel daarna werd een klein kamertje naast de winkel ingericht met sportkleding. In de jaren tachtig was de verkoop van allerhande sport-artikelen de hoofdmoot geworden en werd de schoenhandel geheel afgesloten.
Sloof is nu zo'n 33 jaar een begrip in Schoonhoven waar lopers, schaatsers en andere sporters graag komen, zeker ook vanwege de prettige bediening.
Verder ziet u op deze kaart ook, dat men niet rechtdoor richting station kon komen. Deze doorbraak is met de komst van de trein gekomen in 1914.
Ook ziet u midden links, waar nu het uitzendbureau zit, het herenlogement. Het grote gebouw rechts was het tehuis voor de oude van dagen, oftewel het oude liedenhuis.

AM

Toen ik onlangs op een vrijdagavond voor de TV zat te zappen bleef ineens de naam Aad Vink op m'n netvlies achter. Wacht eens even, ik ken ook een Aad Vink. Kanaaltje terug. "Aad Vink, loopverslaafde", schoof er over het beeld. Ja hoor, daar was ie in beeld. Nou had ik over Aad al eens wat sterk klinkende verhalen gehoord. De meeste bij monde van Arie en die mag voor een wedstrijd misschien nog wel eens wat bluffen, maar op verdraaiing van feiten heb ik hem nog nooit kunnen betrappen. De uit Aad's eigen mond opgetekende versies van de verhalen bleken nog net even sterker dan de versies die ik gehoord had. Midden in de nacht, na een bestuursvergadering nog even een paar uurtjes op de baan trainen. 's Nachts stiekum het bed uit om nog even een rondje te maken. Natte trainingskleding in de auto verbergen om de zoveelste discussie met zijn ega over het onderwerp lopen uit de weg te gaan. Tevergeefs want de relatie heeft de druk van deze verslaving, zoals Aad zelf zijn drang dan gelukkig wel wist te kenschetsen, niet kunnen bolwerken. Ik zal jullie de rest van de verhalen besparen. (Geïnteresseerden kunnen bij Arie navraag doen naar de sappige details.) Waar het mij eigenlijk om gaat is het volgende.

's Nachts stiekum het bed uit om nog even een rondje te maken. Natte trainingskleding in de auto verbergen ...

Hoewel ik het vorig jaar door die Ad van Triaan geschreven stukje over zijn bewondering voor de zogenaamde stayer geheel onderschrijf, herken en erken ik inmiddels toch dat lopen de vorm van een verslaving kan aannemen. Deze stellingname verdient wellicht enige uitleg. Zoals jullie misschien wel vernomen hebben, zou ik vorig voorjaar, na enige jaren van afwezigheid op die afstand, weer eens een poging ondernemen om een marathon te lopen. Het begon gewoon weer een beetje te kriebelen. Niks geforceerds hoor. Gewoon een marathon lekker uitlopen in een enigszins redelijke tijd. Door een ongelukkige samenloop van omstandigheden mislukte de poging. Een week voor de marathon verrekte ik bij een vijf op de baan een spiertje lichtjes en na 25km in de marathon kwam ik tot de conclusie dat het die dag maar beter was om uit te stappen. Tot dan toe niets aan de hand, zelfs een heldere afweging

OPTIEK RiensS
OOGADVISEUR

Haven 75
Schoonhoven
0182 - 382328

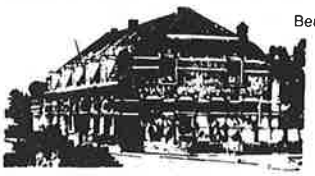
Fa. Veer
AANNEMINGSBEDRIJF

nieuwbouw
verbouw en onderhoudswerk

restauratiewerk
machinaal timmerwerk

Kantoor: Provenierstraat 16 2871 DE Schoonhoven
tel. 0182-385234 fax. 0182-384563
Werkplaats: Havenstraat 98-102 Schoonhoven tel.0182-386333

HOTEL - CAFÉ - RESTAURANT "Het Wapen van Benschop"
Benedeneind Noordzijde 478 Polsbroekerdam Benschop - Tel. 0182-309229



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

SPECIALITEITEN RESTAURANT
het Carillon
PIZZERIA

PARTY-SERVICE

ELKE DAG OPEN TOT 21.30 UUR
BEHALVE OP DINSDAG

Haven 14 - 16
2871 CN Schoonhoven
Telefoon 0182 - 382618

TAXI BESTELLEN
HAAK-TAX BELLEN
TEL. (0182) 382488
TAXIBEDRIJF HAAK-TAX - HALVE MAAN 10 - SCHOONHOVEN

VERSTEEG
dakbedekkingen
Koestraat 72
2871 DS Schoonhoven
Telefoon 0182-385424
Telefax 0182-387809

voor het onderhoud en het vernieuwen van bitumen daken

GW ERKEND
SCHUT woninginrichting
SCHOONHOVEN
TELEFOON 0182-382516
1000 M² MEUBELEN en WONINGTEXTIEL
VOORHAVEN 9-15

expert J.W. MUDDE
KERKWEG 16, 2941 BM LEKKERKERK, TELEFOON 0180-661380

op zo'n cruciaal moment. Maar toen. Ik trainde die zomer met volle omvang door en zou in herfst wel even wat laten zien. Enfin, het zal de aandachtige AM-lezer niet ontgaan zijn dat er nooit een marathon uitslag met mijn naam in ons clubblad heeft gestaan. En dat komt echt niet omdat de redactie onvolledig is geweest. En bij uitslagen van andere afstanden waar mijn naam wel in voorkwam, zijn ook echt geen typfouten gemaakt, de resultaten liepen echt zo sterk terug als vermeld. En maar door blijven gaan he. Een en ander zou vanzelf wel weer ten goede keren en dan zou ik 'ze' eens wat laten zien.
Dit is dan misschien hét moment terug ter komen op een ideetje dat ontstond toen ik naar die bewuste TV-uitzending zat te kijken. Moest ik mezelf immer niet een beetje spiegelen aan deze 'loopverslaafde'. Ach, hij gaf openlijk toe verslaafd te zijn. Waarschijnlijk een moedige eerste stap op weg naar ...., ja naar wat eigenlijk? Zover ben ik in ieder geval nog lang niet. Ik koester zelf nog het idee dat het in mijn geval allemaal zo'n vaart niet loopt. O ja, dat idee dan. In navolging van AA zou, financieel gesteund door het ministerie van Volksgezondheid en gecoördineerd door de KNAU, er een organisatie moeten worden opgericht die zich bezighoud met mensen bij wie het hardlopen dergelijke proporties heeft aangenomen dat hun sociale leven en/of gezondheid er door bedreigd wordt. Nota bene, men begint vaak met hardlopen -of joggen zoals het in zijn onschuldige basisvorm nog heet- om gezondheidsredenen. Suggestie voor een naam voor een dergelijke organisatie; AM, Anonieme Marathonlopers, niet te verwarren met onze eigen AM! Of ook ik me zal melden? Ik weet het nog niet. Ik zit nog in het stadium dat ik m'n verslaving niet echt toe wil geven. Zo naar Aad kijkend loopt het met mij nog wel los. Toch?

Nico van den Heuvel, AM'er?

WEDSTRIJDKALENDER

APRIL

za	*04*	*Avantri*	*Schoonhoven*	*25e SNS-bank Parkloop*
za	*11*	*Avantri*	*Schoonhoven*	*Baanwedstrijd voor pupillen, junioren-D en NSG*
za	11	Unitas	Sittard	Kennedymars, 80 km
wo	15	Hellas	Utrecht	Zomeravondcup, 15 km
za	18	Ilion	Zoetermeer	1e CD blokmeerkamp competitie regio 10
za	18	SC Reeuwijk	Reeuwijk	1e wedstrijd pupillencompetitie regio 10
za	18	Scorpio	Oosterhout	10 EM
zo	19	Stg Marathon	Rotterdam	17e R'dam marathon
zo	19	AAV'36	Alphen a/d Rijn	Jongens-A competitie
za	25	Leiden atl.	Leiden	1e wedstrijd junioren CD competitie
zo	*26*	*Avantri*	*Schoonhoven*	*Snelwandeldag + bijnummers*
zo	26	Vitesse	Utrecht	Domloop, halve marathon
di	28	Hellas	Utrecht	Zomeravondcup, 10 km
do	30	Fortuna	Vlaardingen	52e Havenloop
do	30	Statina	Culemborg	12e Oranjeloop

MEI

za	09	AV'47	Waddinxveen	2e wedstrijd pupillencompetitie regio 10
zo	10	Altis	Amersfoort	Senioren competitie
za	16	Olympus'70	Naaldwijk	2e wedstrijd junioren CD competitie
zo	17	GAC	Hilversum	Jongens A competitie
za	**23**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Kind/Ouderdag**
zo	24	Stg 7H-loop	Nijmegen	7 Heuvelenloop

JUNI

zo	21	Zuidwal	Huizen	Seniorencompetitie

ALLES ONDER ÉÉN DAK!

- Aan- & verkoopbemiddeling onroerendgoed zaken
- Taxaties
- Hypotheken
- Pensioenen
- Sparen
- Verzekeringen

Als Onderlinge werken wij zonder winstoogmerk en dat bespaart u geld!

Maak daarom direct een afspraak en laat ons uw voordeel vrijblijvend voorrekenen.

Een goed advies kost u niets en bespaart u veel!

Dus waarom zou u ons niet even bellen?

ONDERLINGE LEK & IJSSEL

Raadhuisplein 2 - Postbus 2600 - 2940 AC Lekkerkerk
Telefoon 0180 - 66 16 44 - Fax 0180 - 66 43 43

Nachtegaalstraat 6A - Postbus 400 - 2920 AK Krimpen a/d IJssel
Telefoon 0180 - 51 77 00 - Fax 0180 - 51 77 03