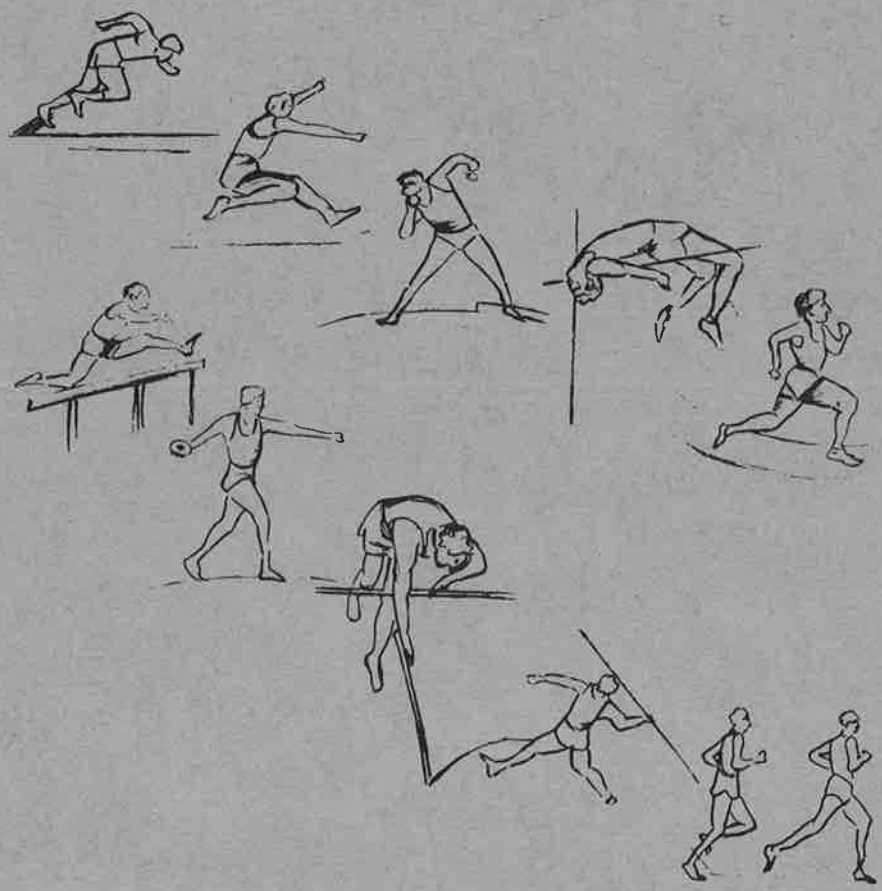
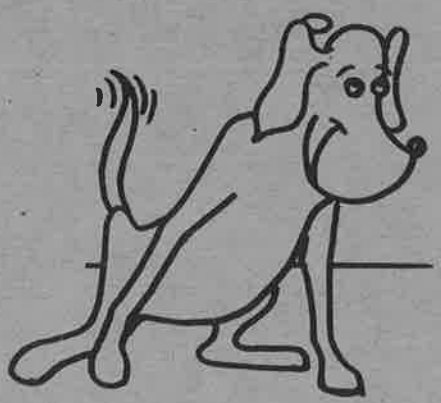
AVANTRI
magazine



INHOUDS OPGAVE

12

Bestuurssamenstelling
Jeugdkommissie
Redaktiekommissie
Van de voorzitter
Dringend gevraagd
Van de redaktie
Diverse wedstrijd data
Verslag Nat C-spelen
Avantri klubkamp. schapp.
Ned. kamp. sch. meerk A-B
De dijkloop
Wedstrijd resultaten
Mini-Triathlon
Werkmap atletiek
Mini-Triathlon II



AVANTRI-MAGAZINE
8e JAARGANG NO. 12
SEPTEMBER 1984

In de „kostbare" ruimte van
AVANTRI MAGAZINE

BESTUUR

Voorzitter
P.Stam,
Galvanistraat 64,
2871XD Schoonhoven,
Telefoon 3412.

G.de Jong,
Koestraat 132a,
2871DT Schoonhoven,
Telefoon 4429.

Penningmeester
W.J.O.v.d.Bosch,
Ampérelaan 7,
2871ZA Schoonhoven,
Telefoon 4436.

D.Wesdorp,
Wal 2,
2871BA Schoonhoven,
Telefoon 4970.

Sekretaris
H.Schep,
Reg.v.Heutzstraat 4,
2871HK Schoonhoven,
Telefoon 2700.

H.C.Fredrikze,
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641.

Vice-voorzitter
H.Sterrenburg,
Voltastraat 13,
2871ZK Schoonhoven,
Telefoon 5134.

Mevr.M.Gubbels,
St.Eloystraat 21,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 5167.

Wedstrijdsekretaris
P.v.d.Dool,
Koestraat 80j,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 2250.

Mevr.C.Zwijnenburg,
Oude Haven 12,
2871DJ Schoonhoven,
Telefoon 2550.

D.v.d.Heul,
Montignylaan 10,
2871AH Schoonhoven,
Telefoon 4603.

Reserveringen Kantine
Mevr. E.Schep,
Reg.v.Heutzstraat 4,
2871HK Schoonhoven,
Telefoon 2700.

Telefoon Kantine 5610.

LEDENADMINISTRATIE: Mevr.A.Gubbels, St.Eloystr.64,
2871 VM Schoonhoven, Tel. 01823-5798.

PUBLIC-RELATIONS.
T.b.v. Senioren en Veteranen,
Ad Verhoeff, Stevinstraat 2, tel.01823-4947.
T.b.v. de gehele jeugd,
Bas Zwijnenburg, Oude Haven 12, tel.01823-2550.

JEUGDKOMMISSIE

H.Fredrikze,(Voorz.)
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641.

H.Gubbels,
St.Eloystraat 64,
2871VM Schoonhoven,
Telefoon 5798.

B.Gubbels,
St.Eloystraat 21,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 5167.

A.den Boer,
Voltastraat 60,
2871ZP Schoonhoven.

Financiën Avantri,
Bankrek. 81.69.03.247
Bondsspaarbank
Giro-Bank 138910
Giro-Avantri 3520006.

L.Steeman,
Koestraat 80g,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 4628.

F.v.d.Grijn,
St.Eloystraat 3,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 4814.

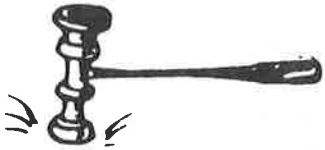
Wedstrijdsekretariaat
pupillen C-D junioren,
Mevr.F.Fredrikze,
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641,
Giro no. 5505744.

REDAKTIEKOMMISSIE

Lia Steeman	telefoon 4628
Bas Zwijnenburg	telefoon 2550
Gerrit de Jong	telefoon 4429
Frans v.d. Grijn	telefoon 4814
Piet v.d. Dool	telefoon 2250
Piet Stam	telefoon 3412
Henk Fredrikze	telefoon 3641

Redaktie-adres: H.C. Fredrikze, Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,tel.01823-3641.

Van de voorzitter



De vakantie zit er weer op, de meeste Avantrianen zijn bruin terug gekomen, hetgeen ook wel nodig was, want voor de vakantie hadden we weinig zon gezien. De vakantie en het goede weer werkt zeer waarschijnlijk preventief op het genezen van blessures, want het deed mij een genoegen om Ben, Cees en Mart weer in volle training aan te treffen. Wij moeten trouwens Ben Overbeek geluk wensen met het behalen van het jeugd-atletiek-leiderschap het z.g. J.A.L. diploma. Op 19 mei deed Ben n.l. examen in Vught (zie A.W.11), proficiat Ben en nu maar hopen dat je opgedane leerstof door onze jonge leden tot resultaten gaan leiden. In-middels hebben zich voor de opnieuw te starten J.A.L. kursus (1984-1985) 7 personen opgegeven, t.w. Carineke en Lia Steeman, Mevr. Waterreus-Visser, Pieter v.d. Dool, G.W.Hoek, Frans v.d. Grijn en Henk v. Wijnen. Ik wens deze mensen veel sukses toe voor deze toch wel pittige kursus. Deze kursus is eigenlijk de basis om je zelf op gebied van atletiek trainer verder te kunnen bekwamen, ook in gespecialiseerde richtingen zoals werpen, springen of lopen.
Onze heren kompetitie ploeg is jammer genoeg niet gepromoveerd naar de tweede klas. Maar niet getreurd, volgend jaar beter. Onze ploeg is te smal en mist duidelijk sprintkracht. Maar toch waardering voor inzet van atletiek ploegleiders, die er voor zorgde dat we in de finale aanwezig waren. Avantri dus niet in de prijzen, maar onze marathonloper Jos Koeleman viel wel in de prijzen. Hij was één van de prijswinnaars van de door de Atletiekwereld uitgeschreven prijsvraag, met een bescheiden slagzin en alle vragen goed, eiste hij een Jogging pak voor zich op, en hiervoor behoefde hij niet eens hard te lopen.
Wintertrainingen staan weer voor de deur. Altijd een probleem om de bezettingen van trainers zo

optimaal te krijgen, zodat een ieder lid van ons optimaal aandacht en goede training krijgt.
Door het wegvallen van wat jeugdleiders c.q. trainers doe ik een beroep op een ieder die interesse heeft om een helpende hand te bieden, schroom niet, maar meld jezelf bij de jeugdkommissie.
Je kan Avantri toch zomaar niet laten stikken.
Dit moet de slagzin zijn voor de komende maanden.
Ik eindig hiermee, tot de volgende keer,

Piet Stam.

DRINGEND GEVRAAGD

JEUGD TRAINERS

DOOR DE ENORME TOENAME VAN PUPILLEN EN JUNIOREN IS ER EEN GROOT GEBREK AAN JEUGDTRAINERS ONTSTAAN.
GROEPEN VAN 30 KINDEREN PER TRAINER IS ECHT TEVEEL.
DAAROM WILLEN WIJ ENKELE GROEPEN GAAN SPLITSEN, MET GEVOLG DAT ER TRAINERS BIJ MOETEN KOMEN.
ZEG NIET TE GAUW: DAT KAN IK NIET.
MAAR PROBEER HET EENS, AL IS HET MAAR VOOR EEN UURTJE PER WEEK.

VAN DE REDAKTIE

Het zal u ongetwijfeld zijn opgevallen, dat net als de vorige uitgave, er ook in dit klubblad geen advertenties zijn opgenomen.
Het is ons helaas nog niet gelukt alle advertenties tijdig in orde te krijgen.
Mede oorzaak hiervan was de vele afzeggingen, zodat naarstig gezocht moest- en nog moet worden naar nieuwe adverteerders. Niettemin rekenen we erop dat alles toch voor elkaar zal komen.
Mede in verband met het bovengenoemde, hebben we de inhoud van deze uitgave beperkt gehouden.
Ons streven is het volgende klubblad iets eerder dan dat u gewend bent uit te laten komen, maar dan weer gevuld met advertenties en uitgebreide tekst.
De redaktie is naarstig op zoek naar uitbreiding van het team. Wij zoeken enthousiaste mensen, die bereid zijn wat kopij voor hun rekening te willen nemen en mensen die mogelijk met hulp, de lay-out kan gaan verzorgen, c.q. willen assisteren.
Degene die interesse hebben en/of nog meerdere informatie wensen, kunnen zich in verbinding stellen met ondergetekende. Uw reacties zijn van harte welkom,

Henk Fredrikze.

DIVERSE WEDSTRIJD DATA

WEDSTRIJDPROGRAMMA OP DE BAAN.

19- 9 Instuif C.D. jun., Spartaan, Lisse.
22- 9 Ontm. Gouda- Solingen, Sen+ABjun, Woerden.
22- 9 4e Pupillen Komp., SR, Reeuwijk.
23- 9 Uurloop, P.A.C., Rotterdam.
27- 9 Sen.+A.B.jun., Holland, Leiden.
6/7-10 Klunkampioenschappen, Avantri, Schoonhoven.
10-10 Instuif Sen.+ABjun., AVR, Rotterdam.
29/30-9 Meerk.Sen.+Ajun., a.v.PEC 1910, Zwolle.
29- 9 Ontm. Gouda - Zeeland, Vlissingen.

WEDSTRIJDPROGRAMMA OP DE WEG.

22- 9 10 EM., Sprint, Breda.
23- 9 Marathon, Zuid, Eindhoven.
30- 9 Singelloop, Hermus, Utrecht.
6-10 10 EM., AAA, Alblasserdam.
13-10 Dijkloop, prest.loop, Avantri, Schoonhoven.
14-10 10 EM., Parthenon, Dordrecht.
21-10 25 km., Vitesse, Utrecht.
27-10 Alphen Noord Cross, AAV'36, Alphen a/d Rijn.
27-10 10 EM, Sl.Sport, Sliedrecht.

WAT EEN MOGELIJKHEDEN

Na Mart was het Hans Boon, die ook zijn mannetje stond. Hans arriveerde 8 minuten na Mart, Hans had last van stijve bilspieren, maar kon terugzien op een prachtige race en een geweldige tijd. (Inwendige milieu-verzorging bij Hans huis, was keurig voor elkaar, Pluimpje Carla).
Na 2 dagen ziek te zijn geweest, in de voorbereidende week, was het Jan Schinkel die desondanks een goede tijd neerzette 2.40. Jan, die al wat ervaring heeft op de mini-triathlon en dus dit werk ook niet schuwt. Keurig Jan, en lekker fit over de finish.
Buiten de reeds hierboven genoemden, deden ook de overige Avantri deelnemers het voortreffelijk, zoals Arjan Bakker le bij het onderdeel wielrennen en lle in de einduitslag, terwijl Henk van Wijnen en Bert Rijneveld in het middenveld eindigden.
Ina Booij heeft het eveneens op voortreffelijke wijze gedaan, zij werd 3e bij de dames .
Allen Proficiat,

Ben Overbeek.

Zondag is de Lotto er wéér.

Werkmap Atletiek nr. 5, 1984
Nederlandse Katholieke Sportfederatie

DE TECHNIEK VAN DE START (vervolg).

Inleiding.

Dat de start een belangrijk onderdeel van de sprint is spreekt voor zichzelf.
Toch blijkt het startblok vaak genoeg nog een struikelblok te zijn voor veel sprinters.
De oorzaken hiervan zijn:
- de toch wel onnatuurlijke lijkende (en moeilijke) houding van waaruit de atleet zijn versnelling moet inzetten;
- de spanning bij de start, gepaard gaand met nodige zenuwen, waardoor de koördinatie van de bewegingen, die in een hoog tempo moeten plaatsvinden, vaak moeilijk verloopt of helemaal mislukt.

De training moet daarom gericht zijn op:
- het wennen aan de knielstarthouding (veel herhalingen);
- het beheersen van de zenuwen door veel te starten onder wedstrijdkondities (start-wedstrijdjes tijdens de training en veel wedstrijden lopen vooral indoor).

Het aanleren van de techniek.

Net zoals bij het hardlopen, is de techniek van de start niet voor elke atleet hetzelfde, maar moet deze aangepast worden aan zijn aanleg of lichaamsbouw.

Zo heb je langzame starters (slow starters) en snelle starters. Hiermee is niet gezegd dat snelle starters altijd als eerste over de finish gaan.
Hier geldt het gezegde: "Een goed begin is maar het halve werk" en de andere helft moet nog goed afgewerkt worden.
Er zijn atleten die een trage starttechniek hebben, maar die toch een goede 100 meter kunnen lopen omdat ze dat weer kompenseren met andere sprintkwaliteiten. (Bijv. Pietro Mennea).
Het is daarom de taak van de trainer, te beoordelen wanneer een atleet aan de top van zijn startmogelijkheden zit.
Na jaren trainen en wedstrijdervaring moet een trainer of de atleet zelf kunnen konstateren of de start nog valt te verbeteren. Zo niet, dan moeten ze berusten in het feit dat een atleet een slow-starter is en dat hun aandacht zich merendeels op zijn andere sprintkwaliteiten zoals loopvermogen, kracht, enz. moet koncentreren.
Dit betekent niet dat de starttechniek dan verwaarloosd moet worden, maar deze moet geoptimaliseerd worden binnen zijn mogelijkheden.

De starttechniek.

De techniek is in te delen in 5 fasen:
1. Het instellen van de blokken.
2. De houding bij "op uw plaatsen".
3. De houding bij "klaar".

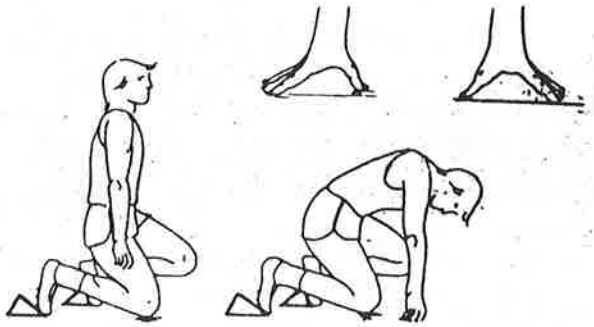
4. Het weglopen na "Af" (het pistoolschot).
5. Het versnellen gedurende de eerste 20 mtr.

Fase 1. "Het instellen van de startblokken".

Vóór het instellen van de startblokken moet men weten welk been het sterkst is om mee af te zetten.
Meestal is dit het afzetbeen bij het verspringen of hoogspringen.
Weet men niet welk ben het sterkst is, dan moet men dit uitzoeken door middel van hinksprongen. Dit is 5 keer hinken op één been, zo ver of zo hoog mogelijk.
Na een aantal herhalingen met linker en rechterbeen ziet of voelt men gauw genoeg welk been het sterkst is.
Dit hoeft niet je rechterbeen te zijn als je rechtsbenig bent. Maar het is zelfs vaak je linkerbeen.

- Het voorste blok wordt nu aan de kant van het sterkste been op ongeveer 2 voetlengtes achter de startlijn ingesteld.
- Het achterste blok wordt op 3 voetlengtes vanaf de startlijn geplaatst (dus 1 voetlengte tussen de blokken).
- Dit zijn vanzelfsprekend gemiddelde blokafstanden om eerst mee te experimenteren. Later worden de blokken naar voren of iets naar achteren verschoven als de ervaring leert dat het nodig is. De atleet moet in een zo ontspannen mogelijke houding in de blokken zitten.

- Na het kommando "klaar" moet hij minstens 2 tot 3 sekonden moeiteloos in de "klaarhouding" kunnen blijven, zonder te verkrampen of uit de startblokken te vallen.
- De afstand van het eerste blok tot de startlijn mag zeker niet te klein zijn en de afstand tussen de blokken niet te groot.



TE KOOP

echte BOERENKAAS

Wil Zijderlaan,
Zuid Zijde 100,
Polsbroek.
Tel.: 01822-564.

Fase 2. "Op uw plaatsen".

- De atleet komt van achter de startblokken naar voren en steunt met beide handen op de baan ver voor de startlijn.
- Hij strekt nu zijn afzetbeen en drukt dit met de bal van zijn voet stevig tegen het voorste blok. De puntjes van de tenen raken de baan.
- Hij doet nu hetzelfde met het achterste been en steunt met deze knie op de baan (zie figuur).
- Beide knieën wijzen in de looprichting.
- De handen worden nu precies achter de startlijn geplaatst op ongeveer schouderbreedte.
- De armen staan loodrecht op de baan en bevinden zich ter hoogte van de voorste knie.
- De 4 vingers worden stevig tegen elkaar gedrukt en vormen samen met de duim een "brug" op de baan (zie figuur).
- De rug vormt samen met het hoofd een lichte ronde boog en de atleet kijkt voor zich naar de grond.

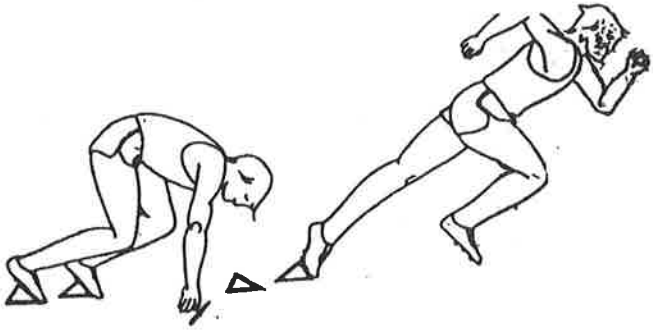
Fase 3. "Klaar".

- Bij het kommando "klaar" komt de atleet met zijn achterste knie omhoog, zodanig dat de heupen iets boven schouderhoogte komen. De kniehoek van het voorste been is ongeveer 90 graden en die van het achterste been ongeveer 120 graden.
  De hoeken variëren lichtelijk, afhankelijk van de lichaamsbouw.
- Beide voeten worden nu nog steviger tegen de blokken gedrukt.
- De rug blijft rond en het hoofd blijft ontspannen naar de grond voor zich gericht.
- De atleet moet in deze houding minstens 2 tot 3 sekonden kunnen blijven zitten om na het schot gemakkelijk uit de blokken te kunnen schieten.
- Hij koncentreert zich, desnoods met de ogen dicht volledig op het schot.

Riker Laboratories 3M

IN SUPPORT OF MEDICINE

RIKER IN SUPPORT OF MEDICINE



Fase 4. "Af".

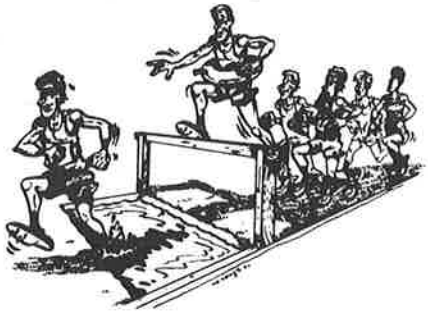
- De reaktie moet plaatsvinden direkt aan het begin van het startschot en niet nadat het helemaal heeft geklonken.
- De reaktietijd moet ongeveer 0,2 sekonde zijn maar is normaal niet te meten, alleen met zeer speciale startblokken.
- Bij het klinken van het schot zet hij met beide benen krachtig af waarbij het voorste been natuurlijk de grootste kracht voor zijn rekening moet nemen.
- De knie en arm worden explosief ingezet om de achterste voet zo snel mogelijk en efficiënt mogelijk op de grond voorbij de startlijn te plaatsen.
- Deze stap mag niet te kort of te lang zijn, maar zodanig dat het achterste been, zonder struikelende of schommelende bewegingen, naar voren gebracht kan worden om de

VERSLAG VAN DE NATIONALE C-SPELEN.

Wij (Rob Zwijnenburg, René Faaij, Trevor Oosterling en Edwin Sloof) hadden afgesproken om om kwart voor negen bij de Oude Haven 12 (huize Zwijnenburg) te zijn om te vertrekken naar Amsterdam, voor de C-spelen. Om 9 uur vertrokken we vol goede moed met 4 atleten, 1 bestuurder en 1 supporter (Demko Sloof) richting Amsterdam. Om 10 uur kwamen we in Amsterdam aan. Bij aankomst haalden we onze startnummers op en keken in welke serie we liepen met de estafette. Hierna gingen wij een geschikt plekje zoeken voor onze spullen (zooi). Trevor moest als eerste beginnen en ging zich gelijk omkleden, want hij moest om 11 uur gaan speerwerpen. Nadat hij had ingelopen en oefeningen had gedaan, moest hij beginnen. Hij had wat last van zijn werparm, maar verder ging het lekker. Hij gooide goed en stond op een moment zelfs 4e. Na drie worpen stond hij 8e en kwam in de finale. Nadat hij in zijn drie finale pogingen niet meer verder was gekomen, werd er opgemeten. Met deze uitstekende prestatie werd Trevor 8e en het leverde hem een nieuw klubrekord op, dit stond op 43.50 m. en Trevor wierp 44.56 m. Even nadat Trevor klaar was, moesten Edwin en Rob beginnen. Na een uitgebreide voorbereiding, moest Edwin in de 7e serie op de 100 m. starten. Hij liep een tijd van 12.8 sek. wat niet echt slecht was, maar hij was er toch niet helemaal tevreden mee. Bijna gelijktijdig moest Rob diskuswerpen. De eerste worp was slecht, een 35 meter (10 meter onder mijn P.R.) We maakten ons hierover nog niet druk, maar met de 2e worp gebeurde precies hetzelfde en begonnen we ons toch zorgen te maken, want op dat moment stond hij 10e en zou dus niet in de finale komen, wat normaliter makkelijk kon. Helaas gebeurde met de 3e poging hetzelfde en waren de kansen verkeken, want er was zelfs een kleine kans voor een ere plaats. Direkt hierna moesten René en Rob verspringen. Voor allebei ging dit niet zo lekker. De eerste poging vna Rob was slecht, 5.58 een

halve meter onder mijn P.R. René's eerste poging was 4.95. Affijn voor beiden ging het niet zo lekker en na drie pogingen had René 5.07 staan wat voor zijn doen niet slecht was, Rob had 5.85 staan, wat net 2 centimeter te kort was voor een finale plaats, die normaal toch mogelijk was geweest. Nu hadden we 2 uur pauze voor de estafette. Met wat eten, rusten en frisbeeën, brachten wij deze tijd door. Om kwart over vijf begonnen we met onze voorbereiding. Om 5 voor 6 hoorden we dat we in de eerste serie, baan 3 zaten. Om 2½ minuut voor zes maakte Trevor een valse start. De volgende start was wel goed. Trevor liep goed en de wissel ging redelijk. René verloor wat tijd, omdat hij tegen de wind in moest lopen. Ook de wissel met Edwin ging goed en Edwin liep weer als vanouds en haalde weer wat tijd terug. Ook de laatste wissel was goed en Rob haalde nog wat terrein terug. We eindigden als 4e van de 8 in onze serie in 50.8 sek. Het viel ons niet tegen, want we hadden een zeer lange dag gehad, van 9 tot 6 en we waren wat loom geworden. Even later pakten we al onze zooi bij elkaar en gingen huiswaarts, met deels goede (Trevor) en minder goede (Rob, René en Edwin) prestaties, maar een ervaring rijker.

Rob Zwijnenburg.



AVANTRI
KLUBKAMPIOENSCHAPPEN
6-7 OKTOBER a.s.

eventueel met A.V. ATRIVO Oudewater en
Schaatsvereniging DE LEKSTREEK

Zaterdag: 10.00 uur, Pupillen meerkamp. Prijzen.
14.00 uur, C.D.jun. 4 of 5kamp.Prijzen.
Zondag : 11.00 uur, Sen+Jun.A.B., Geen prijzen.

Programma:

MpupA:	60 m.	- bal	- hoog	-1000 m.
MpupB:	40 m.	-kogel	- ver	-1000 m.
MpupC:	40 m.	- bal	- ver	-1000 m.
JpupA:	60 m.	- kogel	- ver	-1000 m.
JpupB:	40 m.	- bal	- hoog	-1000 m.
JpupC:	40 m.	- bal	- ver	-1000 m.
M.D. :	60 m.	- kogel	- hoog	- 600 m.
M.C. :	80 m.	- kogel	- hoog	- 600 m.
J.D. :	80 m.	- ver - diskus	- kogel	-1000 m.
J.C. :	100 m.	- ver - diskus	- speer	-1000 m.

Dames + M.A.+B.: 100 m.- ver- kogel -hoog - speer - 800 m.
Heren + J.A.+B.: 100m. - 800 m.- 5000 m. - ver - hoog - kogel - diskus - P.H.

Chronologisch Zondag:

	dames + M.AB	Heren +J.A+B
11.00uur		100 m.
11.15 "		ver
11.30 "	100 m.	
11.45 "	speer	
12.00 "		PH - 800 m.
12.15 "		kogel
12.45 "	ver	
13.15 "		hoog
13.30 "	kogel	
14.30 "	hoog	diskus
15.45 "	800 m.	
16.00 "		5000 m.

Wijzigingen voorbehouden.

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP A en B.

Na de grandioze meerkampen in Lisse, waarbij Marco Zwijnenburg het Gouds puntenrekord verbeterde en de 2e beste jaarprestatie neerzette en Rob Z. voor de beste jaarprestatie zorgde en ook Edwin Veer 300 punten meer haalde dan zijn persoonlijk rekord, kwamen de Nederlandse Kampioenschappen in zicht. Deze kampioenschappen voor A en B junioren werden op 21 en 22 juli gehouden in het Pim Mullierstadion te Haarlem.
De weersomstandigheden waren prima, maar we konden niet verwachten dat de prestaties uit Lisse herhaald zouden worden, want daar was alles zo fantastisch verlopen met voor Marco van de 9 onderdelen 6 persoonlijke rekords dat dit redelijkerwijs gesproken niet verwacht mocht worden.
Daar kwam nog bij dat het hier ging met elektronische tijdwaarneming, wat op de loopnummers nadelig in punten is.
De zenuwen speelden nu een niet geringe rol, want er stond veel op het spel en dan is het moeilijker optimaal te presteren. Marco had daar meer problemen mee dan Edwin die als le jaars A junior niet mocht verwachten dat hij in de prijzen zou vallen en dus veel meer ontspannen was dan Marco, die, wanneer hij in de buurt van de Lisse prestaties zou komen, een kans had op het podium te komen.
Dat dit uiteindelijk niet lukte, kwam door een duidelijk mindere eerste dag, terwijl Edwin regelmatig goed scoorde en uiteindelijk met een 6e plaats een zeer goed resultaat boekte met de volgende prestaties 100m. 11.87, ver 6.56, kogel 11.33, hoog 1.89, 400m. 54.33, 110mH 16.25, diskus 35.76, polshoog 3.60, speer 40.78, 1500m. 4.42.18
Marco werd uiteindelijk 4e met de volgende prestaties 100m 11.89, ver. 6.06, kogel 13.83, polshoog 3.30, 110mH 16.93, diskus 37.50, hoog 1.77 speer 46,14, 1500m. 4.39.49.

Bas Zwijnenburg.

OP ZATERDAG 13 OKTOBER KUNNEN TRIMMERS EN ATLETEN DEELNEMEN AAN ONZER 9E AVANTRI DIJKLOOP

Wederom weer een gelegenheid om de stramme spieren wat losser te maken en te genieten van het fraaie parkoers wat voor deze prestatieloop is uitgezet.
Lid of geen lid, jong en oud, kunnen hier aan deelnemen, dus neem gerust je buren of vrienden mee. Tot zaterdag 13 oktober dus.

ZATERDAG
dertien oktober a.s.
negende DIJKLOOP

prestatielopen over 2½,6, 10 en 20 kilometer

start
14.15 uur voor alle afstanden

kosten
t/m 14 jaar ƒ 2,50
daarboven ƒ 3,50

beloning
standaardje

inschrijven
vanaf 13.00 uur op de stormbaan

inlichtingen
ad verhoeff,
stevinstraat 2,
tel. 01823-4947.

WEDSTRIJD RESULTATEN AVANTRI LEDEN

Hoewel het seizoen nog niet voorbij is, is het misschien wel leuk om eens terug te kijken en wat prestaties van onze aktiefste junioren op een rijtje te zetten.

5-5, Persoonlijke kampioenschappen Afd.Gouda A/B.
Marco Zwijnenburg, kogel 13,12 1e, diskus 38,50 1e.

19/20-5, Distriktskampioenschappen.
Edwin Veer hoog 1,85 3e, ver 6,45 1e, diskus 39,30 3e.

26-5, Persoonlijke Kamp. Afd.Gouda C en D.
J.C. Rob Zwijnenburg, kogel 12,51 1e, diskus 42,40 1e (P.R.), ver 5,89 1e.

31-5, Coupe Nationale Nederlanden, Rotterdam.
Marco Zwijnenburg, ver 6,06, kogel 14,32 3e (klubrekord).

16-6, C.D. Kompetitiewedstrijd, Gorkum.
Vincent Hoek, 1000m. 2.47,9 (landelijk beste prestatie), Rob Zwijnenburg, 100mHorden 15,8 PR.

23/24-6, Regionale Meerkampen ABC junioren,Lisse.
Edwin Veer 10 kamp, J.A.
100m. 11,4, ver 6,46, kogel 11,16, hoog 1,86, 400m. 54,5, 110mH 15,7, diskus 37,64, polsh.3,40 speer 39,48, 1500m. 4.52,3, pnt.6306 2e plaats.

Marco Zwijnenburg 9 kamp, J.B.
100m. 11,3, ver 6,47, kogel 13,31, polsh. 3,50, 110mH 16,3, diskus 38,82, hoog 1,77, speer 48,36, 1500m. 4.40,3 pnt. 5967, nieuw Gouds Rekord en Klubrekord, 3e landelijke beste prestatie 2e plaats.

Rob Zwijnenburg 8 kamp, J.C.
100m. 12,4 (PR), ver 6,02 (PR), kogel 12,81, hoog 1,62, 100mH 15,5 (PR), diskus 40,52, speer 38,08 (PR), 1000m. 2.59,0 (PR), pnt.5570 1e plaats.

30-6, Regionale ontmoeting Gouda, Rotterdam, Dordrecht in Dordrecht.
J.D. Hugo Bakker, ver 5,02.
J.D. Vincent Hoek, 1000m. 1.55.2.
M.D. Patricia Kielliger, 60m. 8,6 (PR)
J.C. Rob Zwijnenburg,diskus 45,30,kogel 13,29 (PR)

7-7, C.D. Kompetitie in Leiden.
4 x 100m. J.C. nieuw klubrekord, 49,6.
Robert Verhoef, 1500m. 4.58,6,
Rob Zwijnenburg, ver 5,94.
21/22-7, Nederlandse Kamp.Meerkamp A en B.
Edwin Veer J.A. 6e
Marco Zwijnenburg, J.B., 4e.
18-8 Open Haagse Kampioenschappen.
Marco Zwijnenburg kogel 14,59 2e nieuw klub en Gouds rekord, 100m. 11,6 3e, ver 6,37 2e.
25-8 C.D. wedstrijd, Reeuwijk.
Rob Zwijnenburg polshoog 2,70 1e.
Paul Fredrikze diskus 25,48,
Vincent Hoek 80m. 10,4, 1000m. 2.57,2.

Bij de uitslag van 26-5 Pers.kamp. afd.Gouda CD hoort nog: J.D. Vincent Hoek 1000m. 2.57,0 1e,
J.D. Quirijn v.d. Meer 1000m. 3.10,8 2e
M.D. Patricia Kielliger 60m. 8,6 1e.

Na deze serie van goede prestaties zou ik haast de goede resultaten van de gezusters Zijderlaan vergeten en het nieuwe klubrekord op de 600m. van Brenda Sleeuwenhoek, maar ook zij horen beslist tot een talentvol korps van junioren, waar Avantri trots op kan zijn.

Bas Zwijnenburg.

MINI-TRIATHLON-gebeuren in Ammerstol op
8 september, GROOT SUKSES voor MART SPRUIT.

Na nog geen maand serieus getraind te hebben "knalde" Mart op alle afstanden.
Lopen na zijn werk, zwemmen in de "Vliet", zitvlees kweken in de avonduren, beesten voeren, vroeg naar bed.....
Na 3 weken achter elkaar, op iedere zaterdag, een lichte 1/3 triathlon afgewerkt te hebben, was hij toch nog ontevreden: Het zitvlees wilde niet harden: Mart, "We zien het wel, maar hopen dat ze (de betere wielrenners) niet een al te grote voorsprong krijgen".
Na de "Runners" goed bestudeerd te hebben, werd hij een echte "triathlon-freek". Naar gelang hij alleen een koolhydraatrijk dieet gevolgd heeft, verkeerde hij in een "bloedvorm", maar was verschrikkelijk zenuwachtig.

Zwemmen: Na een prachtige start vanaf de zandschuit ging alles prima. De eerste kwam na 13 minuten uit het water, Mart als 13e op 15 minuten.

Fietsen: Na 3 minuten (rustig aangekleed) zat Mart op de fiets. Eerste doorkomst: 3 minuten achter op no.1, tweede doorkomst: 3 min. achter op no.1, derde doorkomst: 3 min. 10 achter op no.1. Mart ging prima. Laatste gekolkte verschil met no.1 was 6 min. 3 sek. Was no.1 een loper?????
Omkleden- snelle sokken- snelle schoenen.
Tijd op no.1: 8 min. en 10 sek.

Lopen: Wat er toen gebeurde, dat moeten jullie gezien hebben, anders geloof je het niet!
Als een "Carlos Lopes" schoot hij door Ammerstol en kon men genieten van deze toch bijzondere atleet, die de eerste plaats voor zich opeiste met een ruime voorsprong.
"DIT HAD IK NIET KUNNEN DROMEN", waren Marts woorden. Eindtijd: 2 uur 37 minuten.

(Kenners) 2½ uur op ¼ triathlon is behoorlijk snel, 2 uur 37 op 1/3 triathlon is dus super snel!!

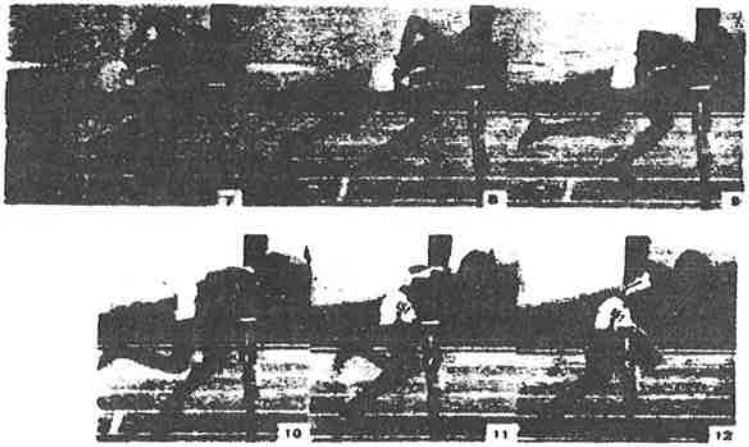
volgende stap te maken.

- De eerste stappen zijn relatief kort en kracht en worden ondersteund door een ritmische en krachtige armbeweging.
- Het achterste been is tijdens de eerste pas helemaal gestrekt en vormt één rechte lijn met romp en hoofd (zie figuur).
- Deze rechte lijn vormt een hoek van 45 tot 50 graden met de baan (zie figuur).
  Het hoofd blijft naar voren op de grond gericht. De eerste tien passen worden in deze houding gedaan.
- De meest voorkomende fout in deze fase is dat de atleet het hoofd in de nek gooit en de romp omhoog heft om naar de finish te kijken.

ZATERDAG A.S.
22 SEPTEMBER
avantri in de KOESTRAAT!!!!!!
ROMMELMARKT

Fase 5. "De versnellingsfase.

- De bedoeling van deze fase is om zo snel mogelijk in de normale en meest efficiënte spintpas te geraken waardoor de atleet zijn sprinttechniek en loopvermogen optimaal kan benutten.
  Tijdens de erste 30 meter van deze fase blijven romp en hoofd voorovergebogen en richten zich langzaam op tot een hoek van ± 75 graden met de baan (zie figuur 7 t/m 12).



De armen blijven deze beweging krachtig ondersteunen.
Samen met fase 4 is dit de belangrijkste fase van de hele start en de eerste drie dienen alleen om deze fasen zo goed mogelijk te laten verlopen.

Dus aan deze twee fasen moet de atleet zich een gunstige positie zien te verwerven, waarna het echte sprinten om de overwinning begint.

Startoefeningen.

1. Kniel neer op het achterste en maak met de vingers een brug op de baan (zie figuur). Armen loodrecht op de baan strekken en zonder in "klaarhouding" te komen direkt weglopen over een afstand van 20 meter.

2. Als bij 1. maar nu wel in "klaarhouding" komen.

3. In de startblokken knielen en het accent leggen op de voetdruk op de blokken tijdens de "klaarhouding".
   Krachtig afzetten en ± 20 meter weglopen.

4. Als bij 3. maar nu het accent leggen op heel overdreven arm- en knie-inzet tijdens de eerste 20 meter.

5. Als bij 4. maar nu gedurende de eerste 20 meter romp en hoofd overdreven gebogen houden in een hoek van ongeveer 50 graden met de baan.

6. Als bij 5. maar nu worden merktekens op de baan geplaatst om de juiste plaats van het neerzetten van de voet af te dwingen.
   Dit wordt gedaan wanneer de atleet onbeheerst uit te blokken komt en moeite heeft met de versnelling tijdens de eerste 20 meter.

7. Startoefeningen met meerdere atleten op kommando, en op volle snelheid om de wedstrijdsituatie na te bootsen.

8. De Val-start.
   Uit stilstaande positie met beide voeten naast elkaar je naar voren laten vallen, vervolgens de val opvangen door een stap naar voren te doen, en daarna direkt 20 meter versnellen met maximale arm- en knie-inzet.

Werkmap Atletiek nr. 5, 1984
Nederlandse Katholieke Sportfederatie

Meest voorkomende fouten bij de start.

1. Men steunt niet op de duim- en vingertoppen (men maakt geen brug met de vingertoppen).

2. De armen zijn te dicht of te wijd uit elkaar op de grond geplaatst. Ze moeten op ± schouderbreedte staan.

3. In de "klaarhouding" kijkt de atleet omhoog naar de finish (hij moet iets voor zich naar de grond blijven kijken).

4. Hij kan geen 2 tot 3 sekonden stil en ontspannen in de blokken blijven zitten na het kommando "klaar". (De afstanden van de blokken zijn niet optimaal).

5. Te wild en onbeheerst uit de blokken komen (zie 4).

6. Het hoofd en romp te snel opheffen na het startschot.

7. te laat reageren op het startschot door te geringe koncentratie.

Slot.

De startoefeningen kunnen net als andere techniektrainingen het beste plaatsvinden direkt na de warming-up.
De spieren moeten goed warm zijn om blessures te voorkomen.
Startoefeningen zijn ook nuttig als specifieke krachtoefening en als snelheidstraining en mogen dus vooral in de wedstrijdperiode bij geen enkele training ontbreken.

Veel sukses.

Raymond Heerenveen.

Kopy voor het volgende Avantri-Magazine dient uiterlijk 12 oktober a.s. bij het redaktie-adres binnen te zijn. Ook de opgave voor Vraag & Aanbod dient dan binnen te zijn.

MINI TRIATHLON II.

Als verzorger van Jan Kooiman, had ik het genoegen om de kwart triathlon in Ammerstol van dichtbij te mogen meemaken.
Na televisiebeelden, een maand geleden van de Ned. Kamp. Triathlon, was ik van mening dat een dergelijk zwaar evenement niets met sport te maken heeft. Het is m.i. een pure uitputtingsslag, die voor de meeste deelnemers zeker niet gezond genoemd kan worden.
Misschien kan men een uitzondering maken voor de enkele die tijd hebben om hiervoor dagelijks te trainen en te rusten. Na de kwart triatlon in Ammerstol gezien te hebben, ben ik nog steeds die mening toegedaan. Wat ik wel vind en waar ik ook nogal gereserveerd tegenover stond is, dat de afstanden, die in Ammerstol gehanteerd werden door goed getrainde atleten en atletes, zonder schade, en zo, dat het ook voor het publiek aantrekkelijk is, kunnen worden afgewerkt.
En dat het een sfeervol evenement was in Ammerstol, dat zullen veel Avantri lezers met mij eens zijn, want niet alleen onder de deelnemers maar ook als jurylid en toeschouwers zag ik veel bekenden. Natuurlijk zijn er op genoeg dingen wat aan te merken zo'n eerste keer, de betreffende mensen in Ammerstol kennende, zullen hier zeker van geleerd hebben. Zo vond ik zelf het opdringerige publiek op de dijk in Ammerstol erg gevaarlijk. De renners hadden slechts een klein paadje van zo'n 2 meter breed tot hun beschikking. Hierin moesten dan ook nog de 150 verzorgers hun werk doen, wat gevaarlijke situaties veroorzaakte. Ook het parkoers, dat op de openbare weg was uitgezet, leverde soms zeer gevaarlijke taferelen op. Misschien was afsluiting van de Lekdijk voor auto's van 9.30 uur beter geweest en had men de deelnemers via de Capellelaan laten komen.
Dat een wedstrijd als deze ook in de laatste km. gewonnen kan worden, bewees Mart Spruit,

die na een schijnbaar hopeloze achterstand na zwemmen en fietsen zo'n 8 minuten inhaalde tijdens het lopen. Ook Hans Boon, Jan Schinkel, Bert Rijneveld en Henk v. Wijnen deden het geweldig. Bij de dames was Ina Booi goed op dreef. Sorry als ik iemand over het hoof heb gezien. Ook zou ik het een goed idee vinden om een apart klassement te maken voor deelnemers van 40 jaar en ouder. Dan zou ook de prestatie van Hans Boon (44 j.) nog beter tot zijn recht komen.
Dat in zo'n wedstrijd ook het "koppie" gebruikt moet worden, dat ondervonden de sterkste wielrenners in het veld o.a. Wim Kroone en Arjan Bakker. Zij demareerden in de laatste ronden in hun specialiteit om voorsprong te nemen en dit koste hen zoveel kracht, dat ze uitgeput aan het lopen moesten beginnen.
Van tevoren had ik mijn pupil Jan Kooiman al de opdracht gegeven om hier niet aan mee te doen en de laatste kilometers van het fietsen op een kleiner verzet te gaan rijden en wat te relexen. Dit bleek goed te zijn, gezien het goede lopen van Jan, waarin hij geen moment verkrampte en een mooie 3e plaats behaalde.
Al met al een evenement wat ik persoonlijk als erg sportief, sfeervol en gezellig ervaren heb.

Ad Verhoeff.

P.S. de afstanden in Ammerstol waren:
zwemmen 1,3 km.
wielrennen 58,8 km.
hardlopen 12,5 km, al heb ik het vermoeden dat sommige afstanden wat aan de royale kant zijn, gezien de tijd.

AVANTRI

SCHOONHOVEN

„QUICK PRINT"
klein-offset SCHOONHOVEN
TELEFOON (01823) 32 35