Oude Haven 12

avantri magazine

avantri magazine

een kleine greep uit de inhoud van dit nummer

bestuur	bestuur
herfst	ad verhoeff
er uit gelicht	ad verhoeff
regelmaat bij inspanningen	het parool
intervieuw	henk schep
balans	rob veer
kalender	henk schep
trimloopboekje	ad verhoeff
coopertest	ad verhoeff
sportdag/stropdag	henk schep
uit de atletiekwereld	atletiekwereld
lotto	bestuur
trainingstijden	bestuur

avantri magazine
vierde jaargang
nummer negen

Op 8 november kunt u, als u dat wil, praten over allerlei zaken met het bestuur.
Vanaf 7.30 uur in de avond zijn zij aanwezig. U bent welkom.

avantri

voorzitter	j.ooms	lopikersingel 15	tel. 2892
penningmeester	w.rond	h.a.schreuderstraat 21	tel. 2196
sekretaris	g. de jong	koestraat 132a	tel. 4429
leden	h.sterrenburg	adam van vianenstraat 55c	
	p.stam	galvanistraat 64	tel. 3412
	mevr.n.suur	opweg 14	tel. 4422
	r.veer	voorne 12	
	r.scherrenberg	beneluxlaan 15	
	d.wesdorp	wal 2	tel. 4970
terrein	de stormbaan	nieuwe singel	
barbeheerder	b.gubbels	st.eloystraat 21	tel. 5167
bankrekening	81.69.03.247	bondsspaarbank	
postgiro	3520006		
redaktie am	h.schep	reg.v.heutszstraat 4	tel. 2700
	a.verhoeff	stevinstraat 2	tel. 4947
	p.v.d.dool	alb.beylinggracht 44	tel. 2566
	g. de jong	koestraat 132a	tel. 4429

Onze naam
zegt voldoende

Dames Kapsalon
"De Ster"
Parfumerie

Haven 79

Telefoon 01823 - 2335

SCHOONHOVEN

automobiel
bedrijf
calatz

HAVENSTRAAT 92-94 SCHOONHOVEN TEL. 01823-2805

AUDI NSU

U weet wel Autofood
merkbenzine en toch
4 ct per liter korting

**LANDBOUW-
MECHANISATIEBEDRIJF**
J. C. BOER

Off. dealer
FENDT TRACTOREN
SURGE
MELKMACHINES

In- en verkoop
Onderhoud - Reparatie

Bonrepas 24 - VLIST
TEL. 01823 - 3932
b.g.g. 2627

VOOR

handwerken,

naaimachines,

wol en fournituren

naar :

RICKEN

HAVEN 28

AARDAPPELEN
GROENTEN
FRUIT
DELICATESSEN
WIJNEN

j. den braber
lopikerstraat 28 schoonhoven tel. 2680

altijd koploper
IN LAGE PRIJZEN

HERMAN BOSMA
KOESTRAAT 12

de overkant

voor uw bruiloften,
recepties,
partijen,
enz.

wal 34
telefoon 01823-3140-3080

STEEDS IETS GEZELLIGER!

POSTZEGELHANDEL
D. DE WILDE

Lopikerstraat 56
Schoonhoven
Telefoon 01823-4021 - na 18.00 uur

In- en verkoop
van postzegels

RIKKOERT
BOEKHANDEL LEESBIBLIOTHEEK

Voor al uw
boeken
tijdschriften
ook
houten speelgoed
en
plastic bouwmodellen

Lopikerstraat 45
Schoonhoven
Telefoon 01823-2773

voor **Lederwaren**

naar de vanouds
bekende
lederwarenzaak
van schoonhoven

b. brands
lopikerstraat 36
telefoon 2428
schoonhoven

Zuivelhandel
J. v.d. STOK

Ov. den Oudenstraat 9
Telefoon (0 1823) 29 78

Bregonje's
SNACKKAR

in de Nieuwbouw van Schoonhoven
Schreuderstraat - Tel. 01823 - 3785
VOOR AL UW HARTIGE HAPJES !

HERFST

Een gierende wind om je oren, schitterende wolkenpartijen, die 'gejaagd door de wind' hun weg vervolgen, de herfst is er weer. Menigeen ziet dit jaargetijde niet graag komen, want het betekent dat de zomer definitief voorbij is. Toch is het een jaargetijde wat nooit tegenvalt.
Van de winter verwacht je dat hij ons sneeuw en sterk ijs brengt, de lente moet lieflijk zacht en groeizaam zijn, en van de zomer verlangt men lange perioden van droog en zonnig weer.
Maar deze jaargetijden trekken zich hier niets van aan.
Winters veel te zacht zonder sneeuw en ijs, de lente veel te koud met storm en regen, en de zomer laat het vaak afweten, met weinig zon of een teveel aan regen.
Nee, dan de herfst.... hij geeft wat men er van verwacht.
Schitterende najaarsdagen, waar in een strak blauwe lucht het zonnetje zijn best doet.
Hij brengt ons ook de voortekenen van de naderende winter.
Koude nachten met in de ochtend de laaghangende mist.
De herfst is ook storm en regen.
Diep doorbuigende takken die tevergeefs trachten hun bladeren vast te houden.
Bladeren die in hun nadagen de mooiste kleuren laten zien..... de diepbruine of geel getinte kleuren.
Wat is er mooier om juist in deze tijd eens te beginnen met een wintertraining.
Rustige duurlopen, je de tijd gunnen om wat te zien in je omgeving.
Te kijken naar de zich verzamelde kievieten die hun trek beginnen naar warmere oorden.
En ga ook eens lopen als het stormt.
Heerlijk lopen met de wind in de rug, je krijgt het idee of je alles kan... maar... je moet ook weer terug.
Dan is het knokken tegen diezelfde wind.
Je tempo zal wat omlaag moeten.
Als je dan nog niet te moe bent om omhoog te kijken dan zal je ongetwijfeld de meeuw of de kraai zien spelen met de wind.
In een tomeloze vaart laten ze zich door de wind meevoeren in duikvluchten, om daarna vlak boven de grond weer een eind terug te vliegen.
Ook bij hen gaat het niet vanzelf.
Ja... de herfst... een geweldig jaargetijde... maar je moet er voor naar buiten.

Nieuweling mart spruit blijkt een grote aanwinst voor avantri te zijn, zijn eerste 5000 meter op de baan werd gelopen in 16.11.00.
John jansen is aan het eind van het baanseizoen nog erg snel n.l. 100 meter in 11.2.
Luciënne muilwijk, b-meisje, voelt zich in de lucht goed thuis, gezien haar hoogtesprong van 1.55.
Hetzelfde kan ook gezegd worden van a-junior dick van den dool die opnieuw de 1.90 bedwong.
Miranda suur, luciënne muilwijk, lia en carineke steeman liepen een nieuw clubrekord op de 4x100 meter n.l. 55.3.
Frits oortgijs, b-junior, maakt op de 800 meter uitstekende vorderingen, nu werd het 2.17.4
Pupil johan de boer verbeterde zijn persoonlijk rekord 1 kilometer snelwandelen met 14 sekonden n.l. 5.48.7.
Dick den boer liep een nieuw gouds rekord op de 3 kilometer met een tijd van 16.13.5.
Gerrit de jong liep op de 10 kilometer een snelle 57.11.00.
Pupil theo boot gooit maar eventjes 40½ meter met de bal.

Theo haverkamp eerste jaars senior uit alphen aan den rijn noteerde op de 800 meter 1.59.6
Een tijd van 52.1 op de 400 meter maakte frans leijs uit gouda, zodat ook uit deze stad weer eens opleving in de atletiek is te bemerken.

ADVISTUC

Wandafwerkingen
Interieur- en Kleuradviezen

Alle soorten Sierpleister
Om van Uw huis
Uw thuis te maken

A. VERHEIJEN BENELUXLAAN 26
TELEFOON 01823-3702

krantenbakken Luxe lederwaren schoenreparatie raistassen riemen schooltassen koffers

vrijetijdsschoenen verschillende artikelen van huid gemaakt

DE FAVORIET
HAVEN 73 - SCHOONHOVEN

modelslagerij
bora

Voor :
RUND-, VARKENS-
en KALFSVLEES

Zie onze uitgebreide sortering
FIJNE VLEESWAREN

Bij
Ons
Ruim
Assortiment

Haven 58, Telefoon 01823-2426

fiets u fit op een

gazelle
magneet
peugeot
fongers
gitane
tomos
rijwiel
van

Fa. v. d. Wijngaard

BROMFIETSEN
RIJWIELEN

KOESTRAAT 95-99
SCHOONHOVEN
TELEFOON 2930

DE GROOT

modeschoenen

PIEDRO DEALER
PEDICURE
SCHOENREPARATIE

Tel. 2464 Alb. Plesmanstraat 7

VOOR EEN GOEDE SNACK

naar snackcar
"UW DOEL"

DOELENPLEIN SCHOONHOVEN

verven en lakken
behang en kurktegels
vouwdeuren
degalux
albastine
ceta bever produkten
skilgereedschap
en nog veel meer bij

th. j. purnot

haven 45 / schoonhoven / tel. 3071

Voor uw geneesmiddelen,
ook reformprodukten
cosmetica, elastieken kousen, kniekappen en
enkelstukken (ook opmeten), smeersels en
zalven naar het vertrouwde adres

DROGISTERIJ ELSENAAR

gedipl. drogiste, pedicure
bandagiste en haarspecialiste
Haven 33, Schoonhoven, Tel. 2405

FIETSEN

uw voordeligste vervoer
uw gezondste recreatie

graag willen wij u adviseren over de fiets
voor u uit onze uitgebreide sortering

batavus - gazelle - peugeot - sparta

A. LOOREN DE JONG

Stadhuisstraat 7-11 Telefoon 2431

BERKELS TAPIJTENHUIS

SCHOONHOVEN BERGAMBACHT
haven 50 voorstraat 17
tel. 01823-3901 tel. 01825-2539

BERKEL en RODENRIJS
sterrenweg 13
tel. 01891-5037

vlees staalt de spieren

slager
wooning

koestraat 75
schoonhoven
tel. 2672

café de vlist

ria/dik
fransekade
tel 3160

REGELMAAT BIJ INSPANNINGEN

uit het parool van 02.11.1976
door harm kuipers, arts.

De voetbalkompetitie draait weer volop en we hebben weer enkele gevallen in de krant kunnen lezen van mensen die plotseling op het veld zijn overleden.
Ofschoon er dagelijks in ons land meer mensen overlijden aan hartinfarcten dan aan verkeersongevallen, staan we hier niet bij stil.
Pas als er in een artikeltje in de krant staat dat iemand tijdens het beoefenen van sport aan acute hartdood is overleden, wordt er notie van genomen.
Er zijn mensen die geloven dat inspanning gevaarlijk is voor het hart.
Een dergelijk droef krantebericht wordt dan aangegrepen om hun twijfels over het nut van sport nog eens te onderstrepen.
Ook wordt vaak beweerd dat inspanning goed is tegen hart- en vaatziekten.
Zie je nu wel, hoor je dan zeggen, hij deed toch ook aan sport?
Dit is natuurlijk een vertekening van de werkelijke verhoudingen.
Inspanning is goed voor het hart, maar dan moet het wel met enige regelmaat worden beoefend.

Veel voetballers hebben zo'n 16 jaar regelmatig getraind en stoppen dan met intensief sporten. Ze willen echter nog wel een partijtje meetrappen en doen dat dan één keer per week tijdens de kompetitiewedstrijd.

Als allerlei schadelijke invloeden voortdurend op het hart inwerken, is die ene wedstrijd in de week natuurlijk onvoldoende om het proces van aderverkalking tegen te gaan.
Die ene wedstrijd kan juist het uitlokkende moment zijn voor een hartinfarct.
Het hart is dan niet meer goed ingesteld op belasting en krijgt in die ene wedstrijd zoveel ongebruikelijke arbeid te verrichten dat er een infarct kan ontstaan.
Deze aderverkalking komt natuurlijk bij een klein deel van de sportbeoefenaren voor, zodat niet elke ongetrainde bij een onverwachte inspanning een hartinfarct behoeft te vrezen.
Dus bij regelmatig trainen en gezond leven is vaak een infarct te voorkomen, doch wedstrijdinspanning voor een ongetrainde (vooral op iets oudere leeftijd) kan juist slecht zijn voor het hart.
Rustig beginnen en geleidelijk

opvoeren is dan het advies.
Een regelmatige sportkeuring bij iets ouderen die nog af en toe willen sporten, is in dit licht gezien echt aan te bevelen.
We worden ook een enkele keer opgeschrikt door acute dood bij een jonge sportbeoefenaar.
Een recent onderzoek naar een groot aantal gevallen van acute hartdood bij jonge, en goedgetrainde sportlieden, toonde dat er in de meeste gevallen een duidelijke oorzaak voor is aan te geven.
Een deel wordt veroorzaakt door aangeboren hartafwijkingen die pas op latere leeftijd en dan vooral bij inspanning, symptonen kunnen geven.
Een goede sportkeuring, vooral met belasting, kan hier soms preventief werken.
Echter een deel van deze aangeboren afwijkingen geeft geen klachten en is ook moeilijk te constateren.
Ook een storing in de vetstofwisseling kan al op jeugdige leeftijd infarcten geven.
In een familie waar een dergelijke ziekte voorkomt, zijn meerdere mensen vaak op jonge leeftijd aan infarcten gestorven.
Een andere groep van hartafwijkingen is die, welke kan ontstaan na een infectieziekte als bijvoorbeeld angina, virusziekten, enz.
Er kan dan een ontstekingsproces in het hart ontstaan in aansluiting op de infectieziekte, waarna er o.a. ritmestoornissen kunnen ontstaan.
Bij zware lichamelijke inspanning kan het verzwakte hart dan niet in de behoefte voorzien en acute harddood volgen.
Nu is het echter niet zo dat dit optreedt na elke infectieziekte.
Het ontstaan van deze ontsteking van het hart na een infectieziekte is gelukkig vrij zeldzaam.
Het is echter wel zaak om bij infectieziekten bij intensief trainende sportmensen de sportbeoefenaren goed uit te laten zieken.
Verder moet de training onder goede medische controle geleidelijk worden hervat, nadat de koorts volledig verdwenen is.
Dan zijn er nog enkele zeer zeldzame verworven hartafwijkingen die ook een acute harddood kunnen opleveren.
Er heerst nog veelal het misverstand dat het sporthart verantwoordelijk kan zijn voor acute dood.
Wat is dan eigenlijk een sporthart?
We bedoelen hiermee een vergroot hart bij sportmensen, welke het gevolg is van intensieve sportbeoefening.
Het hart is een spier en past zich evenals skeletspieren aan bij de arbeid die er van hem gevraagd wordt.
Gaan we een arm of been niet meer gebruiken door ze bijvoorbeeld in gips te leggen, dan worden de spieren dun en slap.
Trainen we een spier, dan wordt hij sterker en dikker.
Het hart reageert precies zo.
Bij regelmatige intensieve inspanning moet het hart regelmatig veel bloed naar de werkende spieren pompen.
Het hart wordt nu wat groter en sterker en kan zo bij een goed getrainde meer bloed wegpompen.
Bij de ongetrainde kan het hart bij maximale inspanning plm. 20 tot 25 liter bloed per minuut wegpompen, tegen bij getrainde wel 30 tot 40 liter per minuut.

ANTIEK EN EXPOSITIES

1e VERDIEPING
ook zondag geopend
van 2 - 5 uur n.m

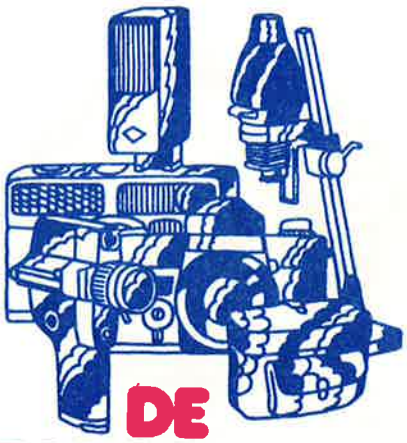
GALERIE „de lek"
KUNSTNIJVERHEID JOOK' ARTS

WIST U DAT?
Jook-Arts groot en toch klein is?
Groot in assortiment en toch dat
kleine gezellige snuffelwinkeltje.
Kom eens naar de Voorhaven
't is de moeite waard. Tot ziens!

JOOK' ARTS
Voorhaven 3
SCHOONHOVEN
Tel. 01823-3840

De specialist voor Riet- en Mandwerk voor Alblasser-, Krimpener- en Lopikerwaard

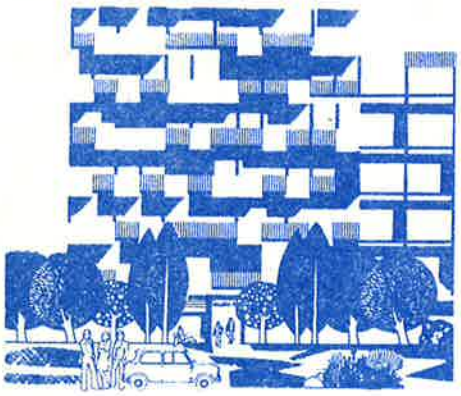
Geopend dinsdag tot zaterdag 10 - 6 uur
VRIJDAG KOOPAVOND



DE FOTOSTUDIO W.H.NIESTADT

kerkstraat 13
schoonhoven
tel.01823-2248

ASSURANTIEN
HYPOTHEKEN
FINANCIERINGEN
TAXATIES
ADVIEZEN



S. BURGER
DOELENPLEIN 11
SCHOONHOVEN
TELEFOON 01823-3466

PETIT - RESTAURANT

KOESTRAAT SCHOONHOVEN

Confiserie de Cantegrive

een verjaardag te vieren of een feestje te bouwen?
dools wijnkelder zorgt graag voor de drankjes!

DOOL'S WIJNKELDER

Albrecht Beylinggracht 44

BROUWER
doe het zelf en tegenhandel

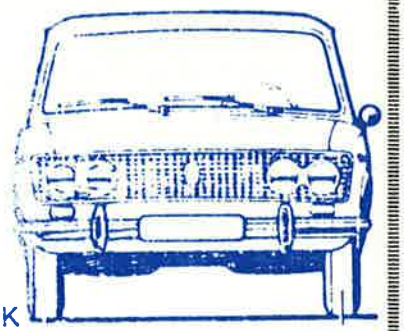
WANDSCHROOTJES
SIERPLEISTER
SANITAIR
WANDTEGELS
VLOERTEGELS
HOUT OP MAAT
KEUKENS

ALLES TEGEN LAGE PRIJZEN

Havenstraat 18
Telefoon 3356

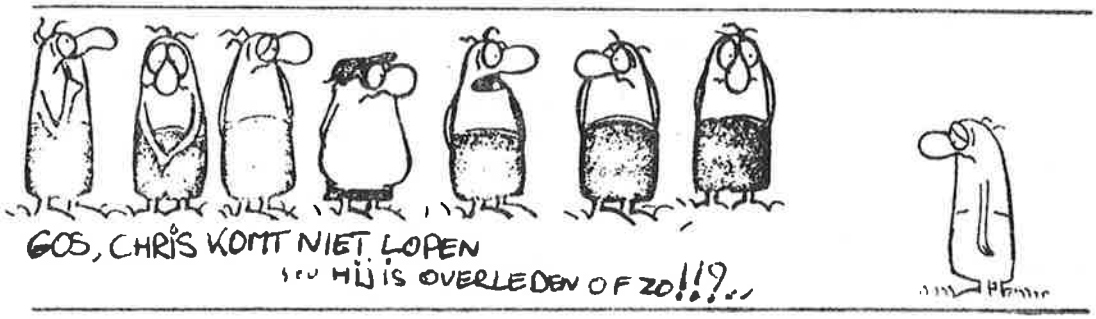
GARAGE G.STUIVENBERG

Lada en Zastava Dealer
Tevens In- en Verkoop
van alle
NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTOMOBIELEN



LOPIK
LOPIKERWEG WEST 45
TEL. 03475-1228

Het getrainde hart werkt ook veel economischer dan het ongetrainde hart.
In rust heeft de getrainde dan ook een trage pols, omdat het hart per slag meer bloed wegpompt dan het hart van de ongetrainde.
Vooraanstaande cardiologen zijn het er nu wel over eens dat het sporthart een gezonde aanpassing is van het hart aan de zware belasting en die teruggaat als de sportbeoefening wordt gestopt.
Er heerst nog veelal de mening dat het vrij plots stoppen van intensieve topsport gevaarlijk is voor een sporthart.
Dit is ietwat overdreven.



intervieuw met een atleet uit het tweede team van avantri

Eindelijk was het dan zover, ik kon een gesprek hebben met chris wegblijver.
Na 17 maal vergeefs bij hem aan de deur geweest te zijn had ik de primeur chris te kunnen uithoren.

Wanneer merkte je het voor het eerst chris?

Dat is alweer een jaar of 10 geleden.
We moesten voor de kompetitie naar akza (altijd komen zonder afzeggen) en toen ben ik gewoon niet gegaan.
Nou, toen ik later hoorde dat mijn team niet kompleet was, toen kreeg ik dat zalige gevoel voor het eerst.

Omschrijf dat gevoel eens?

Nou, dat is niet gemakkelijk, het komt uit m'n grote team en kruipt dan langzaam omhoog, totdat ik er helemaal vol van ben.

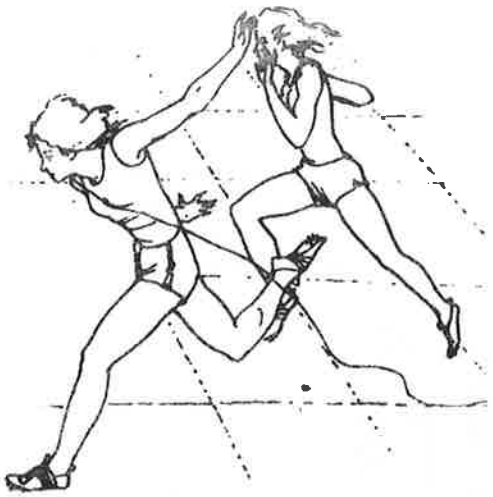
Het is namelijk zo machtig dat je weet dat je team inkompleet een wedstrijd moet doen, je voelt je op het laatst gewoon onmisbaar, want als ik wel kom opdagen, dan verliezen ze misschien niet.

Maar als je niet ging, schreef je toch zeker af?

Ben je gek, gewoon wegblijven dat vind ik het fijnste, soms belde ik wel af, maar ging dan toch naar het punt van vertrek en schold ik de teamleider verrot, omdat hij me niet had opgesteld.
Had je die smoel van die kerel eens moeten zien, daar kreeg ik ook al een beetje dat gevoel van, maar niet zo erg.

Net toen het gesprek een beetje op gang kwam werd er aan de deur gebeld, en een man of tien traden er binnen.
Chris was gewoon vergeten dat het die avond kaartavond was!

BALANS



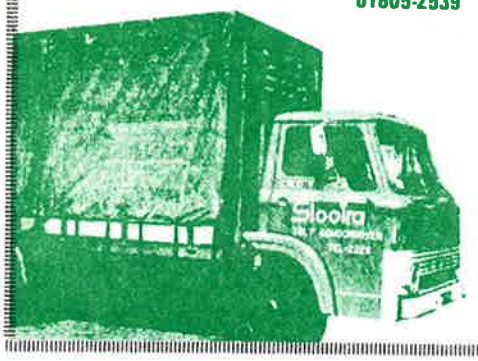
Hoe staat het met onze c- en d-meisjes?
Goed. Prima zelfs.
Als we ze even langslopen:
Gerda verroen: zij moet binnen een paar weken tot over de 4 meter verspringen. Ook op de horden heeft ze talent. De andere nummers gaan allemaal goed.
Clara van wijnen: Met wat meer trainen is van haar een goede 600 of 800 meter loopster te maken. Op deze afstanden kan ze goed knokken. Ook kan ze op kogelstoten nog hoge ogen gaan gooien.
Carola bol: Tja, wat kan ze eigenlijk niet goed. Kogel misschien. Verder is alles goed. Sprint, ver hoog, 600 meter, dik voor mekaar.
Anita klijn: Presteerde het om als eerste c-meisje dit jaar onder de 2 minuten te lopen op de 600 meter. Een knappe prestatie maar pas op voor de opstormende d-junioren.
Maria maas: Nog weinig van bekend. Wel weten we dat ze bij vele trainingen persoonlijke rekords aan de lopende band verbeterd, o.a. op de 600 meter.
Geertje den boer: Zal waarschijnlijk volgend jaar als d-meisje onder de 2 minuten lopen op de 600 meter. Als ze zo doorgaat tenminste. Verder kan ze nog goed hoogspringen kogelstoten en sprinten.
Andrea tronchet: Is zeer rap ter been op de 600 meter en tevens een pittige kogelstootster.
Thea van der grijn: Als de trainingsijver de doorslag gaf zat ze al bij de nederlandse top. Ze gaat steeds beter worden op de 600 meter, hoogspringen, kogelstoten en speerwerpen. U hoort nog wel meer van haar.
Silvia zantingh: Onze kogelstoot-'ster', gooit dat loodzware ding zomaar even 8.33 meter ver en draait ook al haar hand niet om voor de 600 meter, dat roteind.
Harriëtte van asperen: Zien we niet zo vaak. Ze kan goed kogelstoten en sprinten.
Laura bakker: Is een alround atlete, met talent voor verspringen, sprinten en 600 meter (ondr de 2 minuten volgend jaar).
Ria verroen: Gaat het ook steeds beter doen, met wat training is er een goede verspringster en sprintster van te maken.
Diana de bondt: Traint net zo hard als thea, en heeft een voorliefde voor lange afstanden. Ze springt ook erg hoog en ze kan nog hoger.
Anita scherrenberg: Ze is pas lid en wil sprintster worden. Doe je best. Ze maakt in ieder geval flinke vorderingen op het ver en bij de kogel.
Dit waren ze!
Zo, nu weet u zo'n beetje wie wat kan bij onze meisjes-junioren. Talent is er genoeg en daar zijn wij zuinig op.
Het is tenslotte avantri's grote toekomst!

Stootra

Expeditie
Transporten
en verhuizingen

Tol 7
SCHOONHOVEN

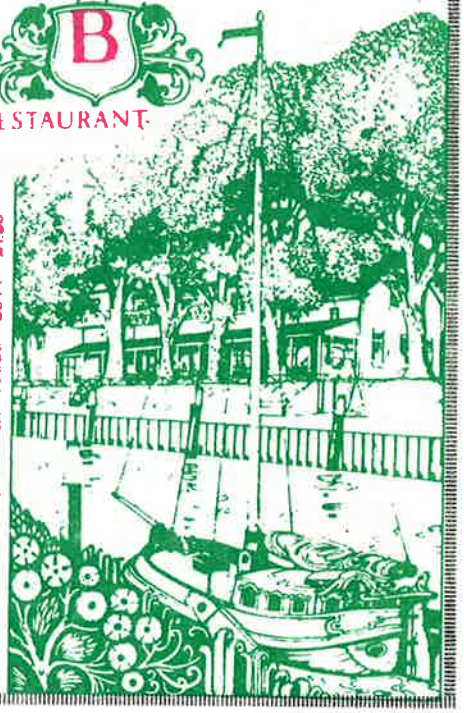
Tel: 01823
2226/3202
Na 18.00 uur
01805-2539



BELVEDÈRE

RESTAURANT

LEKDIJK 2 - 8 TEL. 01823 - 2377 - 2723



voor een
goed
verzorgd
kapsel

kapsalon
dahe

Alb. Plesmanstraat 2
Tel. 01823-2894

WASSALON
„Bleeklust"

Spoorstraat 13 - Schoonhoven
Telefoon 01823-3231

Neemt graag alle
was- en droogproblemen
van U over!

Chemisch reinigen
van fijn goed
en bedrijfskleding
Aflevering
in dezelfde week

STEEDS GOEDE VOORLICHTING
EN HULP AANWEZIG

OOK WIJ BEOEFENEN EEN SPORT

KEUKENCENTRUM SCHOONHOVEN

HAVENSTRAAT 40 TEL. 01823-3018

wij maken er namelijk een sport van
u zo goed mogelijk van dienst te zijn,
tegen redelijke prijs
ook is het voor ons een sport binnen
3 dagen u kompleet uit de rommel
te helpen
wij kunnen dit doen omdat wij werkelijk
alles in eigen hand hebben

We hebben een leuke en

EXCLUSIEVE KOLLEKTIE BOETIEK-KLEDING

Komt U gauw eens kijken?

KUNSTHUIVERHEID
KAMELEON
Schoonhoven

Tel. 01823 - 2478

Door met zorg ons assortiment
steeds te vernieuwen
blijft het OUDE adres voor al uw
rookartikelen toch nieuw
Daarom is UW sigarenwinkel in
schoonhoven op de haven hoek voorhaven
want u weet het toch:
Voor ieders smaak
bij **oosterom...** raak

telefoon 3051

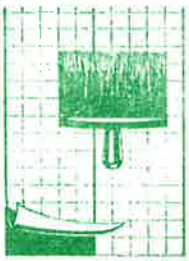
mode
vander heiden
modestoffen

dam 4-6
schoonhoven
telefoon 01823-3721

thermische beglazing
glasschade
behang,
onderhouds- en
nieuwbouwschilderwerk

SCHILDERSBEDRIJF

Van Baren b.v.



reinier de graafstraat 13
schoonhoven
01823-3289, 01830-21124 en 20033

wedstrijdenwedstrijden

Nationale

winterkalender

1977/1978

November

5	ARGO '77 Groningen	– plantsoenloop
	Olympus '70 Naaldwijk	– halve marathon
	Dynamo '70 Middelburg	– singelloop
	AV '34 Apeldoorn	– Veluwe cross
6	Arena Rhenen	– Grebbe cross
12	Spero Harderwijk	– Spero cross
	av Haaksbergen	– pingelloop
13	Olympia Halsteren	– cross
	rk HAV Hulst	– heide cross
	av Tegelen Tegelen	– Snelle Sprong cross
19	Energie Barendrecht	– 20 km heren + 15 km dames
26	Clytoneus Woerden	– stratenloop
	Delta Sport Westenschouwen	– mosselloop

December

3	Dynamo '70 Middelburg	– St. Nicolaascross
10	Tenaco	– Rotterdam. 15km Kralingerhoutloop
11	Quick Nijmegen	– distrikts crosskamp. Oost
17	Energie Rhoon	– 15 km heren, dames, vet.
	AV '47 Boskoop	– floracross
18	Hellas Utrecht	– halve marathon

Januari

7	AV '56 Goes	– Wallenloop
8	Jasper Sport Someren	– cross
14/15	Gez. Groningse Ver. Groningen	– indoorwedstrijden
21/22	Gez. Groningse Ver.	– indoorwedstrijden
22	Sprint Breda	– Skollcross
28/29	av PEC 1910 Zwolle	– Ned. Indoor Meerkamp-kamp. + open oostel. kamp.

Februari

4	AV '34 Apeldoorn	– midwintermarathon
	AAA Alblasserdam	– molencross
12	BAV Baarn	– domeincross
12 of 19	Distrikt Zuid	distrikts cross
	Distrikt WestII	kampioenschappen
26	Marathon '50 Hengelo	Twente cross

Maart

5	HAC Helmond	– Ned. Cross kamp.sch.
11	AAV 36 Alphen a/d Rijn	– 15 km wegwedstrijd
12	Achilles Etten Leur	– Liesboschcross
11/12	Milaan – Italië	– Eur. Indoor Kamp.sch.
18	AV '23 Amsterdam	– 25 km loop
	sp. Reeuwijk Reeuwijk	– plassenloop
19	Athleta Grouw	– merenloop
25	Glasgow Schotland	– IAAF-cross

De route is als volgt:

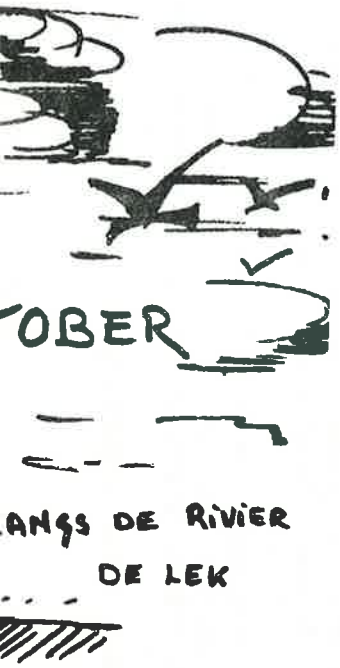
De start is gezamenlijk om 14.15 uur vanaf de sintelbaan.
Dan de nieuwe singel, opweg, oude haven, dam, lopikerstraat, langerakkerweg, montignylaan.

De lopers van de 2½ km lopen daarna om de kerk in willige-langerak en gaan daarna terug de montignylaan, halve maan, lopikersingel, nieuwe singel.
De 6 kilometer vervolgt na de montignylaan de lekdijk en gaat

BELONING:

STANDAARD MET HARDLOPER

le graaf florisweg en de tiendweg
veer terug als de 2½ kilometer.
De 10 kilometer loopt nog twee
kilometer verder de lekdijk uit
en keert terug als de zes
kilometer.
De 18½ kilometer gaat de lekdijk
verder uit tot de rolafweg in
lopik en gaat deze af om
vervolgens naar schoonhoven te
gaan, via het fietspad, waarna
men de populierenlaan opgaat
en dan dezelfde weg als de 2½
km.
Alle afstanden lopen bij de
binnenkomst nog 1 ronde in
tegengestelde richting op de
stormbaan.



De afstanden

De precies gemeten afstanden
zijn:
2544 meter, 6055 meter, 10000
meter en 18642 meter.

niet meelopen

Als u op 22 oktober niet van
plan bent om mee te lopen.
Kom toch naar de stormbaan,
want misschien kunnen wij uw
hulp wel gebruiken!
Het is er beslist gezellig!

PRESTATIELOPEN OVER 2 KM, 6 KM, 10 KM
EN 20 KM

START: 14.15 ALLE AFSTANDEN . KOSTEN FL. 2.50

Ter stimulering van deelname aan de vele trimloopevenementen geeft toerclub le champion zijn trimloopboekje ook dit jaar weer uit.
In dit boekje kan men alle georganiseerde prestatie- en wedstrijdlopen in de periode 1 oktober t/m 31 maart 1978 af laten tekenen en daardoor op het eind van het seizoen in het bezit komen van een prestatieprijs, welke dit jaar bestaat uit een standaard met inscriptie naam en precieze aantal gelopen kilometers.
Deze prestatieprijs kan verkregen worden in drie kategorieën, namelijk goud, zilver of brons.
Hiervoor dient men in één winterseizoen de volgende afstanden af te leggen.

	brons	zilver	goud
Jeugd t/m 14 jaar	40 kilometer	60 kilometer	80 kilometer
Dames	60 kilometer	90 kilometer	120 kilometer
Heren	100 kilometer	150 kilometer	200 kilometer

In de kategorieën, meisjes, jongens, dames en heren worden er elk vijf bekers uitgeloofd voor degenen die in hun kategorie de meeste kilometers afleggen.
Het trimloopboekje bevat een agenda van meer dan 250 prestatie/trimlopen, in de periode 1 oktober t/m 31 maart, terwijl het boekje een leuke herinnering is aan een trimloopseizoen.
Vorig seizoen waren er liefst zo'n 2700 lopers(ters) in het bezit van het trimloopboekje, en gezien de vele positieve reakties van het vorig seizoen, zal dit aantal dit jaar ruimschoots overtroffen worden.
De trimloopboekjes kosten ƒ 3,- per stuk.

Inlichtingen bij ad verhoeff
stevinstraat 2
schoonhoven
telefoon 01823-4947

alle soorten zeevis
rijsttafelartikelen
delicatessen

vishandel

A. VAN WIJNEN & ZN.

Lopikerstraat 30
Schoonhoven
Telefoon 01823-3212

Sierpleisters, stucadoorwerk

in onderhoud
en nieuwbouw

STUKADOORSBEDRIJF
VAN BAREN

reinier de graafstraat 13
schoonhoven
01823-3289, 01833-2597

union fietsen
motobecane
trim-race-supersportfietsen
mobylette bromfietsen
blijf jong blijf fit fiets

N.A. DEN HAAK

RIJWIEL- EN
BROMFIETSHANDEL
halve maan 10
schoonhoven
telefoon 01823-2488

voor één uurtje gezellig uit
naar

snackbar
eetcorner
SPORT

o.a.
pizza's, grilburgers
en onze kalfscroquetten

Lopikerstraat 1
Telefoon 01823-2671
Schoonhoven

wat meyer maakt, smaakt

UW
WARME
BAKKER
IS

Lopikerstraat 34
Telefoon 01823-2503

porsul schoenen
mode schoenen

lopikerstraat 29 telefoon 3724

Schoonheidssalon

duhen

lopikerstraat 7
schoonhoven
telefoon 2039

FA. W. TIMMER

DE SPECIAALZAAK
VOOR BOEKEN EN
KANTOORARTIKELEN

SCHOONHOVEN
HAVEN 23
TELEFOON 2262

B.V. ASSURANTIEKANTOOR

v/h
VAN
SCHAIK

schoonhoven
doelenplein 1a
telefoon 01823-2639

reeds meer dan 40 jaar
verzorgen wij:
ALLE VERZEKERINGEN
FINANCIERINGEN
HYPOTHEKEN

tino cafetaria - restaurant

huzaren- en zalmsalades
in alle prijzen
ook thuis bezorgd

haven 14 / schoonhoven / telefoon 2618

bent u met
SIGARENMAGAZIJN
Wil van Schaik
LOPIKERSTR. 42 SCHOONHOVEN TEL. 3819

VOOR NIEUWBOUW
ONDERHOUD
VERBOUW

aannemer
metselaarsbedrijf
d. lettink

buys ballotsingel 40
schoonhoven tel. 2501

DATUM	NAAM LOOP	PLAATS LOOP	AFSTANDEN	STARTTIJD
za. 29 okt.	42e boulevardloop	Vlissingen	4	15.30
	A.V.D. cross	Dwingeloo	3	15.00
	Twiske prestatieloop	Oostzaan	5 - 10	14.00
	bosloop	Driebergen	3 - 6 - 9	14.00
	trimloop	Leeuwarden	2 - 5	12.00
zo. 30 okt.	parkloop	Hoorn	2,7 - 6,3	12.45/13.10
	herfstloop	Birkhoven	1 - 3 - 6 - 21	v.a. 12.00
	bosloop	Bergen	4 - 8	10.30
	4e Laan van Poot prestatiel.	Den Haag	1,5 - 3 - 6 - 10	v.a. 12.00
	strand/duinloop	Den Haag	30	12.30
za. 5 nov.	singelloop	Middelburg	3,5 - 5	15.45
	strandloop	Bloemendaal	2 - 4 - 10	14.00
	veluwecross	Orderbos	7,5	14.00
zo. 6 nov.	5e Laan van Poot prestatiel.	Den Haag	1,5 - 3 - 6 - 10	12.00/12.30
	bosloop	Wieringermeer	4 - 8	v.a. 10.00
	strandloop	IJmuiden	4 - 8	11.00
	parkloop	Heiloo	5 - 10	11.00
	trimloop	Zeist	?	12.00
	3e Diomedoncross	Steenbergen	1,4 - 4,4	15.00/16.00
	Grebbe cross	Grebbeberg	3 - 6	13.15
	Volksmarathon	Ookmeer	21 - 42	11.00/11.15
za. 12 nov.	molenloop	Zaandam	4 - 8 - 21	?
	bosloop	Roggebotsluis	3 - 6	10.30
	rivellaloop	Leeuwarden	3 - 8	13.00
	parkloop	Franeker	2 - 6	15.00

zo. 13 nov.	bosloop	Schoorl	4 - 8	10.30
	8e heidecross	Heikant	4	16.00
	waterlandloop	Wormer	4 - 8 - 25	11.00
	najaarscrossloop	Utrecht	3 - 6 - 9 - 21	v.a. 12.00
	molenloop	Twiskerpolder	1,5 - 2,2	11.00
	14e strandloop	Langevelderslag	4 - 8 - 12	12.00
	trimloop	Best	3 - 6	11.00
	crossloop	Soest	2,5 - 10	12.00
	crossloop	Wognum	4 - 8	9.30
	prestatieloop	Baarn	4 - 6 - 8	11.01
	waterlooloop	Amersfoort/De Treek	3 - 5 - 10 - 20	v.a. 11.00
za. 19 nov.	Rammekensloop	Ritthem	4 - 9	14.00/15.00
	A.V.N.O.P. cross	Emmeloord	4 - 8	16.00
	½ marathon	Heerhugowaard	21 - 4 - 8	14.00
zo. 20 nov.	trimloop	Oldenzaal	2 - 6 - 10	v.a. 11.00
	bosloop	Wieringermeer	4 - 8	v.a. 10.00
	kagerbosloop	Wervershoof	5 - 10	v.a. 12.15
	bosloop	Amstelveen	2,5 - 5 - 10	12.00
	st. nicolaas strandloop	Egmond aan Zee	4 - 10	11.00
za. 26 nov.	10e mosselloop	Westenschouwen	2 - 7	14.00/15.00
	8e Bennekomse bosloop	Bennekom	2 - 4 - 8	v.a. 14.00
	trimloop	Leeuwarden	4 - 10	11.30
zo. 27 nov.	bosloop	Bergen	4 - 8	10.30
	6e Laan van Poort prestatiel.	Den Haag	1,5 - 3 - 6 - 10 - 21	v.a. 12.00
	3e st. nicolaasloop	Zwolle	2 - 4 - 8	v.a. 11.00
	trimloop	Noordwijkerhout	5 - 10	11.00

DRUKKERIJ SCHEP

REGIMENT VAN HEUTSZSTRAAT 4 TELEFOON 2700

KOOP STEEDS AL UW DRANKEN BIJ GELEEDTS

GELEEDTS DRANKEN b.v.

waarin opgenomen Firma Wesdorp

AMMERSTOL - INDUSTRIEWEG - TELEFOON 01825-1893

PRIVÉ TELEFOON 01807-12291

Ruime sortering

GEDISTILLEERD, WIJNEN, BIEREN, LIMONADES enz . . .

KOOP STEEDS AL UW DRANKEN BIJ GELEEDTS

autobedrijf groeneveld

ERKENDE RIJSCHOOL (VAMOR)
VERKOOP EN INRUIL
DATSUN-DEALER

DATSUN

kruispoortstraat 2 - 4
schoonhoven
telefoon 01823-2546

Kom eens gezellig bij
ons eten, in *„'t Vijfde Wiel"*

Ook fijne snacks, salades, ijs, enz.
Dit alles ook om mee te nemen

Lopikerstraat 21
Schoonhoven
Telefoon 01823-2597

Het gehele jaar door de nieuwste kollekties
LUXE LEDERWAREN

U weet het toch ?
Altijd iets aparts en voordeliger !
Ook woensdagmiddag geopend

W. J. SEYNDER
SCHOONHOVEN

Haven 42 — Telefoon 01823-2486

HET JUISTE ADRES voor al uw:

Bonnetrie
Costuums
Pantalons
Regenjassen
enz.

is

herman duel

Haven 63 Schoonhoven Tel. 01823-2608

dickhoff

foto cine

Lopikerstraat 57
Tel. 01823-2992

LEO SMIT

radio - t.v. - afspeelapparaten
elektr. huishoudelijk art.

SCHOONHOVEN
A. Plesmanstraat 3a telefoon 01823 - 3227

Fa. H. G. BRANDS

voor het bekleden van Uw boot,
meubelen en zonneschermen
Levering van TAPIJT en MEUBELEN
VINYLDAKEN OP AUTO'S
WONINGINRICHTING

Schoonhoven
Wal 36 - Telefoon 01823-2470

DIERENSPECIAALZAAK **PARI-HUGEDI**

COOPERTEST

De afgelopen maanden hebben veel mensen de triminstuif op de stormbaan gebruikt om hun conditie op peil te houden of zelfs te verbeteren.
Deze instuif, het vervolg van sportreal, blijkt in een behoefte te voorzien, zodat we er ook volgend jaar mee door gaan.
Ook de coopertest stond flink in de belangstelling, getuige de grote deelname iedere week.
Hieronder het resultaat van de avantri deelnemers.
Op de tabel kunt u aflezen of uw conditie voldoende is. Persoonlijk vind ik dat er overal wel 200m bijgeteld kan worden, zodat we een wat hogere score moeten behalen om bijv. zeer goed te zijn.

Uw conditie is:		leeftijd: onder 30	30 – 39	40 – 49	50+
I	zeer slecht	0 – 1600 *0 – 1500*	0 – 1500 *0 – 1400*	0 – 1400 *0 – 1200*	0 – 1300 *0 – 1100*
II	slecht	1600 *1500*	1500 *1400*	1400 *1200*	1300 *1100*
III	redelijk	2000 *1800*	1900 *1700*	1700 *1500*	1600 *1400*
IV	goed	2400 *2200*	2300 *2000*	2100 *1900*	2000 *1700*
V	zeer goed	2800 *2700*	2700 *2500*	2500 *2300*	2400 *2200*

(de schuin gedrukte getalien gelden voor dames)

Klaas de jong	3420
Ad verhoeff	3400
Michael vlasblom	3310
Rob veer	3320
Mohammed mahamadi	3260
Leenderd den boer	3260
cor potuit	3160
Bert zwiers	3160
John jansen	3160
Rob voorsluis	3160
Ton peltenburg	3130
Bert rijneveld	3120
Baaike ooms	3060
René scherrenberg	3060
Andre arebds	3000
Martin de man	2980
Frits oortfijs	2975
Gerrit meerwijk	2950
Marcel posthuma	2950
Herman duel	2860
Lia steeman	2850
Henk van meurs	2850
Ben gubbels	2825
Hans sterrenburg	2800
Marcel kruiper	2800
Sjaak sterrenburg	2790
Ronald posthuma	2760
Geertje den boer	2750
W. v.d. goor	2750
Frits de vos	2600
Cees sterrenburg	2600
Hans van vianen	2520
Pleuni v.d. berg	2500
Jan schilt	2490
Peter schilt	2450
H. de groot	2430
Olga boogaers	2400
Hans tuitel	2350
Jan korevaar	2340
Wil v.d. pauw	2240
Simone gubbels	2240
Pim van dijk	2215
Jos zijderveld	2200
Alma de jong	2175
Bram v.d. made	2150
Jan loohuis	2150
Nel arends	2150
John van vianen	1960
Freek heithuis	1850
Marion gubbels	1680
Dick wesdorp	1530

SPORTDAG

Iedere week trekken er duizenden atleten naar de diverse wedstrijden.
En helaas niet alleen lopers en toeschouwers.
Een klein aantal van deze duizenden houdt er namelijk nog een geheel andere sport op na en dat is het afstropen van de kleedkamers op zoek naar geld en naar waardevolle artikelen.
Meestal zijn deze lieden op dit gebied geen amateurs maar echte professionals, die vrijwel nooit met lege handen thuis komen.
En het moet gezegd: het wordt hen in vele gevallen wel erg gemakkelijk gemaakt.
Het is onvoorstelbaar wat allemaal onbewaakt in de kleedkamers wordt achtergelaten.
En dat niet alleen dure kledingstukken maar ook geld, papieren, sieraden, horloges noem maar op.
Bedenk wel dat ook paspoorten, rijbewijzen etc. voor deze zeer langvingerigen erg waardevolle stukken zijn.
In dit opzicht zijn velen van ons wel bijzonder nonchalant onder het motto: bij ons gebeurt dit niet!
Maar tijdens de clubkampioenschappen van enkele weken terug werd deze sportdag ook een stropdag voor een aantal atleten van avantri.
Daarom ons advies: als men naar het sportveld gaat, laat dan geld en sieraden liever thuis.
Neem een klein bedrag aan geld mee en laat papieren, die toch bij het sporten niet nodig zijn, eveneens thuis.
Daar zijn ze in ieder geval veiliger.
En als u toch met uw papieren of geld bij avantri komt, geef dan uw waardevolle handel af bij de kantinebeheerder af, daar zijn ze zeer zeker in veilige handen.
Ook beschikken zij over consumptiekaarten waar u uw losse geld op kunt storten, zodat u als u dorst krijgt, niet met geld op zak behoeft te lopen.
Ook bij avantri geldt de oude waarheid van de politie: voorkomen is beter dan het eventueel opsporen van misdrijven.
Het laatste geeft namelijk vrijwel altijd geldelijk nadeel en een hoop ellende.

STROPDAG

Als U...

deze advertentie ziet.....

EN U HEEFT MOEITE
DEZE TEKST TE LEZEN.....,
DAN IS HET TOCH TIJD
DAT UW OGEN EEN
GOEDE HULP KRIJGEN.

LAAT ONS U ADVISEREN
BIJ DE AANSCHAF VAN
DE JUISTE BRIL....

hoon

Haven [illegible], tel. 2328
Schoonhoven

TAXI (01823)
bel 2231

Den Hartog's
v.h. Heyneman
Taxibedrijf
OUDE HAVEN 1
SCHOONHOVEN

Ook voor trouw- en rouwrijden
en ziekenvervoer

Voor een piëteitvolle uitvaartverzorging

ROUW-CENTRUM
voor Schoonhoven en Omgeving

Stekelenburg
UW SPECIAALZAAK VOOR

Kinderkleding

van 0 t/m 14 jaar
een "all-round" kollektie

Damesmode:

japonnen - rokken - blouses
pantalons - pullovers, en ook
positie-kleding

Babyartikelen:

kinder- en wandelwagens, boxen,
kinderstoelen, wiegen, ledikantjes,
commodes, kinderkasten

Foundations-Lingerie:

o.a. van Hollandia en Ten Cate
Triumph en Lovable

SCHOONHOVEN
Lopikerstraat 8 t/m 14

VOOR KWALITEIT en
GROTE SORTERING

Rund
Kalfs
Varkens

VLEES

dan naar

Slagerij

Hoogerdijk b.v.

ALB. PLESMANSTRAAT 11
SCHOONHOVEN

bloemen
en
planten
zelfbediening

VAN VLIET
DOELENSTRAAT 3-5
SCHOONHOVEN

Taxi bestellen
Haak bellen
2488
ROUW- EN
TROUWRIJDEN
ZIEKENVERVOER
voor alle ziekenfondsen
HALVE
MAAN
10

Fa. Deerenberg
OPTICIEN
OOGMEETKUNDIGE
HAVEN 38-40
TEL. 2412

DE OPTICIEN VOOR UW BRIL

VOOR ALLE
ZUIVELPRODUKTEN
VAN DEUR TOT DEUR
NICO TERLOUW
BENELUXLAAN 60, TELEFOON 2321

Handy
Shop
Lopikerstraat 58
Schoonhoven

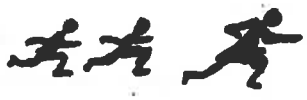
de
bondsspaarbank
voor al uw
geldzaken
Kerkstraat 2
Alb. Plesmanstraat 1A
Schoonhoven

VOOR UW
KOMPLETE WONINGINRICHTING
meer dan 1000 m²
meubelen
voorhaven 9
woningstoffen
haven 9
telefoon 2516
schoonhoven
FIRMA
SCHUT

Chipolata
GEBAK
BANKETBAKKER
Ph. Mocking
Lopikerstraat 38
Telefoon 01823-2252

TRAINING

maandag	lts	18.30 uur meisjes a-pup, b-pup, mini	ben gubbels
		19.30 uur meisjes d en c	rob en hin
woensdag	lts	18.00 uur jongens mini en b-pup	hans sterrenburg
		19.00 uur jongens pup-a en jun-d	hans sterrenburg
		20.15 uur dames, meisjes a-b, heren, jongens a-b-c	piet stam



WE ZIJN ER WEER

" DUURLOOP-TRAINING "

OP MAANDAGAVOND ROND DE OUDE STAD

START 18.30 SINTELBAAN OF EERDER ALS JE VEEL WILT LOPEN.

DE DUUR-TREIN KOMT IEDERE 14 MIN. VOORBIJ DE SINTELBAAN.

PAK EEN RONDJE MEE

---

100 donateurs van ƒ 10,- per jaar betekend voor avantri 1000,- per jaar
Wat we daar allemaal mee kunnen doen..... P.S. u mag ook meer geven.

PECH

Tijdens een onschuldig partijtje volleybal bij een van de trimgroepen, kwam dick de kruiper wat ongelukkig terecht. Een zware blessure aan de enkel was het gevolg, zodat dick wel enkele maanden uitgeschakeld is.

Bij de andere heren-trimgroep zal hans van vianen wel een paar maanden ontbreken.
Tijdens een badminton competitiewedstrijd kwam hij zo ongelukkig terecht dat zijn enkelbanden knapten. Na een verblijf van een week in het ziekenhuis heeft hij nu thuis de tijd om onder andere dit clubblad eens haarfijn uit te pluizen.

ZELFVERDEDIGING

De trainer:

„U raad ik aan, wanneer u ooit aangevallen macht worden, zo snel te lopen als u kunt".

Wat is een oen?
Een kalkoen met kalkgebrek!

Atletiekliefhebber:
Elke keer als ze het in china over de grote sprong voorwaarts hebben, moet ik aan verspringen denken.

Sommige mensen zijn van mening, dat amerikaanse polstokhoogspringers eerst hun vliegbrevet moeten halen.

---

de vlist

De vlist en ik, 't werd een oude sage
van herinnerd geluk uit vroeger dagen
Een jongen die viste, wolken die dreven,
de zon, die van gouddraad een lichtdroom weefde
De hooiwind, die boven de weiden zweefde.

't schijnt alles gebeurd in een ander leven.

MET
ADIDAS ARTIKELEN
VAN SLOOF
KOMT U TOT
BETERE
PRESTATIES

Van den Berg's

Schoonmaakbedrijf

Koestraat 18
Schoonhoven
Tel. 01823 - 3851

* Schoonmaak/onderhoud
* kantoren/scholen/fabrieken
* Glazenwasserij
* Tapijtreiniging
* Reinigen van gevels en puien d.m.v. hoge druk apparatuur
* Eenmalig bouwschoonmaak

CATSBURG

ALFA ROMEO

DAF-VOLVO
SERVICE
SCHOONHOVEN

Bergambachterstraat 5

tel. 01823-3367

---

de schoonhovense
topslager

ook voor uw
diepvries
halve varkens
of voor-
en achtervoeten
speciale prijs

vleeshouwerij
P.J. DE WITH

haven 18
schoonhoven
telefoon 2518

Gasconvectoren
Gasfornuizen
Geysers
Boilers
FirmaTrompetter
Lopikerstraat Schoonhoven
Telefoon 01823 - 2392

VERKOOP
Dump- en ongeregelde goederen
SCHOENEN
LAARZEN
REGENKLEDING
SPIJKERBROEKEN
PUKKELS
BANKSCHROEVEN
ZAAGASSEN
NATO-JACKS
DIV. GEREEDSCHAPPEN
E. H. LOOIJAARD
Koestraat 94-96
SCHOONHOVEN
Telefoon
01823 - 2754.

WERELD BLOEMEN EXPRESSE
INTERFLORA
FLEUROP
SCHOONHOVENS BLOEMENHUIS
S. J. M. PRINS & Zn.
telefoon 2265
verzorgt
uw bloemengroet
waar ook ter wereld

uw kruidenier
VéGé
fa. p. de jong en zn.
koestraat 121
telefoon 2214

Assurantiekantoor
MOLENAAR
Alle verzekeringen
hypotheken
financieringen
credietverlening
Spoorstraat 64 Tel. 01823-3463

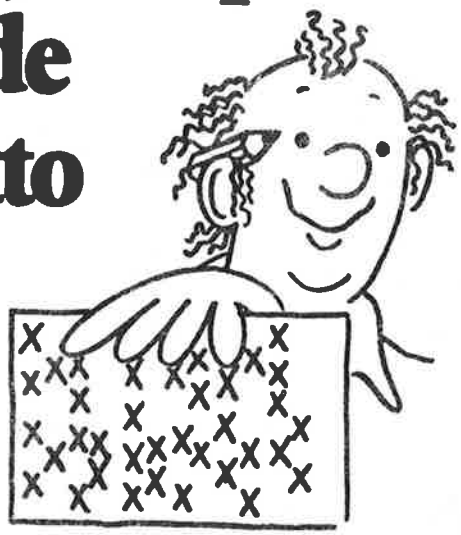
ZOEKT U EEN
SCHRIJFBUREAUTJE OF BUREAU
Kom dan eens bij
ons langs; wij hebben
er niet één, maar
wel tien verschillende
staan!
Zo'n sortering vindt
u alleen in:
't B.P. huis
STADHUISSTRAAT 17 TELEFOON 2537

Off. dealer DEUTZ-FAHR
Nieuwe en gebruikte
Tractoren en Werktuigen
Verhuur van tractoren
Las- en
Constructiewerken
Opweg 13
SCHOONHOVEN
Telefoon 01823 - 3017

Landbouw-
mechanisatiebedrijf
J. A. POSTHUMA

voor een moderne en betrouwbare huurauto
bel 2488 (01823)
n. a. den haak
halvemaan 10
schoonhoven

Stel dat u zondagavond voor nog géén twee gulden een half miljoen pakt in de Lotto



u kunt uw formulier inleveren iedere donderdag van 19.00 tot 20.00 uur in sporthal de meent.
avantri beschikt ook over een ophaaldienst.
inlichtingen: telefoon 2196

proficiat

oktober

16.10.77 j.v.beek
20.10.77 t.peltenburg
22.10.77 l.muilwijk
23.10.77 p.stam
23.10.77 j.hofland
26.10.77 i.bartels
27.10.77 g.verroen
27.10.77 w.sterrenburg
29.10.77 f.v.d.grijn
30.10.77 f.d.vos
31.10.77 e.v.d.pol

november

01.11.77 n.verhoef
04.11.77 s.v.d.berg
05.11.77 w.v.d.pauw
05.11.77 r.blom
06.11.77 m.gubbels
06.11.77 j.v.buren
07.11.77 e.v.d.horst
12.11.77 n.d.ruyter
12.11.77 n.peters
15.11.77 m.spruit
16.11.77 p.d.kloe
19.11.77 c.nomen
23.11.77 e.bol
25.11.77 m.d.man
26.11.77 m.maas
27.11.77 m.steeman
28.11.77 e.hallebeek

AM

nummer tien verschijnt zaterdag 19 november 1977.
De kopy inleveren vóór 5 november.
De kopy voor het kerstnummer van avantri magazine dient 3 december binnen te zijn.

Competitie eindstanden 1977

Competitie-leider J. Koumans

K.N.A.U. – Juniorencompetitie A/B jeugd corr. adres: postbus 19127-Den Haag. Competitie eindstanden 1977, Comp.-leider J. Koumans.

Meisjes 1e klasse:

A.D.A.	27136
D.E.M.	24911
Sagitta	24545
Sparta	23706
Olympia '48	23125
A.A.V. '36	22859
Sprint	22412
Ach. Top	21749
Hellas	21705
Spartaan	21635
G.A.C.	21575
A.V.V.	21311
T.H.O.R.	20660
Spado	20287
Zaanland	20008
A.V.R.	19787
Atmodes	19163
Diomedon	18661
Bataven	18582
A.V.R. '69	18161
A.V. '55	17877
Sagitta II	16797
Spartaan II	15953
G.A.C. II	15092

Jongens 1e klasse:

A.A.C.	29034
Sparta	27756
H.A.C.	27480
V&L/TC	27462
Caesar	27009
Pr. Hendrik	26356
Sprint	26347
D.E.M.	26241
Spado	26128
A.A.V. '36	24287
Keien	24264
G.A.C.	24172
Spartaan	23420
Holland L.	23416
Achilles Top	23290
Argo '77	21817
G.V.A.V.	21287
Spartaan II	19918
Quick	17199.

Meisjes 2e klasse:

AV '23	13224
Horror	13186
Caesar	13132
A.d.A. 2	12784
Blauw Wit	12703
Lycurgus	12416
G.A.C. Hilv.	12349
F.I.T.	12204
Keien	12190
Trias	12189
Achilles	12391
Impala	11832
H.A.C.	11797
Swift	11770
Sperwers	11754
Ciko '66	11595
S.O.S.	11540
Holland L	11298
Fortis	11228
H.A.C. '63	11200
Pr. Hendrik	11130
Argo '77	11011
Maraton VI	10983
Ilion	10858
P.A.C.	10843
D.E.S.	10773
Waalwijk	10654
Waterland I	10510
Hollandia	10439
Parthenon	10259
AV '34 Ap.	10256
G.V.A.C.	10251
Unitas	10203
Srpingbokken	10166
Avantri	10164
P.S.V.	10086
A.A.C. '61	10043
ATOS	10040
Olympia Eindh.	9994
Liemers	09989
Altis	09980
D.E.M. II	09870
Tempo	09830
Weert	09590
Gen. Michaelis	09474
P.E.C.	09438
AV Leiden	09335
Metro	09181
Sprint	08750
D.A.K.	08558
Suomi	08551
RK. DOS	08491
Oss Volo	08311
Attila	08160
Quick	07613
Venray regio	07602
THOR II	07428
U.N.C.	07372
Atmodes II	07002
D.E.M. III	06884
Steenwijk	08845
Startbaan	06424
Spartaan III	05403

Jongens 2e klasse:

Haarlem	14780
Impala	14331
Achilles EL	14050
Metro	13984
AV '23	13840
Swift	13673
ATOS	13380
Lycurgus	13367
A.V.V.	13287
S.O.S.	13116
A.V.R.	12976
P.S.V.	12734
Trias	12423
Blauw Wit	12395
Avantri	12389
Fortis	12359
Kimbria	12346
Hellas	12163
P.E.C.	12111
Ilion	11964
T.H.O.R.	11940
Ciko '66	11844
Lionitas	11708
Sperwers	11695
Unitas	11649
P.A.C.	11632
D.E.S.	11626
Altis	11594
A.A.C. '61	11507
AV '40	11493
AVON	11433
Sisu	11331
Springbok	11069
G.A.C.-Gem.	11064
Horror	11063
Waterland	11023
Excelsior	10991
Waalwijk	10971
D.E.M. II	10611
Edam	10423
Maraton VI	10307
Diomedon	10218
AV '34 Ap.	10022
U.N.C.	09972
Nea Volhard	09917
Startbaan	09871
G.V.A.V.	09769
F.I.T.	09768
Suomi	09698
RK D.O.S.	09684
Sprint II	09561
Tempo	09389
Fortuna VI	09182
A.V.R. '69	09146
Venray regio	09029
Attila	08750
Liemers	08694
Gen. Michael	08677
Energie	08651
Steenwijk	08407
Oss Volo	08333

Jongens-pupillen (1 km): 1. Richard van Berge AV Zaanland 5.37.-, 2. Johan den Boer Avantri 5.48.7, 3. Kees Maas RWV 6.14.-, 4. Yves Odinot Olympus '70 6.47.1, 5. Marcel Kwakernaak Olympus '70 7.13.-.

Jongens-C (3 km): 1. Dik den Boer Avantri 16.13.5, 2. Frank van den Berg Olympus '70 16.36.6. 3. Robertino Maas RWV 16.55.1, 4. Roel Rozenburg ILION 18.59.4, 5. André Knoppert Olympus '70 20.17.3, 6. Jos Verbeek Olympus '70 20.47.-, 7. Hans Kuyvenhoven Olympus '70 21.06,-.

deren (10 km): 1. Ed Hoogerhoud RWV 50.07.-, 2. Gerrit Tigchelaar AV Zaanland 52.49.-, 3. Bert Timmermans Fortuna 67 56.31.6, 4. Gerrit de Jong Avantri 57.11.3, 5. Frans Müller Heythuysen 60.08, 6. Jan Bronswijk Olympus '70 60.08.-, 7. Jan Vijverberg Olympus '70 6O.55.-, 8. Nico Kuiper Olympus '70 62.32.-, 9. Jan van Meerendonk PAC 63.41.-, 10. Pierre van der Kop RWV 65.34.-, 11. Frans van der Wel Olympus '70 72.41.-.

Als Nederlands record werd erkend: No. 23. 1 uur snelwandelen jongens 11.474 meter door Hans v.d. Knaap R.W.V. Rotterdam, d.d. 14 augustus 1977 te Schoonhoven (Stormbaan).