AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri - 24e jaargang nr. 3 – april 2000

Jules Jansen

WEET WAT ER TE KOOP IS

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

NVM

VOOR AL UW SNACKS - SOFTIJS - RASPATAT
SALADES GROOT + KLEIN

Smaakwerelt

CAFETARIA

HET KRUIJFPUNT

KOESTRAAT 67 - SCHOONHOVEN - TEL. 0182-384684

ERKEND

SCHUT woninginrichting

SCHUT woninginrichting

SCHOONHOVEN
TELEFOON 0182-382516

1000 M² MEUBELEN
en WONINGTEXTIEL

VOORHAVEN 9-15

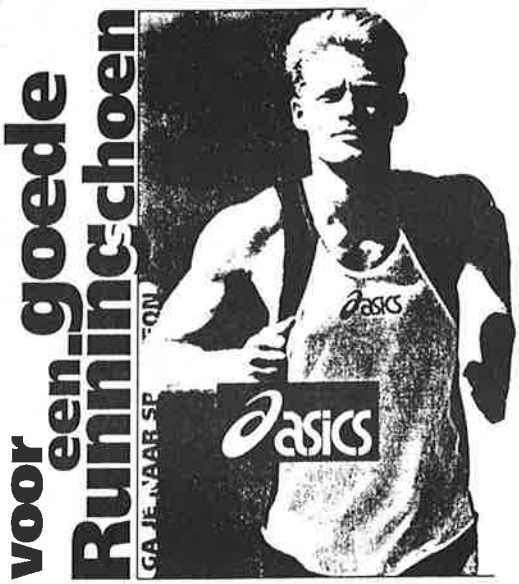
KOK'S BAKKERIJ

UW
WARME BAKKER

HAVEN 57
2871 CL SCHOONHOVEN
TEL. 0182-382496

expert **J.W. MUDDE**

KERKWEG 16, 2941 BM LEKKERKERK, TELEFOON 0180-661380



INTERSPORT®

VIERGEVER

Haven 77, Schoonhoven, tel: (0182) 38 27 51

Shop 13

DIESEL
G-STAR
LEVI'S
REPLAY
DOCKERS
PALL MALL
DOBBER

Lopikerstraat 20
2871 BX Schoonhoven

OP DE OMSLAG

De vierde wedstrijd van de Avantri Parkcross van dit winterseizoen van de brug af gezien.

Foto: Pieter van den Dool.

GELEZEN

Wie hardlopen saai vindt, loopt niet hard genoeg.

DE REDACTIE

Pieter van den Dool	382250
Gerrit de Jong	384429
Piet Stam	383412
Ad Verhoeff	384947
Bas Zwijnenburg	382550
Patricia Veer	385234
Jan Meerhof	384515

Redactie-adres:
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven

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

KOPIJ

AM4 zal omstreeks 3 mei 2000 verschijnen.
Kopij kunt u tot uiterlijk 22 april inleveren.

VAN DE REDACTIE

Er zijn gelukkig weer heel veel foto's te vinden in AM3. Zowel de indoorwedstrijd in de Meent als de laatste Parkcross zijn hierdoor prominent aanwezig. De uitslag van de Parkloop komt pas in het volgende nummer, als ook de foto's beschikbaar zijn. Om dezelfde reden heb ik nog geen verslag van het trainingsweekend, maar dat komt er echt aan.
Let overigens op de inleverdatum voor AM4. Ik heb al zoveel materiaal op de plank liggen, dat dat nummer nu al half gevuld is.
Het wordt de komende tijd wel erg druk op en rond de Stormbaan. Er is bijna elke week een wedstrijd, of anders gaan we wel vuur (4/5 mei) of oud papier (15 april) ophalen.
Voor sommigen komt het hoogtepunt van het jaar nu erg dichtbij: 16 april, de marathon van Rotterdam. Zet je beste beentje voor, mannen en vrouwen!
En daarna je andere been en dan weer je beste en dan weer het andere been en daarna ...
Persoonlijk kijk ik uit naar de snelwandeldag. Stevig met beide benen op de grond en eindeloos veel ronden tellen.
Tot ziens op de baan!

Jan Meerhof

IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *Een vegetarische vergadering?*

Indoor in de Meent
- *'t Is wel niet de Houtrust, maar het dak zit in ieder geval dicht.*

Kort verslag van de Algemene Jaarvergadering
- *Verstek, dat kan je gerust aan Herman overlaten!*

Jeugdpagina
- *De huiskamervraag: wat doet die hordeloper verkeerd?*

Uitslagen
- *Denk je veilig te zijn in Groot-Ammers, staan ze d'r weer te klokken!*

Peptalk
- *Nog twee pseudoniemen; volgende keer maar eens goed kijken in de uitslag van de Parkloop.*

De prehistorie
- *Houd je taal netjes, Ad. Het is pokkeneind en niet pokke-end!*

Veranderingen competitieopzet in 2000
- *Er is dit jaar maar één promotieplaats. Pech voor die andere clubs!*

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
Bram den Boer	algemeen	0182-386257
Nell Gelderblom	algemeen	0182-386458
Erik Hol	algemeen	0182-385548
Gerrit de Jong	algemeen	0182-384429
Ron de Jong	algemeen	0182-386758

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 ƒ10,00.
De contributie wordt bij aanvang van elk kwartaal via een acceptgirokaart geïnd.

De contributie bedraagt per kwartaal:

- Pupil ƒ 30,00
- Junior ƒ 33,00
- Senior ƒ 51,00
- Trimmer ƒ 40,50

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

TRAININGSTIJDEN t/m april 2000

maandag:

19.00-19.30	S	MC
19.00-20.00	S	JD
19.30-21.00	S	Loopgroep
20.00-21.00	S	JBC
20.00-21.00	S	MAB+Vrouwen

dinsdag:

13.30-14.30	S	Damestrim
21.30-23.00	B	Herentrim

woensdag:

16.30-17.30	P	JmpupC+mini
16.30-17.30	P	Fit Kids
17.30-18.30	P	JMpupB
17.30-18.30	P	MpupA12
18.30-19.30	P	JpupA1
18.30-19.30	P	JpupA2
19.30-20.30	P	Damestrim
19.30-20.45	P	MC
19.30-21.00	S	loopgroep
20.00-21.00	S	recreatie-atl.
20.45-22.30	P	JA+Senioren

donderdag:

18.00-19.00	P	MD
19.00-20.00	B	Damestrim
19.00-20.30	S	Loopgroep
19.30-20.30	P	NSG
20.00-21.00	B	Herentrim

DE STORMBAAN

Clubhuis van Avantri
Nieuwe Singel 25a
Schoonhoven
Tel. 0182-385610

Bespreken kantine
Ans van der Horst
Voltastraat 17
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 0182-385663

WEDSTRIJD-SECRETARIAAT

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

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

E-mail: avantri@hotmail.com

Internet:
www.knau.nl/avantri

VAN DE VOORZITTER

Het voorjaar is nu toch echt begonnen, de atleten willen de wei in, weg uit de benauwde sportzalen. Het is aan iedereen te merken dat de mens snakt naar de warmte van de zonnestralen, want we kunnen niet zonder deze energie van de natuur.
De junioren hebben op 25 en 26 maart kunnen genieten van de buitenlucht tijdens hun trainingskamp op de Stormbaan. De gevarieerde trainingen heeft ze op scherp gezet voor het nieuwe baanseizoen.
De Avantri jaarvergadering verliep een beetje tam, ook al omdat het geplande feestvarken voor deze avond nattigheid voelde en thuis bleef. Het bestuur heeft gemeend om **Herman Woudenberg** te moeten benoemen tot *Lid van verdienste van Avantri* als dank voor zijn grote inzet op technisch gebied. Vooral zijn bijdrage aan de vernieuwing van de doucheruimtes en de keuken van het clubhuis spraken tot de verbeelding. We hebben Herman thuis opgezocht en de speld en de bijbehorende oorkonde overhandigd.
Tijdens de jaarvergadering is wel de belangrijke beslissing genomen om dit jaar de baanverlichting te vernieuwen. Deze plannen kunnen worden uitgevoerd dankzij de financiële steun van Spits. Een gedeelte van de werkzaamheden zullen we zelf moeten uitvoeren, zoals het leggen van de stroomkabels en het maken van betonnen funderingsblokken voor de masten.
De komende maanden tot aan de zomervakantie staan er ontzettend veel activiteiten op de kalender. Ik hoop en reken er op dat iedereen zijn steentje zal bijdragen om alles goed te laten verlopen.
Omdat ik vermoed dat Jan Meerhof deze keer zoveel kopij voor het clubblad heeft ontvangen, dat hij pagina's te kort komt, laat ik het hierbij. Veel leesplezier en zorg dat je er bij bent.

Pieter van den Dool ❐

LEDENADMINISTRATIE

Els Meerhof

Aanmeldingen in maart:

Jmini	Fabian Kleine Albert Schweitzerlaan 42	Schoonhoven
MpupB	Suzanne Kortlever Koestraat 119c	Schoonhoven
JpupA2	Jeroen Langerak Keurmeestersstraat 8	Schoonhoven
MpupA2	Gwenda Miog Gildemeestersstraat 21	Schoonhoven
Jmini	Franck Verschuur Kastanjestraat 3	Schoonhoven
MD2	Randa el Ayachi Asserlaan 61	Schoonhoven
MA	Linda van Dijk Einsteinstraat 26 d	Schoonhoven
MpupC	Reneé van Oorschot Zernikelaan 27	Schoonhoven
Jmini	Jordy Zorgdrager Lopikerhof 7	Schoonhoven

Op zondag 30 april zijn de grote mannen in Schoonhoven voor de 30 km snelwandelen op de weg. Voor junioren die met deze tak van de atletiek willen kennismaken, zijn er snelwandelwedstrijden op de baan met een lengte van 1 en 3 kilometer.
Aanvang wedstrijd: 12.00 uur
Info bij Gerrit de Jong (384429)

Afmeldingen in maart:

V-trim	Ria van de Bosch	Schoonhoven
Jmini	Jesse van Dam	Schoonhoven
MpupA2	Annemone Looren de Jong	Ammerstol
MpupA2	Bo Konijnenburg	Schoonhoven
JpupB	Jurre Konijnenburg	Schoonhoven
V-trim	Yvonne Roelofs	Schoonhoven
V-trim	Lidy van Waas	Schoonhoven
MpupC	Paula van Rijk	Schoonhoven
Jmini	Jelle Wallaart	Schoonhoven
MpupB	Nienke Wallaart	Schoonhoven

Jarige pup's en jun's in mei:

08	Barwacoo Aden	MpupA1
10	Guus de Vos	JpupC
14	Huib Rabouw	JpupA1
15	Esther Bouwes	MpupB
15	Walter Bouwes	JpupB
16	Inge Jongerius	MpupA2
26	Robbert Bodegom	JC
31	Sharon Lynguris	MD1

PUPILLEN-CIRCUIT

tweede wedstrijd

Zaterdag 13 mei op de Stormbaan.
De aanvangstijd wordt op de training bekend gemaakt.

Mini pupillen:	**40m**	**ver**	**bal**	**4x40m**
C pupillen:	**40m**	**hoog**	**bal**	**4x40m**
B pupillen:	**40m**	**ver**	**hoog**	**4x40m**
A1 pupillen:	**60m**	**hoog**	**bal**	**1000m**
A2 pupillen:	**60m**	**ver**	**kogel**	**1000m**

Inschrijfgeld: ƒ 15,00 (voor de hele competitie)
Sluitingsdatum: 29 april

KEES NEVEN
AANNEMERSBEDRIJF VOOR:

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

LANGE WEISTRAAT 57
2871 BL SCHOONHOVEN
TEL. 0182-384954

De Keurslager
Verstand van lekker vlees

GÉ LOOMAN
Haven 58 - Schoonhoven
Telefoon 0182-382426

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 **35** jaar
Alleen de betere merken

Hofleverancier
Avantri-kleding

BEN SLOOF sport

SCHOONHOVEN - KOESTRAAT 130 - TEL. 0182-382380

FIRMA J.W.MUDDE

Burg. Roosstraat 18
Lekkerkerk
Tel. 0180-661380

Baby-afdeling

Grote sortering in
Kinder- en wandelwagens,
boxen, kinderstoelen en
babykleding

Nu ook voor babykamers

HOTEL
RESTAURANT
Belvédère

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

BESTUURSVERGADERING
9 maart 2000

Vanwege vele afzeggingen was de vergadering een week verschoven.
Aria en Piet Wuijster kwamen vertellen over sponsoring van kleding, Ans en Frans kwamen uitleg geven over de Special Olympics Europian Games in Groningen en Gerhard Wortelboer kwam de problemen met de vergoeding van het oud papier toelichten.
Pieter kwam met een heel serieuze offerte inzake baanverlichting en had samen met Bram een tijdpad opgesteld. Verder werd nog even vooruit gekeken naar de jaarvergadering.

Jos Koeleman ❐

internet tip: http://atletiek.pagina.nl

een startpagina vol met keurig gerangschikte adressen.

UNIEKE VERENIGINGSAKTIE
UW SPAARPUNT WORDT KLINKENDE MUNT

IEDERE BOEKING
ALS VERENIGINGSLID
LEVERT 'KLINKENDE MUNT'
OP VOOR DE
VERENIGINGSKAS

Deze aktie is geldig
tot 16 dec. 2000

Informeer bij
uw bestuur of
kom langs!

SGR ANVR
DE OPMAAT
REISADVIESBURO
Haven 70 - Schoonhoven - Tel. 0182 32 01 88 - Fax 0182 32 01 33

Ga voor de kans om miljonair te worden.

Da's ook goed voor de stichting Schoonhoven en de clubkas van Avantri.

Speel lotto via Avantri. Je steunt dan onze Sydney-gangers (via NOC*NSF) en je eigen vereniging (via de stichting Schoonhoven). Bovendien loop je elke week weer het risico om miljonair te worden!

Voor inlichtingen kan je je wenden tot:

Chris van der Horst

Voltastraat 17

Tel. 385663

INDOOR IN DE MEENT

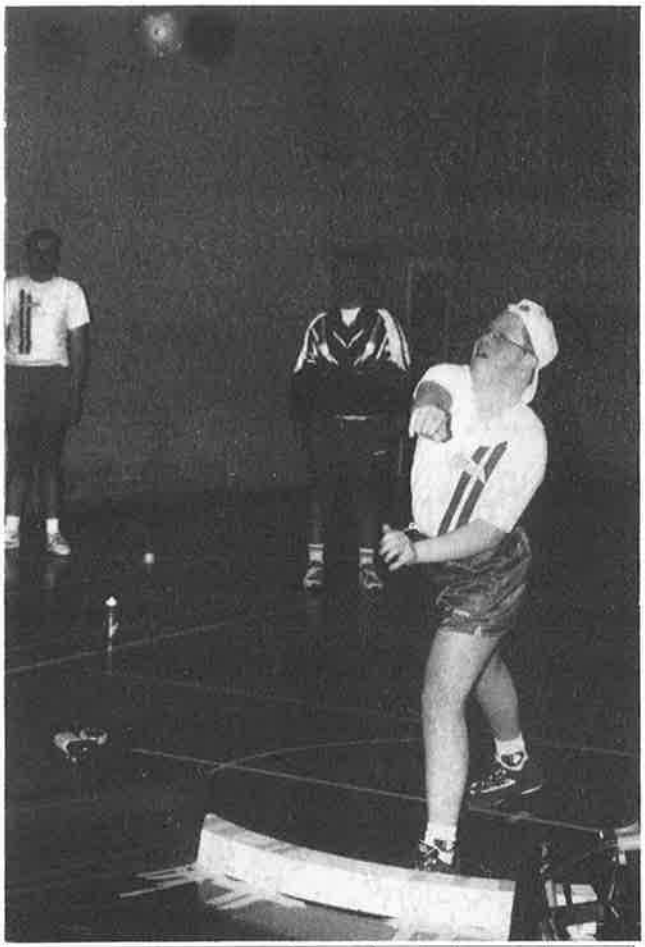
12 maart 2000

Vandaag werd de 27e indoorwedstrijd in de Meent afgewerkt. Het was een gezellige drukte. Vooral 's morgens bij de pupillen waren er veel ouders, opa's en oma's die kwamen kijken. Voor sommigen was het hun eerste wedstrijd en was het een spannende dag.

Meisjes mini	**35m**	**ver**	**bal**	**600m**	**pntn**
1. Marillion Zwijnenburg	7.6	2.16	8.00	2.59.9	265
2. Jelly vd Zweep	7.5	1.88	7.00	3.08.9	224
3. Rianda Verheyden	8.0	1.80	7.00	3.06.8	143
4. Daphne Deege	10.4	1.20	5.00	4.30.1	4
Meisjes pup C	**35m**	**ver**	**bal**	**600m**	**pntn**
1. Loes Cornelis	7.1	2.30	9.50	2.58.1	415
2. Chrissy vd Dool	8.0	1.67	7.50	3.08.6	142
Meisjes pup B	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Hiske vd Zweep	7.2	0.95	3.72	3.02.4	630
2. Nienke Wallaart	7.5	0.90	2.70	2.50.0	483
3. Esther Bouwes	7.7	0.85	3.40	3.06.0	443
Meisjes pup A1	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Samira el Abdellaoui	6.5	1.05	4.95	2.29.4	1099
2. Patty vd Poel	6.9	0.90	4.26	2.31.3	841
3. Ilse van Dijk	7.0	0.95	3.75	2.40.4	759
4. Barwacoo Aden	7.5	0.85	4.25	2.46.5	593
5. Franca Korevaar	7.9	0.80	3.99	2.55.2	425
6. Kirsten van der Zwet	7.6	0.75	2.75	3.03.6	330
7. Diana Koster	8.2	0.70	3.44	3.19.9	259
Meisjes pup A2	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Mirjam Blinksma	6.2	1.15	5.62	2.35.1	1250
2. Inge Jongerius	6.6	1.00	4.79	2.28.3	1037
3. Amy Koevermans	6.8	1.10	5.39	2.44.9	998
4. Amal Taybi	7.5	0.85	5.11	3.13.2	603

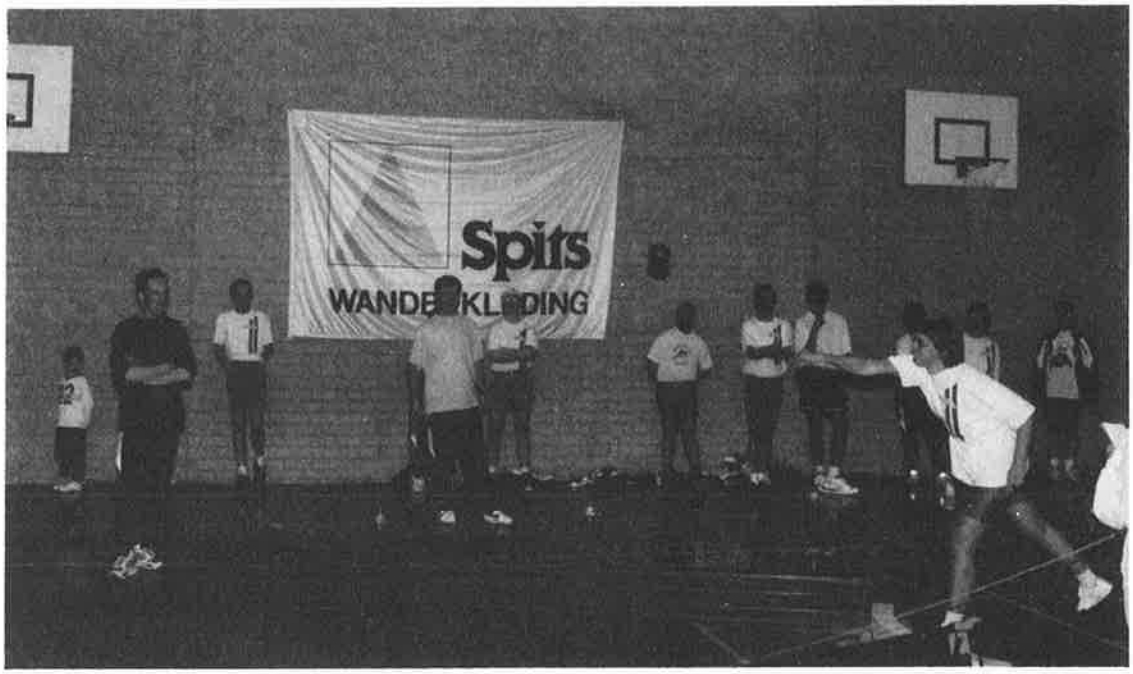
Jongens pup mini	**35m**	**ver**	**bal**	**600m**	**pntn**
1. Luuk de Vos	7.7	2.35	15.00	2.44.9	479
2. Jalmaldin el Ayachi	7.9	2.02	10.50	3.07.0	241
3. Jelle Wallaart	7.9	1.90	5.50	2.58.1	159
4. Martijn Kortlever	8.0	1.33	6.00	3.02.7	143
5. Patrick Graveland	8.9	1.67	8.00	3.48.2	30
Jongens pup C	**35m**	**ver**	**bal**	**600m**	**pntn**
1. Guus de Vos	6.8	2.50	15.50	2.26.7	804
2. Leander Matze	8.0	1.70	7.00	3.12.8	143
Jongens pup B	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Ramon Verheijden	6.4	1.00	4.81	2.39.9	1006
2. Tjeerd Huisman	6.5	0.95	4.04	2.30.4	953
3. Ante Prkic	7.2	0.90	6.13	2.33.3	893
4. Robbert vdn Dool	7.1	0.90	4.23	2.32.3	792
5. Thomas v Asperen	7.2	0.95	3.92	2.32.7	783
6. Dennis Buijs	7.2	0.90	3.70	2.47.2	638
7. Walter Bouwes	6.8	0.80	3.97	3.03.5	618
8. Janie de Jong	6.9	0.80	3.73	2.52.4	598
Jongens pup A2	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Tom Lotz	5.9	1.15	8.40	2.15.0	1643
2. Thomas Verlegh	6.3	1.20	4.80	2.17.6	1338
3. Sander Kooiman	6.4	1.05	5.66	2.30.7	1161
4. Bas de Vos	6.5	1.10	4.93	2.29.7	1132
5. Robbert de Vos	6.9	0.95	5.27	2.34.0	929

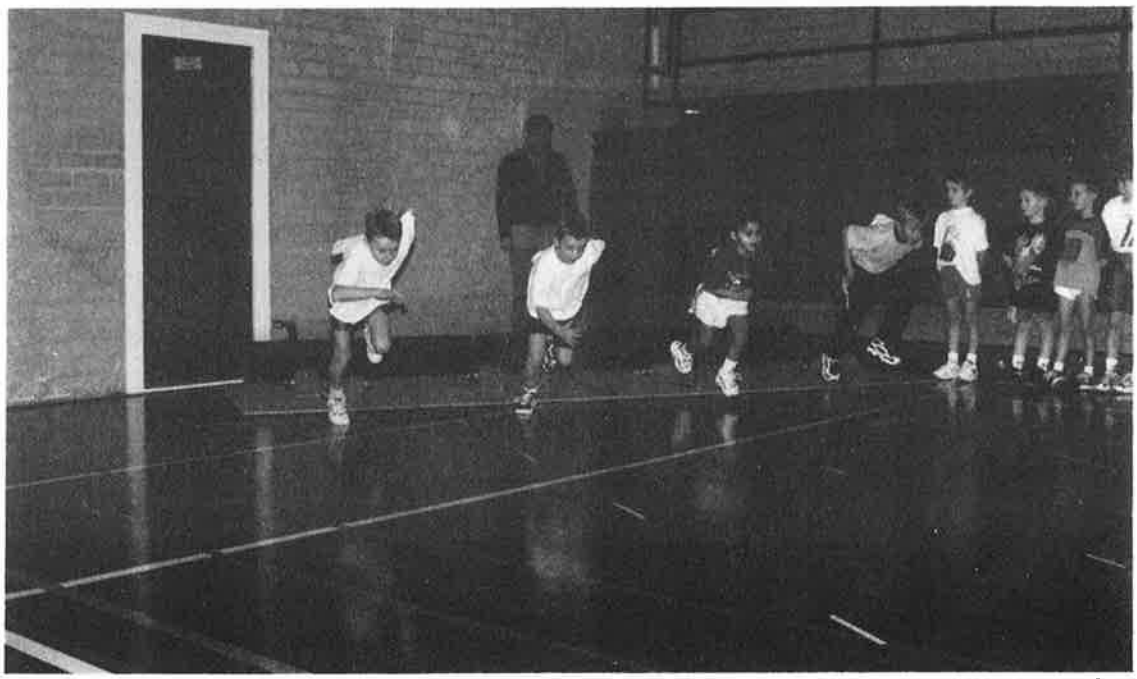
Er werden vandaag 6 Meentrecords verbroken of geëvenaard.
Bij de jongens-A evenaarde Timo Hol het Meentrecord van Marco Zwijnenburg op de 35m in 4.7 sec.
Maaike Waterreus evenaarde ook op de 35m het record van Carineke Steeman met 5.3 sec. Zij verbeterde het Meentrecord op de 600m tot 1.55.4 en het meerkamprecord zette ze scherper met 2321 punten.
Susanne van den Bosch zette haar eigen Meentrecord bij kogelstoten scherper en dat komt nu te staan op 10.30m.
Bij de vrouwen veteranen evenaarde Tineke Voetberg haar eigen Meentrecord op de 35m met 6.1 sec.
Het was een hele gezellige, drukke dag en hopelijk zien we deze atleten allemaal weer in het buitenseizoen in actie.



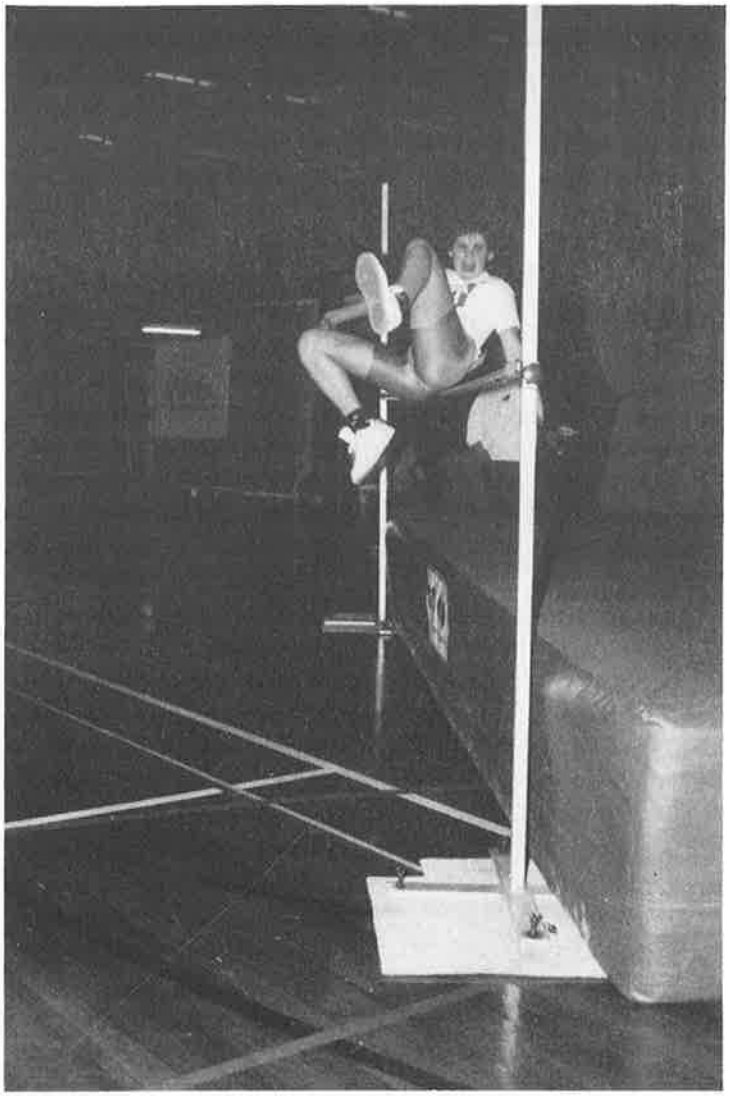
NSG-jongens	**35m**	**hoog**	**kogel**	**pntn**
1. Martin Bouter	7.5	1.20	10.13	1139
2. Ronald van Nes	6.6	1.10	5.85	1011
3. Marko van Nes	7.1	0.90	5.35	728
4. Jan Fred Rogaar	7.8	0.85	6.44	636
5. Martin de Graaff	9.8	0.95	6.16	523
6. Raymond de Groot	7.5	0.95	2.83	500
7. AlbertJ Houwelingen	8.8	0.75	6.21	408
8. Hans van Dijk	11.1		2.77	69
NSG-meisjes	**35m**	**hoog**	**kogel**	**pntn**
1. Sylvia de Koster	7.0	1.00	5.71	844
2. Bianca Murk	6.8	0.90	4.60	736
3. Rosanne Griffioen	8.1	0.70	4.55	357
4. Sylvia Klingenberg	9.3	0.70	2.82	95

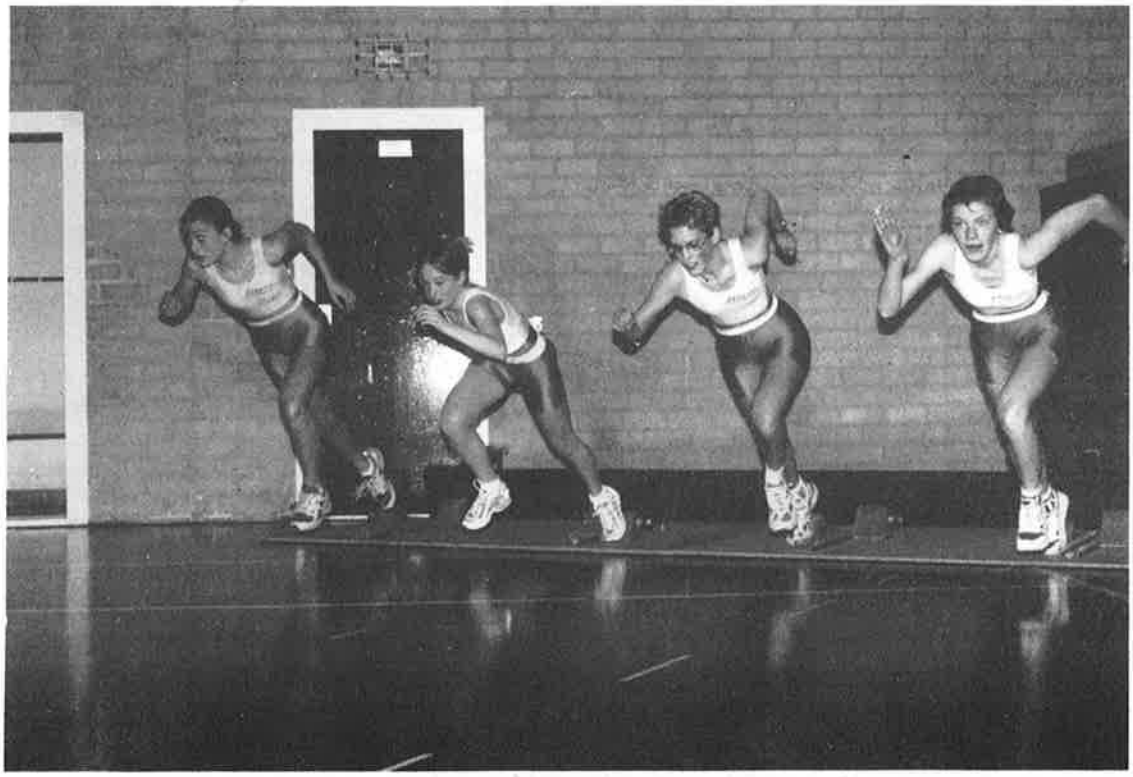
Spits
DBEKLEDING

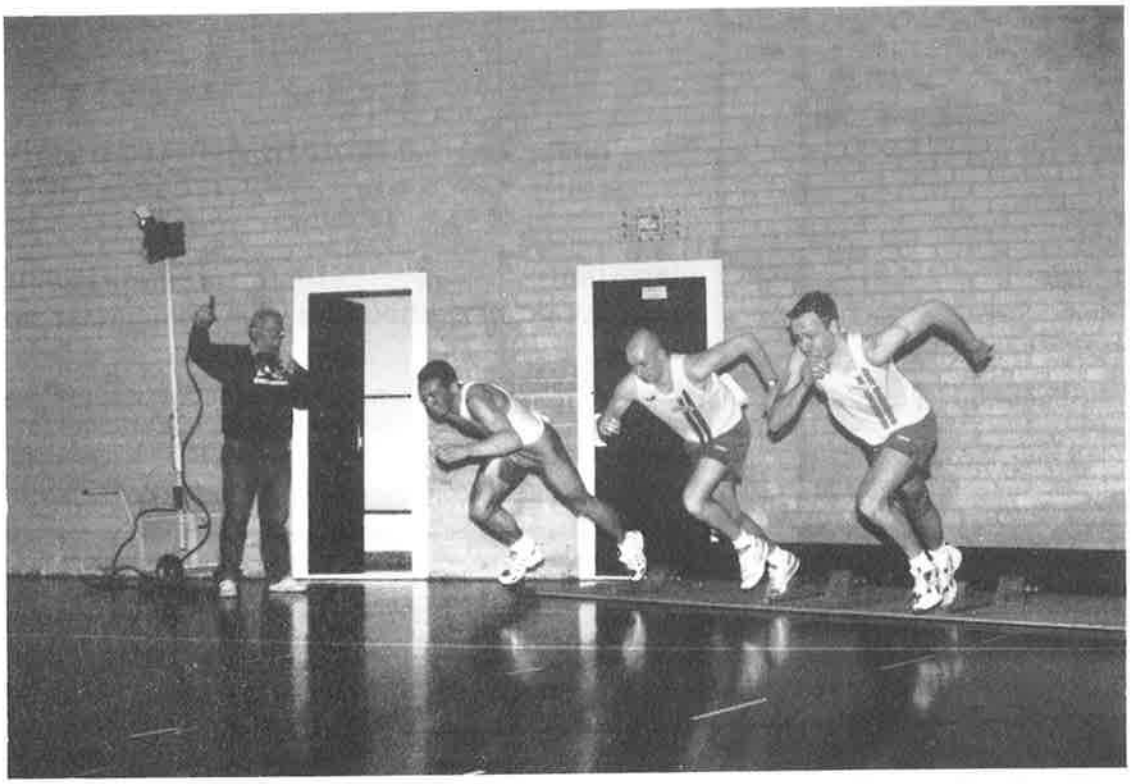

Spits

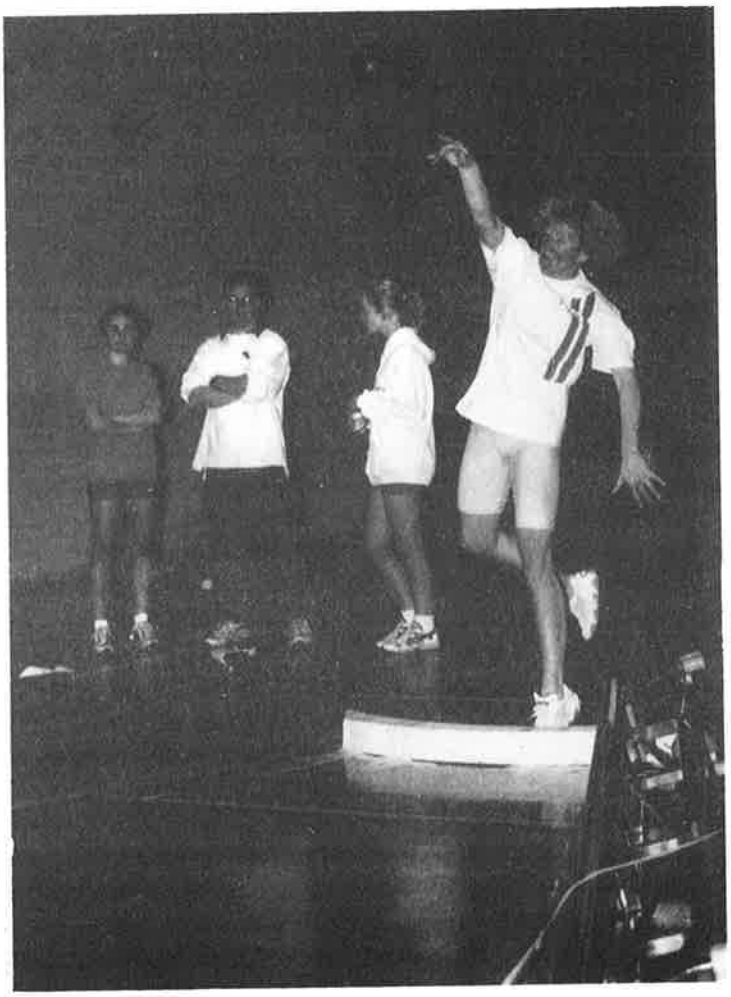


Meisjes jun D	35m	hoog	kogel	600m	pntn
1. Lisalotte vd Tas	6.1	1.10	7.48	2.17.9	1479
2. Suzanne den Hartog	6.1	1.15	8.63	2.36.7	1406
3. Sharon Lynguris	6.1	1.10	6.55	2.20.4	1404
4. Randa el Ayachi	6.4	1.05	7.76	2.19.2	1372
4. Wendy vd Poel	6.4	1.15	5.89	2.33.5	1229
Meisjes jun C	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Charissa Zwiers	5.8	1.45	9.69	2.15.5	1962
2. Annika Schippers	5.9	1.30	7.38	2.16.1	1688
3. Claudia Faaij	6.1	1.30	8.78	2.29.6	1603
4. Marjolein Jansen	6.1	1.25	8.41	2.27.3	1565
5. Simone van Buren	5.7	1.20	6.62	2.26.3	1547
6. Natalie Kok	5.8	1.10	7.39	2.21.7	1526
7. Léonie Prins	6.5	1.25	6.95	2.40.1	1299
Meisjes jun B	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Suzan de Vos	6.1	1.25	8.98	2.11.6	1500
2. Birgit Stuurman	6.1	1.30	9.02	2.20.2	1495
3. Vana Hol	5.8	1.15	9.72	2.29.9	1365
Meisjes jun A	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Jolanda Zijderlaan	5.7	1.15	6.93	2.06.1	1394
Dames	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Maaike Waterreus	5.3	1.50	9.66	1.55.4	2321
2. Patricia Veer	5.9	1.25	6.34	2.29.0	1246
3. Susanne vd Bosch		1.30	10.30	2.35.7	1213
Dames Veteranen	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Tineke Voetberg	6.1	1.10	6.70	2.26.3	991









Jongens jun D	35m	hoog	kogel	600m	pntn
1.Jeroen Rooken	5.6	1.30	7.33	2.02.3	1906
2 Marius de Jong	5.7	1.35	5.28	2.13.2	1682
3.Rik Jongerius	5.9	1.30	6.17	2.09.0	1682
4.Richard den Hartog	7.2	1.15	5.65	2.37.1	1021
Jongens jun C	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Sander van Buren	5.0	1.55	10.40	1.48.7	2637
2. Niels Ros	5.3	1.45	9.10	1.48.6	2375
3. Erik de Groot	5.4	1.50	8.31	2.02.7	2182
4. André vd Poel	5.8	1.30	7.27	2.03.2	1835
5. Guido Davids	5.8	1.35	7.02	2.12.4	1767
6. Robert Bodegom	6.0	1.25	6.20	2.08.9	1622
7. Erik Jan Kooiman	6.0	1.30	5.59	2.20.9	1514
8. Bob Koevermans	6.6	1.15	5.56	2.21.3	1252
Jongens jun A	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1. Timo Hol	4.7	1.50	10.88	1.38.4	2368
Heren	**35m**	**hoog**	**kogel**	**600m**	**pntn**
1.Sander v IJsselmuide	5.2	1.65	8.21	1.52.6	1863
2. Maurits de Bruin	5.3	1.45	9.39	1.48.0	1776
3. Rob Zwijnenburg			10.91		

Riens OPTIEK

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

- 14 hotelkamers w.o. een mooie bruidsuite
- A la carte restaurant, ook voor iets eenvoudigs
- Bij ons zijn ook de kinderen welkom
- Diner/buffet mogelijkheden tot 80 personen
- Goede parkeergelegenheid

Op woensdag gesloten, uitgezonderd voor het hotel.

De Gruijter
De winkel voor iedereen
Schoonhoven Sliedrecht Papendrecht
0182-382490 0184-412744 078-6157353

Spits

Spits wandbekleding

5 MEI - BEVRIJDINGSVUUR - 5 MEI

Avantri houdt de traditie in ere. Ook in het jaar 2000 zal Avantri in samenwerking met Spomuza en de vereniging Oranje Boven het bevrijdingsvuur van Wageningen naar Schoonhoven brengen. Deze traditie begon in 1965 toen het vuur van Benschop naar Schoonhoven werd gelopen. Vanaf 1970 werd het vuur om de 5 jaar vanuit Wageningen, in estafettevorm, naar de Zilverstad gelopen.

Het programma ziet er als volgt uit:

Donderdag 4 mei:	20.30u	Aankomst bus bij de gracht, inladen verzorging etc.
	21.00u	Verzamelen deelnemers bij de gracht.
	21.15u	Vertrek bus uit Schoonhoven.
	22.30u	Aankomst in Wageningen.
Vrijdag 5 mei:	00.00u	Officieel programma in Wageningen.
	01.00u	Overdracht bevrijdingsvuur aan estafetteploegen.
	01.30u	Vertrek uit Wageningen (tijd afhankelijk van de weersomstandigheden)
	06.00u	Koffiepauze te Vreeswijk.
	09.00u	Aankomst bij de Overkant in Schoonhoven.
	09.30u	Verzamelen pupillen + junioren CD bij de Overkant.
	09.50u	Vertrek naar de Stenen Brug via Lopikerstraat en Haven.
	10.00u	Ontsteken bevrijdingsvuur.
	10.30u	Ontbijt voor de estafetteploeg en begeleiders in de Overkant.

Avantrianen, geboren in 1984 of eerder, die aan dit evenement mee willen doen, kunnen zich opgeven bij Pieter van den Dool, Oude Singel 18, 2871 SE te Schoonhoven. Tel. 0182-382250. Doe dit zo snel mogelijk, dan maak je de meeste kans op deelname, want vol is vol.

De pupillen en junioren CD worden uitgenodigd om het laatste stuk in Schoonhoven, van de Overkant bij de katholieke kerk naar het stadhuis, met de estafetteploeg mee te lopen. Bij het stadhuis wordt het bevrijdingsvuur aan de Burgemeester van Schoonhoven overhandigd waarna de Bevrijdingsvlam op de Stenenbrug zal worden ontstoken.

KORT VERSLAG VAN DE ALGEMENE JAARVERGADERING

Aanwezig waren 24 stemgerechtigde leden. Deze keurden alle jaarverslagen goed, gingen akkoord met de begroting en herkozen de aftredende bestuursleden.
Vanwege velerlei verdiensten ging de Tuinenburgbeker naar Rob en Simone Zwijnenburg.
Herman Woudenberg werd bij verstek benoemd tot lid van verdienste. Inderdaad bij verstek, want hij was met geen enkele smoes naar het clubhuis te krijgen. De rondvraag leverde enkele interessante vragen op.
Al om 21:15 uur kon Pieter, onder dankzegging, de vergadering sluiten.

Jos Koeleman ❐

Jeugdpagina

Hallo allemaal!

Na een heel gezellig clubkampioenschap staat het buitenseizoen alweer voor de deur. Vanaf 1 april beginnen de eerste trainingen op onze eigen atletiekbaan.
Deze keer in de Jeugdpagina aandacht voor Jeroen Rooken, één van de atleten die van de gemeente Schoonhoven de erepenning voor sporter van het jaar heeft gekregen. En natuurlijk voor de winaar van onze eigen Jeugdtrofee, Bob Koevermans.
Wil je ook een keertje met je naam in de Jeugdpagina staan? Jullie verhalen zijn nog steeds van harte welkom!

Maurits en Patricia

Spits C-D Meerkamp

In het weekend van 27 en 28 mei organiseert Avantri de allereerste Spits C-D Meerkamp.

Behalve dat we natuurlijk op een groot aantal deelnemers van onze eigen vereniging rekenen, hebben we ook een aantal andere verenigingen uitgenodigd. Kortom: het is een hartstikke leuke gelegenheid om kennis te maken met andere sporters.
Ook is er de mogelijkheid om op de baan te blijven slapen. Iedere deelnemer krijgt ter herinnering een T-shirt uitgereikt.

Meer informatie over deze hele gezellige meerkamp volgt binnenkort.

Bob Koevermans trotse winnaar Jeugdtrofee

Bob Koevermans (13) heeft zondag 13 maart tijdens de clubkampioenschappen in de Meent de Jeugdtrofee gewonnen. Deze prijs wordt ieder jaar aan een jeugdlid uitgereikt vanwege zijn of haar enorme inzet en enthousiasme.
Bob was compleet verrast toen hij opgeroepen werd om naar voren te komen. "Ik was met mijn zusje meegekomen. Zelf moest ik pas 's middags aan de wedstrijd beginnen. Ik snapte er niks van toen ik op het podium moest gaan staan." Toen hij hoorde dat hij de winaar was van de Jeugdtrofee was hij ontzettend blij. "Ik had ooit wel eens gehoopt dat ik hem een keer zou krijgen, maar ik had het niet verwacht."

Al vanaf zijn zesde is Bob lid van Avantri. "Het leuke van atletiek vind ik dat je verschillende onderdelen achter elkaar doet. Bij een sport als voetbal doe je eigenlijk maar een ding." Uiteraard heeft hij ook zijn favoriete onderdelen. "Ik vind de 1000 meter toch nog steeds het leukst," zegt hij lachend. "Alhoewel ik daar altijd helemaal kapot op ga."
Ondanks dat hij nu de Jeugdtrofee heeft gewonnen, heeft hij nog wel andere doelen. "Ik zou heel graag ooit een keer een eerste prijs winnen," vertelt hij. "Het maakt me niet uit wanneer."
Maarreh...waar is de beker nu? "Hij staat op een kast midden in de kamer," vertelt Bob. "Een ereplaatsje."

Hallo Allemaal!

Ik ben Jeroen Rooken en ik ben 11 jaar oud.

Ik zit nu al vijf jaar op ateletiek en vind het nog steeds heel leuk. Ik vind alle onderdelen leuk, maar in kogelstoten, verspringen en de 1000 meter ben ik het beste.
Ik ben erg blij met de penning die ik op de kampioenen avond heb gekregen. Waarom ik hem gekregen heb, is denk ik omdat ik regio kampioen van Zuid-Holland ben geworden.

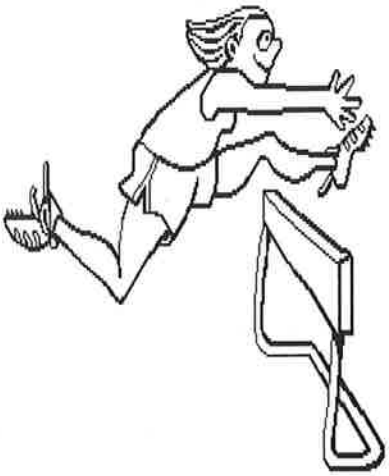
Jeroen Rooken

Hoi ik ben Samira,
Ik ben Clubkampioen geworden. Ik vind dat natuurlijk heel leuk. Ik sprong met hoogspringen het hoogst: 1 meter 5. Met de 1000 meter was ik eerste. Met sprinten ook eerste. Ik vind het gewoon heeeel erg leuk in de Meent. Ik ben ook eerste geworden. Ik vind het leukst van Avantri hoogspringen en de 1000 meter lopen. En ik zit er al bijna drie jaar op. En ik ga er verlopeg niet niet niet!! af!!! Ik vind het ook de leukste sport die er is. Als we naar buiten gaan krijg ik ook spijks. Daar ben ik ook blij mee. Toen ik zeven was ging ik er op en nu ben ik negen jaar.

Doei groetjes Samira

Trainingskamp 2000

Alweer voor de derde keer heeft in het weekend van 25 en 26 maart het Trainingskamp plaats gevonden. Het kamp is enkele jaren geleden opgezet om de jeugd voor de start van het buitenseizoen nog eens extra voor te bereiden op de verschillende onderdelen. Speciaal voor het kamp zijn zeven trainers uitgenodigd met ieder hun eigen specialistatie. Aan bod kwamen de onderdelen verspringen, sprinten, speerwerpen, polsstokhoogspringen, hordelopen en discuswerpen. Behalve dat het kamp ontzettend leerzaam was, was er uiteraard ook ruimte voor ontspanning. Het programma begon op zaterdag met twee trainingen, gevolgd door de lunch en het inrichten van de slaapplaatsen, want 's avonds bleven de 'uitgeputte' sporters overnachten. 's Middags volgden er nog twee trainingen, waarna er gezamenlijk werd gegeten. Zondagmorgen begon de dag vroeg met een actieve ochtendwandeling om kwart over acht!, gevolgd door een heerlijk ontbijt in de kantine. Nieuw dit jaar was de bliksemvijfkamp. Dit betekende dat de atleten binnen een kwartier de onderdelen van de meerkamp moesten doorlopen. Tenslotte werd het weekend afgesloten met een gezellige lunch in de kantine. Volgende keer uiteraard meer aandacht voor dit kamp, met de verhalen van de deelnemers zelf.

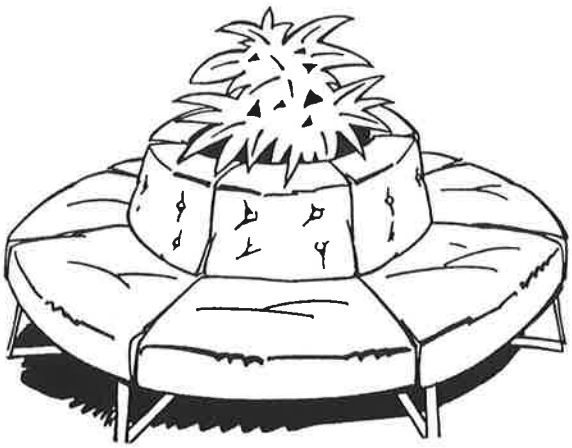


Wijnen
en
gedistilleerd

HUUB OOSTENDORP

Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 0182-382566

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
- Verhardingsmateriaal
- Slakkenzand
- Zand
- Drain (met cocos)
- P.V.C. Buis (tot 10 mtr.)
- Hulpstukken ø 110 en ø 125
- Betonbuizen ø 60 t/m ø 160

Zijderlaan Polsbroek
0182-309603-309606

Tweewieler service
WIM DEN HAAK

LID BOVAG TWEEWIELERBEDRIJVEN

HALVEMAAN 10 SCHOONHOVEN TEL. (0182) 38 60 35

• Taxi • Ziekenvervoer • Groepsvervoer • Rolstoelvervoer •
• Aanvullend vervoer • WVG vervoer • Schipholvervoer •

Haak Tax
TAXIBEDRIJF

HALVE MAAN 10 SCHOONHOVEN TEL.: (0182) 38 24 88

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

voor het onderhoud en het vernieuwen van bitumen daken

„de overkant"
a. van engelen

Wal 34 - 2871 BC Schooonhoven
Telefoon 0182-383140 b.g.g. 385130

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

RUIME PARKEERGELEGENHEID

UITSLAGEN UITSLAGEN UITSLAGEN

onder redactie van Piet Stam

Woudenberg **15.01.2000**

Florijn winterloop.

10 km boscross:	2	Addy Versluis	35.18

Waddinxveen **22.01.2000**

Crosscompetitie, ± 11km:	5	Addy Versluis	42.07

Alblasserdam **05.02.2000**

Souburgcross - 11km:	6	Addy Versluis	41.45
		Arie Visser	45.34

Driebergen **13.02.2000**

Grote Boscross over 12 km

Heren	8	Addy Versluis	44.36
M40+	9	Jos Verlegh	47.59
	15	Piet Wuijster	50.27

Lekkerkerk **20.02.2000**

Hooibergloop over 10 km.

1	Jos Schinkel	63	M	35.00
2	Jan Zijderlaan	68	M	35.44
3	Kees v.d.Heul	52	M	35.58
8	Arie Visser	63	M	38.27
9	Nico v.d. Heuvel	56	M	38.28
13	Peter den Hartog	69	M	39.15
23	Ronald Hamaker	58	M	40.49
33	Marleen Zijderlaan	71	V	42.53
39	Dick Hol	56	M	44.07
47	Kees Jooren	55	M	45.14
49	Ben van Doorn	49	M	45.20
50	Esther Buurman	77	V	45.26
59	Johan Gelderblom	55	M	47.18
60	Niels Ros	87	M	47.27

Waddinxveen **04.03.2000**

32e " Langs de Gouwe loop", 10 km.

Msen	8	Addy Versluis	33.11
	9	Johan Verwoerd	33.15
M40+	6	Cees vd Heul	34.41
	9	Jos Verlegh	35.52
	13	Piet Wuijster	37.36
	17	Gerrit Vonk	39.43
Vsen	4	Marleen Zijderlaan	41.53
V35+	1	Pauline vd Boogert	41.27
Mrecr.	16	Frans Hertog	43.11

Gorinchem **11.03.2000**

"Intervam loop" over 10 km

Piet Wuijster	38.57
Marleen Zijderlaan	42.09
Pauline vd Boogert	42.29
Hans Boon	42.31
Marry Teeuwen	46.20

Reeuwijk **18.03.2000**

49e Plassenloop, 15km.

Msen	11	Johan Verwoerd	55.31
M40	3	Kees vd Heul	55.35
	6	Jos Verlegh	56.34
M50	5	Nico Sleeuwenhoek	1:04.34
Vvet	2	Bea Weijers	1:05.41

1e Ooievaarsloop in Groot Ammers

zaterdag 22 april 2000

Hoofdafstand: 10 km, incl. prijzen (bekers) + herinnering.

Overige afstand: 5 km, incl. herinnering.

Exacte afstanden met km aanduiding.

Start: 14.45 uur
Locatie: sporthal "de Ooievaar" Groot-Ammers

Inschrijving ter plaatse vanaf 13.30 uur.

Inschrijfgeld: ƒ 5,00 (t/m 16 jaar gratis)

Jury en tijdregistratie: AVANTRI Schoonhoven

Inlichtingen: Piet en Aria Wuijster 0184-662303

PEPTALK

Zoals het vele tob-atleten vergaat, is het op gang komen na de winter een ware martelgang. Het liefst wordt het zo lang mogelijk uitgesteld. De angst voor de pijn en de vermoeidheid tijdens en na de eerste paar trainingen zorgt voor een flinke barrière
Nu de Parkloop steeds dichterbij begint te komen, moet er toch een begin gemaakt worden met de training. (Van het woord *training* liepen de rillingen ons al over de rug).
Na zo'n twee weken psychische voorbereiding was het moment daar: De Eerste Training. Ergens in de hoek, onder het stof, werden de loopschoenen gevonden en achter in de kast gepropt vonden we de trainingspakken. Na het inlopen was de verleiding al erg groot om weer naar huis te gaan. Toch hebben we volgehouden en de training afgemaakt om daarna van een *heerlijke warme* douche te kunnen genieten. Dat geeft moed voor de volgende training.
En inderdaad, de volgende trainingen gaan steeds beter. De lat kan steeds hoger gelegd worden, zowel letterlijk als figuurlijk. Er werd zelfs gespeculeerd over het lopen van de tien kilometer tijdens de Parkloop, het moet niet gekker worden. Ja, we beginnen er weer echt plezier in te krijgen! (Wanneer komt de eerste meerkamp eraan?!)
Maar wat deze supergemotiveerde atleten overkomt zal zelfs het grootste trainingsbeest afschrikken. De trainingen gaan steeds beter, daar zien we niet meer tegenop, maar tegelijk gaat het douchen steeds slechter. De eens zo heerlijke warme douche is plotsklaps veranderd in een **ijskoude hel.** Onze beloning na de geleverde inspanning is in het koude water gevallen. Vol optimisme stapten we de week daarop, na de verrichte arbeid, onder de douche. Het zal toch niet twee weken achter elkaar mis gaan! De shampoo in het haar smeren ging nog met warm water, maar het uitspoelen leek meer op een survival in de Belgische Ardennen tijdens een sneeuwstorm. (Het ging dus NIET beter!!). Hierdoor waren wij zo gedemotiveerd dat we ons idee om de tien kilometer te gaan lopen, hebben laten varen. Nu kunnen we mooi, na de 4300 meter te hebben uitgelopen, de resterende tijd (die we normaalgesproken kwijt waren geweest aan het lopen van de 10 km) thuis doorbrengen onder een heerlijk **warme** douche! (Onze welverdiende beloning!!)
Wij hopen natuurlijk wel dat er in het vervolg gereageerd wordt op de verzoeken voor een warme douche die wij via onze relaties met het bestuur hebben laten horen. (Pa, Ma, de douches zijn koud!!)
Misschien is het wel een idee om volgend jaar wat eerder met trainen te beginnen, zodat we daadwerkelijk in staat zijn de 10 km. te lijf te gaan en geen slap excuus hoeven te verzinnen, maar dit terzijde.

W. Kipketer & M Johnson ❐
Next stop on the European Tour:
Avantri Parkloop 2000

DE PREHISTORIE

Het stenen (lees:asfalt) tijdperk.
Jullie Ad is uiteraard niet (hard)lopend geboren. Sterker nog, zijn afwijking kwam pas vele jaren later aan het licht. Toch is het inmiddels bijna een kwart eeuw geleden dat ik voor het eerst m'n groen gestreepte Adidasgympen aantrok om wekelijks zo'n 2 à 3 keer een rondje in de polder te gaan lopen. De dreigende welvaartskwaaltjes deden mij zo rond de leeftijd van wettelijke volwassenheid (toen overigens nog geen 18!) besluiten de stoute (of was het foute?) schoenen aan te trekken.
Niet gehinderd door enige kennis van zaken was m'n trainingsopbouw vanaf dag één als volgt: training numero uno; een duurloop bestaande uit een rondje van zo'n 13 kilometer in 83 minuten. Toen de daarbij ontstane spierpijn eindelijk over was -ik geloof na een dag of vier-, training nummer twee; hetzelfde rondje van 13 kilometer in, pak 'm beet, zo'n 76 minuten. (Wat een progressie trouwens!) Vervolgens werd die eerste jaren altijd datzelfde rondje gelopen waarbij alleen frequentie en snelheid aan variatie onderhevig waren, en dan over het algemeen in positieve zin: steeds vaker en steeds sneller.

Het begin van onze (marathon-)jaartelling, ofwel de uitdaging.
Met net vermeldde ondergrond werd het tijd voor een eerste prestatieloopje. Het werd een 15 kilometer in Reeuwijk. Voor zover ik me kan herinneren (ik hield toen nog geen trainings/wedstrijdlogboek bij) was het resultaat niet eens zo slecht: ik eindigde redelijk voorin, al werd ik daarbij geholpen doordat direct na mijn passage een zelf te bedienen brug door zeilers werd opengegooid. Van achteruit had ik dus ondanks een te snelle start weinig meer te

duchten. Niet lang na m'n eerste duurloop leek de tijd rijp voor het grotere werk.
'Zeg Ad, jij loopt toch regelmatig hard?'
'Ja ik loop minimaal een keer of 3 in de week een stevig rondje door de polder.'
'Dan is een marathon absoluut iets voor jou', stelde op zeker dag een collega van me.
Het was de tijd van Gerard Nijboer dus je had inmiddels wel iets over deze afstand der afstanden gehoord.
'Tuurlijk lijkt me dat wat, maar die worden toch niet in Nederland gelopen?'
'Jazeker wel. In Utrecht is er begin april één. Prachtig parcours langs de Vecht.'
Vragen hoelang zo'n marathon nou precies was durfde ik niet, ik was per slot 'de lange-afstandsloper', de expert.
De volgende dag al kreeg ik een stenciltje met informatie -zo noemde men een flyer toen nog- in m'n handen gedrukt. Of de exacte afstand nou niet vermeld werd of dat ik hem indertijd in m'n geheugen wilde verdringen, weet ik niet meer, maar tijdens de voorbereiding ben ik lang in de veronderstelling geweest dat een marathon 40 kilometer lang was. Maar goed 40 kilometer is gewoon ook een pokke-end en ik realiseerde me terdege dat er heel hard getraind moest gaan worden. Gelukkig had ik nog geen half jaar daarvoor m'n ouwe trouwe gympen, waarvan ik er inmiddels ettelijke paren versleten had, ingeruild voor heuse Brooks. Nou ingeruild: er moest een aardig kapitaaltje aan te pas komen, maar deze heuse hardloopschoenen zouden dan natuurlijk wel een stuk langer mee gaan dan die vermaledijde Adidasjes die onder je voeten weg leken te smelten. Na een paar maanden op m'n Brooks kwam de door het hardlopen verloren gegane lenigheid ook weer enigszins terug: tsja, bewegen voor een betere conditie had bij de welvaartmens niet louter positieve effecten voor lijf en leden. Enfin, om een kort verhaal lekker lang te maken, de trainingarbeid werd nog verder opgevoerd.
Een en ander totdat een week of twee voor de marathon als klap op de vuurpijl een lange duurloop van 25 kilometer op het programma stond die zonder problemen afgelegd moest kunnen worden. Nou zonder problemen: hij kostte beduidend meer moeite dan verwacht! Pas na afloop werd duidelijk waarom: de dempend hakken van m'n halfjaar oude Brooks waren totaal afgesleten. Snel werd nog wat kapitaal in m'n marathondebuut geinvesteerd. Mocht je trouwens van schoenen van zo'n slordige 120 gulden niet verwachten dat ze langer dan een halfjaartje meegingen? Ach alle investeringen bleken achteraf de moeite waard, 3:15 en nog wat leverde me voorgoed het respect op van m'n collega's die met hun voorzetje eigenlijk niets anders voorhadden dan me van m'n idiote looprage te genezen. Ze hadden het tegendeel bereikt: de verslaving was een feit!

Ze hadden het tegendeel bereikt: de verslaving was een feit!

De gouden eeuw (tijden van overvloed?).
Langzamerhand begon er, hoofdzakelijk gevoed door het feit dat hardlopen -zoals joggen toen nog heette- in de VS een ware rage aan het worden was, wat meer over trainingsmethoden nagedacht en geschreven te worden. Aangezien jullie Ad toen zelf nog niet schreef en dus meer tijd had om te lezen, kwam ik wat meer te weten over het fenomeen dat *door middel van differentiatie in de trainingarbeid verschillende systemen worden getraind die tesamen bijdragen tot een maximale uitbouw van de belastbaarheid van het hart en het cardiovasculaire-systeem*, m.a.w. waardoor je in staat bent zo hard mogelijk te gaan. Dit alles volgens een boekje over hardlopen -'onder redactie van Jos Hermens', meldde het omslag niet zonder trots- en niet te vergeten 'het marathon boek', van harte aanbevolen door ene Wim Verhoorn. Je ziet, in de jaren erna werden de zaken steeds degelijker aangepakt en het resultaat was een min of meer oplopende serie marathonresultaten. Die reeks werd pas afgebroken toen ik op een schema ging trainen zoals beschreven in laatst genoemd boek. Overigens waren de meeste boeken in die tijd vertalingen van met name bestsellers uit de VS. Maar goed, dat schema uit 'het marathon boek' nu. Er bestond toen het -bij sommige lopers tot op de dag van vandaag voortbestaande- misverstand, dat het aantal trainingskilometers je eindtijd op de marathon bepaalde. Nou, ik ben er toen al achter gekomen (pioniersfunctie!) dat niet iedereen een Gerard Nijboer is. Vier maanden hard trainen, naar een piekweek toe van zo'n 160 kilometer (nee, echt geen typefoutje!) met als resultaat: te moe om te starten.

Waarom ik dit allemaal opdis? Weet ik eigenlijk ook niet, de mensheid heeft immers zelden iets geleerd van zijn eigen geschiedenis.

Op naar de volgende marathon dus maar weer!

Groetjes, **Ad van Triaan** ❐

De Blauwe Duif
Cees Overbeek
Dam 3 tel 0182 382420
Schoonhoven

om

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

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

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

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.

JE MAINTIENDRAI

MR. M. PAARLBERG
NOTARIS
TE SCHOONHOVEN

Alle notariële diensten:

- onroerende zaak-/hypotheek-akten
- ondernemingsrecht (BV. V.O.F.)
- familierecht (testamenten, huwelijkse voorwaarden, echtscheidingen, nalatenschappen)
- verenigingen, stichtingen
- notarieel/fiscaalrecht (successie-, schenkingsrecht, overdrachtsbelasting etc.)

JACOBA VAN BEIERENSTRAAT 4-6, SCHOONHOVEN
POSTBUS 45, 2870 AA SCHOONHOVEN
TEL. 0182-383433, FAX 383336

LID KNB

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

Visser Las/Snijtechniek
Woerden – Tel. 0348-422896 – Fax 0348-424976

REGISTERED QUALITY SYSTEM ISO 9002 EQCI
Erkend door de Raad voor Accreditatie

Verkoop en Verhuur van Lasmaterialen

VERANDERINGEN COMPETITIEOPZET IN 2000

De competities voor junioren B, junioren A, senioren en veteranen zijn vanaf het nieuwe seizoen op diverse punten anders dan voorheen. De belangrijkste wijzigingen worden hieronder beschreven. Voor een uitgebreidere omschrijving en aanvullende bepalingen verwijzen wij naar het nieuwe competitiereglement.

Seniorencompetitie

De benamingen 1e en 2e klasse worden vervangen door 2e en 3e divisie. Er ontstaan daardoor vier divisies. De indeling voor de wedstrijden in de eredivisie en de 1e divisie vindt landelijk plaats. Voor de 2e en 3e divisie -beiden met een vrije inschrijving- gebeurt dit interregionaal.

Eredivisie en 1e divisie

Aan het programma voor de vrouwen wordt polsstokhoogspringen en kogelslingeren toegevoegd. Het totaal aantal onderdelen in de 1e divisie wordt voor vrouwen met één en voor mannnen met drie nummers verminderd.

De voorronde voor de eredivisie en de 1e divisie bestaat uit één wedstrijd in mei. De zes teams met het hoogste aantal punten plaatsen zich voor de finalewedstrijd in de betreffende divisie, de overige teams voor de degradatiewedstrijd. De finale en de degradatiewedstrijd worden gelijktijdig in juni gehouden. De twee teams die als laatste eindigen in de degradatiewedstrijd degraderen naar de 1e divisie, respectievelijk de 2e divisie. De twee teams die bovenaan eindigen in de finalewedstrijd voor de 1e divisie promoveren naar de eredivisie.

Bij de mannen moet het aantal teams in de 1e divisie in 2000 teruggebracht worden van 24 naar 18. Zowel in de finalewedstrijd als in de degradatiewedstrijd zullen in 2000 twaalf teams aantreden. Het aantal teams dat na de degradatiewedstrijd in 2000 zal degraderen naar de 2e divisie is vastgesteld op zeven inplaats van twee. Er zal dit jaar slechts één team promoveren uit de 2e divisie.

2e en 3e divisie

Het aantal onderdelen wordt in beide divisies zowel bij de mannen als de vrouwen verminderd. Alle wedstrijden in de 2e en 3e divisie eindigen met een Zweedse estafette.

De 2e en 3e divisie hebben twee voorwedstrijden, in mei en juni. De twaalf teams met de hoogste aantal punten (som van de 2 wedstrijden) plaatsen zich voor de finalewedstrijd in september. De twee hoogstgeplaatste teams in de finalewedstrijd van de 2e divisie promoveren naar de 1e divisie (in 2000 bij de mannen slechts 1 team).

Combiploegen

In de 2e en 3e divisie van de seniorencompetitie mogen combiploegen worden ingeschreven, bestaande uit atleten van meerder vereningen. Een combiploeg mag deelnemen aan een finalewedstrijd, kan kampioen worden in de divisie, maar kan niet promoveren naar een hogere divisie.

De volgende aanpassingen zijn geldig voor alle competities:

Wijzingen in de ploegopstelling

Uiterlijk de avond voorafgaand aan de wedstrijd kunnen ploegwijzingen worden doorgegeven. Uiterlijk één uur voor de wedstrijd kunnen nog maximaal 3 niet eerder opgegeven wijzingen worden doorgegeven.

Estafettes

Estafettes kunnen na diskwalificatie niet worden overgelopen. Ook voor estafettes geldt een enkelvoudige puntentelling.

Elektronische tijdwaarneming en windmeting

Het gebruik van een vol-automatische tijdwaarneming en een windmeter wordt verplicht bij alle competitiewedstrijden, uitgezonderd bij de voorronde van de competitie junioren B en de voorronde van de 2e en 3e divisie van de seniorencompetitie.

Serie-indeling op sterkte

Bij de loopnummers, inclusief de hordenummers, worden de series op sterkte ingedeeld. Hierdoor kunnen er twee deelnemers van de zelfde vereniging in een serie komen. Bij loopnummers vanaf 800 meter worden zoveel mogelijk deelnemers per serie ingedeeld.

Programma seniorencompetitie	2e divisie mannen	3e divisie vrouwen
100m	X	X
200m	X	
400m	X	X
800m	X	X
1500m	X	
3000m		X
5000m	X	
100mH		X
110mH	X	
400mH	X	
Zweedse estafette	X	X
hoog	X	X
polsstokhoog	X	
ver	X	X
hss	X	
kogel	X	X
discus	X	X
speer	X	X

één deelnemer per onderdeel (m.u.v. de Zweedse estafette)

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

ZEUGSTRAAT 44
GOUDA

www.Niestad.nl

VAN SCHAIK VERZEKERINGEN

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

Verzekeringen
Pensioenen
Hypotheken

Spaaradviezen
Financieringen
Deposito's

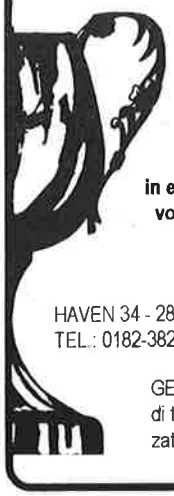
KEES MAAS

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

GEOPEND:
di t/m vr 09.00-18.00 uur
zaterdag 10.00-16.00 uur

4E PARKCROSS
19 feb 2000

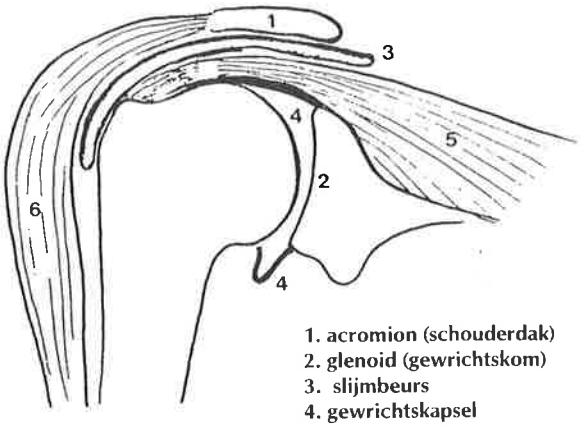
De laatste Parkcross van het winterseizoen zit er weer op. Een aantal ouders trok de stoute (loop)schoenen aan en liep met zoon of dochter mee om eens te ervaren hoe zwaar zo'n cross eigenlijk is.
In de onderstaande uitslag vind je ook de eindstand over de 4 wedstrijden.

Meisjes pup mini		
1. Marillion Zwijnenburg	3.14.3	**1**
Meisjes pup C		
1. Paula van Rijk	3.14.9	**2**
2. Chrissy vd Dool	3.15.3	**1**
Jongens pup mini		
1. Aron van Dijk	3.03.8	**1**
Jongens pup C		
1. Mart Overbeek	2.23.2	**1**
2. Guus de Vos	2.29.0	**2**
Barend Neven		**3**
NSG		
1. Ronald van Nes	2.59.7	**1**
Meisjes pup A1		
1. Samira el Abdelloui	4.03.6	**1**
2. Patty vd Poel	4.08.3	**2**
3. Ilse van Dijk	4.22.5	**3**
4. Franca Korevaar	4.27.5	**4**
5. Iris Brandenburg	4.48.6	**5**
Meisjes pup A2		
1. Inge Jongerius	4.13.4	**1**
2. Mirjam Blinksma	4.19.3	**2**
3. Amy Koevermans	4.38.8	**3**
Jongens pup B		
1. Robbert vd Dool	4.22.4	**1**
Jongens pup A2		
1. Ando Overbeek	3.40.8	**1**
2. Thomas Verlegh	3.55.6	**3**
3. Robert de Vos	4.04.1	**4**
4. Bas de Vos	4.14.6	**5**
Tom Lotz		**2**
Meisjes D		
1. Lisalotte vd Tas	6.03.1	**2**
2. Wendy vd Poel	6.06.4	**1**
Jongens D		
1. Jeroen Rooken	4.52.2	**1**
2. Rik Jongerius	5.10.2	**2**
3. Kees de Jong	5.14.7	
4. Marius de Jong	5.16.0	**4**
5. Mike Jansen	5.41.7	**5**
6. Dico Kruijsse	6.25.4	**6**
Paul Hamaker		**3**
Meisjes C		
1. Annika Schippers	5.17.4	**1**
2. Marjolein Jansen	6.03.1	**2**
Jongens C		
1. Bob Koevermans	5.40.0	**1**

KNAU

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Schouderklachten bij speerwerpen



1. acromion (schouderdak)
2. glenoid (gewrichtskom)
3. slijmbeurs
4. gewrichtskapsel
5. m.supraspinatus
6. m. deltoideus

Inleiding

Speerwerpen is een blessuregevoelige werpsport. Bij het speerwerpen kan een blessure aan de pezen en gewrichtsbanden in of rondom de schouder ontstaan. De pijnklachten ontstaan vaak geleidelijk in een periode dat er veel geworpen wordt. Soms echter ontstaan de pijnklachten ten gevolge van één worp. Vaak blijkt dan dat de warming-up niet of onvoldoende (specifiek) is uitgevoerd of dat de worp technisch verkeerd uitgevoerd is.

De blessure begint meestal met zeurende pijnklachten die optreden tijdens of na de speerwerptraining. Als hier onvoldoende aandacht aan gegeven wordt, kunnen tijdens het speerwerpen pijnscheuten ontstaan die het werpen uiteindelijk onmogelijk kunnen maken. Als de pijnklachten hevig zijn, kunnen ze ook in het dagelijks leven optreden bijvoorbeeld bij boven het hoofd tillen en pakken, of bij slapen op de aangedane schouder zijde. De pijn wordt vaak aan de buitenzijde van de bovenarm gevoeld, net onder de schouder. Hierbij kan zelfs uitstralende pijn naar de elleboog optreden.

Oorzaken van deze schouderklachten

Deze pijnklachten berusten meestal op een irritatie van één van de pezen die rondom de schouder aanhechten. Vaak is er tevens sprake van een irritatie van het gewrichtskapsel aan de voorzijde van het schoudergewricht. Het is bekend dat pezen en gewrichtsbanden maar een matige doorbloeding hebben en dat genezing van deze (overbelastings-)blessures lang zal duren.

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze schouderklachten:

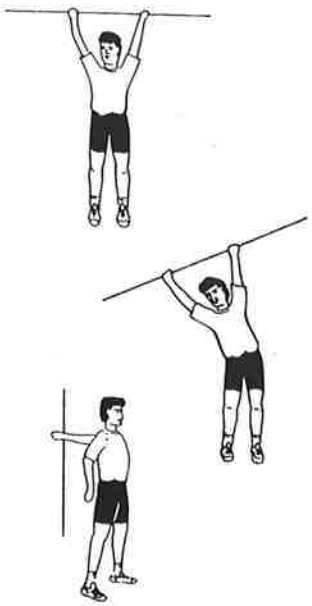
- Onvoldoende aandacht voor een (specifieke) warming-up voor het speerwerpen.
- Te snel opvoeren van het aantal en de intensiteit van de worpen.
- Foutieve werptechniek.
- Onvoldoende lengte of kracht van de respectievelijke schouderspieren.
- Te geringe of juist te grote beweeglijkheid van het schoudergewricht.

Hoe voorkom je deze schouderklachten?

Om deze schouderblessure te voorkomen, is het raadzaam om onderstaande 'preventietips' na te leven bij het speerwerpen:

Warming up

- Voer na een algemene warming-up een specifieke warming-up voor het speerwerpen uit. In deze warming-up moet onder andere aandacht besteed worden aan specifieke 'loswerk-' en rekkingsoefeningen voor de schouder en romp:
  - Houd de speer met beide handen net zo breed vast dat heen en weer zwaaien over het hoofd met gestrekte armen mogelijk is. De oefening wordt zwaarder door de handen dichter bij elkaar te plaatsen. Hierbij mag geen pijn gevoeld worden!
  - Houd de speer met beide handen boven het hoofd en buig met de romp naar links en naar rechts.
  - Leg de speer op de schouders en leg de armen over de speer. Maak nu met de romp draaibewegingen naar links en naar rechts.
  - Breng de arm horizontaal zo ver mogelijk naar achteren en steun met de hand bijvoorbeeld tegen een muur. Houd de handpalm hierbij naar binnen/boven

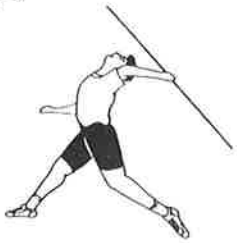


Els Stolk, bondsarts KNAU

gedraaid. De oefening wordt nog specifieker als je vanuit deze positie de werphouding aanneemt en voorzichtig met de heupen en de romp indraait.

- ♦ Vouw de vingers in elkaar en strek de armen zover mogelijk uit boven het hoofd. Probeer hierbij met de romp licht achterover te buigen.

Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen geldt dat er alleen spierspanning (dus géén pijn) gevoeld mag worden en dat de oefening zo'n 10 seconden vastgehouden moet worden. Herhaal deze oefeningen enige malen.



- **Goede trainingsopbouw**
  - ♦ Naast het uitvoeren van bovengenoemde (specifieke) 'losmaak-' en rekkingsoefeningen is het belangrijk de speerwerptraining te beginnen met 'prikken in de grond' en met worpen uit een verkorte aanloop (drie- en vijfpas).
  - ♦ Voer de intensiteit en het aantal worpen per training slechts langzaam op.
- **Spierversterkende oefeningen**
  Voer voor de spieren die rondom de schouder aanhechten en de (hoge) rugspieren extra spierversterkende oefeningen uit. Zie de tekeningen voor enkele voorbeelden. In het algemeen kan gesteld worden dat deze oefeningen 3 series van 10-20 herhalingen uitgevoerd moeten worden met een handhaltertje van 2-5 kilo (afhankelijk van het krachtsniveau). Het is hier niet de plaats om een volledig krachtprogramma te bespreken. Wel kan hier benadrukt worden dat de spier die de schouder naar buiten draait, door (speer)werpen de neiging heeft minder sterk te worden terwijl de spier die de schouder naar binnen draait wel sterker wordt door de werpbeweging. Uit onderzoek is bekend geworden, dat met name door de verstoring van deze krachtsverhouding eerder blessures optreden. In de krachttraining zal dus extra aandacht besteed moeten worden aan spierversterking van de spier die de schouder naar buiten draait. Hiernaast staat een oefening met een handhaltertje afgebeeld waarbij deze spier getraind wordt. Vraag voor het samenstellen van het krachttrainingsprogramma hulp aan je trainer.

- **Goede techniek**
  Leer een goede speerwerptechniek aan. Vraag je trainer hier goed op te letten. Hierbij is het van belang om de speer vlak naast het hoofd af te werpen en 'boven het hoofd langs door te halen'.

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

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

- **Voer bovenstaande preventietips uit**
  Voer (alsnog) bovenstaande preventietips uit, waarbij je vooral aandacht geeft aan het uitvoeren van de rekkings- en versterkende oefeningen voor de schouderspieren.
- **Massage**
  Als na een zware werptraining de schouder stijf aanvoelt, laat deze dan masseren.
- **Koelen**
  - ♦ Als de schouder tijdens of na de training pijnlijk is, voer dan in ieder geval na de training een ijsmassage uit door met een smeltend ijsblokje door zo'n 15-20 minuten over de pijnlijke plek te wrijven. Ook is het mogelijk een coldpack of een zak met kapot geslagen ijsblokjes op de schouder te leggen. Leg dan wel bijvoorbeeld een theedoek tussen de huid en het ijs om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen.
  - ♦ Als de pijn ook na de training aanhoudt, voer dan 3 tot 5 keer op de dag een ijsmassage van de schouder uit.
- **Aanpassen trainingsbelasting**
  Stoppen met werpen of alleen nog maar 'technische worpjes maken uit verkorte aanloop', waarbij er geen pijn mag worden gevoeld tijdens de training of de ochtend erna. De trainingsbelasting moet omlaag gebracht worden; het is immers een overbelastingsblessure.
- **Vraag sportmedisch advies**
  Als bovenstaande maatregelen niet binnen twee tot vier weken leiden tot vermindering van de klachten, ga dan naar je huisarts of naar een (geregistreerd) sportarts. Een sportarts kan werkzaam zijn in een ziekenhuis, op een Sportmedisch Adviescentrum (SMA) of op een Olympisch Steunpunt. Deze (sport)arts kan je dan vertellen welke behandeling voor jou zinvol is.

TRAININGSSCHEMA
van april tot oktober 2000

maandag

Stormbaan	19.00 – 20.00	Meisjes D	Marion Waterreus
Stormbaan	19.00 – 20.15	Meisjes C	Rob Zwijnenburg
Stormbaan	19.00 – 20.15	Jongens D	Gerard Faay + Maurits de Bruin
Stormbaan	19.30 – 21.00	Loopgroep	Hans Sterrenburg
Stormbaan	20.00 – 21.15	Meisjes AB	Rob Zwijnenburg
Stormbaan	20.00 – 21.15	Jongens C	Gerard Faay + Maurits de Bruin

dinsdag

Stormbaan	13.30 – 14.30	Damestrim	Corrie Zwijnenburg
Stormbaan	18.00 – 19.00	MpupA1 + MpupA2	Yvonne vd Horst + Patricia Veer
Stormbaan	19.00 – 20.00	Meisjes ABC	Rob Zwijnenburg
Beregracht	21.30 – 23.00	Herentrim	Gerrit Hoek

woensdag

Stormbaan	16.00 – 17.00	Meisjes mini + MpupC	Marion Waterreus + Tineke Voetberg
Stormbaan	16.30 – 17.30	de Fit Kids	Simone Zwijnenburg
Stormbaan	17.00 – 18.00	Jongens mini + JpupC	Marion Waterreus + Tineke Voetberg
Stormbaan	18.00 – 19.00	JpupB + MpupB	Marion Waterreus + Tineke Voetberg
Stormbaan	18.30 – 19.30	JpupA1 + JpupA2	René van Rijk + Nicole Hollebrandse
Stormbaan	19.15 – 20.15	Meisjes D	Marion Waterreus
A.P. zaal	19.30 – 20.30	Damestrim	Corrie Zwijnenburg
Stormbaan	19.30 – 21.00	Loopgroep	Klaas Lok
Stormbaan	20.00 – 21.00	Recreatie atletiek	Pieter vd Dool

donderdag

Stormbaan	18.30 – 19.30	Jongens D	Frans vd Grijn
Beregracht	19.00 – 20.00	Damestrim	Ad Verhoeff
Stormbaan	19.00 – 20.30	Loopgroep	Peer van Dijk
Stormbaan	19.30 – 20.30	NSG Groep	Frans, Ans + vrijwilligers
Stormbaan	19.30 – 21.00	Heren + Jongens A	Frans vd Ham
Beregracht	20.00 – 21.00	Herentrim	Ad Verhoeff

Telefoonnummers van de trainers

Maurits de Bruin	384727	Ans vd Horst	385663
Pieter van den Dool	382250	René van Rijk	382310
Peer van Dijk	385437	Hans Sterrenburg	385134
Gerard Faay	385498	Patricia Veer	385234
Frans vd Grijn	386539	Ad Verhoeff	384947
Frans v der Ham	383715	Tineke Voetberg	387391
Gerrit Hoek	353164	Marion Waterreus	384760
Nicole Hollebrandse	382960	Corrie Zwijnenburg	382550
Yvonne vd Horst	387799	Simone Zwijnenburg	387483
		Rob Zwijnenburg **trainerscoördinator**	387483

Leeftijdsindeling

De trainingsgroepen zijn samengesteld op basis van de bijgaande leeftijdsindeling.

Fit Kids	1995 –1994	pupil C	1992	jun C1	1986
mini pupil	1993	pupil B	1991	jun C2	1985
		pupil A1	1990	jun B1	1984
		pupil A2	1989	jun B2	1983
		jun D1	1988	jun A1	1982
		jun D2	1987	jun A2	1981

WEDSTRIJDKALENDER

APRIL

za	15			competitie junioren CD
zo	16	Rotterdam Mar.	Rotterdam	Marathon Rotterdam
wo	**19**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**onderlinge pupillenwedstrijd**
ma	24	Startbaan	Amstelveen	NK Ekiden
za	29	Clytoneus	Kamerik	Weteringloop 10 km.
zo	**30**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Snelwandeldag**

MEI

za	06	De Spartaan	Lisse	Ter Specke Bokaal
zo	**07**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Instuif senioren + junioren ABC + NSG**
di	09	Ilion	Zoetermeer	5000m + Polshoog
za	**13**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**2e pupillencomp. wedst. Regio M-Holland**
za	13			competitie junioren CD
za	13	ARSV P'drecht	Papendrecht	18e Nationale Lenteloop
zo	14	AV'40	Delft	competitie 2e/3e divisie senioren
vr	19	Ilion	Zoetermeer	2e wedstrijd C-D blokmeerkampcompetitie
za	20	SR	Reeuwijk	Ploegenmeerkamp junioren CD
za	20	NOP	Emmeloord	Nationale meerkampen
zo	21	NOP	Emmeloord	Nationale meerkampen
zo	21	PAC	Rotterdam	NK veteranen 10 & 15 km
zo	21	Stg Mar.	Utrecht	Halve van Utrecht
di	23	Ilion	Zoetermeer	5000m competitie + hoogspringen
za	27	AV Sliedrecht	Sliedrecht	Merwedeloop
za	**27**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Spitsmeerkampen junioren CD**
zo	**28**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Spitsmeerkampen junioren CD**
zo	28	Stg APM	Hengelo	Adriaan Paulen Memorial

Het komplete wedstrijdboek ligt ter inzage in het krachthonk.

zondag 7 mei **3-kamp instuifwedstrijd Avantri** **aanvang: 12.00u**

Mannen:	ver - hoog - polshoog	Vrouwen:	kogel - discus - speer
Jongens AB:	ver - hoog - polshoog	Meisjes AB:	kogel - discus - speer
Jongens C:	ver - hoog - polshoog	Meisjes C:	kogel - discus - speer
NSG-groep:	80m - ver - kogel		

Inschrijfgeld: 3-kamp ƒ 5,00
per nummer ƒ 2,50

Inschrijvingen bijSimone Zwijnenburg of op de Stormbaan tot 11.30 uur.

dhr. J. Koeleman Ry

LORENTZHOF 9

2871 JP SCHOONHOVEN

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