AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri - 27e jaargang nr. 6 - september 2003

Wijnen
en
gedistilleerd

HUUB OOSTENDORP

Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 0182-382566

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

Computer Store Schoonhoven

Service op en advies voor reparaties, nieuwbouw en netwerken.

Verkoop systemen, computercomponenten, printers, scanners, inktpatronen, etc.

Computer Store Schoonhoven Koestraat 75
Tel.: 0182 - 326000 Fax: 0182 - 382509

Tweewieler service
DEN HAAK
LID BOVAG TWEEWIELER BEDRIJVEN

HALVEMAAN 10 SCHOONHOVEN 0182 386035 (winkel)
0182 382026 (werkplaats)

haaktax
Halve Maan 10
2871 AG
Schoonhoven

Correspondentie-adres:
Postbus 80
2870 AB Schoonhoven

Tel. 0182-382488

- Taxi
- Ziekenvervoer
- Rolstoelvervoer
- Aanvullend vervoer
- WVG vervoer
- Schipholvervoer

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

OP DE OMSLAG

Gerard Faaij bleef bij de Avantri-tienkamp in juli precies op 6000 punten steken.

Foto: Pieter van den Dool

SPORTVRAAG

Weet je wat sporten zo moeilijk maakt?
Je moet willen winnen en kunnen verliezen.

DE REDACTIE

Pieter van den Dool	382250
Gerrit de Jong	384429
Rob en Simone Zwijnenburg	387483
Ad Verhoeff	384947
Bas Zwijnenburg	382550
Léonie Prins	385407
Jan Meerhof	384515

Redactie-adres:
Vrouwenmantel 69
2871 NS Schoonhoven

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

KOPIJ

AM7 zal op dinsdag 14 oktober verschijnen.
Kopij uiterlijk op zaterdag 4 oktober inleveren.

VAN DE REDACTIE

Ook met plezier gekeken naar de verrichtingen van de Nederlandse 4x100m-ploeg in Parijs? Ik wel. Verder heb ik ook nog genoten van lange loopnummers zonder hazen en moest ik een traantje laten bij het afscheid van Jonathan Edwards. Maar het mooiste, verreweg het mooiste was dat op-afstand-bestuurbare karretje waarmee de slingerkogel, discus en speer werden opgehaald. Dat moeten wij ook hebben op de Stormbaan!

Het is inmiddels september en we zitten in de nadagen van het zomerseizoen 2003 met nog een onderlinge pupillenwedstrijd, een CD-competitiewedstrijd en een instuif voor de boeg. Eind van deze maand sluiten we dan af met onze Club-kampioenschappen en daarna staan de herfst en winter weer voor de deur met de Dijkloop en de Oliebollenloop.

Kortom: Er is nog genoeg te doen op de Stormbaan.

Jan Meerhof

IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *Maar nu even niet!*

Kippenvel/Chillen
- *Uit de oude doos op www.*

Het was er weer één
- *Ik zou een taxi nemen.*

Avantri-meerkamp 2003
- *2.13, da's wel erg hoog.*

Uitslagen
- *Arie is weer op toernee geweest.*

Van 0 naar 100 in ...
- *... een eeuw?*

De trimmers van de dinsdagavond
- *Zorg dat je erbij komt!*

KNAU bulletin
- *Lopen in herfst en winter; zou je het wel doen?.*

En nog veel meer.

BESTUUR AVANTRI

Secretariaat:
Lorentzhof 9
2871 JP Schoonhoven

Penningmeester:
van Leeuwenhoekstraat 20
2871 KE Schoonhoven

Pieter van den Dool	interim-voorzitter	0182-382250
Jos Koeleman	secretaris	0182-385952
Astrid den Hartog	penningmeester	0182-385510
Els Meerhof	ledenadministratie	0182-384515
Bram den Boer	algemeen	0182-386257
Gerrit de Jong	algemeen	0182-384429
Ron de Jong	algemeen	0182-386758
Kees Jooren	algemeen	0182-382116
Rob Zwijnenburg	algemeen	0182-387483

JEUGD-BESTUUR

Secretariaat:
Jan Lutmastraat 25c
2871 WL Schoonhoven

Frans vdr Grijn voorzitter	386539		
Marleen van Dijk	386325	Josien de Pater	383517
Lia Steeman	384628	Maurits de Bruin	326510
Karin vd Vlist	382990	Yvonne vdr Horst	387799

LEDENADMINISTRATIE

Aan- en afmeldingen bij

Els Meerhof
Vrouwenmantel 69
2871 NS Schoonhoven
Tel. 0182-384515

Bij aanmelding geldt een eenmalig inschrijfgeld van € 5,00. De contributie wordt bij aanvang van elk kwartaal via een acceptgirokaart geïnd.

De contributie bedraagt per kwartaal:

- Pupil €15,30
- Junior €17,10
- Senior €26,40
- Trimmer €20,40

De gezinskorting:
Het eerste lid betaalt de volledige contributie. Elk volgend gezinslid krijgt een korting van €1,35 per kwartaal.

TRAININGSTIJDEN tot oktober 2003

maandag:

18.30-19.30	S	JD
19.00-20.15	S	MD
19.15-20.30	S	MABC+Vrouwen
19.30-21.00	S	Loopgroep
20.15-21.30	S	JABC

dinsdag:

20.00-21.00	S	Recr. Atl. dames
21.00-22.30	B	Herentrim

woensdag:

16.30-17.30	S	JMmini
16.30-17.30	S	Fit Kids
17.30-18.30	S	JMpupC
17.30-18.30	S	JMpupB
18.30-19.30	S	MpupA
18.30-19.30	S	JpupA
19.30-20.30	P	Damestrim
19.30-21.00	S	MABC+Vrouwen
19.30-21.00	S	JABC+Mannen
19.30-21.00	S	loopgroep

donderdag:

18.30-19.30	S	MD
19.00-20.00	B	Damestrim (zaal)
19.00-20.30	S	Loopgroep
19.30-20.30	S	NSG
20.00-21.00	B	Herentrim (zaal)

DE STORMBAAN

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

Bespreken kantine
Frans vdr Grijn
Knotwilgenstraat 13
2871 RA Schoonhoven
Tel. 0182-386539

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 AVANTRI 3520006

ALGEMEEN

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

rob.simone@tiscali.nl

E-mail: info@avantri.nl

Internet: www.avantri.nl

Ledenadministratie

Els Meerhof

Remko, voor velen een "oude" bekende, was al trainer van de junioren en is nu zelf ook Avantriaan.
Ester E. is weer terug van weg geweest en Esther B. zien we waarschijnlijk alleen nog maar op de Stormbaan als lid van Start.
Avantri heeft nu 53 donateurs, 27 bijzondere leden (jury e.d.) en 331 actieve leden.

Aanmeldingen in juli en augustus 2003:

V-trim	Christy Wiezer Marathonlaan 197	Gouda
Msen	Remko van Gageldonk Estafetteweg 119	Gouda
Vsen	Ester Eikendal-Zijderlaan Jan v Ieperenstraat 38	Benschop
JD2	Thijs de Bondt Kadijkselaan 21	Bergambacht
JpupC	Nick van Nieuwenhuizen Walnootstraat 39	Schoonhoven
JpupA1	Rik van Strij de Regt Achterbroek 77	Berkenwoude
Msen	Jacco van der Wel Schapenstraat 4	Schoonhoven

Afmeldingen in juli en augustus 2003:

Vsen	Esther Buurman	Krimpen ad Lek
V-trim	Karin van der Vlist	Schoonhoven
MpupB	Lianne van der Vlist	Schoonhoven
JD2	Sven Ros	Lekkerkerk
JD1	Jeffrey Driesen	Schoonhoven
JpupA1	Lukas Waardenburg	Schoonhoven
M-trim	Johan Janszen	Lopik

Jarige pup's en jun's in september:

03	Robert Spruit	JC
07	Irma Bultman	MpupA1
08	Thom van Driel	JpupA1
08	Xander de Ruiter	JpupA1
09	Rosanne Martens	MpupA2
11	Stanja Ruiter	MFitKd
14	Lisa van den Dool	MD1
14	Anneke van Driel	MpupC
18	Tineke de Groot	MB
19	Samira el Abdellaoui	MD2
21	Jelly van der Zweep	MpupA1
22	Jakob Pompei	Msen-G
24	Marius Visser	JpupA2
26	Rein Bassant	JpupB
30	Joost van den Berg	JA

... en oktober:

01	Marcel Schouten	Msen-G
03	Léonie Prins	MB
06	Jesse Kliek	JpupA2
07	Erik Schep	JpupA2
10	Ingrid Krijtenburg	Vsen-G

Avondinstuifwedstrijd voor senioren, junioren en NSG

woensdag 17 september aanvang: 19.00u

Mannen	:	3000m	kogel / discus / speer
Jongens AB	:	1500m	kogel / discus / speer
Jongens CD	:	1000m	kogel / speer / ver
Vrouwen	:	3000m	ver / hoog / discus
Meisjes AB	:	1500m	ver / hoog / discus
Meisjes CD	:	600m	ver / hoog / kogel
NSG-groep	:	100m	speer 400m
Inschrijfgeld	:	3-kamp	€ 2,00
		per nummer	€ 1,00 - **GEEN PRIJZEN**

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

Spits

Spits wandbekleding

Kippenvel/Chillen

Bovenstaande titel in twee delen is niet voor niets. Het eerste gedeelte zal de oudere generatie (de ± 25-plussers) aanspreken en het tweede gedeelte de jongeren (de ± 25-minners) want iedere tijd heeft zo zijn eigen woorden en termen. Het onderstaande stuk is geschreven door Rob Veer die velen ongetwijfeld nog zullen kennen. Hij is vele jaren atleet geweest bij Avantri en was een verdienstelijk tienkamper.
Tegenwoordig houdt hij zich bezig met training geven op hoog niveau. Hij heeft o.a. Luc Krotwaar (een Nederlandse marathontopper) getraind.
Dit stuk heb ik gevonden op internet op het prikbord van de Spartaan uit Lisse. Een van de atleten die mee kwam doen met onze meerkamp begin juli had dit ergens op het world wide web gevonden en geplaatst zodat elke bezoeker het kon lezen.
Ik hoop dat de ouderen (en die hebben wij gelukkig nog veel) bij het lezen van dit stuk hun gedachten weer even naar vroeger terug laten dwalen en net als ik kippenvel krijgen. Voor de jongeren hoop ik dat zij, als zij dit stukje historie lezen, toch ook even zullen chillen als zij inzien dat die goede oude tijd waar men het altijd over heeft er echt is geweest. Bovenstaande sluit natuurlijk niet uit dat iedere tijd, (en zeker ook deze tijd met veel enthousiaste jeugd), zijn mooie dingen heeft.
Voor sommigen zal nu ook de naam van onze atletiekbaan worden verklaard en zal het schilderij dat in de kantine boven de bank hangt weer een nieuwe dimensie krijgen.

Veel leesplezier,
Rob Zwijnenburg

DE STORMBAAN

Ik weet nog precies wanneer ik voor het eerst verliefd was. Ik was lid van AVANTRI, de kleine, gezellige atletiekvereniging uit Schoonhoven. Ik was pupil en we trainden op *De Stormbaan*.
In die tijd waren er soldaten gelegerd in de Zilverstad aan de Lek. Rekruten uit het hele land werden stevig onder handen genomen op die militaire oefenbaan. Deze bestond uit een ruim 300 meter lange sintelbaan waarbinnen, in de schaduw van hoge populieren, allerlei klim-klauter en zwaai-installaties waren opgesteld. Overdag joegen brullende sergeanten de in camouflagepakken en zware kisten gestoken legerjongens zwetend, klimmend, tijgerend en soms huilend over die Stormbaan. Aan het eind van de middag marcheerden de jonge soldaten uitgeput terug naar de kazerne. In de avonduren namen hardlopers bezit van de baan om hun trainingsrondjes over de zwarte, vaak stoffige baan te draaien. Toen de kazerne werd gesloten en de soldaten uit de oude vestingstad vertrokken, werden de van hout en beton opgetrokken speeltjes van defensie van *De Stormbaan* verwijderd. Daarvoor in de plaatst verschenen springaanlopen en werpringen. De bomen op het binnen terrein liet men opmerkelijk genoeg staan, waardoor het bijzondere karakter van *De Stormbaan* gedeeltelijk behouden bleef. De verspringaanloop wrong zich tussen twee populieren; af en toe verdween er een speer in een boomkruin en wie in de herfst wilde hoogspringen moest eerst de bladeren van aanloop en landing wegharken. Wie nu *De Stormbaan* betreedt, bijvoorbeeld om op de 1e zaterdag van april aan de gezellige Parkloop mee te doen, zal zien dat de bomen inmiddels allemaal van het middenterrein zijn verdwenen. Het zwart van de sintels is vervangen door het rood van gemalen baksteen. Desondanks blijft *De Stormbaan* een unieke atletiekbaan. Nog altijd kunnen er niet meer dan 4 atleten tegelijk de 400m lopen omdat de baan zo smal is. Nog steeds vinden sprinters die hun bochtentechniek willen verbeteren daar de ideale curves. Nog altijd stelt de discuswerper die links in de sector over de 45m werpt de jury voor een probleem: Zijn discus vliegt immers voorbij de sector over de atletiekbaan en het slootje ernaast om te landen in een van de moestuintjes van de omwonende. En nog altijd klagen de duivenmelkers uit de omgeving: juist op het moment dat hun uitgeputte prijsvliegers na een lange vlucht uit Zuid-Frankrijk op het punt staan hun hok te betreden, klinkt het "op uw plaatsen....klaar....AF! Door de knal van het startpistool vliegen de postduiven verschrikt op, hoog boven *De Stormbaan*. Dáár, op die unieke atletiekbaan, op die mooie *Stormbaan* in Schoonhoven, daar raakte ik tot over mijn oren verliefd. Ik was head-over-heals. Op de atletiek.

Rob Veer ❐

HET WAS ER WEER ÉÉN

Ongeveer 24 uur na mijn enige 'marathon' van dit jaar, zit ik op de camping voor mijn tent met een lekker koud biertje en een zeer stijf gestel bij te komen van het weekend. Ja, het eerste weekend van juli was er weer één. Een weekend dat bijgeschreven kan worden in mijn toptien van meest mooie, favoriete en leuke atletiek-weekenden. Elk jaar zijn er wel van die mooie dagen die je op de atletiekbaan doorbrengt en die opgeslagen worden op de persoonlijke harde schijf en waar je dan graag aan terug denkt en over vertelt. Was deze lijst vroeger bezet met een top-25 van mooie dagen, tegenwoordig is de lijst ongeveer uitgebreid naar een top-50 van mooie momenten.

Ondanks dat ik me tegenwoordig geen meer-kamper meer noem maar werper, begon het toch een week of 3 van tevoren al wat te kriebelen. Ik twijfelde zelfs een moment aan deelname i.v.m. een wat raar aanvoelende bilspier. De zondag ervoor werd er in de stralende zon met atletiek-kornuiten gesprint en dit gaf een euforisch gevoel (kicken, geen last van de bilspier en ook nog het idee dat het hard ging), zodat ik besloot om er voor te gaan.

Op woensdag begon mijn vakantie en ik kon dus uitgerust aan de start verschijnen. Op de vrijdag begon het toch echt te kriebelen. Het toilet werd opvallend vaak bezocht en dan denk je toch: "waar moet ik op deze leeftijd nu nog zenuw-achtig voor zijn?" 's Middags ging ik nog even een boodschap doen in de oude stad. Zonder het zelf door te hebben, reed de fiets als het ware vanzelf naar de atletiekbaan, waar een aantal fantastische vrijwilligers druk bezig was de baan weer picobello in orde te maken. Na een gezellig praatje werd toch de supermarkt nog even aangedaan om het noodzakelijke voedsel voor de meerkamp in te slaan: Dextro, chocolade repen, yoghurt en de "Dick Veer bananen" voor direct na de 400 meter. Mooi was het om te merken dat, toen ik thuis kwam, mijn vrouw ook een aantal van bovenstaande waren had gekocht, dan ken je elkaar toch wel goed!

Eindelijk was daar de zaterdag en kwamen alle atleten de baan op druppelen, waaronder de atletiekvrienden van de Spartaan uit Lisse. De begroetingen waren allerhartelijkst. Ook was er een drietal senioren van AV'47 uit Boskoop die met hun supporters voor het eerst kwamen en zeker bijdroegen aan de goede sfeer van het weekend.

Eindelijk mochten we beginnen met de 100 meter. Het lot (de computer) had een mooie serie-indeling gemaakt waar ik met twee andere dertigers moest lopen. Een van die dertigers is ook een werper waar ik veel mee optrek. We dreven elkaar tot het uiterste en liepen allebei de voor ons zeer snelle tijd van 12.9 sec, (voor het eerst sinds 3 jaar dat er weer onder de 13 sec. werd gelopen). Het enige kleine smetje was dat ik als 2^{e} geklasseerd werd. Na deze 100 meter wist ik weer precies waarom ik niet meer meer-kampte. Ik kampte direct met een flinke pijn aan de rechterhiel en vreesde even dat ik op zou moeten geven. Het verspringen werd hierdoor niet zoveel, maar ik bleef heel. Hierna ging het kogelstoten en het hoogspringen voortvarend; beide leverden een betere prestatie op dan het jaar ervoor. Iedereen stond met open mond te kijken naar de A-junior Rick Ruiten die bij het hoogspringen maar liefst 2.13m sprong. De week ervoor was hij Nederlands kampioen geworden met 2.11m. Vanzelf sprekend staat hij met deze wereldsprong eerste van Nederland. In de ranglijsten staat dat toch erg leuk, dat het in Schoonhoven gesprongen is. Hierna de 400 meter. De serie was hetzelfde als op de 100 meter. Weer ging ik de strijd aan met mijn collega werper. Hij schrok van mijn snelle start en dacht: "die haal ik nooit meer in". Helaas was deze race voor mij 10 meter te lang en kwam hij langszij. We kregen beiden de voor ons goede tijd van 62,5sec, maar Arnoud werd weer als eerste geklasseerd. De bananen werden naar binnen gepropt. Toen we een uurtje later een beetje bijgekomen waren, kwam de Chinese maaltijd die eenieder goed smaakte. 's Avonds was het nog zeer gezellig tijdens de traditionele vis-wedstrijd en de kersenpitspuugcompetitie (leuk woord om galgje mee te spelen).

De zondagochtend begon met het informeren bij elkaar hoe de nachtrust was geweest en hoe het met de stijfheid stond. De meeste atleten waren de nacht goed doorgekomen en konden er weer tegenaan. De horden werden in een soepele 5-pas genomen (ik eindigde net achter Arnoud). Hierna mezelf heerlijk uitgeleefd met de geliefde discus, wat lekker ging. Toen kwam het polsstokhoogspringen, de training hiervoor had

bestaan uit een training geven aan junioren. Met een zeer beperkte aanloop en heel veel op routine kreeg ik de smaak echter weer goed te

pakken en werd er zowaar ruim over de 3 meter (3.20m) gesprongen. Het speerwerpen leverde een zeer pijnlijke elleboog op en werd na een (1) redelijk poging gestaakt. Ja, en toen nog de marathon voor de tienkamper: de 1500 meter. Ik had een bus besteld op 6.15 min, maar na twee ronden bleek echter dat ik de enige atleet was die in deze bus plaats zou nemen en werd het er dus niet makkelijker op. Het lukte niet om de sprong te maken naar de bus van 5.50 min. Gelukkig werden de tijden door een oudgediende doorgegeven en sloot ik aangemoedigd door eenieder en opgevangen door mijn mede-atleten af in een tijd van net boven de 6 minuten.
Met veel voldoening werd de balans van het weekend opgemaakt. Mijn 17e deelname had ik volbracht met 9 plusjes en 1 keer een min ten opzichte van mijn prestaties van vorig jaar. Benieuwd wat de 18e keer op zal leveren, want het staat vast dat ik dan, ijs en weder dienende, weer van de partij ben. Het was absoluut een top weekend waarin sportiviteit, kamaraadschap, gedrevenheid en beleving volop aanwezig waren.
Het schrijven van dit stukje geeft mij wederom de beleving van het hele weekend. Ik hoop dat de vele vrijwilligers en juryleden ook zo'n goed gevoel krijgen als zij terugdenken aan dit weekend, want zonder hen, die altijd voor een heerlijke gemoedelijke sfeer zorgen, zijn wij als atleten helemaal niets.

Mr A. ❐

AVANTRI-MEERKAMP 2003

op 5 en 6 juli

Gerard Faaij wint de tienkamp bij de mannen.

Rick van Ruiten was de overall winnaar van de tienkamp, mede door deze sprong over 2.13m

Ook als Timo met een voetblessure sukkelt, slaat hij geen tienkamp over

AVANTRI-

	Meisjes B		100mH	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	pntn
1	Anouk Kragtwijk deSpartaan	88	17.1 559	1.60 736	8.79 451	28.2 597	4.66 469	22.07 327	2.30.7 684	**3823**
2	Lonneke Derriks deSpartaan	87	17.0 570	1.36 470	7.57 372	28.2 597	4.95 546	25.60 394	2.30.1 692	**3641**
3	Laura Molenaar AV Gouda	86	16.5 626	1.48 599	9.60 503	28.9 544	4.71 482	21.07 309	2.48.7 477	**3540**
4	Nienke Kragtwijk deSpartaan	87	19.0 368	1.45 566	9.06 468	28.4 581	4.76 495	24.74 377	3.03.5 333	**3188**
5	Mirjam Revet AV Gouda	86	17.5 516	1.36 470	9.62 505	28.7 559	3.87 279	19.06 271	2.38.8 587	**3187**
6	Suzanne den Hartog Avantri	87	18.6 405	1.39 502	9.57 501	31.4 374	4.12 336	26.50 411	3.17.6 219	**2748**
7	Iris van der Meer deSpartaan	87	19.4 333	1.25 359	7.98 398	31.0 399	4.13 338	17.26 238	2.38.8 587	**2652**
8	Simone van Buren Avantri	86	18.5 415	1.30 409	7.76 384	31.3 380	4.45 416	18.99 270	3.23.4 178	**2452**
9	Leonie Prins Avantri	86	20.6 236	1.36 470	8.38 424	33.7 243	4.09 329	22.99 345	3.12.9 255	**2302**
10	Simone Arbeider AV Gouda	87	20.7 229	1.39 502	6.35 294	31.6 361	3.68 237	16.63 227	2.54.9 414	**2264**

Jongens B		100m	ver	kogel	polsh	110mH	discus	hoog	speer	1500m	pntn
1 Guido Davids Avantri	86	12.6 495	4.68 323	9.29 443	2.30 199	19.5 370	28.20 429	1.60 464	27.43 263	5.13.3 486	**3472**
2 Richard den Hartog Avantri	87	13.8 307	4.56 301	9.47 454	1.70 86	22.2 182	25.53 377	1.42 331	36.75 395	5.44.3 332	**2765**
3 Roel Gomes AV Gouda	86	12.3 549	5.22 425	8.19 378	1.90 121		blessure				**1473**

Jongens A		100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	polsh	speer	1500m	pntn
1 Rick van Ruiten deSpartaan	85	11.9 624	6.46 688	12.34 627	2.13 925	56.9 519	16.5 652	36.88 601	2.60 264	50.40 595	5.07.3 518	**6013**
2 Jorrit Dekker AV Gouda	85	13.1 412	4.85 354	10.03 487	1.68 528	60.0 408	21.3 238	25.51 377	2.80 309	35.25 374	5.07.3 518	**4005**
3 Andre van der Poel Avantri	85	12.9 444	5.06 394	7.61 343	1.56 434	62.0 343	19.3 386	21.48 300	2.50 242	30.27 303	5.40.7 348	**3537**

Mannen		100m	ver	kogel	hoog	400m	110mH	discus	polsh	speer	1500m	pntn
1 Gerard Faaij Avantri	70	11.7 663	6.10 608	11.38 569	1.92 731	53.7 646	16.2 684	34.09 545	3.90 590	47.75 555	5.28.1 409	**6000**
2 Leon van Prooijen AV'47	79	12.1 586	5.24 429	8.79 413	1.62 480	53.1 671	19.0 412	26.34 393	3.00 357	43.86 498	4.22.7 793	**5032**
3 Rutger Verbey AV'47	83	11.9 624	6.37 668	8.85 417	1.80 627	55.1 589	18.1 492	25.75 382	2.80 309	32.69 337	5.13.9 482	**4927**
4 Dennis Verhaar deSpartaan	72	12.7 478	5.67 516	9.44 452	1.74 577	58.8 450	19.3 386	26.60 398	3.30 431	41.76 468	5.13.6 484	**4640**
5 Arnoud Koot deSpartaan	72	12.9 444	5.23 427	14.10 734	1.65 504	62.5 328	20.5 293	41.47 694	2.70 286	40.58 451	5.38.9 357	**4518**
6 Marius van Prooijen AV'47	82	12.4 531	5.73 529	9.19 437	1.77 602	56.2 546	20.6 286	20.74 286	2.40 220	40.42 448	4.52.9 601	**4486**
7 Timo Hol Avantri	81	12.0 605	5.71 525	11.05 549	--	58.1 475	17.3 569	34.75 559	--	38.83 425	4.51.2 611	**4318**
8 Patrick Ehlert AV Gouda	76	12.3 549	5.28 437	7.31 326	1.62 480	58.8 450	18.2 483	17.81 231	3.60 509	31.25 317	5.07.7 516	**4298**
9 Rob Zwijnenburg Avantri	69	12.9 444	5.04 390	11.80 594	1.62 480	62.5 328	20.8 272	38.61 636	3.20 406	35.46 377	6.06.3 239	**4166**
10 Richard Verhaar AV Sprint	70	13.7 321	5.20 421	7.86 358	1.62 480	66.4 218	19.6 362	18.05 236	3.00 357	27.47 264	5.51.8 299	**3316**
11 Vincent Schniedewind deSpartaan	83	11.8 643	5.95 576	10.16 495	1.59 457	52.5 697	19.2 395					**3263**
12 Frans van der Ham Avantri	54								3.70 535	40.98 456		**991**

Meisjes A		100mH	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	pntn
1 Eva van der Poel deSpartaan	85	16.0 685	1.71 867	11.18 607	27.0 692	5.11 589	28.67 451	2.32.3 664	**4555**
2 Marit Suttorp deSpartaan	85	18.3 434	1.44 555	8.92 459	28.2 597	4.71 482	20.68 302	2.34.5 638	**3467**
3 Kim Moerings Hera	85	18.3 434	1.38 491	8.62 440	29.2 522				**1887**
4 Michelle v IJzeren Avantri	84	23.7 59		7.28 353	32.7 297	3.58 216	15.22 201	2.47.8 487	**1613**
5 Petra Kleinhout Avantri	84	22.9 94	1.23 340	7.61 374	34.9 185	3.78 259	21.85 323	4.07.9 3	**1578**

Vrouwen		100mH	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	pntn
1 Roxanne van Noort deSpartaan	83	19.2 350	1.53 655	10.56 566	28.9 544	4.24 364	26.82 417	2.33.0 656	**3552**
2 Sonja van Noort deSpartaan	83	20.4 251	1.44 555	8.77 449	30.9 405	4.32 384	25.08 384	2.39.7 576	**3004**
3 Kim Disko AV Gouda	79	20.0 283	1.35 460	8.60 438	34.7 194	4.05 319	30.93 494	3.45.2 62	**2250**

MEERKAMP 2003

Spits

keukencentrum schoonhoven bv

KEUKENS kunt u tegenwoordig overal kopen. Zoekt u kwaliteit en gedegen advies, dan is
KEUKENCENTRUM SCHOONHOVEN
een goed adres.
Ruim 38 jaar ervaring, vakmanschap en deskundige adviezen, in een prettige sfeer en alles uitgevoerd door eigen personeel.

Lopikersingel 11
2871 AP Schoonhoven

tel. 0182 383018
fax 0182 387232

www.kcschoonhoven.nl

Loopt u vrijblijvend eens binnen!

VAN VEEN, PAARLBERG & DE RIDDER
NOTARISSEN

Alle notariële diensten worden vanuit de drie bekende locale vestigingen aangeboden.
Wij bieden u redelijke tarieven, op maat gesneden specialismen en een hoog kwaliteitsniveau.

VESTIGING NEDERLEK
Notaris Mr. L. van Veen
Korte Achterweg 11
2941 EB Lekkerkerk (Nederlek)
Tel. 0180-66 16 00
Fax 0180-66 19 83

VESTIGING SCHOONHOVEN
Notaris Mr. M. Paarlberg
Jacoba van Beierenstraat 4-6
2871 SV Schoonhoven
Tel. 0182-38 34 33
Fax 0182-38 33 36

VESTIGING BERGAMBACHT
Notaris Mr. F. J. de Ridder
Pleinstraat 21B
2861 XE Bergambacht
Tel. 0182-35 12 58 / 35 20 74
Fax 0182-35 39 71

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

WWW.SCHAIK.NL

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

AVANTRI-MEERKAMP 2003

Mannen veteranen		ver	speer	200m	discus	1500m	pntn
1 Cor Braak AC Waterld	31	3.46 567	34.42 834	34.0 488	29.82 713	7.03,8 374	**2976**
2 Peter Blommestijn Rot Atl	42	4.29 675	38.85 783	29.8 570	32.00 600		**2628**
3 Wim vd Wijngaard Leiden At.	58	4.71 530	32.56 526	26.2 623	19.89 272	4.57,4 577	**2528**
4 Han Bouman Leiden	46	3.11 188	23.07 433	30.0 488	18.55 286	5.40,7 481	**1876**
5 Arie Visser Avantri	61	4.56 403	20.33 221	28.5 377	16.72 127	4.47,3 574	**1702**
6 Henk de Leeuw den B Avantri	43		27.51 546		33.08 625		**1171**
7 Nico vd heuvel Avantri	55	3.09 35	23.07 330	33.5 153	15.21 125	5.27.3 413	**1056**

Vrouwen veteranen		100mH	kogel	hoog	ver	800m	pntn
1 Laura Blommestijn Rot Atl	44	18.2 479	9.39 786	1.28 995	3.61 717	3.47,5 362	**3339**
2 Tessy Lenting deSpartaan	65	18.4 495	6.39 317	1.46 800	4.11 530	2.53,1 501	**2643**
3 Michelle Blommestijn Rot Atl	66	19.6 407	9.34 544	1.46 800	4.35 596	3.43,4 168	**2515**

De uitslag van de NSG moet nog opgespoord worden, dus die komt nog wel in AM7.

Gelukkig hebben wij de foto's nog.

2e Onderlinge Pupillenwedstrijd 2003

woensdag 4 juni 2003

Naast de pupillen, die in april hun eerste onderlinge pupillen-wedstrijd van dit jaar hadden, traden nu ook de Fit Kids aan voor hun eerste wedstrijd.

Met zo'n 50 deelnemers was het weer een fijne sportmiddag.

Fit Kids	40m	ver	bal	300m
Daan Tronchet	11.4	1.57	4.77	1.56.9
Daisy Klomp	9.8	1.76	5.45	1.49.3
Edo van Vliet	9.7	1.90	3.72	1.48.4
Leander de Graaf	10.1	2.03	8.44	1.32.0
Lucas Schouwerwou	9.6	2.02	10.48	1.44.8
Pascalle Wooning	9.2	1.87	7.20	1.37.1
Stanja Ruiter	10.2	1.89	4.61	1.38.3

	Mmini	40m	hoog	kogel	600m	pntn
1	Sophie Overbeek	8.2 287	0.75 159	2.97 185	2.52.4 119	750
2	Kimberly Klomp	8.2 287	0.70 122	2.46 138	2.54.3 109	656
3	Carolien de Pater	8.7 215	0.60 50	2.76 167	3.03.4 64	496
4	Corjanne Ruissen	9.2 151	0.65 87	3.02 190	3.53.3	428
5	Tessa Graveland	10.2 42	0.60 50	3.50 230	4.27.9	322

	MpupC	40m	hoog	kogel	600m	pntn
1	Julie Kroon	8.2 287	0.80 196	3.84 257	3.17.2 3	743

	MpupB	40m	hoog	bal	1000m	pntn
1	Marielle de Pater	7.5 403	1.00 342	13.85 223	5.17.3 134	1102
2	Aylin Hak	7.7 368	0.80 196	6.06 65	5.05.5 167	796
3	Sophie van Solinge	8.7 215	0.75 159	11.55 182		556

	MpupA1	60m	ver	bal	1000m	pntn
1	Marit van Erk	9.9 457	3.42 402	18.51 296	3.54.8 440	1595
2	Jelly van der Zweep	10.6 359	3.31 380	15.39 248	5.24.3 115	1102
3	MarillionZwijnenburg	10.7 346	3.05 328	13.45 216	4.53.3 205	1095
4	Zoë Geurts	11.9 207	2.46 210	15.09 243	6.34.3	660

	MpupA2	60m	ver	bal	1000m	pntn
1	Jeanne Overbeek	9.6 503	3.72 462	14.95 241	3.47.8 477	1683
2	Gitta Overbeek	10.2 413	3.43 404	10.15 155	3.58.4 423	1395
3	Loes Cornelis	10.3 399	3.28 374	14.60 235	4.59.2 187	1195
4	Francina Hak	10.7 346	3.20 358	13.42 216	4.47.8 223	1143
5	Rosanne Martens	10.9 321	3.15 348	7.77 105	4.45.5 231	1005

	Jmini	40m	hoog	kogel	600m	pntn
1	Kjeld Vermeulen	9.1 163	0.70 122	3.80 254	2.47.8 144	683
2	Hamza Ditsimhand	8.3 272	0.70 122	4.10 277	3.15.7 9	680
3	Jelle Bakker	9.2 151	0.70 122	2.83 173	3.15.5 10	456

	JpupC	40m	hoog	kogel	600m	pntn
1	Koen van den Berg	7.3 440	0.95 306	5.46 372	2.26.1 287	1405
2	Vincent Zwijnenburg	7.5 403	0.90 269	6.00 406	2.37.6 206	1284
3	Nick v Nieuwenhuizen	8.1 303	0.90 269	5.55 378	2.47.8 144	1094
4	Yorben Ruiter	7.9 334	0.85 232	3.78 253	2.31.4 248	1067
5	Fabian Kleine	8.1 303	0.80 196	5.77 392	2.50.4 130	1021
6	Kees de Kluijver	8.2 287	0.75 159	4.76 325	2.43.8 168	939

Denk aan de derde onderlinge pupillenwedstrijd op woensdag 10 september!

	JpupB	40m	hoog	bal	1000m	pntn
1	Luuk de Vos	7.4 422	1.15 452	33.37 482	4.13.2 355	1711
2	Rein Bassant	7.1 480	1.05 379	12.83 205	4.13.2 355	1419
3	Martijn Kortlever	7.3 440	0.95 306	20.98 331	4.51.3 212	1289
4	Thomas Koning	7.2 460	1.00 342	13.48 217	4.38.5 255	1274
5	Tjapko Vermeulen	8.0 318	0.85 232	18.98 303	4.35.0 268	1121
6	Alexander v Limborgh	7.9 334	0.85 232	13.41 215	4.50.4 215	996
7	Patrick Graveland	9.3 139	0.85 232	12.89 206	7.28.4	577

	JpupA1	60m	ver	bal	1000m	pntn
1	Jan Jaap vd Graaf	10.5 372	3.06 330	21.22 334	4.29.8 287	1323
2	Rik v Strij de Regt	10.5 372	3.17 352	18.94 302	4.30.1 286	1312
3	Wouter van Kaam	11.2 285	2.96 310	16.65 268	4.30.1 286	1149
4	Aron van Dijk	11.9 207	2.91 300	15.86 256	4.46.7 227	990

	JpupA2	60m	ver	bal	1000m	pntn
1	Mart Overbeek	9.3 552	4.22 562	26.89 407	3.48.6 472	1993
2	Guus de Vos	9.8 472	4.01 520	21.30 336	4.11.0 364	1692
3	Tony Mauritz	9.8 472	3.72 462	19.70 313	4.17.1 338	1585
4	Erik Schep	10.5 372	3.45 408	15.24 246	4.27.7 295	1321

Dé wedstrijd voor de pupillen van Avantri!

Volop in beweging

Huishoudelijke apparaten
Witgoed
Audio & video
Telefonie

RADIO CENTRUM
SERVICE STAAT CENTRAAL

Eigen Technische Dienst
Tel.: 0182 - 352015
E-mail: info@radiocentrum.nl
Internet: www.radiocentrum.nl
Hoofdstraat 10 2861AP Bergambacht

Elektrotechniek
Beveiligingsinstallaties
Telefooninstallaties
Datanetwerken

REHORS
ELEKTROTECHNIEK

E-mail: info@rehorst.nl
Tel.: 0182 - 351371
Postbus 59 2860 AB
Transportstraat 12 2861DZ Bergambacht

Spits

Spits wandbekleding

UITSLAGEN UITSLAGEN UITSLAGEN

onder redactie van Rob en Simone

Utrecht **20.06.2003**

Instuif Vitesse/Phoenix:

800m	30	Robert Hofman	2.06,94	
3000m	44	Wim van Beuzekom	10.33,88	pr

Amsterdam **27.06.2003**

Audi A4-Circuit, av Atos:

kogelstoten	4	Rob Zwijnenburg	11,43
discuswerpen	4	Rob Zwijnenburg	37,49

Numansdorp **28.06.2003**

Ambachtsheerlijkheidsloop over 10km:

Senioren	4	Vincent Hoek	34.49
M40	4	Arie Visser	37.07

van **Epe** naar **Heerde** **06.07.2003**

BANK TOT BANK 2003
15 km, mannen senioren:

1	Stanley Kagora (Kenia)	44:26	
31	Wim van Beuzekom	1:00:58	pr

Rotterdam **11.07.2003**

1 Engelse Mijl bij Pac Rotterdam:

Robert Hofman	4.55.12	pr
Arie Visser	4.58.59	

Arhus (Denemarken) **15.07.2003**

5000m Arie Visser 17.28,82

Utrecht **01.08.2003**

Instuif Vitesse/Phoenix:

800m	1	Johan de Koning av Sprint	1:55.05
	34	Robert Hofman	2:07.43
5000m	1	Koos Verwey Vola	15:20.31
	10	Jan Zijderlaan	16:23.41
	31	Rob Boer	17:11.69

Utrecht **09.08.2003**

Rob Druppers Meeting:

800m	Robert Hofman	2.09.06

Den Haag **10.08.2003**

Arie Visser liep een 3000m Steeple bij Sparta in 11.29,61. Arie: "Ik werd 4e van de 5 deelnemers, nummer 5 stapte uit".

Utrecht **15.08.2003**

Baanwedstrijden bij Vitesse:

1500m	Robert Hofman	4.30.03
	Arie Visser	4.38.78
	Piet van Wijngaarden	4.43.83

Leiden **20.08.2003**

800m	Robert Hofman	2.07.61

Amsterdam **24.08.2003**

Vandaag zijn 4 junioren naar de C-spelen in Amsterdam geweest.

Robert Spruit was de succesvolste van dit viertal. Hij werd na een spannende race 2e op de 800 meter met persoonlijk record van 2.03.41.

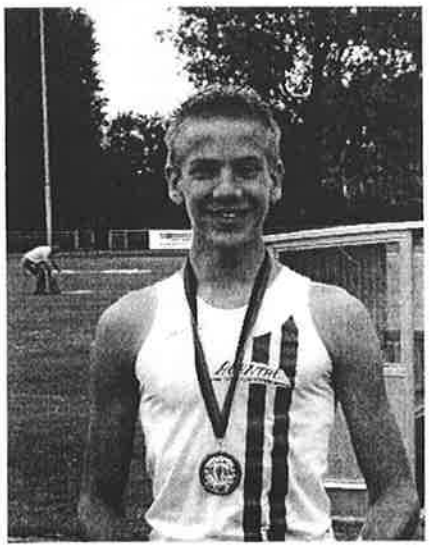
Jeroen Rooken viel net buiten de finale met discuswerpen. Zijn discus bleef steken op 37.45, wat ook een pr was.

Eerstejaars C-junior Ando Overbeek mocht met een sprong van 5.63m als 11e naar de finale van het verspringen. Dit was een pr voor hem. Tijdens de finale zette hij zijn pr nog scherper op 5.68m. Dit was uiteindelijk goed voor een 6e plaats.

Rik Jongerius startte op de 100m en liep een tijd van 12.71. Hij startte ook op de 300mh. Hierop liep hij 46.34 en hij vertelde dat hij het laatste stuk echt dood ging.

Ook liepen deze jongens nog samen de 4x100m. Hierop werden ze zesde met een tijd van 50.74.

Al met al een lange maar zeer geslaagde dag.



Jules Jansen
MAKELAARDIJ

THUIS IN HUIZEN

J.B.A. Jansen * Register Makelaar-taxateur o.z * Lid NVM
Haven 22 * 2871 CN Schoonhoven * Telefoon 0182-386666
E-mail: info@julesjansen.nl * Internet: www.julesjansen.nl

Schoonheidssalon
Emmerentia

Kerkstraat 6
2871 EG Schoonhoven
Tel. 0182 - 38 33 74

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
0182 381703

Juniorencup wordt spannend

De juniorencup is over de helft. Alle junioren hebben nu evenveel mogelijkheden gehad om punten te scoren.

Tijdens onze gezellige meerkamp in juli waren de junioren AB weer aan de beurt. Zij konden maximaal 36 punten halen. De toppers waren Petra Kleinhout (25), Suzanne den Hartog (26) en Simone van Buren (30).

Nu de totalen allemaal opgeteld zijn, nestelt een aantal van deze AB-junioren zich in de subtop van het tussenklassement. Richard den Hartog staat nu 8e, Petra Kleinhout 10e en Suzanne den Hartog 11e.

De junioren C/D zijn gewaarschuwd, want met nog 2 wedstrijden te gaan (de instuif op 17 september en de clubkampioenschappen op 27 en 28 september) zijn er per persoon nog 54 punten te verdienen. Ze zijn dus nog niet zeker van hun plaats in de top 5.

Rob Zwijnenburg ❐

TUSSENSTAND JUNIOREN CUP 2003

			1 instuif 26 april	2 Competitie	3 Competitie	4 Spits Meerkamp 31 mei/1 juni	5 Avantri Meerkamp 5/6 juli	Tussen stand
1	MD	Samira el Abdellaoui	18	4	4	28		54
2	MD	Patty vd Poel	18	4	4	26		52
2	JC	Jeroen Rooken	18	4	4	26		52
4	MD	Franca Korevaar	18	4	4	24		50
5	JC	Robert de Vos	16	4	4	22		46
6	MC	Inge Jongerius	18	4	4	19		45
6	JC	Bas de Vos	15	4	4	22		45
8	JC	Ando Overbeek	18	4	4	18		44
8	JB	Richard den Hartog	15	4	4		21	44
10	MA	Petra Kleinhout	9	4	4		25	42
11	MB	Suzanne den Hartog	7	4	4		26	41
12	MC	Amy Koevermans	14	4	4	18		40
13	MA	Michelle van IJzeren	14	4	4		16	38
14	JA	André vd Poel	13	4	4		16	37
15	MC	Wendy vd Poel	10	4	4	18		36
16	JC	Rik Jongerius	12	4	4	12		32
17	JC	Robert Spruit	12	4	4	10		30
17	MB	Simone van Buren					30	30
19	JB	Guido Davids		4	4		20	28
20	MD	Helen Verwaart	18	4	4			26
20	MC	Willemijn Ruissen	18	4	4			26
20	MB	Léonie Prins	6	4	4		12	26
23	JD	Thomas v Asperen	6			19		25
23	JD	Dennis Buijs	5			20		25
25	MD	Hiske vd Zweep	15		4			19
26	JD	Ramon van Es				18		18
27	JD	Tjeerd Huisman	6			11		17
28	MB	Romina van IJzeren	6	4	4			14
29	MB	Annika Schippers	4	4	4			12

Bij de Jongens B heeft iedereen punten gekregen voor de competitiewedstrijd. Zij kunnen daar niet aan meedoen, omdat er geen ploeg is. Dit geldt ook voor de A-junioren.

Van 0 naar 100 in...

Bovenvermelde aanduiding gevolgd door een tijd - in seconden - zal, indien ruimschoots binnen de 10, bij menig autoliefhebber het hart sneller doen slaan. Maar ik ben geen autoliefhebber.
Of het hart van de baanatletiekliefhebber, indien er als tijd in seconden een getal net onder de 10 staat. Nou mag ik graag naar sprinters kijken, maar wees gerust, zoals de meeste lange-afstandslopers heb ik een broertje dood aan sprinten. Ook daar gaat dit epistel dus niet over.
Waarover dan wel. De in de titel genoemde getallen duiden op de onder ons wegatleten nog immer populaire kilometers. Daarachter had ik graag nog een getal in weken in willen vullen, maar dat gaat helaas nog niet. Beter had ik er dan ook *'van 0 naar 50'* of *'van 0 naar 100: halfweg'* neer kunnen zetten.

Die 0 zal menig atleet die een tijdje niet heeft kunnen lopen wel herkennen. Als zo'n periode langer dan een maand duurt, dan begint het te kriebelen in het lijf van de ware atleet. Er was sprake van een hevig virus met langdurig medicijngebruik, dus er was met recht sprake van een nieuw start, de 0 (nul).
De 100 staat voor mij symbool voor de marathon. Bij mij geldt over het algemeen dat voor een goede marathontijd op zijn minst bij de absolute piek - week 4 en 3 in de opbouw - het kilometrage zo rond de 100 kilometer dient te liggen.
Na zo'n periode van gedwongen 'stil zitten' heb ik ook altijd die prikkel om alles van de grond af opnieuw op te bouwen. Met de jarenlange ervaring probeer je vervolgens de bekende valkuilen, het opnieuw opbouwen van je trainingsomvang, te omzeilen. En als altijd is er dan weer dat verlangen naar op de juiste termijn het uiteindelijke doel: een marathon. Luisterend naar het lichaam, blessures en ingesleten ongemakken vermijdend weer eens een schitterende tijd neer te zetten.

De eerste training. Nou ja training; na 3 minuten lekker ontspannen lopen, beginnen de benen net voor de 4 minuten te verkrampen. Na een confrontatie met een virus, bij mij tenminste, een bekend verschijnsel. Na 10 minuten wandelen zijn de benen weer ontspannen en wordt tot een '2e sessie' besloten. Ruim 7 minuten dit keer en iets sneller dan bij 'het inlopen'. Een eerste blik op de hartslagmeter. Normaal raadpleeg ik, meestentijds puur uit gewoonte trouwens, dit hulpmiddel wel wat vaker, maar zoals al opgemerkt, een nieuw begin kan je 'verlossen' van ingesleten gewoonten. Ik schrik overigens behoorlijk. Terwijl ik m'n tempo zo rond de 5.25 schat, normaal voor mij een extreem laag tempo, zit m'n hartslag al tegen de 170! Na weer een wandelpauze wordt nog een minuut of 4 uitgelopen waarbij de pols toch nog tot zo'n 150 oploopt. Afin de nul is weg!

Er volgt een periode waarin langer dan in het verleden iedere training gevolgd wordt door minstens een rustdag. Lang blijft echter nog mijn polsslag zeker zo'n 10 tot 20 slagen liggen boven wat ik als normaal ervaar. Bij m'n eerste poging tot een heuse snelheidstraining bijvoorbeeld, een tempoduurtje van zo'n 4 minuten – ja ik weet het, normaal is dat gewoon 1 interval uit een training van 5 tot 7! – loopt m'n pols op tot de hoogste waarde die ik ooit gemeten heb: 187! Het rekensommetje zegt dan: 220 minus de leeftijd is maximale hartslag, maar op m'n 33e liep ik nog niet met zo'n ding rond!
Behoorlijk snel, na zo'n week of 7 ben ik bij de 50. Ik heb inmiddels een heuse wedstrijd gelopen. Ik moet bekennen dat ik bij die wedstrijd een beetje geluk heb. De wedstrijd is gepland over zo'n 7 kilometer en ik denk alweer even in een tempo van rond de 4 te kunnen lopen. De eerste 3 kilometer gaan ook redelijk. Maar dan beginnen de benen toch behoorlijk zeer te doen. Het weer komt me echter te hulp. Een heftige lokale onweersbui doet de wedstrijdleiding besluiten dat we al na 1 rondje van 3,5 te moeten finishen. Pfft. Nog veel werk te verzetten.
Er volgt een periode waarin ik weer flink in omvang terug moet nemen. Gewoon maar afwachten tot 'het' weer komt. Gelukkig komt 'het' net weer voor de volgende wedstrijd.

Die wedstrijd moet een echte testcase worden. Immers de wetenschap dat ik bij de finish een lint ga doorgeven zal zorgen voor extra adrenaline. Resultaat: totaal kapot over de finish in een *pd* (=persoonlijk dieptepunt). Oke, dit is gewoon de stand van zaken. En ik ben toch dik tevreden, mede door die tijd winnen we! Die tijd is het uitgangspunt om m'n training verder uit te bouwen. Er volgt een 10 die blootlegt waar het

nog aan schort: de combinatie tempo-duur. Gelukkig is er nog geen datum voor die marathon vastgelegd. Het vuur is er nog steeds! Ondertussen eerst nog maar 'even' wat tussendoelen stellen - de uurloop, de dijkloop – en dan zien we wel verder. Ik zit inmiddels weer om en nabij de 50. Eh zo'n 45 om precies te zijn, niets overhaasten.

Ik hou jullie wel op de hoogte.

Zonnige groet,
Ad van Triaan ❐

Avantri Clubkampioenschappen

zaterdag 27 september	10.00 uur	fitkids	4-kamp
		pupillen	5-kamp
zaterdag 27 september	13.30 uur	NSG	4-kamp
zaterdag 27 september	13.30 uur	meisjes D	6-kamp
en zondag 28 september	12.00 uur	meisjes C	7-kamp
		meisjes AB+vrouwen	7-kamp
		jongens D	7-kamp
		jongens C	8-kamp
		jongens B	9-kamp
		jongens A+mannen	10-kamp
zondag 28 september	13.00 uur	Super Prestige	5000m

Inschrijven bij Simone Zwijnenburg voor 20 september!

28e AVANTRI Dijkloop

zaterdag 11 oktober aanvang 14.30u

Wedstrijd: halve marathon voor senioren en veteranen

Inschrijven bij Pieter van den Dool tot 4oktober	€ 3,50
Na-inschrijving tot half uur voor de start	€ 4,50

Prestatieloop: 2,5 km - 6 km - 10 km - ½ marathon

Inschrijfgeld prestatieloop	€ 4,50 voor de 6 km - 10 km - ½ mar.
	€ 3,00 voor de 2,5 km

De 5000 meter tijdens de clubkampioenschappen en de Dijkloop maken deel uit van het **Super Prestige Klassement** van Avantri.

Laatste wedstrijd: de Oliebollenloop op oudejaarsdag.

Riens OPTIEK

- Mode brillen
- Riens Huismerk collectie
- Oogmeting
- Gehoortoestellen
- Contactlenzen

Haven 75

2871 CL Schoonhoven

tel: 0182 382328
fax: 0182 380091

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

NIESTADT
BOEK
KANTOOR
MULTI-MEDIA
COMPUTERS

LEKKERKERK
RAADHUISPLEIN 45
TEL. 0180 - 66 35 45

SCHOONHOVEN
LOPIKERSTRAAT 34
TEL. 0182 - 38 22 62

VIANEN
VOORSTRAAT 49
TEL. 0347 - 37 20 90

WWW.NIESTADT.NL

Mudde
BABY SPECIAALZAAK
Burg. Roosstraat 18
2941 AC Lekkerkerk
Tel. 0180 - 664592

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

Nu ook voor babykamers

TUITHOF
INSTALLATIETECHNIEK V.O.F.
Beneluxlaan 66 - 2871 HE Schoonhoven

- gas-water en cv-installaties
- zonne-energie
- zinken dakgoten
- rioleringswerken
- sanitair
- verkoop van alle installatiematerialen aan de particulier met deskundig advies
- levering zelfbouwpakket voor cv-ketels en badkamers met deskundig advies

Kom vrijblijvend een kijkje nemen in onze schitterende showroom !

TUITHOF INSTALLATIETECHNIEK VOF
BENELUXLAAN 66
2871 HE SCHOONHOVEN
TEL : 0182-384116
FAX : 0182-384500
E-MAIL : INFO@TUITHOF.NL

Praktijk voor ontspanning
sport, bedrijfs
en stoelmassage
MASSAGETHERAPEUT
Wim Lubeek 0182-343002

Spits

De trimmers van de dinsdagavond

Als ik op eurosport de fraaie beelden zie van de WK Atletiek, besef ik eens te meer wat een prachtige sport het is. Het gehele lichaam komt aan bod met lopen springen en werpen. Jammer dat er op de Nederlandse televisie zo weinig te zien is, maar dit terzijde.

Avantri is niet alleen een atletiekvereniging, maar ook een trimvereniging (vandaar die TRI in de naam) en die trimgroepen in de zaal houden zich bezig met conditietraining, veel verschillende oefenvormen en vooral plezier maken.

Ik wil hier één van die trainingsgroepen van Avantri voorstellen. U ziet op deze foto de groep van Gerrit Hoek. Zij trainen op dinsdagavond in de zaal, waar zij wekelijks in de weer zijn om hun conditie in stand te houden of op te voeren. Misschien is zo'n groep iets voor u!

Er is een herengroep op de dinsdagavond, een damesgroep op de woensdagavond en op de donderdagavond is er een dames- en een herengroep. Mocht u interesse hebben om mee te doen, dan kunt u informatie verkrijgen bij ondergetekende of bij de ledenadministratie.

En wist u dat u ook gebruik kunt maken van de atletiekbaan en dat het mogelijk is om bij meerdere groepen te trainen? En dat alles voor dezelfde lage prijs (zie blz. 4).

Ad Verhoeff ❐

KNAU

KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Lopen in herfst en winter

Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is. Het is **altijd** verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg de enkel hoog en leg zo snel mogelijk een drukverband aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel dan in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.

Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het zal het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan bepaalde vormen van krachttraining.

Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen in de lies (adductoren). Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeen. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat

betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15° Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warms, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen opreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, overweeg dan om de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

- een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rekoefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen,
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen.

KEES NEVEN
AANNEMERSBEDRIJF VOOR:
- Metselwerken
- Voegen + renovatie
- Stucwerk, ook sierpleister
- Tegelwerk, ook natuursteen

VROUWENMANTEL 93
2871 NS SCHOONHOVEN
TEL. 0182-384954

De Keurslager
Verstand van lekker vlees

GÉ LOOMAN
Haven 58 - Schoonhoven
Telefoon 0182-382426

De Gruijter
www.de gruijter.com
De winkel voor iedereen
Schoonhoven Sliedrecht Papendrecht
0182-382490 0184-412744 078-6157353

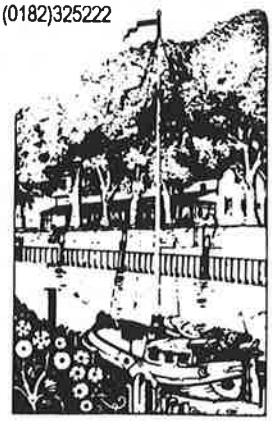
VOOR VAKWERK
BOUWMARKT SCHOONHOVEN
Koestraat 102
Telefoon 0182-385050

SNS Bank

Op deze plek verschijnt binnenkort de SNS-bank.

v.o.f. deerenberg
haven 40
exclusieve brillen
opticien optometrist
contactlensspecialist
Tel.: 0182 - 382412

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



WEDSTRIJDKALENDER

september

wo	**10**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**3e onderlinge pup.wedstrijd**
vr	**12**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**4e CD-blokmeerkamp regio 10**
vr	12	Typhoon	Gorinchem	Instuif jun AB/sen/vet
vr	12		Gouda	Goudse Singelloop
za	13	Ilion	Zoetermeer	4e Pupillencompetitie regio 10
za	13	De Keien	Uden	Competitiefinale Meisjes C
za	13	Atverni	Nieuwegein	Sluizenloop
za	13		Velsen	Pierloop
zo	14		Meerssen	6e Mergelland Marathon
wo	**17**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Avondinstuif senioren / junioren / NSG**
zo	21	Le Champion	Amsterdam	Dam tot Damloop
za	**27**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Clubkampioenschappen**
zo	**28**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Clubkampioenschappen**

oktober

zo	05	Plantaris	Roelofarendsveen	12e Tulploop
zo	05		Breda	Bredase Singelloop
za	**11**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**28e Dijkloop**
zo	12		Eindhoven	Marathon Eindhoven
zo	19		Amsterdam	Marathon
zo	26		Etten-Leur	Westbrabantse Herfstmarathon

Zie ook www.avantri.nl en www.knau.nl

De Kind-ouderdag van Avantri op 28 juni was weer een prachtig en druk bezocht spektakel ➪

dhr. J.N.H. Koeleman Ry

LORENTZHOF 9

2871 JP SCHOONHOVEN

Goede service verzekerd!

Alles onder één dak

- Makelaardij
- Hypotheken
- Pensioenen
- Verzekeringen

Als Onderlinge kunnen wij u een volledig dienstpakket aanbieden tegen een zeer aantrekkelijk tarief omdat wij zonder winstoogmerk werken.

Een goed advies kost niets en bespaart u veel! Dus waarom zou u ons niet even bellen?

Onderlinge

Lek & IJssel

Bezoekadres: Raadhuisplein 2, Lekkerkerk
Postadres: Postbus 2600, 2940 AC Lekkerkerk
Telefoon: 0180 - 66 16 44 *Telefax:* 0180 - 66 43 43
E-mail: info@lek-en-ijssel.nl *Website:* www.lek-en-ijssel.nl