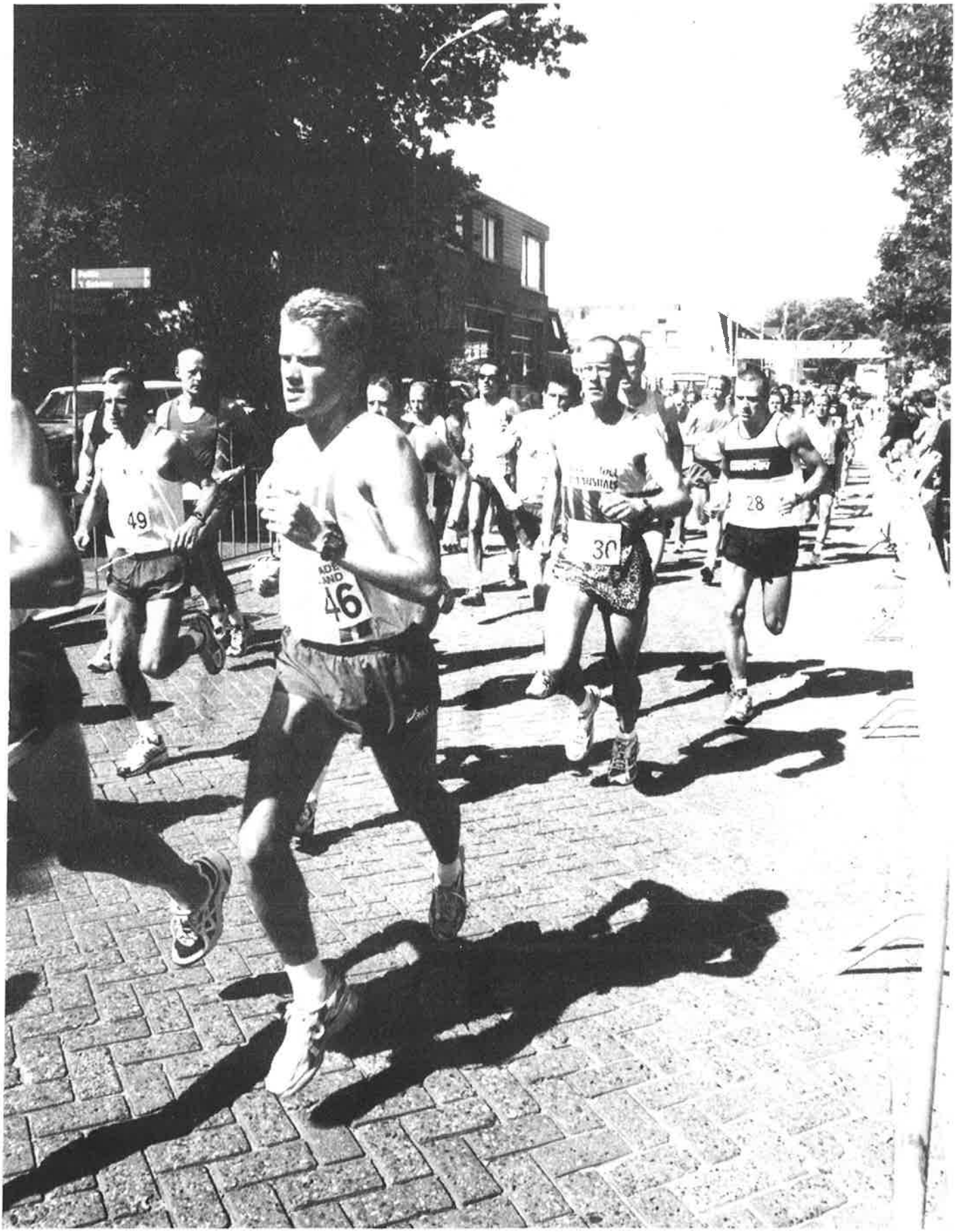
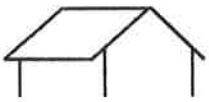
AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri - 27e jaargang nr. 5 - juli 2003





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

Bedankt Ben.
Wat mij betreft heb je een langdurige vakantie wel verdiend.

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

OP DE OMSLAG

Robert Hofman loopt een thuiswedstrijd bij de Hemelvaartsdagloop in Lekkerkerk.
De zon was de belangrijkste tegenstander.

Foto: Pieter van den Dool

ADVIES

Geniet van je vakantie en kom gezond weerom.

DE REDACTIE

Pieter van den Dool	382250
Gerrit de Jong	384429
Piet Stam	383412
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

AM6 zal op dinsdag 26 augustus verschijnen.
Kopij uiterlijk op zaterdag 16 augustus inleveren.

VAN DE REDACTIE

Eindelijk vakantie! Met veel moeite heb ik AM5 bij elkaar geschreven. Ik hoop dat dit blad nog op tijd gedrukt, gevouwen, geniet en bezorgd kan worden. In dat geval heb je wat te lezen als je op vakantie gaat.

In de plaatselijke pers ben ik bij de lijst van geslaagden een aantal Avantrianen tegengekomen. Mijn felicitaties komen wel wat laat, maar zijn welgemeend. Jullie hebben ongetwijfeld al een paar keer te horen gekregen, dat er nu een hele nieuwe fase in je leven aanbreekt. En geloof mij nu maar: dat klopt!

En wat komt er nu? Voorlopig neem ik er een paar weken mijn gemak van. Natuurlijk heb ik een paar stevige wandelingen uitgezocht, maar ontspanning is nu even belangrijker dan inspanning. In augustus ga ik wel weer aan Avantri denken. De uurloop, AM6, voorbereidingen voor de wedstrijden in september, kortom: *Ik hoef mij nog lang niet te vervelen.*

Jan Meerhof

IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *En wie zal het de volgende keer zijn?*

Bestuurszaken
- *Arme Els.*

Spits Meerkamp
- *Een streekderby.*

De meisjes D
- *En de prestaties mogen er ook zijn.*

Uitslagen
- *Treurnis in Heiloo.*

Voorjaarskamp C-junioren
- *Te laat voor het ontbijt, maar op tijd voor de training (en zo hoort het)!*

Verslag Super Prestige
- *Wij hebben onze ooievaar het liefst gekoeld.*

KNAU bulletin
- *Pas op uw plas.*

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 €14,40
- Junior €15,90
- Senior €24,60
- Trimmer €19,20

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

E-mail: info@avantri.nl

Internet: www.avantri.nl

Van de voorzitter

Bijna had ik Bram zijn zin gegeven en dit vak leeg gelaten, maar onder druk van de eindredacteur ben ik toch maar gaan schrijven.
Laat ik beginnen met de opmerking dat ik geen voorzitter ben. Ik heb geen idee hoe ik om moet gaan met al die bestuursleden die denken alles beter te weten. Het is misschien maar het beste om te denken dat ze het inderdaad beter weten.
En hoe gaat het nu met Avantri? Wel goed eigenlijk. Het bestuur mist misschien de drijvende kracht van een voorzitter, maar kan wel rekenen op de steun van een aantal vrijwilligers die elk op hun manier met de club bezig zijn. Laten we ze in ere houden!

Els Meerhof ❐

Ledenadministratie

Els Meerhof

Dit is voorlopig de laatste lijst van af- en aanmeldingen. In de vakantie gaat de computer niet meer aan!

Afmeldingen in juni 2003

JpupB	Nick van Buren	Lekkerkerk
JpupA1	Wouter Loos	Schoonhoven
JD1	Ramon Verheijden	Schoonhoven
MpupA1	Rianda Verheijden	Schoonhoven
MFitKd	Charlène Vergoed	Schoonhoven
MD2	Priscilla Gomez-Acevedo	Schoonhoven
JC	René Versteeg	Schoonhoven
NSG	Leon Walraven	Schoonhoven
M-trim	Hans van der Waal	Schoonhoven

Aanmeldingen in juni 2003

JpupC	Coen Huisman C.G. Roosweg 21	Schoonhoven
Mmini	Moa van Minnen Vrouwenmantel 43	Schoonhoven
Mmini	Sofie Overbeek Albert Schweitzerlaan 32	Schoonhoven

Jarige pup's en jun's in juli:

05	Moa van Minnen	Mmini
07	Dennis Buys	JD1
12	Fabian Kleine	JpupC
18	Coen Huisman	JpupC
19	Tony Mauritz	JpupA2
23	Jamie de Jong	JD1
28	Margot Boerefijn	MB
29	Alexander van Limborgh	JpupB

... en augustus:

01	Annika Schippers	MB
05	Amy Koevermans	MC
05	George Brandenburg	JD1
13	Tim Zonneveld	NSG
13	Willem Goedhart	JD2
14	Raymond de Groot	NSG
14	Thomas Koning	JpupB
15	Tariq van der Grijn	JpupB
19	Yorben Ruiter	JpupC
20	Rosanne Griffioen	NSG
23	Frank den Hartog	JFitKd
25	Chloé van der Grijn	MFitKd
30	Lukas Waardenburg	JpupA1
31	Hans van Dijk	NSG
31	Bianca Murk	NSG

... en september:

03	Robert Spruit	JC
07	Irma Bultman	MpupA1
08	Xander de Ruiter	JpupA1
08	Thom van Driel	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	NSG
24	Marius Visser	JpupA2
26	Rein Bassant	JpupB
30	Joost van den Berg	JA

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

BESTUURSVERGADERING

5 juni 2003

Els mocht de vergadering voorzitten. Er was niet veel te melden.

Gesproken werd over de toestand van het bijgebouw waar rigoureus ingrijpen nodig lijkt.

Ook werd nog gepraat over het verhuren en schoonmaken van het clubhuis omdat Frans daarmee wil stoppen.

Er kwam iemand uitleg geven over een sponsorplan. Hiervan is een combinatie gemaakt van telefoneren en sponsoring. Als we hiermee verder gaan dan hoort u daar meer van.

Jos Koeleman ❐

3e Onderlinge pupillenwedstrijd

woensdag 10 september - aanvang: 14.00u

Mini's	:	40m	ver	bal	600m
Pupillen C	:	40m	ver	bal	600m
Pupillen B	:	40m	hoog	kogel	1000m
Pupillen A	:	60m	hoog	kogel	1000m

Deelname gratis
Inschrijven bij Els Meerhof

Avondinstuifwedstrijd

voor Senioren + junioren ABCD + NSG

woensdag 17 september vanaf 19.00 uur

mannen	:	3000m	kogel / discus / speer
jongens AB	:	1500m	kogel / discus / speer
jongens CD	:	1000m	kogel / speer / ver
vrouwen	:	3000m	ver / hoog / discus
meisjes A-B	:	1500m	ver / hoog / discus
meisjes C-D	:	600m	ver / hoog / kogel
NSG	:	100m - speer - 400m	

Inschrijven bij Simone Zwijnenburg of op de Stormbaan tot een half uur voor aanvang.
Inschrijfgeld: 3-kamp € 2,00 ; per nummer € 1,00
GEEN PRIJZEN

Avantri en de Avond-vierdaagse

Spits Meerkamp

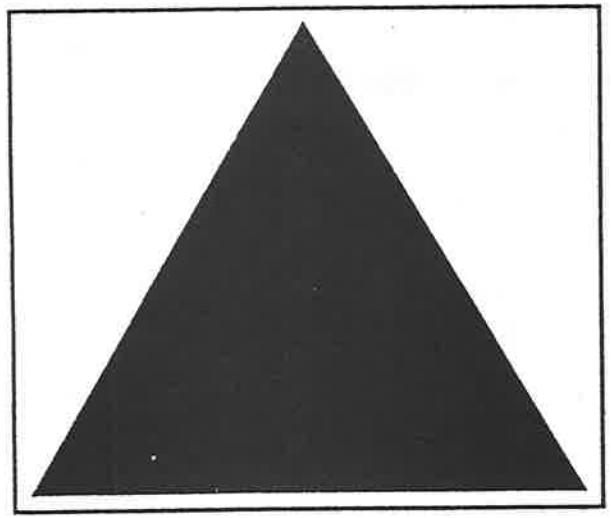
Op zaterdag 31 mei en zondag 1 juni traden de junioren CD aan voor de jaarlijkse meerkamp-wedstrijd van Avantri.
Voor de B-junioren was er een klein programma met bijnummers.
Uitslagen en foto's staan hiernaast.

JB	ver	discus	110mH	kogel	800m	
1 Guido Davids Avantri	4.70 297	29.33 459	18.9 503	10.56 501	2.34.7 283	**2043**
2 Richard den Hartog Avantri	4.58 266	21.79 272		8.96 382	2.39.7 233	**1153**
MB	**ver**	**discus**	**100mH**	**kogel**	**800m**	
1 Suzanne den Hartog Avantri	4.15 463	22.80 386	19.6 348	9.38 547	3.35.8 170	**1914**
2 Léonie Prins Avantri	3.95 409	17.04 241	22.2 203	8.32 470	3.18.0 272	**1595**
3 Annika Schippers Avantri	4.03 431	24.12 417				**848**
4 Simone van Buren Avantri			18.6 414	7.82 432		**846**

SPITS MEERKAMP

JD, 7-kamp		80m	ver	speer	80mH	hoog	kogel	1000m	
1 Reinier Bliek	AV Gouda	11.5 504	4.15 448	19.72 319	14.5 423	1.35 499	6.61 343	3.40.4 417	**2953**
2 Mark de Rooij	AV Gouda	12.0 435	4.38 494	18.92 303	18.0 187	1.35 499	7.47 392	3.38.0 431	**2741**
3 Tom Marcus	AV Gouda	12.1 422	3.73 364	20.21 328	15.7 331	1.15 352	6.18 317	3.37.5 434	**2548**
4 Thomas van Asperen	Avantri	13.1 301	3.26 270	15.49 233	17.6 210	1.25 426	5.47 272	3.58.5 322	**2034**
5 Dennis Buijs	Avantri	12.1 422	3.36 290	10.26 108	19.6 107	1.35 499	5.31 262	4.19.0 230	**1918**
6 Tjeerd Huisman	Avantri	12.6 359	3.40 298	15.33 229			5.41 268	5.06.0 66	**1220**
7 Ramon van Es	Avantri	17.0	2.87 192	9.52 88	20.5 68	1.15 352	5.29 261	5.26.8 8	**969**

JC, 8-kamp		100m	ver	kogel	hoog	100mH	discus	speer	1000m	
1 Jeroen Rooken	Avantri	13.5 567	4.93 607	11.79 605	1.60 702	16.6 567	36.55 569	34.56 564	3.19.7 548	**4729**
2 Pim Jehee	AV Gouda	12.8 662	4.87 595	9.69 507	1.55 663	16.2 599	27.82 441	33.89 554	3.24.3 516	**4537**
3 Ben de Jong	AV Gouda	12.4 722	5.33 685	10.17 531	1.60 702	18.6 430	25.57 404	18.87 302	3.19.3 550	**4326**
4 Jorrit vd Wiel	AV Gouda	12.5 707	4.65 550	9.14 480	1.45 582	18.7 424	25.87 409	26.47 439	3.24.6 514	**4105**
5 Niels Bakker	AV Gouda	14.0 504	4.30 478	10.60 551	1.50 623	19.3 388	25.91 410	29.77 492	3.22.0 532	**3978**
6 Kees de Jong	Avantri	13.2 607	4.77 574	8.93 470	1.45 582	18.4 442	22.37 350	26.25 435	3.59.2 319	**3779**
7 Ando Overbeek	Avantri	13.5 567	4.49 517	9.79 512	1.25 426		23.42 368	30.61 505	4.05.5 289	**3184**
8 Robert de Vos	Avantri	14.7 424	4.02 422	7.06 369	1.40 541	20.5 324	20.02 307	10.21 106	3.45.5 389	**2882**
9 Bas de Vos	Avantri	14.5 446	3.90 398	5.08 247	1.40 541	22.4 235	14.70 200	18.51 295	3.47.2 380	**2742**
10 Rik Jongerius	Avantri	12.9 648	4.49 517	10.97 568	1.60 702					**2435**
11 Robert Spruit	Avantri		2.48 114	7.31 383			23.97 378	27.45 455		**1330**



Spits

Spits wandbekleding

MD, 6-kamp	60mH	hoog	speer	ver	kogel	600m	
1 Samira el Abdellaoui Avantri	11.3 422	1.35 499	16.89 262	4.20 458	7.57 398	1.56.6 464	**2503**
2 Patty vd Poel Avantri	11.9 361	1.25 426	21.70 356	4.25 468	7.80 410	1.59.9 427	**2448**
3 Sandra Hehir AV Gouda	12.6 298	1.30 462	12.95 175	3.85 388	6.07 310	2.14.9 278	**1911**
4 Franca Korevaar Avantri	13.8 205	1.05 279	10.52 115	2.70 158	7.98 420	2.16.1 267	**1444**
5 Lotte Bekenkamp AV Gouda	14.0 191	1.10 316	13.30 183	2.93 204	6.79 353	2.35.2 122	**1369**

MC, 7-kamp	80mH	hoog	kogel	150m	ver	speer	600m	
1 Linda Bakker AV Gouda	14.7 407	1.45 582	7.05 368	20.2 579	4.04 426	12.24 158	1.58.5 442	**2962**
2 Marjolein Looije AV Gouda	14.5 423	1.35 499	11.11 574	21.1 504		18.33 292		**2292**
3 Amy Koevermans Avantri	17.8 198	1.30 462	6.64 345	24.4 276	3.73 364	17.96 284	2.24.1 202	**2131**
4 Wendy vd Poel Avantri	16.0 310	1.20 389	7.17 375	25.0 241	3.55 328	15.70 237	2.41.9 79	**1959**
5 Inge Jongerius Avantri	17.7 204	1.25 426	7.65 402		3.72 362	16.63 257	2.12.8 297	**1948**
6 Judith Molenaar AV Gouda	19.6 107	1.35 499	7.70 405	25.2 230	3.16 250	11.97 152	2.25.0 195	**1838**
7 Vera Fafiani Avantri			6.85 357		3.40 298	15.10 224		**879**

SPITS MEERKAMP

2e CD competitie - 24 mei 2003 - PAC Rotterdam

De junioren hebben weer voortreffelijk hun best gedaan, wat inhoudt dat de Meisjes D en de Jongens C door gaan naar de gebiedsfinale op 14 juni in Zoetermeer. De Meisjes D gaan als 1e de gebiedsfinale in en de Jongens C als 2e.
Op de gebiedsfinale begint iedereen weer met 0 punten. Het wordt spannend of deze 2 ploegen door gaan naar de Landelijke finale. Ik hoop van wel.
Helaas valt het doek voor de C meiden. Zij werden in totaal 12e en de beste 9 ploegen gaan door naar de gebiedsfinale

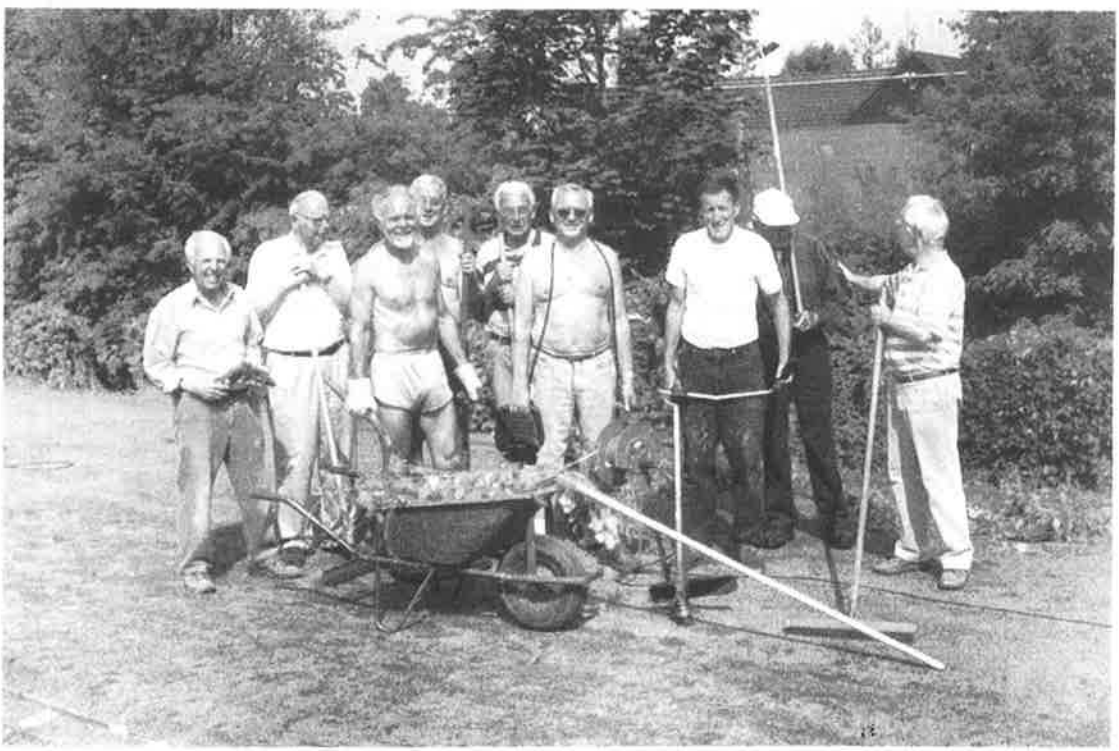
MD	**1e plaats**	**3599 ptn**	
60m	Samira el Abdellaoui	9.11	
	Hiske van der Zweep	9.95	
1000m	Helen Verwaart	3.31.36	pr
60mH	Helen Verwaart	11.58	pr
	Franca Korevaar	13.65	pr
4 x 60m	Patty Franca Helen Samira	35.27	
hoog	Samira el Abdellaoui	1.30	=pr
ver	Patty van der Poel	4.05	pr
	Hiske van der Zweep	3.39	pr
kogel	Franca Korevaar	7.69	pr
speer	Patty van der Poel	20.84	

MC	**6e plaats**	**2891 ptn**
80m	Willemijn Ruissen	12.38
1000m	Inge Jongerius	3.54.61
80mH	Wendy van der Poel (met val)	20.84
4 x 80m	Willemijn Wendy Inge Amy	47.54
hoog	Amy Koevermans	1.20
ver	Willemijn Ruissen	3.59
kogel	Inge Jongerius	7.02
discus	Wendy van der Poel	15.56
speer	Amy Koevermans	18.76

JC	**2e plaats**	**5523 ptn**	
100m	Robert Spruit	13.05	pr
800m	Robert Spruit	2.06.25	pr
	Robert de Vos	2.36.28	pr
100mH	Rik Jongerius	16.86	
4 x 100m	Rik Robert Jeroen Ando	49.70	
hoog	Rik Jongerius	1.45	
	Bas de Vos	1.30	
ver	Ando Overbeek	4.50	
	Robert de Vos	3.98	
kogel	Jeroen Rooken	11.30	pr
discus	Jeroen Rooken	36.63	pr
speer	Ando Overbeek	29.50	pr
	Bas de Vos	16.69	

De Baanploeg (in actie?)

Deze mannen zorgen ervoor dat de Stormbaan er weer prachtig bij ligt en krijgen ondertussen ook nog een fraai kleurtje



De Meisjes D

Trainer Ad, Annelies, Josephine, Iris, Ilse
Jolijne, Priscilla, Lisa, Patty
Helen, Samira, Hiske, Franca

Deze actieve meidengroep traint 's zomers op de baan bij Frans van der Grijn en 's winters in de zaal bij Ad Verhoeff.

Zo stil en rustig als ze er hier op de foto bijzitten, houden ze meestal niet lang vol. Amper zijn ze in de zaal of de ballen vliegen je al om de oren. En de eerste vraag is meestal: "Gaan we het *Ad-spel* spelen?"

Ik hoor menigeen denken: "wat is dat nu weer voor een spel?"

In het kort: het Ad-spel is een tikspel waar ik steeds wat nieuws ingebracht heb. Reactie, snelheid, concentratie en uithoudingsvermogen spelen hierin een belangrijke rol.

Dus een prima spel voor deze groep. Maar ook met andere trainingsvormen doen ze enthousiast mee.

Kortom, een fijne groep om te trainen!

Ad Verhoeff ❐

UITSLAGEN UITSLAGEN UITSLAGEN

onder redactie van Rob en Simone

Almere 04.05.2003

10km	18	Abdelkebir Htaibi	33.15

Zoetermeer 16.05.2003

2e CD-blokmeerkamp Regio Midden Holland

MD1	60mH	kogel	speer
11 Hiske vd Zweep	14.1pr	6.51pr	9.45 pr
MD2	**60mH**	**kogel**	**speer**
3 Patty van der Poel	11.9pr	7.60pr	25.13pr
4 Samira el Abdellaoui	11.6pr	8.33pr	19.74pr
11 Helen Verwaart	11.7	6.98pr	
12 Franca Korevaar	14.3	6.55	14.73pr
JC1	**100mH**	**ver**	**discus**
1 Ando Overbeek	16.4pr	5.41	22.51
8 Robert de Vos	20.9pr	4.22pr	20.19pr
15 Bas de Vos	22.7pr	3.82	15.07pr
JC2	**100mH**	**ver**	**discus**
1 Jeroen Rooken	16.7pr	4.89	31.74
3 Rik Jongerius	16.7	4.86pr	28.04
12 Robert Spruit	18.7pr	4.11	27.32

Reeuwijk 18.05.2003

2e Pupillencompetitie Regio Zuid Holland Midden

Jmini	40m	bal	ver	600m
Kjeld Vermeulen	9.5	10.71	2.40pr	2.45.8
Mmini	**40m**	**bal**	**ver**	**600m**
Elise Versteeg	8.4	12.53pr	2.44	2.50.7
Kimberly Klomp	8.7	11.59	2.37	2.53.7
Carolien de Pater	8.8	15.19pr	2.40	3.16.7
JpupC	**40m**	**bal**	**hoog**	**600m**
Vincent Zwijnenburg	8.4	22.93pr	0.90pr	2.54.4
Yorben Ruiter	8.7	10.35pr	0.80pr	2.32.4pr
MpupB	**40m**	**kogel**	**ver**	**1000m**
Marielle de Pater	8.0	4.03	2.80	5.11.9
JpupB	**40m**	**kogel**	**ver**	**1000m**
Luuk de Vos	7.6	5.87pr	3.26	4.07.4pr
Rein Bassant	7.3	4.15pr	3.09pr	4.08.1pr
Martijn Kortlever	7.8	5.46	2.47	5.05.8
Tjapko Vermeulen	8.3	4.05	2.40	4.43.5
Thomas Koning	7.3	4.55pr	3.04pr	4.38.9pr
MpupA1	**60m**	**bal**	**hoog**	
Marillion Zwijnenburg	11.3	16.00pr	1.10	
Jelly v d Zweep	10.7	16.80pr	1.00	
JpupA1	**60m**	**bal**	**hoog**	
Tobias Versteeg	8.9pr	19.60	1.05	
MpupA2	**60m**	**kogel**	**ver**	
Jeanne Overbeek	9.7pr	5.38	3.70pr	
Gitta Overbeek	10.8	4.71	2.84pr	
Rosanne Martens	11.3	4.08	2.62	

JpupA2	60m	kogel	ver
Guus de Vos	9.8	6.15	3.77
Mart Overbeek	9.5	7.05	3.98pr
Tony Mauritz	10.2	5.46	3.44pr
Erik Schep	11.4	4.99pr	2.92

Utrecht 23.05.2003

1500m	Wim van Beuzekom	5.02.02

Den Haag 25.05.2003

The Hague Royal Ten.

10km	3	Abdelkebir Htaibi	32.09

Vught 31.05.2003

Tijdens de NK veteranen heeft Frans van der Ham twee medailles behaald.

Polshoog	M40	1	Frans van der Ham	3,80
Ver	M45	1	Bert Elshof AC Tion	5,74
		3	Frans van der Ham	5,22

IJsselstein 07.06.2003

De IJsselsteinloop over een kwart marathon:

1	Abraham Zewdie	33.23
5	Rob Boer	38.09
32	Johan Janszen	43.49
101	Ben van Doorn	49.42
138	Johan Gelderblom	51.35

Schoonhoven 10.06.2003

Baanwedstrijd van av Start.

1500m	1	Robert Hofman	4:43,4
	2	Arie Visser	4:44,2
	6	Wim van Beuzekom	5:01,6

Utrecht **21.06.2003**

800m	30	Robert Hofman	2.06.94
3000m	44	Wim v. Beuzekom	10.33.88 pr

Heiloo **15.06.2003**

De vooruitzichten voor de 3e wedstrijd van de seniorencompetitie zagen er goed uit. Het was goed atletiekweer: warm en weinig wind. De mannen betraden optimistisch gestemd de oude maar gezellige kunststofbaan van av Trias.
Maar ... Op de 100m stapte Ben uit de baan met een hamstringblessure en even later moest Timo stoppen met verspringen door een voetblessure. Robert verving Ben verdienstelijk op de 400m, maar voor de estafette was geen ploeg meer op de been te brengen.

Mannen 2e divisie:

110mH	Timo Hol	17.2
HSS	Gerard Faaij	13,36
kogel	Rob Zwijnenburg	11,41
800m	Robert Hofman	2.07.4
hoog	Gerard Faaij	1,85
100m	Ben Hesseling	dnf
	André v.d. Poel	12.6
ver	Timo Hol	4,93
400m	Robert Hofman	57.8
	als invaller voor Ben	
5000m	Rob Boer	17.09.1 pr
	Arie Visser	17.35.
discus	Rob Zwijnenburg	36,91
200m	André v.d. Poel	27.0
4 x 100m	Timo / André / Gerard / Ben	dns

Totaal in deze poule 10e plaats met 6121 punten.

Voorjaarskamp C-junioren

Aan het begin van het baanseizoen organiseert de KNAU trainingsstages voor junioren CD. Ando Overbeek was een van de daar aanwezige Avantrianen. Hieronder zijn verslag.

Toen we bij De Grote Beer te Apeldoorn aankwamen (zondag 27 april om 12 uur), werden we welkom geheten door Sylvia Barlag van het KNAU-bestuur. Nadat we waren welkom geheten hadden we even tijd voor ons zelf.
Om 1 uur was het tijd voor de lunch. Na de lunch moesten we ons omkleden voor de eerste training; in mijn geval was dat kogelstoten. Na de eerste training kregen we de pasjes van de kamer zodat we onze bagage daar kwijt konden om daarna te gaan dineren.
Na het diner begonnen we met het avondprogramma: levend stratego. Toen we terug kwamen van het avondprogramma mochten we nog iets voor onszelf doen maar we moesten wel om 24 uur slapen.
Toen we opkwamen kregen we ontbijt en daarna de tweede training: horden. Na de training kregen we de lunch om daarna weer te beginnen met de derde training: krachttraining. Daarna was het tijd voor het diner.
Na het diner konden we luisteren naar het verhaal van Mark Ratelband over de atletiekschool ROC Aventus Apeldoorn. Na het verhaal hadden we tijd voor ons zelf maar we moesten wel om 24 uur slapen.
We begonnen de dag weer met een ontbijt en daarna de vierde training: loopvormen. Na de training kregen we de lunch om vervolgens naar Apenheul te gaan waar niet iedereen zonder klerenscheuren vandaan kwam.
Nadat we naar de Apenheul waren geweest was het tijd voor de barbecue. Na de barbecue mochten doen wat we wilden tot 1 uur 's nachts. De volgende dag hadden we onze tijd verslapen en waren iets te laat voor het ontbijt maar ondanks dat waren we nog wel op tijd voor onze vijfde training: verspringen. Na de training hielden de trainers een afscheidsgesprek en mochten we gaan. Alles bij elkaar was het een te gek kamp.

Ando ❐

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

„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

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

voor het onderhoud en het vernieuwen van bitumen daken

Plaatsingen op de bestenlijst aller tijden t/m 2002

M40	plaats		prestatie	jaar
3000m	21	Jan Zijderlaan	8.50,4	1982
110mH 99,6cm	5	Frans van der Ham	16,41	1995
30000m snw	10	Gerrit de Jong	3.10.13,0	1984
50000m snw	6	Gerrit de Jong	5.18.50,0	1982
Polsstokhoog	1	Frans van der Ham	4,40	1995
Polsstokhoog	7	Wim Langeland	3,80	1996
Polsstokhoog	18	Henk de Leeuw-den Bouter	3,40	1983
Verspringen	17	Frans van der Ham	6,12	1995
Hinkstapsprong	13	Henk de Leeuw-den Bouter	11,84	1986
Vijfkamp	4	Frans van der Ham	3.294pt	1994
Tienkamp	2	Frans van der Ham	6.259pt	1999
Tienkamp	6	Henk de Leeuw-den Bouter	5.652pt	1983

Ton Peters heeft een boekje met bestenlijsten gepubliceerd. In dit boekje heb ik de bijgaande Avantriprestaties gevonden.

Gerrit de Jong

5,93	44,40	24,8	34,96	4.58,9
12,35	5,95	11,09	1,66	57,12
18,68	30,95	4,00	40,78	5.32,18
13,0	5,49	10,50	1,65	60,7
20,8	36,54	3,40	39,96	5.03,1

M45	plaats		prestatie	jaar
110mH 99,6cm	16	Frans van der Ham	20,59	2001
110mH 99,6cm	22	Klaas van de Linde	21,7	1991
110mH 106,7cm	9	Henk de Leeuw-den Bouter	22,0	1992
Hoog	17	Frans van der Ham	1,65	2000
Polsstokhoog	1	Frans van der Ham	4,31	1999
Polsstokhoog	3	Henk de Leeuw-den Bouter	3,60	1989
Polsstokhoog	25	Klaas van de Linde	2,40	1991
Verspringen	11	Frans van der Ham	5,78	2001
Verspringen	13	Klaas van de Linde	5,73	1990
Speerwerpen	13	Frans van der Ham	46,26	1999
Vijfkamp	6	Henk de Leeuw-den Bouter	3.088pt	1990
Vijfkamp	25	Klaas van der Linde	2.633pt	1990
Tienkamp	1	Frans van der Ham	7.188pt	1999
Tienkamp	5	Henk de Leeuw-den Bouter	5.615pt	1992

5,39	36,88	26,9	33,16	5.14,6
5,30	27,96	27,3	22,00	5.12,4
12,6	5,89	11,29	1,69	57,0
18,3	32,43	4,00	43,49	5.14,3
13,1	5,26	9,29	1,55	65,0
22,0	32,46	3,40	35,84	5.25,2

M50	plaats		prestatie	jaar
200m	23	Piet van Wijngaarden	26,29	2002
400m	14	Piet van Wijngaarden	57,53	2002
800m	17	Piet van Wijngaarden	2.12,19	2002
1000m	6	Piet van Wijngaarden	2.50,32	2002
2000m	9	Kees van der Heul	6.25,72	2001
100mH 91,4 cm	7	Henk de Leeuw-den Bouter	17,32	1994
2 uur snw	8	Gerrit de Jong	19.204m	1996
Hoog	23	Henk de Leeuw-den Bouter	1,52	1994
Polsstokhoog	2	Henk de Leeuw-den Bouter	3,30	1994
Discuswerpen 1,5kg	19	Henk de Leeuw-den Bouter	38,46	1994
Vijfkamp	6	Henk de Leeuw-den Bouter	3.203pt	1993

4,98	36,48	27,5	35,56	5.26,3

M55	plaats		prestatie	jaar
3000m snw	10	Gerrit de Jong	19.44,0	2001
10000m snw	9	Gerrit de Jong	1.06.49,8	2001
20000m snw	3	Gerrit de Jong	2.19.26,3	1998
1 uur snw	10	Gerrit de Jong	9.001m	2001
Polsstokhoog	3	Henk de Leeuw-den Bouter	2,80	1999
Discuswerpen 1,5kg	14	Henk de Leeuw-den Bouter	34,11	1999
Vijfkamp	11	Henk de Leeuw-den Bouter	2.570pt	1999

4,28	30,22	32,9	34,11	6.27,8

M60	plaats		prestatie	jaar
800m	20	Hans Boon	2.37,93	2000
1000m	24	Hans Boon	3.04,5	1992
30000m snw	2	Gerrit de Jong	3.57.29,0	2002

V45	plaats		prestatie	jaar
80mH	13	Els Meerhof	16,9	1997
Vijfkamp	12	Tineke Voetberg	2.320pt	2000

18,1	6,97	1,28	3,65	3.14,8

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

Verslag Superprestige

Av Start heeft dit jaar patent op mooi rustig zonnig weer. Gebeurt dit in februari en maart dan is dat niet zo erg. Gebeurt dit eind mei tijdens de Hemelvaartsdagloop dan is het anders. Het publiek vermaakte zich prima op de terrassen en in tuinstoelen langs het parcours. Voor de meeste deelnemers was de lol er al na enkele van de vijf af te leggen ronden af en werd het afzien.

De Ooievaarsloop kende deze keer ook een warme editie. Het parcours voerde weer langs molens, polder en zowat onder de ooievaarsnesten door. Ook hier was het afzien voor de punten. Deze wedstrijd wordt elk jaar beter georganiseerd en verdient zeker meer deelnemers.

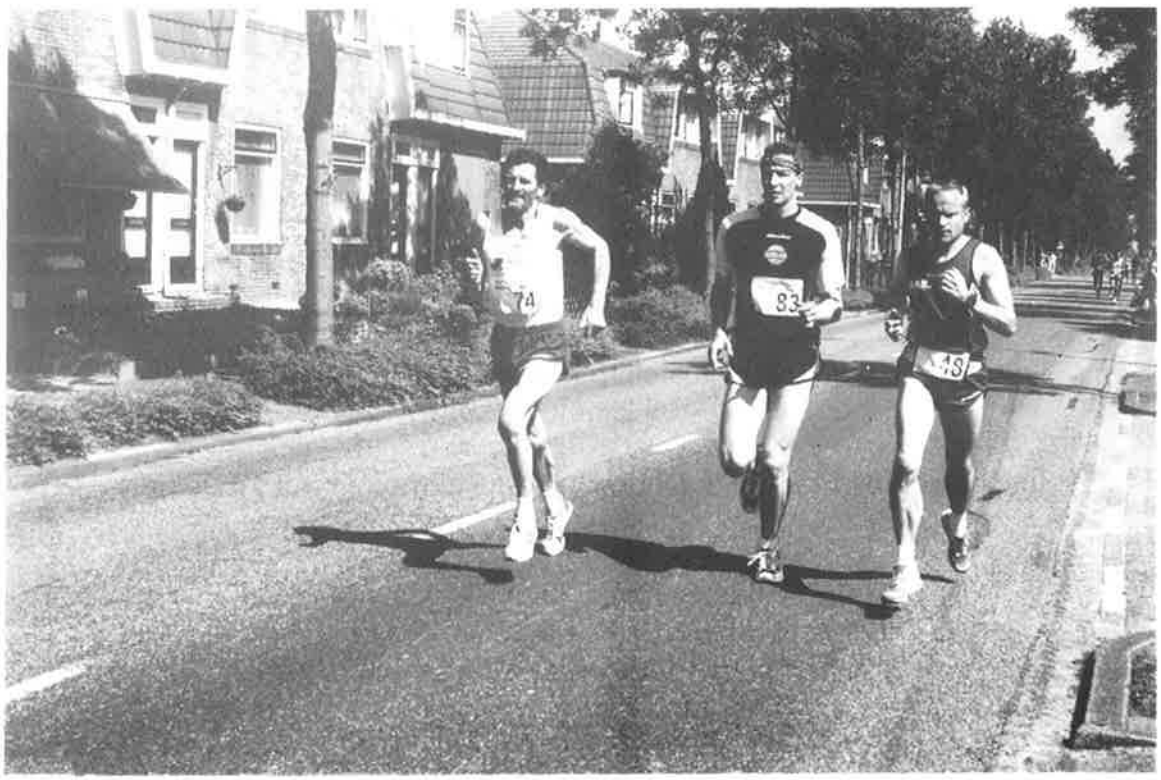
Voor het klassement resten nog vier (Avantri)wedstrijden. Vooral bij de senioren is het spannend.

Jos Koeleman ❐

Hemelvaartsdagloop Lekkerkerk

29 mei 2003 afstand 8,6km

Vrouwen	1	Yvonne van Vlerken	Start	34.47
	2	Wilma Korevaar		36.23
	4	Marry Teeuwen		40.53
Mannen	1	Marcel Kijkuit	av Typhoon	29.23
	4	Jan Zijderlaan		30.23
	5	Rob Boer		30.40
	7	Wim van der Heiden		31.21
	16	Robert Hofman		33.19
	18	Wim van Beuzekom		34.21
	20	Peter den Hartog		35.08
	33	Jacob Maat		41.02
Mvet	1	Evert de Graaf	R'dam Atl.	30.29
	5	Jos Schinkel		31.42
	6	Arie Visser		31.50
	10	Piet Wuijster		34.33
	12	Jos Koeleman		34.53
	14	Nico van den Heuvel		35.18
	15	Robert Hoek		35.32
	25	Ronald Hamaker		37.10
	29	Jan Faaij		38.38
	32	Bert Groenendaal		40.41
	34	Johan Gelderblom		41.09
	35	Daniel van den Hooven		41.19
	36	Ben van Doorn		41.30
Mrec	23	Kees Jooren		40.21



4e Ooievaarsloop

14 juni 2003, Groot Ammers

4,6 km (15 deelnemers)

1	Jan Zijderlaan sr.	M	20:08
6	Ester Zijderlaan	V	22:25
13	Nico Terlouw	M	27:56

10 km. (54 deelnemers)

1	Vincent Hoek	M	34:43
2	Jan Korevaar	M40	35:26
3	Jan Zijderlaan jr	M	36:24
4	Jos Schinkel	M40	37:24
5	Arie Visser	M40	37:46
6	Wim vd Heiden	M	37:57
7	Piet Wuyster	M50	39:35
8	Wim van Beuzekom	M	39:44
9	Kees vd Heul	M50	40:15
11	Jos Koeleman	M45	40:40
13	Robert Hoek	M45	41:15
15	Nico vd Heuvel	M45	41:35
16	Peter den Hartog	M	41:45
17	Job Zijderlaan	M	42:05
20	Jos Verlegh	M40	42:40
22	Wilma Korevaar	V35	43:08
24	Ronald Hamaker	M45	44:09
26	Jan Faay	M50	46:02
29	Bert Groenendaal	M40	46:10
30	Marleen Zijderlaan	V	46:16
31	Kees Jooren	M45	47:30
32	Jan van Lienden	M40	47:53
34	Johan Gelderblom	M45	48:24
36	Koos Zieldorff	M50	50:24
41	Leen Ceelen	M60	51:58
42	Argen van Rijk	V45	52:05
44	Charles v IJsselmuide	M50	52:44
50	Jaap Nomen	M55	1.02:29

16e Avantri Uurloop

De volgende wedstrijd voor het Super Prestige Klassement is op zaterdag 30 augustus om 14.30u

Uurloop inclusief 15 kilometer op de weg
5 kilometer

Inschrijven bij Pieter v.d. Dool of op de Stormbaan (tot 14.00 uur)

Inschrijfgeld: 5km	€ 2,00
uurloop/15km KNAU-leden	€ 2,00
uurloop/15km recreanten	€ 2,50

GEEN PRIJZEN OF HERINNERING

Tussenstand Super Prestige 2003

		Autoschade Middelland-loop	Hooiberg-loop	SNS Bank parkloop	Hemelvaarts-dagloop	Ooievaars-loop	Uurloop	Club-kampioen-schappen	Dijkloop	Oliebollen-loop	
	Vrouwen										
1	Pauline van den Boogert	261	262	273							796
2	Marry Teeuwen	191	206	220	167						784
3	Wilma Korevaar			244	238	253					735
4	Esther Buurman		221								221
5	Marleen Zijderlaan					206					206
6	Aria Wuijster	87		74							161
7	Argen van Rijk					118					118
8	Lia Steeman			78							78
	Mannen										
1	Jan Zijderlaan jr	342	354	365	332	354					1747
2	Jos Schinkel	353	367	359	311	339					1729
3	Wim van der Heiden	347	348	355	317	331					1698
4	Peter den Hartog	235	281	282	257	274					1329
5	Robert Hofman	304	317	325	286						1232
6	Wim van Beuzekom		278	298	270	304					1150
7	Rob Boer		335	341	327						1003
8	Edwin Bakker	217	209	233							659
9	Jacob Maat			222	165						387
10	Vincent Hoek					379					379
11	Wim Kortlever		254								254
	Mannen 40										
1	Arie Visser	387	334	346	309	334					1710
2	Robert Hoek		306	301	251	281					1139
3	Johan Gelderblom	165	183	195	163	174					880
4	Jos Koeleman	307			261	290					858
5	Ronald Hamaker			232	226	238					696
6	Bert Groenendaal			188	171	208					567
7	Nico van den Heuvel				255	276					531
8	Kees Jooren				176	188					364
9	Jos Verlegh					260					260
10	Bert Benschop			206							206
11	Peter Versteeg			191							191
	Mannen 50										
1	Piet Wuijster	315	320	328	267	306					1536
2	Kees van der Heul	331	346	345		296					1318
3	Koos Zieldorff	164	160	177		144					645
4	Piet van Wijngaarden	308		306							614
5	Daniel van den Hooven	191	200		161						552
6	Jan Faaij				203	210					413
7	Charles van IJsselmuide		115	132		109					356
8	Ben van Doorn			186	158						344
9	Jan Zijderlaan sr					266					266
10	Hans Boon		250								250
11	Leen Ceelen		117			121					238
12	Nico Terlouw			7		1					8
13	Jaap Nomen					1					1

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

Pinkstermeerkampen in Weert

Al vele jaren reist een afvaardiging van Avantri naar Weert voor de Pinkstermeerkampen. Deze keer waren er maarliefst 11 Avantrianen aanwezig.

Jongens PupA	60m	kogel	hoog	ver	totaal
3 Guus de Vos	9.44	5.99	1.30	4.10	2063

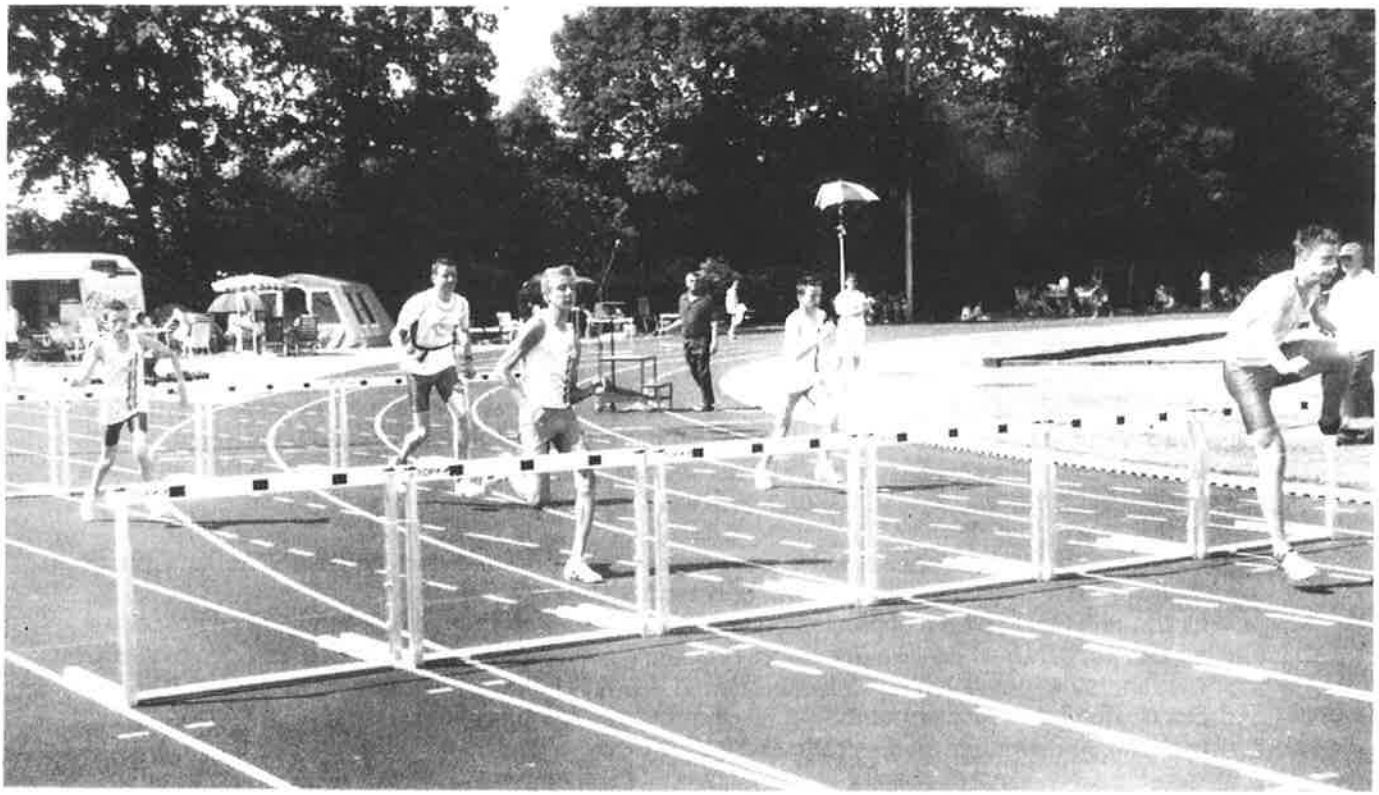
Jongens pup B	40m	bal	ver	hoog	totaal
1 Luuk de Vos	7.58	35.60	3.16	1.10	1628

Jongens pup C	40m	bal	ver	hoog	totaal
2 Vincent Zwijnenburg	7.85	27.58	2.74	0.85	1129

Meisjes pup A	60m	kogel	hoog	ver	totaal
14 Marillion Zwijnenburg	11.20	5.71	1.10	3.10	1414

Jongens C	100m	ver	hoog	speer	110mh	kogel	discus	1000m	totaal
9 Rik Jongerius	12.66	4.93	1.60	28.10	16.17	11.43	25.37	3.20.87	4644
10 Jeroen Rooken	13.52	4.85	1.55	31.09	16.37	10.51	32.01	3.16.17	4591
11 Robert Spruit	12.77	5.02	1.55	25.61	18.18	8.49	19.27	2.47.41	4421
28 Robert de Vos	14.93	4.26	1.35	13.61	20.72	6.64	17.21	3.33.44	2964
34 Bas de Vos	14.80	3.77	1.40	17.84	25.16	5.07	13.54	3.43.05	2584

Meisjes jun B	100mh	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	totaal
19 Suzanne den Hartog	18.92	1.32	9.49	31.00	3.48	25.23	3.20.40	2519
21 Léonie Prins	20.74	1.38	8.41	32.78	4.10	20.59	3.09.30	2382



KONINKLIJKE NEDERLANDSE ATLETIEK UNIE

Rood verkleurde urine na het lopen

Inleiding

Rood verkleurde urine komt na intensief lopen betrekkelijk frequent voor. Dat is voor lopers soms een reden om er maar weinig aandacht aan te schenken en het min of meer normaal te vinden. Een rood verkleurde urine kan echter verschillende oorzaken hebben, die niet altijd onschuldig zijn. In onderstaande tekst wordt uiteengezet dat deze roodverkleuring veroorzaakt kan worden door bloed of een rode kleurstof in de urine. Afhankelijk van de oorzaak zal besproken worden welke maatregelen getroffen kunnen worden.

Bloed in de urine

- Ook bij gezonde mensen komen betrekkelijk vaak (5-15%) rode bloedcellen in de urine voor. Als dit weinig cellen zijn, ziet de urine niet rood. Bij lopers worden echter vaker en in grotere aantallen rode bloedcellen in de urine aangetroffen, waardoor de urine rood kan kleuren. In dat geval zitten er vaak ook eiwit in de urine. Gewoonlijk zijn deze rode bloedcellen en het eiwit afkomstig uit de nieren, die onder invloed van de zware inspanning zijn gaan lekken. De aanwezigheid van rode bloedcellen en van eiwit in de urine kan vastgesteld worden door een speciale stick in de urine te houden. Onder de microscoop is aan de vervorming van de rode bloedcellen te zien dat ze afkomstig zijn uit de nieren. Als de roodverkleuring van de urine wordt veroorzaakt door het lekken van rode bloedcellen uit de nieren, zal de urine binnen 1-2 dagen na de inspanning weer normaal gekleurd zijn en is er niets ernstig aan de hand.

- Een andere reden voor bloedverlies met de urine kan zijn dat het slijmvlies van de blaas en de plasbuis beschadigd is geraakt door de schokbelasting die optreedt bij het landen. Deze beschadiging treedt in de praktijk alleen bij mannen op, vooral als de blaas leeg is en dus gemakkelijker op en neer kan bewegen. Lopers die al eerder een slijmvliesbeschadiging van de blaas of plasbuis hebben opgelopen, doen er verstandig aan ervoor te zorgen dat de blaas niet helemaal leeg is tijdens het lopen en om zoveel te drinken zodat er tijdens het lopen nog urine geproduceerd wordt.

- Soms kunnen de nieren om een andere reden, bijvoorbeeld als reactie op een infectie of als bijwerking van bepaalde medicijnen, spontaan gaan lekken. De nieren zijn dan echt beschadigd en het lekken van bloedcellen en eiwit zal als regel spontaan optreden en toenemen.

- Er kan ook bloed in de urine komen doordat er bepaalde medicijnen gebruikt worden die de neiging tot bloeden vergroten. Er zijn niet veel lopers die echte bloedverdunners gebruiken, want deze medicijnen worden alleen gegeven bij ernstige aandoeningen om stolselvorming van het bloed te voorkomen. Stolselvorming van het bloed kan optreden bij bepaalde vormen van hart- en vaatziekten, zoals een hartaanval, niet goed functionerende hartkleppen, ritmestoornissen of trombose. Wel bestaat er tegenwoordig een tendens dat mensen met één van deze afwijkingen weer gaan of blijven sporten, zodat hier ook zeker aan gedacht moet worden. Veel atleten gebruiken pijnstillers (bijvoorbeeld Aspirine of Ibuprofen), die het bloed ook minder stolbaar kunnen maken. Als er na inspanning bloedverlies in de nieren optreedt, zal dit bloedverlies bij gebruik van deze pijnstillers vaak groter zijn (en dus vaker gezien worden).

  Natuurlijk kan ook bij een loper bloed in de urine gevonden worden door oorzaken die niets met de sportbeoefening te maken hebben. Zo kan er bloed in de urine gevonden worden:
  - ♦ bij een urineweg-, blaas- of prostaatontsteking. Meestal is er dan sprake van pijn in de onderbuik en een frequente en pijnlijke aandrang. De diagnose kan door onderzoek van de urine bevestigd worden. In het geval van een infectie zitten in de urine namelijk naast rode bloedcellen ook witte bloedcellen (afweercellen) en bacteriën. Een bacteriële infectie kan bestreden worden door veel te drinken en door een antibiotica te slikken,

- bij een niersteen die uitgedreven wordt. Hierbij treedt vaak heftige pijn op,
- door een verhoogde bloedingsneiging die kan optreden door een tekort aan stollingsfactoren (bijvoorbeeld bij de bloederziekte hemofilie) of als een (tijdelijke) reactie op een bepaalde infectieziekte,
- bij kneuzing van de nieren, door een ongeval of een slag/trap in de rug,
- doordat er in de nieren of blaas plekken aanwezig zijn die sneller bloeden. Plekken die sneller bloeden kunnen uitstulpingen van het slijmvlies zijn (poliepen), maar ook een kwaadaardig gezwel (kanker),
- naast bovenstaande oorzaken, kan bloed- en eiwitverlies in de urine in zeldzame gevallen veroorzaakt worden door een nierziekte. Het is dus voor (de huisarts van) van een loper dus zaak om alert te zijn.

Rode kleurstof in de urine

- Als de rode bloedcellen ten gevolge van het neerkomen bij de landing op de hakken in grote aantallen kapot gaan (hemolyse), komt de stof die er gewoonlijk voor zorgt dat de rode bloedcel zuurstof kan binden (hemoglobine) vrij in de bloedbaan. De nieren scheiden deze stof met de urine uit, waardoor de urine er rood uit kan gaan zien. Onder de microscoop kan gekeken worden of deze roodverkleuring veroorzaakt wordt door rode bloedcellen of vrijgekomen hemoglobine. Bij kleine hoeveelheden kan dit hemoglobine zonder problemen door de nieren uitgescheiden worden, maar in grote hoeveelheden is het uitscheiden van deze stof schadelijk voor de nieren. De buisjes in de nieren waarin de urine gezuiverd en uitgescheiden wordt, kunnen verstopt raken en (mogelijk onherstelbaar) beschadigen. In dat geval is het dus zaak om veel te drinken, waardoor het vrije hemoglobine gemakkelijker uitgescheiden kan worden. Natuurlijk is voorkomen beter dan genezen. Als de rode bloedcellen snel stuk gaan door het lopen, draag dan goed schokabsorberend schoeisel of loop alleen hard op een zachte ondergrond.

- Bij zeer intensieve sportbeoefening zijn het niet alleen de rode bloedcellen, maar ook de spiercellen die stuk kunnen gaan. Hierbij kan het spiereiwit myoglobine, dat door de nieren uitgescheiden moet worden vrij in de bloedbaan komen. De nieren zijn hier er echter niet op berekend, waardoor er onherstelbare beschadigingen kunnen optreden in de nierbuisjes. Bij myoglobinurie zijn de spiergroepen die aangedaan zijn, pijnlijk en gezwollen en zijn bij laboratoriumonderzoek de spier(afbraak)enzymen (CPK) in het bloed sterk verhoogd. Vanzelfsprekend is het belangrijk door een goede trainingsopbouw te voorkomen dat een dergelijke mate van spierbeschading optreedt!

- Sommige medicijnen, maar ook kleurstoffen die bijvoorbeeld in bietjes en snoepgoed voorkomen, kunnen een roodverkleuring van de urine geven.

Samenvatting

Urine kan door vele oorzaken een rode kleur hebben. In het geval dat de urine na een intensieve duurloop een rode kleur heeft, maar binnen een tot twee dagen weer de normale kleur heeft teruggekregen, kan ervan uitgegaan worden dat deze (te) intensieve duurloop de oorzaak is van deze roodverkleuring, mits er geen andere klachten zijn! In het artikel worden adviezen gegeven om herhaling zoveel mogelijk te voorkomen. In alle andere gevallen is verder onderzoek door de huisarts of uroloog aan te raden om een andere oorzaak uit te sluiten en eventuele beschadiging van de nieren zoveel mogelijk te voorkomen.

Riens OPTIEK

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

Haven 75

2871 CL Schoonhoven

tel: 0182 382328
fax: 0182 380091

VA **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

WEDSTRIJDKALENDER

juli

wo	02	De Kieviten	Bleiswijk	Midzomeravondloop
za	**05**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Meerkamp jun. ABC/sen/G-groep**
zo	**06**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Meerkamp jun. ABC/sen/vet**
za	12	Phanos/KNAU	Amsterdam	NK-senioren
zo	13.	Phanos/KNAU	Amsterdam	NK-senioren
wo	23	Leiden atletiek	Leiden	4e Avondinstuif sen/vet/jun AB

augustus

za	16	De Spartaan	Lisse	3e Polsstokhooggala sen/jun A
wo	20	Leiden atletiek	Leiden	5e Avondinstuif sen/jun AB
za	23	sc Reeuwijk	Reeuwijk	alle categorieën
vr	29	AV'47	Boskoop	3e CD-blokmeerkamp
za	**30**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Uurloop+15km/5km**
za	30	av Gouda	Gouda	Pupillencompetitie
za	30	AAV'36	Alphen a/d Rijn	NK NEBAS/NSG
zo	31	De Spartaan	Lisse	Instuif sen/jun AB

september

wo	03	Hercules/Parthenon	Dordrecht	Instuif jun/sen/vet.
vr	05	av Gouda	Gouda	Instuif sen/vet/jun AB
za	06	Ilion	Zoetermeer	Blokmeerkampen jun CD
zo	07	RWV	Rotterdam	Jubileumwedstrijd snelwandelen
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
za	13	Ilion	Zoetermeer	4e Pupillencompetitie regio 10
wo	**17**	**Avantri**	**Schoonhoven**	**Avondinstuif**
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	12		Eindhoven	Marathon
zo	19		Amsterdam	Marathon

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

dhr. J.N.H. Koeleman Ry

LORENTZHOF 9

2871 JP SCHOONHOVEN