AVANTRI MAGAZINE

officieel orgaan van de atletiek- en trimvereniging avantri - 16e jaargang nr. 7 - september 1992

gebruikt u voor het lezen van uw blad een vergrootglas?
dan eens aan voor een vrijblijvende oogmeting
OPTIEK RienS
Brillen & Contactlenzen
Makadocenter 36-2951 EJ Alblasserdam
Haven 75 2871 CL Schoonhoven

Smits auto's
Al onze auto's met:
* APK keuring * Bovag-garantie * VVN-rapport
Smits autoverhuur
Een vertrouwenszaak
BOVAG
PARALLELWEG 15, BERGAMBACHT, TEL. 01825 - 2881/2252

HOTEL - CAFÉ - RESTAURANT "Het Wapen van Benschop"
Benedeneind Noordzijde 478 Polsbroekerdam Benschop Tel. 01822-9229

Op woensdag gesloten, uitgezonderd voor het hotel
- à la carte restaurant voor lunch of diner
- gezellig zaaltje tot 50 personen
- totale zaalakkommodatie 160 personen voor alle denkbare gelegenheden gaan wij graag in op uw speciale wensen
- nu ook diverse pannekoeken verkrijgbaar
- ruime parkeergelegenheid

Geschenk artikelen
Angelique's
kadoshop
Haven 50
2871 CP Schoonhoven
Tel. 01823 - 86740

TAXI BESTELLEN HAAK-TAX. BELLEN
TEL 82488
TAXIRITTEN
ZIEKENVERVOER voor alle ziekenfondsen
VAKANTIEVERVOER al uw fietsen en bagage kan mee
GROEPS- ROLSTOELVERVOER
OLIE en BUTAGASDEPÔT

N.A. den Haak
Halvemaan 10 - Schoonhoven

VERSTEEG DAKBEDEKKINGEN
KOESTRAAT 72
2871 DS SCHOONHOVEN
TELEFOON 01823-85424
voor het onderhoud en het vernieuwen van bitumen daken

WOON WINKEL
SCHUT woninginrichting
GINKGO meubelen
INTERIEUR WAARBORG
1. Drie jaar kwaliteitsgarantie
2. Veilig aanbetalen
3. Onpartijdige behandeling van geschillen
SCHOONHOVEN TELEFOON 01823-82516
1000 M² MEUBELEN EN WONING-TEXTIEL
VOORHAVEN 9-11

Fa. Veer & Van Buren
Werkplaats: Havenstraat 100
AANNEMINGSBEDRIJF
NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD
Ook voor restauratiewerk machinaal timmerwerk
Provenierstraat 16
2871 DE Schoonhoven
Tel. 01823-85234-85717

OP DE OMSLAG

Nederlands kampioen Henk de Leeuw den Bouter met zijn jeugdige supporters.

Foto: Gerrit de Jong

MIJMERING

Wat kan je nog meer verlangen, dan zo'n finish van van Langen.

DE REDACTIE

Pieter vd Dool	tel.82250
Gerrit de Jong	tel.84429
Hans Messie	tel.86031
Piet Stam	tel.83412
Ad Verhoeff	tel.84947
Bas Zwijnenburg	tel.82550
Jan Meerhof	tel.84515

Redactie-adres:
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven.

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

KOPY

Het volgende clubblad zal 19 oktober verschijnen.
Kopy kunt u tot uiterlijk 9 oktober inleveren.

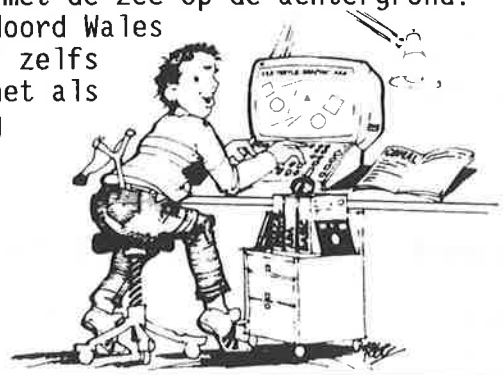
VAN DE REDACTIE

AM7 herbergt bijna 6 pagina's uitslagen en een aantal vaste onderdelen. Sommige *huisschrijvers* zoeken jullie tevergeefs. De vakantie zal hier wel debet aan zijn. Ik heb overigens een grandioze vakantie gehad in de bakermat van vele sporten: Engeland. Zoals altijd is de wereld een maand lang aan mij voorbij gegaan. De resultaten van de Olympische Spelen heb ik pas gezien toen ik, thuisgekomen, de stapel kranten doorkeek. Alleen de overwinning van Linford Christie was tot mij doorgedrongen.
Wat heb ik dan wel gezien en gedaan:

- Ik speelde in Canterbury het beste Go-toernooi uit mijn loopbaan. Ik scoorde 4 uit 5 en won zelfs van een 2^{e} kyu.
- Ooit de Tempest van Shakespeare gezien in een openluchttheater met de zee op de achtergrond?
- De heuvels van Noord Wales zijn schitterend, zelfs als het plenst, net als een zonsondergang met dolfijnen op de voorgrond.

En jullie?

Jan Meerhof



IN DIT NUMMER

Van de voorzitter
- *Gerrit haalt oude koeien van de dijk.*

Een stem van de maandagavond
- *Stimme, voice, voix en voz?*

Berichten van een snelwandelaar
- *Die zoeken we op.*

Uitslagen
- *Berglopers gaan hoog, niet diep!*

Videotijd: hoe werkt dat?
- *Erg goed, dank u.*

Doping en doping-controle
- *Ik ben al heel lang "out of competition". Waar blijft mijn controle?*

Ouderen en sportbeoefening
- *Nooit meer slapen!*

En nog veel meer.

HET BESTUUR VAN AVANTRI

Voorzitter
G. de Jong
Koestraat 132a
2871 DT Schoonhoven
Tel. 01823-84429

Penningmeester
Mevr. E. Schep
Beneluxlaan 8
2871 HG Schoonhoven
Tel. 01823-82700

Secretaris
Mevr. N. Gelderblom
Zeemanhof 26
2871 JZ Schoonhoven
Tel. 01823-86458

Algemeen
A. den Boer
Voltastraat 60
2871 ZP Schoonhoven
Tel. 01823-86257

Algemeen
Mevr. E. Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 01823-84515

Algemeen
F. de Vos
Lange Weistraat 55
2871 BL Schoonhoven
Tel. 01823-84803

Wedstrijdsecretaris
P. vd Dool
Oude Singel 18
2871 SE Schoonhoven
Tel. 01823-82250

vacature

Algemeen
D. Veer
Boerhaavelaan 12
2871 KK Schoonhoven
Tel. 01823-84941

Trainingscoördinator
Mevr. C. Zwijnenburg
Oude Haven 12
2871 DJ Schoonhoven
Tel. 01823-82550

Baan/materiaalcommissaris
D. vd Heul
Montignylaan 10
2871 AH Schoonhoven
Tel. 01823-84603

COMMISSIE JEUGDZAKEN

Voorzitter
F. vd Grijn
Doelenplein 18
2871 CV Schoonhoven
Tel. 01823-86539

Algemeen
Mevr. A. vd Horst
Voltastraat 17
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 01823-85663

Algemeen
B. Murk
Baronieweg 32
3415 PM Polsbroek
Tel. 01822-9524

vacature

Algemeen
Mevr. H. Westenbrink
Zernikelaan 44
2871 LN Schoonhoven
Tel. 01823-87363

Namens het bestuur
Mevr. E. Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 01823-84515

WEDSTRIJDSECRETARIATEN

Pupillen + Jun.CD
Mevr. S. Zwijnenburg
Vlisterweg 5B
2871 VE Schoonhoven
Tel. 01823-87483

Jun.AB + Sen. + Vet.
P. vd Dool
Oude Singel 18
2871 SE Schoonhoven
Tel. 01823-82250

ALGEMEEN

Ledenadministratie
Mevr. E. Meerhof
Landsteinerhof 6
2871 KV Schoonhoven
Tel. 01823-84515

Financiën AVANTRI
Bankrekening 81.69.03.247
Bondsspaarbank
Giro vd bank 138910
Giro AVANTRI 3520006

Public relations sen+vet
P.Stam
Galvanistraat 64
2871 XD Schoonhoven
Tel. 01823-83412

Bespreken kantine
Mevr. M. Sterrenburg
Voltastraat 13
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 01823-85134

Lotto / toto
Chr. vd Horst
Voltastraat 17
2871 ZK Schoonhoven
Tel. 01823-85663

VAN DE VOORZITTER

In de afgelopen 2 maanden hebben vele Avantrianen weer kunnen genieten van hun welverdiende vakantie. Toch waren er nog wat atletiekactiviteiten in en buiten Nederland en op eigen terrein, onze "Stormbaan".
Onze jaarlijkse meerkampwedstrijd kende redelijke aantal deelnemers. Vrijdagavond werd de baan in orde gemaakt en werden mooie witte strepen gezet voor de loopnummers. Een fikse regenbui viel er over en zaterdag lag er een baan zonder strepen en opnieuw werd de krijtwagen ter hand genomen. Bedankt voor jullie dubbele inzet bij deze 24e meerkamp. Bij de mannen won onze jeugdtrainer Hugo Bakker voor bestuurslid Dick Veer, die net van huwelijksreis terugkwam. Bij de veteranen werden 2 Nederlandse Meerkamprecords verbeterd door Cornelis Braak van AV Waterland bij de 60+-ers en Nico Storre van de Kieviten bij de 65+-ers. Maar of deze records ook zullen worden erkend, dat moeten we afwachten. Onze baan voldoet immers niet aan de eisen voor een record. Voordeel zullen zij zeker niet hebben gehad op de 200 meter met die scherpe bochten van ons 306,50m lange sintelbaantje. De andere resultaten kunt u verderop vinden.
Onze meerkamper van het eerste uur nam met succes deel aan de NK Veteranen in Tilburg en deze Henk de Leeuw den Bouter kwam als overwinnaar uit de bus bij het onderdeel polsstokhoogspringen.
Aan de C-spelen in Amsterdam namen enkele junioren deel. Voor een ander deel kon geen vervoer worden gevonden. Maaike Waterreus behaalde een goed resultaat bij het hoogspringen en kreeg het zilver omgehangen.
In binnen- en buitenland ging Jan Korevaar weer flink te keer in de bergen en met goede resultaten, die u elders in het blad zult kunnen lezen.
Bij de 100 mijl wedstrijd op een heuvelachtig parkours in Engeland wist schijver dezes voor de 13e maal op tijd binnen te komen en had nog 13 minuten over.
Weer terug naar eigen terrein. Onze jaarlijkse uurloop ging met 50 deelnemers van start en ditmaal waren het geen koeien die in de weg stonden, maar de zware regenval zorgde voor veel overlast en drukte het aantal deelnemers. Het was inmiddels al weer de 6e uurloop. Fred van Zoest van AV47 uit Boskoop wist de meeste kilometers af te leggen met 17.572 meter. Opvallend was de grote deelname van de maandagavond-loopgroep van Hans Sterrenburg.
De prestatie van de oud-papier ploeg met 25.000 kilo moeten we ook niet vergeten. Het duurt nog wel even, maar op 24 oktober is iedereen welkom om vanaf 9 uur mee te komen helpen met het ophalen van het oud papier. Wij hebben uw hulp hard nodig.
In het eerste weekend van oktober zijn er weer de AVANTRI clubkampioenschappen. Wij rekenen op deelname van pupillen, junioren, senioren, veteranen en duurlopers.
Nog een flinke maand buitensport op de banen en dan gaan we weer de weg op of worden we het bos ingestuurd of duiken we met de trainingen weer de warme beslotenheid van de zalen in. De pupillen en junioren gaan dan te maken krijgen met trainerswisselingen. Onze coördinatoren Corry Zwijnenburg en Dick Veer zullen deze veranderingen zo goed mogelijk voor jullie voorbereiden.
Uiteraard is er veel vergeten over het wel en wee van Avantri. De volgende keer meer want atletiek is o,zo betrekkelijk.

Gerrit de Jong

TOP 15 ALLER TIJDEN 20 KM OP DE WEG

1.	Kees vd Heul	1:01.34	1978
2.	Jan Korevaar	1:03.05	1992
3.	Barend Versluis	1:07.04	1984
4.	Mart Spruit	1:07.27	1988
5.	Wim Meijer	1:07.54	1984
6.	Jos Schinkel	1:09.40	1986
7.	Peer van Dijk	1:12.03	1991
8.	Wim Stolk	1:12.10	1983
9.	André Geurts	1:12.35	1984
10.	Nico vd Heuvel	1:12.45	1990
11.	Rob Hey	1:13.06	1983
12.	Arie Visser	1:13.09	1992
13.	Jos Koeleman	1:13.24	1988
14.	Wies Scheepers	1:13.44	1976
15.	Ad Verhoeff	1:13.52	1978

De Dijkloop mag je niet missen!

FOTO DICKHOFF
Uw fotografisch geheugen!

dickhoff

* Bruidsreportage
* Pasfoto's
* Portretfoto's
* Reclamefotografie

Lopikerstraat 57, Schoonhoven, Tel. 01823-82992

autobedrijf
GROENEVELD
japan specialist

o.a.
MITSUBISHI MOTORS

Kruispoortstraat 2-4
01823 - 82546 - Schoonhoven

OCCASIONS MET BOVAG EN A.B.C. GARANTIE

Drogisterij ELSENAAR
naast 't stadhuis - Haven 33
Schoonhoven - Tel. 82405
voor kniekappen
enkelstukken en
massagecrèmes

de Gruijter
boeken
tijdschriften
Sportwereld

PAPENDRECHT - Brederodelaan 116 (De Meent)
SLIEDRECHT - Winklerplein 10
SCHOONHOVEN - Lopikerstraat 2

Dansschool Huitema
voor modern dansonderwijs

Ook in
Schoonhoven
in 't Bastion

Dansschool Huitema
telefoon 01805 - 1927 / 3659

adidas
NIKE
Reebok
new line
PUMA

Avantri-lopers
zijn bij Ben Sloof kopers

asics TIGER

Al meer dan 27 jaar
Alleen de betere merken

L.A. GEAR

Hofleverancier
Avantri-kleding

BEN SLOOF sport

SCHOONHOVEN — KOESTRAAT 130 — TEL. 01823 - 82380

AARDEWERK ATELIER
" DE STEENROOS "
KERKSTRAAT 8

RESTAURANT
Belvédère

Lekdijk 2-8, 2871 MK Schoonhoven.
Telefoon 01823-82377.

EEN STEM VAN DE MAANDAGAVOND

Bestuursleden
Bij ieder onderwerp is weer het grootste probleem: "hoe begin ik deze keer mijn verhaal zonder in herhalingen te vervallen?" Dus stel ik u nu maar eens de volgende vraag: "weet u wat een bestuurder in het Duits, Engels, Frans en Spaans is?" Weet u het antwoord, dan is er geen probleem, maar voor diegenen die het niet weten: in het Duits *Vorstands-Mitglied*, Engels *Manager*, Frans *Gouverneur* en Spaans *Director*. De laatste drie woorden klinken ons Nederlanders zeer bekend in de oren en hebben een veel grotere uitstraling en betekenis dan het simpele *bestuurder* of *bestuurslid*.
Zo, na deze inleiding kan mijn verhaal over bovengenoemde personen beginnen. Overal waar je komt in deze samenleving komen we ze tegen. Als je dan bedenkt hoeveel mensen deze functie bekleden, dan is het net of bijna iedereen die je op straat tegen komt een *gouverneur* is. Hebben deze mensen bepaalde kenmerken, met andere woorden: herken je in iemand onmiddelijk een *gouverneur*? Het antwoord is als zo vaak: "de éne keer wel en de andere keer niet", maar wat wel het kenmerk is van onze eigen Avantri-*gouverneurs* is het feit dat het allemaal harde werkers zijn, die heel veel dingen doen die niet zo opgemerkt worden, maar wel zeer belangrijk zijn voor het wel en wee van Avantri. Gelukkig past bij hen het volgende gezegde: "Bescheidenheid siert de mens". Bij onze *gouverneurs* zeker van toepassing. Na deze mooie woorden en een gevoel van trots om lid te zijn van deze club die barst van karakter en uitstraling, tot slot een mooi gedicht van Toon.

KRITIEK
Hoe de mensen ook verschillen,
neem ze toch zoals ze zijn,
tracht de "luiden" niet te "stillen",
maak wie grover zijn niet fijn.

Opdat alles zou verschillen
is een dame geen meneer,
zelfs al zou de appel 't willen
altijd blijft een peer een peer.

JOHAN

BERICHTEN VAN EEN SNELWANDELAAR

M'n 13e 100 mijl in Great Britain
Donderdagmorgen 30 juli werd ik opgehaald bij het motel in Gorinchem. Katrien moest het een weekend zonder mij doen. De inzittenden hadden eerst nog even gezamenlijk aan de koffie en het gebak gezeten en zaten hun lippen nog af te likken. Dat noemen ze nu *lekkermaken*.
In Breda hadden we de laatste stop in Nederland en gelukkig was er nog tijd voor koffie en een appelpunt met slagroom. Met één auto en één busje werd de reis naar de boot in Zeebrugge begonnen en buiten een file van een half uur bij Gent reed alles van een leien dakje.
Onderweg gaf ik de inzittenden wat leesvoer en al snel zaten zij te smullen van hun eerder geleverde prestaties, die nu eens bij elkaar waren gezet en de verhalen kwamen al snel los. Wat kunnen die kerels dan leuteren, zeg!
De overtocht verliep voorspoedig en iedereen kon uitgebreid kennismaken met de ons nog onbekende deelnemers. Voor mij was dat mr. Tattoe oftewel Henk Gillissen uit Wijchen en ook clublid van de Rotterdamse Wandelsport Vereniging. Het was warm, maar het waaide te hard om lekker op het dek te gaan zitten. Binnen kan je ook naar een videovoorstelling gaan, eten, kleppen, mensen kijken, schema's bedenken voor je komende 100 mijl en je kan ook zomaar gaan zitten dutten. Aan boord stapte ook de Belg Daniel Castiau uit Namen, een Waal die zich in het Vlaams verstaanbaar kon maken. Voor mij onbekend, maar toch was hij al Continental Centurion in een tijd van 20:45. Over deze wedstrijd is weer een heel verhaal te schrijven, maar ik zal me proberen te beperken tot voor mij bijzondere feiten en wetenswaardigheden.
Na een rit van 3 uur in Engeland kwamen wij bij het hotel aan in Melton-Mowbray. In totaal 17 deelnemers met begeleiding waren hier ingekwartierd. 14 Hollanders, 2 Denen en 1 Belg. Zelf deelde ik een kamer met de 68-jarige ex-schaapherder Johan Bakker van het eiland Texel.
Vrijdagmorgen keken we TV en zagen een snelle Christie en Johnson afgaan op de 100 meter. Na het eten bij een Italiaan werden we naar het slagveld geleid. De reacties waren verschillend, van bleek

De Keurslager
Verstand van lekker vlees

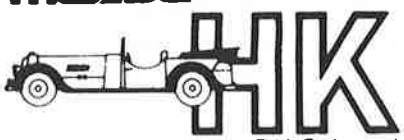
PRIMA TOCH
dat de kwaliteit bij
Gé Looman onverminderd
aan de top blijft

GÉ LOOMAN
Haven 58 Schoonhoven
Telefoon 01823 - 82426

bondsspaarbank

Doe meer met de spaarbank die meer doet
Schoonhoven: Kerkstraat 2 • tel.01823-82233

mazda voor Schoonhoven en omgeving.



AUTOMOBIELBEDRIJF HANS KLEIJN
Garage en Service
Havenstr. 49 - 2871 DX Schoonhoven - Tel. 01823-85011
Showroom Koestraat 142

Wijnen en gedistilleerd

HUUB OOSTENDORP
Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 01823-82566

L. J. SMIT
Radio - T.V. - Afspeelapparaten
Elektr. Huishoudelijke art.
SCHOONHOVEN
A.PLESMANSTRAAT 3A
TELEFOON 01823 - 84799

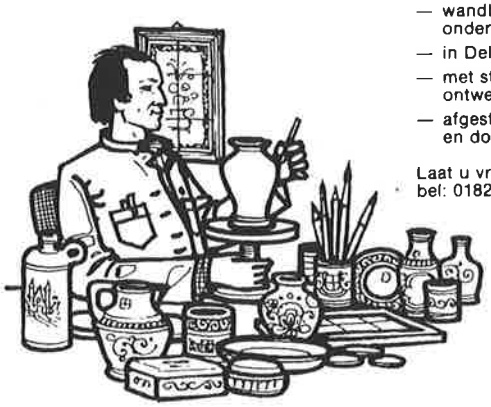
UW SPECIAALZAAK VOOR:

ROMANS
JEUGD/KINDERBOEKEN
HOBBYBOEKEN
KANTOORARTIKELEN
TIJDSCHRIFTEN

Ook uw buitenlandse boeken worden door ons vakkundig verzorgd.

P. NIESTADT
Haven 23
Schoonhoven
Tel. 01823-82262

MET AARDEWERK 1001 MOGELIJKHEDEN



— wandborden, tegels, schalen onderzetters, presse-papiers etc.
— in Delftsblauw en -gekleurd
— met standaard of speciaal te ontwerpen decor
— afgestemd op uw wensen en doelstelling

Laat u vrijblijvend informeren en bel: 01823 - 82344

B.V. PLATEELBAKKERIJ SCHOONHOVEN
Wal 13-15 - 2871 BA Schoonhoven
Telefoon 01823-82344

wegtrekken tot "het valt toch wel mee". Wij zouden het aan de lijve gaan ondervinden en om 6 uur klonk het startschot in het kleine plaatsje Hungarton. 57 paar benen gingen van start en na afloop bleken er 29 voortijdig te zijn gestopt, waaronder mijn slapie Johan. Voor hem was het toch allemaal te veel bergje op, bergje af en dan nog het warme weer. Willem Mutze uit Limburg was in Schiedam de snelste op de 100 mijl en zo ook nu weer. Hij stapte het eerst uit de wedstrijd na een kleine 3 uur. En daar bleef het bij. Van de Engelse deelnemers die toch op eigen eiland liepen, gaven liefst 27 man er de brui aan.
En hoe ging het met Gerrit? Nou, niet erg geweldig. Het schema deugde van geen kant en na 2 uur had ik het al in de gaten. 22 uur zat er niet in. Dus wat rustiger aan lopen en op de been blijven en na 100km in 14 uur 3 minuten kwam ik er achter dat ik nog 10 uur op de been moest blijven en dat zijn 600 minuten. Soms ging het zo langzaam, dat ik bij vlak tempo op 24 uur 30 uitkwam en dan kan je beter gelijk stoppen. Het koppie er bij houden en letten op de tussentijden van hoek tot hoek op het parcours en het kwam weer in orde. Gelukkig bleef zaterdag de zon wat weg en de temperatuur was ook iets lager, nog geen 25°C. De laatste uren gingen weer redelijk vlotjes. Een ronde was 8,8km lang en de limiet van deze 160,9km is 24 uur en dan mag je je Centurion noemen. Op een speciale bijeenkomst wordt je dan ingelijfd in de Brotherhood of Man. En laat deze wedstrijd nu gewonnen worden door een vrouw. Sandra Brown was alle mannen te snel af in 18:50.29. Tweede was Richard Brown en die zal haar wel een handje hebben geholpen denk ik. Maar toch!
Jan Vos van de RWV was als één van de weinigen sneller dan 2 jaar geleden: 4e in 19:32.15. Het was zijn 12e keer en qua aantal wedstrijden staat hij nu op een gedeelde 3e plaats achter Lieuwe Schol (16x) en Wim Mansveld (14x).
Zelf had ik nog ruim 4 uur te gaan en liep op het schema van 2 jaar geleden, toen ik als laatste in 23:51 door de finish kwam. Met 23:59 zou ik tevreden zijn, had ik me voorgenomen in deze laatste uurtjes. De organisatie dacht er anders over. Voor het ingaan van de laatste ronde schreeuwden zij het uit: *GO FOR IT*! Dat zal wel, dacht ik bij mijn eigen en 2 minuten te laat begon ik aan de laatste ronde en ik had nog een zee van tijd. Helaas kon ik mijn bakje niet meer doen bij de Nederlandse verzorgingspost op 5 km voor het einde. Want wat was er gebeurd? De Engelsen waren me achterop gereden en hadden een *aanjager* naast me op de weg gezet om het tempo wat op te voeren, zodat ik toch nog op tijd aan de meet kon komen. Ik kreeg een literfles melk in mijn handen gedrukt en op mijn gemak dronk ik die al lopende leeg en liet mijn meeloper rustig wachten en ik dacht, je kan me wat. Over het laatste stuk doe ik nog 40 minuten en er zijn nog 47 minuten te gaan. Na een poosje dribbelend met hem te hebben meegelopen, was de melk op z'n plaats terechtgekomen en voelde ik me weer wat gesterkt en langzaam ging het tempo naar een hoger niveau en met nog 15 minuten te gaan werden alle nog niet aangesproken krachten ingezet voor de eindsprint bergop. Maar dat viel tegen. Net zoals op een 400m kwam ik zonder lucht en dan gaat het niet meer. Al lucht happend kwam ik boven en kon weer naar beneden het dorp in. Mijn tijd werd uiteindelijk 23:46.57. Ik was hiermee 5 minuten sneller dan 2 jaar geleden.
Met mijn 13e geslaagde poging sta ik nu 3e voor Jan Vos en achter Wim en Lieuwe. Nog 12 keer? Jacques Heidendaal liep met zijn 74 jaren ook nog een 100 mijl onder de 24 uur. Het was kennelijk dit jaar zwaarder dan 2 jaar terug, want de deelnemers van nu liepen gemiddeld 13.55 langzamer dan toen. Wim van den Wittenboer uit Eindhoven zette hier dezelfde tijd neer als in 1990 op dit parcours: 20:28.27. Dat zal zelfs Gerrit de Jong hem niet na kunnen doen. Gerrit werd 28e en laatste. De snelste Nederlandse tijd staat op naam van Ad Leermakers in 17:38.27. Er zijn nu 900 Centurions, waarvan 203 Nederlanders.
De eerste Centurion was J.E.Fowler-Dixon in 1877 met een tijd van 20:36.08.
Na afloop van de wedstrijd werden wij afgevoerd naar ons hotel. Er waren geen douches en kleedkamers in het startlokaal. Sommigen aten nog wat en de anderen doken meteen in bed, want de wekker ging al vlot op de zondagmorgen. Het ontbijt was goed en onderweg konden we weer kijken naar de tijdrit, die kennelijk jaarlijks op deze autoweg wordt georganiseerd. We waren op tijd bij de boot in Felixstowe en op de terugreis waren we aanmerkelijk rustiger. Toch een tikkeltje vermoeid. Met Katrien had ik s'avonds geen moeite. Zij wist de weg

AVANTRI

KLUBKAMPIOENSCHAPPEN '92

OP ZATERDAG 3 EN
ZONDAG 4 OKTOBER

PROGRAMMA:

ZAT. AANV. 10.00 UUR:

- PUP :MEERKAMP

ZAT. AANV. 14.00 UUR:

- NSG :MEERKAMP
- M-D :6-KAMP
- M-ABC+DAMES :7-KAMP
- J-D :7-KAMP
- J-C :8-KAMP
- J-B :9-KAMP
- J-A+HEREN :10-KAMP
- LOOPGROEP :1500M + 400M

ZON. AANV. 12.00 UUR:

- JUN.+SEN. :VERVOLG MEERK.
- LOOPGROEP :800M + 5000M

BIJ DE JUN. SEN. en LOOPGROEP IS DEELNAME PER ONDERDEEL TOEGESTAAN.

GEEF JE OP BIJ HET WEDSTRIJDSEKRETARIAAT

naar de Koestraat feilloos terug te vinden en de volgende morgen ging ik de 123 treden op om bij mijn werk te komen in Rotterdam. Snel ging het niet!
Op wandelgebied werd er nog een 80km gelopen in Melderslo, waar ook de 80-jarige Jacques Heidendaal aanwezig was. Na 10 uur 45 was ik weer terug. Vier snelle jongens bleven me voor. Vanuit Aalsmeer werd *Schiphol bij Nacht* gelopen en ook hier was onze "gouwe ouwe" weer aanwezig. Samen met Jan Vos kwam ik na 9:52 binnen. Jacques had er 13 uur voor nodig, zei hij mij, toen ik op 5 september scheidrechter was in Nijmegen-Berg en Dal en Ubbergen bij de jaarlijkse 6-uurs wedstrijd van de LAT.
Sinds kort ben ik aan het proberen aansluiting te krijgen bij de maandag-avond loopgroep en ik moet zeggen dat dit me flink tegenvalt. Bij een coopertest liep ik 11 km per uur. Mijn laatste training was in 1984, toen ik ook 11 km per uur liep, maar dan 33 km achter elkaar. Naar het stadhuis van Gouda en weer terug. Nog eerder 5 keer stad rond in 13.13 en nóg eerder een verbetering van het clubrecord op de 200m in 27,4.
WAAR BLIJFT DE TIJD?
Gerrit de Jong

WEDSTRIJDKALENDER

SEPTEMBER '92

vr	18	AAC/ADA	Avond instuif	senioren + junioren AB
za	19	Ilion	Goudse pup. competitie	pupillen
		Typhoon	Meerkampen	pupillen + junioren CD
zo	20	Olympus'70	Baanwedstrijd	junioren CD
		PAC	Konmarloop 10 km	
			Promotiewedstrijd	Districts competitie
di	22	avHolland	Avondwedstrijd	senioren + junioren AB
vr	25	Energie	Loop competitie	senioren + veteranen
za	26	Haag Atletiek	Baanwedstrijd	pupillen
zo	27	Hermes	Utrechtse singelloop	
		Hellas	Nat. werp spelen	senioren + junioren AB

OKTOBER '92

za	03	PEC	NK Marathon	veteranen
		AAA	20e 10 EM loop	senioren + veteranen
		Avantri	Clubkampioenschappen	
zo	04	Avantri	Clubkampioenschappen	
za	10	De Spartaan	10 EM	
		Energie	10 EM	
zo	11	Ilion	Baanwedstrijd	junAB + senioren + veteranen
		Parthenon	30 km loop	
za	17	Avantri	17e Dijkloop	senioren + veteranen
zo	18	Phoenix	Maliebaanloop	
		R'dam Atletiek	Baanwedstrijd	3000m + 5000m
za	24	Typhoon	Wipmolenloop	senioren + veteranen
zo	25	Fortuna	13e Broekpoldercross	
za	31	Fortuna	Geul-Techniekloop	
		AAV'36	Alphen-Noord cross	

NOVEMBER '92

zo	01	HRR	The Hague Ten Miles
za	21	Parthenon	Wantijparkloop

Fa. A.J.J.van Maazijk

ERKEND GASINSTALLATEUR - KONSTRUKTIEWERKPLAATS

GAS- KOLEN- EN OLIEVERWARMING
CENTRALE VERWARMING
LAND- EN TUINBOUWARTIKELEN
HOUTKACHELS EN ACCESSOIRES
SIERSMEEDWERK
INZETHAARDEN (GAS-HOUT)

Achterwetering 10
2871 RK Schoonhoven
Tel.: 01823 - 82364

ALS AUTOSCHADEHERSTEL
OOK WAARDE-HERSTEL MOET ZIJN!

voor al uw
Lid van de FOCWA
Schadetaxatie
Vervangende auto
Afwikkeling
verzekeringsschade

AUTOSCHADE
ZILVERSTAD
Achterwetering 12
Schoonhoven
Tel 01823 - 87316

VOOR ALLE
ZUIVELPRODUKTEN
VAN DEUR TOT DEUR

NICO TERLOUW
BENELUXLAAN 60, TELEFOON 82321

Gerco Bouwbedrijf verzorgt o.a.:

- Bouw van bedrijfspanden en huizen
- Verbouwingen en reparatiewerk
- Restauratie en onderhoud monumenten
- Advies en totale projektbegeleiding
- Vakmensen voor ieder karwei

Bergambachterstraat 1
Postbus 11
2870 AA Schoonhoven

Telefoon 01823-83577*
Fax 01823-83882

GERCO BOUWBEDRIJF

A. Boerma
Schilder- en afw. bedrijf
J. Kortlandstraat 21 2871 DA Schoonhoven
tel. 01823 - 85222

„De Overkant"
a. van engelen

Wal 34 - 2871 BC Schoonhoven
Telefoon 01823 - 83140 b.g.g. 85130

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

RUIME PARKEERGELEGENHEID

TUINAARDE

- Zwarte tuinaarde
- Gemengde tuinaarde
  (met of zonder mest)
- Vulgrond
- Steenpuin
- Verhardingsmateriaal
- Slakkenzand
- Zand
- Drain (met cocos)
- P.V.C. Buis (tot 10 mtr.)
- Hulp stukken ø 110 en ø 125
- Betonbuizen ø 60 t/m ø 160

Zijderlaan Polsbroek
01822-9603-9606

UITSLAGEN UITSLAGEN UITSLAGEN

onder redactie van Piet Stam

Leiden 28.05.92
Nederlandse Studentenkampioenschappen.
5000m: 8. Jielis Visser 16.56,1

Heineoord 13.06.92
T.A. van den Bergloop over 15km.
1. Jan Dirk Hazeleger H.R.R. 47.36
2. Jan Korevaar 47.40

Leiden 17.06.92

MA 400m:	2.	Esther Zijderlaan	64,8
D. 200m:	4.	Esther Zijderlaan	29,4
H. 400m:		Jielis Visser	58,2

Alblasserdam 25.06.92

MA 100m :	1.	Angela vd Linde	13,8
ver :	1.	Angela vd Linde	4.34
discus:	1.	Angela vd Linde[cr]	27.52
Sen 100m :		Hugo Bakker	11,6
ver :		Hugo Bakker	6.61
speer :		Hugo Bakker	32.74
1500m :		Hugo Bakker	5.15,7

Hugo werd totaal 1e met 1729 punten.

Amsterdam 26.06.92
Instuifwedstrijd.
800m Heren: 1. Vincent Hoek 1.51,5

Breda 27.06.92
28.06.92
De Nederlandse Jeugdkampioenschappen.

MB 1500m:	1.	Esther Buurman[cr]	4.40,25
MA speer:	5.	Angela vd Linde	37.82
HSS :	5.	Angela vd Linde[cr+ar]	10.89
JB HSS :	7.	Arjan Alberts	12.57

Dordrecht 28.06.92

400m Heren:	1.	Vincent Hoek	49,2
5000m	1.	Arie Visser	17.20,3
Hoog	2.	Hugo Bakker	1.80
Ver	2.	Hugo Bakker	6.49
Kogel	4.	Hugo Bakker	10.35

Barendrecht 01.07.92

10.000m:	Arie Visser	34.57,7
	Erik vd Berg[cr]	35.05,7
	Bauke de Jong	37.02,0

Gorinchem 04.07.92
10 Engelse Mijl Heren:

1. Jan Korevaar	50.28
14. Jielis Visser	57.15
35. Johan Gelderblom	1:15.05

Helmond 05.07.92
Nederlandse Kampioenschappen.
Polshoog: 13. Frans vd Ham 4.30

Schoonhoven 04.07.92
05.07.92
Goudse Meerkamp Kampioenschappen.

JB 9-kamp		100m	ver	kogel	polsh	110h	discus	hoog	speer	1500m	pntn
1. Arjan Alberts		12,7	5.92	10.55	2.90	17,2	26.10	1.77	42.44	4.59,1	4511
2. Peter Brouwer	RS	12,8	5.08	8.51	1.90	18,7	23.04	1.47	32.90	4.58,8	3419
3. Fred Hogendoorn		12,9	5.20	6.75	1.90	22,1	12.60	1.56	23.38	5.28,1	2654
4. Jeroen Eikelenboom		13,0	4.38	7.82	-.--	20,9	16.60	1.44	22.80	5.01,3	2623
5. Jeroen vd Vlist		14,0	4.47	6.37	2.30	21,6	15.88	1.47	21.54	5.05,8	2523
6. Maurits de Bruin		14,7	3.62	8.16	-.--	23,9	23.86	1.20	22.00	5.12,1	2025

MB 7-kamp		100h	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	pntn
1. Susanne vd Bosch		16,7	1.52	12.19[cr]	29,7	5.20	28.26	2.53,5	3893[cr]
2. Maaike Waterreus		17,7	1.55	8.54	30,0	3.97	22.70	2.49,0	3186
3. Erika Zijderlaan		18,1	1.43	6.68	27,8	4.71	14.52	2.54,4	3030
4. Nicolle Terlouw		20,3	1.37	10.14	31,8	4.02	24.94	2.54,1	2743
5. Yvette Wortelboer		19,9	1.22	8.32	31,7	3.99	23.60	3.08,4	2350
6. Daphne Droog	SR	21,7	1.16	8.48	32,5	3.77	22.16	2.52,6	2197
7. Esther Buurman		17,9	1.43	7.63	28,4	----	----	----	1974
8. Namita Stok		19,3	1.10	6.18	33,8	3.95	16.44	3.11,0	1873
9. Carolien Zilverntant	RS	21,0	1.25	7.51	35,5	3.90	20.58	3.25,3	1843
10. Susan Hogendoorn		23,9	1.19	7.29	33,9	3.69	19.82	3.18,6	1677

MA 7-kamp	100mh	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	pntn
1. Angela vd Linde	20,9	1.35	8.96	29,4	4.34	36.24	2.52,3	3068

JA 10-kamp 1e dag		100m	ver	kogel	hoog	400m	pntn
1. Tim vd Veen		11,9	5.71	13.23	1.69	59,8	2781
2. Patrick Baptist	Dynamo	12,4	6.04	11.22	1.66	57,0	2713
3. Jeroen ten Heuvel	Dynamo	12,8	5.36	12.06	1.63	56,2	2558
4. Roald Verhoeff		12,5	5.58	10.17	1.72	58,2	2538
5. Robert Hofman		12,6	5.09	6.87	1.69	56,9	2250
6. Gerwin Plug	Randstadsport	12,9	4.56	7.63	1.45	60,1	1846

JA 10-kamp 2e dag		110mh	discus	polsh	speer	1500m	pntn
1. Roald Verhoeff		16,5	27.40	4.00	40.48	4.55,8	5254
2. Tim vd Veen		18,2	36.38	3.30	43.40	5.18,9	5234
3. Patrick Baptist	Dynamo	17,6	29.48	3.20	33.52	4.55,2	5050
4. Jeroen ten Heuvel	Dynamo	20,1	31.00	2.40	56.38	4.48,1	4899
5. Robert Hofman		18,8	17.32	0.00	26.66	4.38,1	3845
6. Gerwin Plug	Randstadsport	18,4	17.82	2.00	18.00	4.41,4	3488

Heren + Sen. 1e dag		100m	ver	kogel	hoog	400m	pntn
1. Hugo Bakker		11,7	6.51	10.36	1.82	55,6	3083
2. Minne de Vries	Te Werve	12,0	5.78	9.70	1.61	54,4	2702
3. Dick Veer		12,4	5.76	10.24	1.79	57,3	2689
4. Alex vd Nol	SR	12,6	5.50	11.31	1.76	58,0	2613
5. Rob Zwijnenburg		12,5	5.87	10.93	1.67	60,0	2542
6. Heert vd Krogt	Bataven	12,2	5.38	11.22	1.58	57,8	2518
7. Ruud Bol	Randstadsport	12,5	4.97	9.74	1.58	58,6	2266
8. Andre Bol	Randstadsport	12,3	4.73	7.63	1.58	59,3	2106
9. Henk de Leeuw den Bouter		13,1	5.26	9.29	1.55	65,0	1969
10.Raymond Laffeber	Papendrecht	13,0	4.61	6.97	1.58	63,9	1779
11.Marco Zwijnenburg			6.05	11.82			1192

Heren + Sen. 2e dag		110mh	discus	polsh	speer	1500m	pntn
1. Hugo Bakker		18,0	23.68	3.30	37.82	5.02,4	5314
2. Minne de Vries	Te Werve	16,7	31.54	2.60	41.74	4.41,9	5227
3. Dick Veer		17,6	28.94	3.40	36.46	5.01,8	5070
4. Alex vd Nol	SR	18,0	32.82	3.00	42.36	5.06,3	4991
5. Rob Zwijnenburg		20,1	36.88	3.60	40.12	5.32,4	4807
6. Ruud Bol	Randstadsport	18,3	30.40	3.60	35.28	5.23,9	4525
7. Heert vd Krogt	Bataven	20,1	31.72	2.70	36.18	5.19,9	4463
8. Henk de leeuw den Bouter		22,0	32.46	3.40	35.84	5.25,2	3938
9. Andre Bol	Randstadsport	21,0	20.76	2.30	37.08	5.03,8	3787
10. Raymond Laffeber	Papendrecht	19,0	18.76	1.90	25.52	5.16,5	3266

De 9e 5-kamp voor Veteranen			ver	speer	200m	discus	1500m	pntn
1. Cornelis Braak	Waterland	60+	4.00	35.34	31,2	39.84	5.28,5	3528
2. Nico Storre	Kieviten	65+	3.34	26.88	33,4	37.54	7.27,5	2744
3. Fred vd Steenhoven	PAC	40+	4.77	46.66	27,9	29.24	5.27,4	2609
3. Ad Verhoeff		50+	4.61	25.10	29,4	18.40	5.11,8	2609
5. Ton Ardewijn	Olympus 70	40+	5.14	28.10	28,7	22.44	5.15,7	2209
6. Jan Luykx	Sprint	55+	4.37	34.64	32,1	26.54	7.57,1	2156
7. Nol vd Zalm	Kieviten	50+	4.02	24.84	32,1	23.32	uitgev.	1376
8. Bernard Krabbendam	Te Werve	55+	3.29	18.74	34,7	15.84	7.23,4	914
9. Jack Groenenwegen	AVR	45+	3.79	22.30	33,5	16.62	7.47,5	700

Zondag was er een lichte tegenwind bij de sprint en het verspringen. De temperatuur lag rond de 20°C met veel zon en de verwachte regenbuien bleven gelukkig weg. Nico Storre (65+) en Cornelis Braak (60+) verbeterden op alle onderdelen de baanrecords en tevens de Nederlandse records puntentotaal. Jan Luykx (55+) verbeterde baanrecords bij ver, speer, discus en puntentotaal.

Vught 09.07.92
Heren.
Polsh: 1. Frans vd Ham 4.30
10.000m: 1. Jan Korevaar 30.13,7
Slechts 4,9 sec. boven het zeer scherpe clubrecord van Cees vd Heul dat al staat sinds 1975.

Sliedrecht. 09.07.92
Heren 1000m: 3. Bauke de Jong crvl 3.16,3
5000m: 7. Bauke de Jong 18.17,3
MA werpdriekamp: kog. disc. speer pntn
4. Angela vd Linde 9.00 23.72 35.14 1616

Tilburg 11.07.92
12.07.92
Nederlandse Kampioenschappen Veteranen.
40+: 100m 12. Piet v Wijngaarden 12,5
400m 4. Piet v Wijngaarden cr 53.87
45+ Hoog 6. Henk de Leeuw den B. 1.56
Speer 5. Henk de Leeuw den B. 37,06
PolsH 1. Henk de Leeuw den B. 3.30
800m 8. Bauke de Jong 2.33,40
5km 10. Bauke de Jong 17.53,34
Ver 4. Henk de Leeuw den B. 5.27
1500m 6. Hans Boon 4.54,06

Spijkenisse 12.07.92
5000m: 2. Arie Visser 17.33,93
1500m: 5. Jielis Visser pr 4.06,70

Leiden 14.07.92
1500m: 8. Erik vd Berg 4.19,3
14. Jielis Visser 4.10,2
110mH 9. Hugo Bakker 17,0
Ver: 1. Hugo Bakker 6.55
Kogel: 2. Hugo Bakker 10.95

Utrecht 17.07.92
Instuifwedstrijd.
400m: 20. Jielis Visser 58.17
800m: 17. Jielis Visser 2.02,31
31. Erik vd Berg 2.08,66
Dames:
800m: 2. Elise Zijderlaan 2.20,85

Kerkrade 19.07.92
Jan Korevaar veroverde de *bolletjestrui* op de NK Bergloop. Hij werd 1e met een tijd van 1:02.07 over 14,7km en liet de nummer twee bijna 4 minuten achter zich.
Uit HLK/DUURSPORT•MAGAZINE:
Hoe zwaar het was en hoe ver. Dat gold voor het NK berglopen op de steenberg van de voormalige staatsmijn Wilhelmina op de grens van Landgraaf en Kerkrade. Het door Achilles-Top georganiseerde NK werd onder zeer warme omstandigheden gehouden. Een kwart van de deelnemers hield het onderweg voor gezien. ....

Van Jan Korevaar is inmiddels bekend dat hij goed uit de voeten kan op deze specialiteit. Korevaar: "Ik had hier weinig tegenstand. Ik was bij de eerste beklimming al los en heb ontspannen kunnen lopen zonder helemaal diep te gaan. Het WK is keihard, vorig jaar werd ik 34e. Ik zit op het niveau van de 4e loper van de toplanden. Om me voor te bereiden ga ik nog drie wedstrijden lopen in Zwitserland en Frankrijk". ... Heel aardig had de organisatie op de dag waarop de Touretappe naar Alpe d'Huez plaatsvond Wim van Est, één van Nederlands meest bekende ex-wielrenners, weten te strikken voor de prijsuitreiking.

Naaldwijk 22.07.92
800m: 4. Bauke de Jong 2.35,6
3000m: 14. Bauke de Jong 10.34,1

Alphen ad Rijn 23.07.92
Ver: 3. Dick Veer 5.90
8. Hugo Bakker 4.43
Geen drukfout!!
Kogel: 6. Dick Veer 10.47
3000m: 4. Hans Boon cr vetII 10.23,3
HSS: 2. Hugo Bakker 13.28
3000m: 5. Erik vd Berg 9.24,6
9. Nico vd heuvel 9.26,4
Discus: 9. Dick Veer 31.48

OP

FORBO VLOERBEDEKKINGEN KUN JE HEEL WAT MARATHONS LOPEN.

BEL VOOR MEER INFORMATIE
FORBO-KROMMENIE:
075-29 19 11 OF GA KIJKEN
BIJ UW
WONINGINRICHTER.

Utrecht 24.07.92

Instuif. MA:			
1000m:	4.	Elise Zijderlaan^{cr}	3.01,57
	7.	Esther Zijderlaan	3.08,24
Heren:			
100m:		Hugo Bakker	12,03
		Dick Veer	12,69
200m:		Hugo Bakker	24,28
JB:			
200m		Arjan Alberts	24,90
Ver:	2.	Arjan Alberts	5.83
HSS:	3.	Hugo Bakker	13.24
	5.	Arjan Alberts	12.53
Kogel:	7.	Dick Veer	10.31
Speer:	6.	Arjan Alberts	44.50
5000m:	19.	Jan Zijderlaan	16.56,05

Vaals 28.07.92

Tijdens de 8^{e} estafetteloop Vaals-Venlo gingen 60 teams met elk 7 deelnemers van start in de bloedhitte (± 29°C).
AV Ceasar werd 1^{e} in 6:01.26.

1^{e} etappe: Vaals-Wylre door het golvende "Mergelland.
2^{e} etappe: Wylre-Schinnen, zwaar heuvelachtig terrein.
3^{e} etappe: Schinnen-Nieuwstadt, zwaar heuvelland.

Jan en Johan: hand in hand ...

Ger: "hoezo warm?"

4^{e} etappe: Nieuwstadt-St. Joost, verhard en vlak.
In St. Joost een rustpauze met een herstart om 13.30u.
5^{e} etappe: St. Joost-Roermond over verharde wegen.
6^{e} etappe: Roermond-Reuver, zwaar asfalt en bospaden.
7^{e} etappe: Reuver-Venlo, zwaar parkoers over bospaden.

AVANTRI I:	37^{e} in 7:49.02	
15,7km	Nico Terlouw	72.11
15,4	Wietse de Bruin	59.25
15,8	Gerrit Vonk	61.34
10,8	Lia Steeman	56,57
15,4	Louis vd Veen	69.46
15,0	Peter van Ineveld	68.48
18,0	Ronald Hamaker	80.21

AVANTRI II:	44^{e} in 7:54.46	
15,7km	Jan Faay	68.04
15,4	Johan Gelderblom	70.47
15,8	Mees Heerens	68.12
10,8	Heleen Knoester	59.43
15,4	Ger Rodenburg	64.03
15,0	Dick Hol	71.18
18,0	Theo Engel	72.39

De Blauwe Duif
Cees Overbeek

Dam 3 tel 01823 82420
Schoonhoven

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

om **KEUKENCENTRUM SCHOONHOVEN**
In de melkfabriek, Tel. 01823-83018

kunt u niet heen, als het gaat om prima kwaliteit, service en goede ideeën

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

Daarom maken wij van een verbouwing
geen **MARATHON**
maar 'n goede **SPRINT** wat dat betreft,
vinden wij dat **RECORDS** er zijn om
gebroken te worden

Mogen wij dat bij u thuis eens demonstreren?
Stapt u eens vrijblijvend ons keukencentrum binnen,
u zult er geen spijt van hebben

VIS VIS 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 Albert Plesmanstraat
Iedere dinsdag en zaterdag De Dam

Tel. 03499-81961

Jan Dros

Aardappel-, Groente- en Fruithandel

Uw speciaalzaak voor FRUITMANDEN en DELICATESSEN

Lopikerstraat 28
Schoonhoven - Telefoon 82680

TWEEWIELER SERVICE
WIM DEN HAAK
HALVEMAAN 10 2871 AG SCHOONHOVEN
Tel.01823-86035 achter de "melkfabriek"

LID BOVAG TWEEWIELERBEDRIJVEN

Koop bij de man, die uw fiets repareren wil en kan!

Autobedrijf DE RUITER
maakt autorijden betaalbaar.

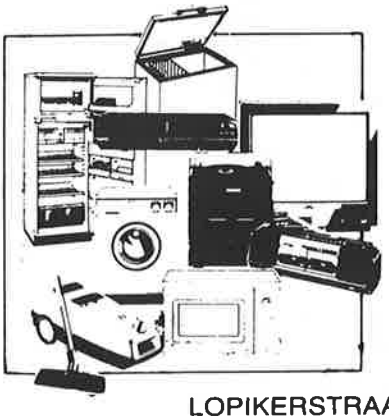
U vindt ons tussen Schoonhoven en Cabauw

AUTOSCHADES, REPARATIES en ONDERHOUD VAN ALLE MERKEN

Autobedrijf
DE RUITER
Lopikerweg West 95 c
3411 AT Lopik
Tel. 03485-1709

TON VAN ALTEN

ALS U DE LAAGSTE PRIJS WILT
EN..... NOG MEER!!!!



- *Grootste speciaalzaak voor de Krimpenerwaard en Lopikerwaard*
- *Ruim 600 m² winkeloppervlak*
- *Grote videotheek met 6000 films*
- *Meer dan 2000 apparaten uit voorraad leverbaar*
- *Uitsluitend A-merken*
- *Deskundig advies en installatie*
- *Gratis thuisbezorgen van grote apparaten*
- *Eigen technische dienst*
- *Goede service, ook na de koop*

LOPIKERSTRAAT 43 - SCHOONHOVEN
TEL. 01823 - 82138

Thorshavn 29.07.92
Op weg naar IJsland pakte Arie Visser op de Faeröer-eilanden een wegwedstrijd over 5km mee: 17.09

Rouveen 29.07.92
De Munnikenslagloop over ±10 km.

1.	Gerard Mentink DAVENTRIA	33.35
2.	Mart Spruit	34.05

Amsterdam 31.07.92

3000m:	Erik vd Berg	9.26
PolsH:	5. Dick Veer	3.40
Discus:	3. Dick Veer	29.80

Amstelveen 02.08.92

Heren 5000m:	1. Jielis Visser	15.49,1
JA 3000m:	2. Erik vd Berg	9.41,8

Woerden 13.08.92
Singelloop over ±10.000m

1.	Aart Stigter HELLAS	30.40
21.	Jielis Visser	33.36
43.	Wietse de Bruin	35.12
61.	Gerrit Visser	35.59
150.	Mees Heerens	43.07
Dames:		
2.	Brenda Sleeuwenhoek	37.23
VET I:		
2.	Mart Spruit	33.38
12.	Theo Engel	36.43
13.	Bauke de Jong	37.24
52.	Jan Faay	41.43
VET II:		
7.	Ger Rodenburg	40.18

Alphen ad Rijn 13.08.92
Bij deze instuifwedstrijd was Hans Boon, onze Vet II man aanwezig. Hij werd 5e in een tijd van 2.24,4

Ookmeer 14.08.92

Dames 1500m:	2. Elise Zijderlaan^{Pr}	4.49
	8. Ester Zijderlaan^{Pr}	5.07
Heren 1500m:	7. Jan Zijderlaan	4.34,9

Chauffeur zijn voor je zusjes knaagt aan je conditie Jan! Maar het blijft een zeer sportieve en charmante bezigheid.

Utrecht 17.08.92

100m :	20. Dick Veer	12,58
Ver :	2. Dick Veer	6.08
1500m:	43. Erik vd Berg	4.22,20
5000m:	10. Jielis Visser	15.28,09
	15. Mart Spruit	15.47,21

Hank 19.08.92
Stratenloop over ±7300m. (±200 deeln.)

1.	Aart Stigter Hellas	22.03
6.	Jan Korevaar	22.16
19.	Jielis Visser	23.47

Veteranen (±160 deeln.)

1.	Rien de Wilt Clytoneus	23.16
9.	Mart Spruit	24.48
9.	Hans Boon (VET II)	30.36

Benschop 22.08.92
De 6e "Weteringloop", een prestatieloop.
±5000m (93 deelnemers).

10.	Jan Zijderlaan	17.45
33.	Gerrit Looren de Jong	22.10
66.	Helma van Vliet	26.43
73.	Elly Verhoeff	27.40

±10.000m (184 deelnemers).

4.	Nico vd Heuvel	34.20
10.	Gerrit Visser	35.17
51.	Ger Rodenburg	40.16
60.	Ronald Hamaker	41.23
64.	Dick Hol	41.42
69.	Cor vd Hoek	42.23
78.	Ad Ermstrang	43.06
80.	Jan Faay	43.09
83.	Kees Jooren	44.08
85.	Mees Heerens	44.23
108.	Ben Gubbels	46.47
110.	Bert Groenendaal	46.53

15km. (138 deelnemers).

9.	Jo-an Mudde	51.50
10.	Mart Spruit	51.56
20.	Wietse de Bruin	55.32
55.	Cees Jan de Leeuw	64.34
87.	Dik vd Graaf	71.39

Ookmeer 22.08.92
23.08.92
De Nationale C-spelen.
Spelen van teleurstelling en blijdschap.

80m :	5. Erika Zijderlaan		10,5
Kogel:	Nicolle Terlouw	¼ fin.	9.22
80m :	Patricia Veer	serie	11,8
Ver :	Erika Zijderlaan	¼ fin.	4.58
Speer:	Nicolle Terlouw		21.24
Hoog :	2. Maaike Waterreus		1.60

Maaike liet het speerwerpen schieten om te kunnen hoogspringen, waar zij haar clubrecord evenaarde.
De estafette is niet uitgelopen omdat het stokje is gevallen.

Den Haag 23.08.92
Open Haagse Kampioenschappen.
Dames 1500m: 3. Elise Zijderlaan 4.53,07

Hasselt (B) 23.08.92
Jeugdinterland België-Nederland.
Hier de debuterende Esther Buurman als jongste telg in de meisjes Oranje ploeg. Zij liep de 1500m in 4.55. Met de vakantie nog in haar benen bleef Esther ver onder haar kunnen.

HYPOTHEKEN

VERZEKERINGEN

PENSIOENEN

VAN SCHAIK

LOOP EENS BINNEN VOOR DESKUNDIG ADVIES

OF BEL: 01823 - 82639 / 82522

DOELENPLEIN 24
2871 CV
SCHOONHOVEN

H.J. DEERENBERG

Gediplomeerd
opticien
oogmeetkundige (o.v.)
contactlenzenspecialist
(a.n.v.c.)

BRILLEN
EN
CONTACTLENZEN

Haven 40 en 50
Schoonhoven
Telefoon 01823 - 82412

SPECIALITEITEN
RESTAURANT

het Carillon

PIZZERIA

PARTY-SERVICE

ELKE DAG OPEN TOT 22.00 UUR
BEHALVE OP DINSDAG

Haven 14-16
2871 CN Schoonhoven
Telefoon 01823-82618

HOE IS DE SERVICE
BIJ CATSBURG?

VLOT.

VOLVO

WIE VOLVO KENT, KENT CATSBURG.

Bergambachterstraat 5, Schoonhoven, tel.: 01823-83777

fiets u fit,
fiets u slank

KEES MAAS

voor de fiets

GAZELLE
BATAVUS
PEUGEOT
GIANT

KOESTRAAT 95-97
TELEFOON 01823-82930

SETON

Sport
prijzen

in elke denkbare variatie •
voorzien van een eigen •
graveerinrichting en •
showroom •

HAVEN 34 - 2871 CN SCHOONHOVEN
TEL 01823-82334 B.G.G 01823-83219

GEOPEND
di t/m vr 9.00-18.00 uur
zaterdag 10.00-16.00 uur

Het weer werkte niet mee bij de uurloop. Door de regen viel het deelnemersaantal iets tegen.
Het weer heeft ongetwijfeld een nadelige invloed op de prestaties gehad. Ongeveer een kwart van de deelnemers bereikte de baan binnen het uur. In 1991 was dat bijna de helft. In 1993 gaat het vast beter!

Jan Meerhof

UITSLAG VAN DE AVANTRI-UURLOOP SCHOONHOVEN - 2 SEPTEMBER 1992

					15km	uur
1.	Fred van Zoest	AV 47	sen	60	51.16	17.572
2.	Gé van Veen	BATAVEN	vetl	52	51.16	17.550
3.	Wim van Dijk	GAC	vetl	51	51.25	17.523
4.	Mart Spruit	AVANTRI	vetl	50	51.58	17.265
5.	Nico vd Heuvel	AVANTRI	sen	55	54.29	16.590
6.	Arie Visser	AVANTRI	sen	61	55.06	16.326
7.	Theo Engel	AVANTRI	vetl	51	55.35	16.219
8.	Wietse de Bruin	AVANTRI	sen	60	56.26	15.994
9.	Peer van Dijk	AVANTRI	vetl	51	57.26	15.656
10.	Jan Oskam	AV 47	sen	56	57.38	15.629
11.	Bas Berkouwer	Lekkerkerk	recr	52	58.11	15.491
12.	Jan Schinkel	Benschop	recr	53	58.30	15.408
13.	Gerrit Johler	Gouda	recr	48	59.14	15.209
14.	Roel Wingbermühle	Lekkerkerk	recr	63	59.40	15.092

15.	Rien van Vliet		55	1:00.57
16.	Jan Bollaart		45	1:00.57
17.	Jaap van Prooijen		52	1:00.59
18.	Piet Menken		40	1:01.15
19.	Peter Pouw		52	1:01.30
20.	Ger Rodenburg	AVANTRI	40	1:01.38
21.	Herman Rebergen	AVANTRI	60	1:01.46
22.	Floris de With	AVANTRI	63	1:02.32
23.	Dick de Bruin		52	1:03.23
24.	Annie vd Sande		49	1:03.24
25.	Ronald Hamaker	AVANTRI	57	1:03.34
26.	Jan de Wild		56	1:03.51
27.	Robert Bertelink		64	1:04.30
28.	Dick Hol	AVANTRI	55	1:04.44
29.	Pieter Huisman	Schoonh	62	1:05.49
30.	Cor vdr Hoek	AVANTRI	53	1:05.54
31.	Jan Faay	AVANTRI	52	1:06.14
32.	Kees Jooren	AVANTRI	54	1:06.59
33.	John Noorlander		64	1:07.11
34.	Mees Herens	AVANTRI	55	1:07.14
35.	Gerard de Wit	AVANTRI	56	1:07.26
36.	Hans Lekkerkerker	AVANTRI	52	1:10.01
37.	André Janssen		69	1:11.05
38.	Rob van Dijk		66	1:11.06
39.	Robin Willems		57	1:11.06
40.	Harald Driesse	AVANTRI	47	1:11.09
41.	Hennie van Kooten		54	1:11.25
42.	Johan de Vos		46	1:12.43
43.	Henk Stigter	Schoonh	64	1:13.58
44.	Tiny Driesse	AVANTRI	48	1:16.36
45.	Peter Turkenburg		52	1:16.42
46.	Gerard Wortelboer	AVANTRI	48	1:16.53
47.	Kees Boer		52	1:20.45

en 3 uitvallers.

AVANTRI ORGANISEERT DE ZEVENTIENDE DIJKLOOP OP ZATERDAG 17 OKTOBER 1992

- **wedstrijdloop voor senioren, veteranen en wheelers over 20 kilometer**
- **prestatielopen over 2½, 6, 10 en 20 kilometer**

Wedstrijdloop: 20km

Inschrijven tot 10 oktober op een a-formulier bij Pieter vd Dool.
Girokaart bijvoegen tnv Avantri.
Inschrijfgeld: ƒ 5,00
Na-inschrijving: ƒ 7,50

Prestatieloop: 2½, 6, 10 en 20km

Inschrijven op 17 oktober van 12.30u tot 13.45u op de Stormbaan te Schoonhoven.
Inschrijfgeld 20km: ƒ 5,00
2½, 6 en 10km: ƒ 3,00 t/m 14 jaar
ƒ 4,00 vanaf 15 jaar

Alle deelnemers ontvangen een fraaie herinnering. Daarnaast zijn er bij de wedstrijdloop prijzen in alle categorieën.
De start van de wedstrijd- en prestatieloop is om 14.15 uur op de Stormbaan.

uw woonhuis beveiligen tegen inbraak

GERCO beveiligingen

SCHOONHOVEN
Tel. 01823-83357 en 83577
Erkend door T.B.B.S.

ZEEMAN

GEWOON
GOEDKOOP
GEZELLIG
GEMAKKELIJK

BERGAMBACHTERSTRAAT 9
SCHOONHOVEN
TEL. 01823-85980

IDECO DEKBEDDEN ook in extra lang en slaapzakken

VOOR DE LAAGSTE PRIJS IN NEDERLAND

BERGAMBACHTERSTRAAT 9
SCHOONHOVEN
TEL. 01823-85980

Fa. J.W. Mudde

Burg. Roosstraat 18 - 2941 AC Lekkerkerk

KWALITEIT
EN
VOORDELEN

SLAGERIJ C. WOONING

KOESTRAAT 75
SCHOONHOVEN
TEL. 01823-82672

VOOR VAKWERK
BOUWMARKT SCHOONHOVEN
Koestraat 102
Telefoon 01823-85050

VOOR AL UW DAGELIJKSE BOODSCHAPPEN

GARANT-MARKT BAX
Koestraat 61
2871 DN Schoonhoven
Tel.: 01823-83311

garant MARKT

Voordelig
Vertrouwd
Vriendelijk

forbo

VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN
VLOERBEDEKKINGEN

VIDEOTIJD: HOE WERKT DAT?

Sinds een jaar of twee is het district West II in het bezit van apparatuur voor videotijdmeting. De werking is hiervan is betrekkelijk eenvoudig. Een videorecorder ontvangt het beeld van een camera, die op de finish gericht is. Een hele simpele computer levert een lijntje dat in het beeld als het ware over de echte eindstreep wordt geprojecteerd en laat in het beeld ook een klok meelopen. Het geheel is te bekijken op een alledaags televisietoestel. De klok gaat automatisch lopen als het startschot valt, doordat het startpistool met een kabel aan de computer gekoppeld is. Tegen de tijd dat de atleten de finish bereiken, wordt de recorder gestart en als de laatste loper gepasseerd is, wordt de band teruggespoeld en beeldje voor beeldje weer afgedraaid. Van het beeldje, waarin een atleet juist de finish raakt wordt de tijd afgelezen.
Als alle tijden zijn bepaald, worden de klokken weer op nul gezet en krijgt de starter het signaal dat de volgende serie kan vertrekken. Dit alles binnen een tijdsbestek van een minuut of twee.
Aangezien de huidige apparatuur werkt met 50 beeldjes per seconde, is een directe aflezing mogelijk met een nauwkeurigheid van 0,02 seconden. Door vergelijking van twee opeenvolgende beeldjes (interpolatie) is een nauwkeurigheid van 0,001 seconde haalbaar. Deze laatste methode stuit overigens (vooralsnog) op bezwaren bij de IAAF, maar wordt door de KNAU geaccepteerd.
Ten behoeve van de toeschouwers vindt nog een tweede tijdwaarneming plaats met behulp van een electronisch oog, dat op de finish is opgesteld. Deze wijze van waarnemen is in het algemeen alleen geschikt om de tijd van de winnaaar vast te leggen. Als twee of meer lopers dicht bij elkaar finishen, dan ziet "het oog" de groep als één loper. Verder is de meting onnauwkeurig omdat de klok gestopt wordt door elke onderbreking van de lichtbundel, bijvoorbeeld door een hand of het hoofd, terwijl de romp de finish nog niet bereikt heeft. Ook de plaatsing van de meetkastjes is niet erg nauwkeurig. Dit is één van de redenen, dat de zo gemeten tijden achteraf regelmatig moeten worden herzien.
Het district zoekt vrijwilligers die ongeveer één keer per maand willen assisteren bij de tijdmeting met de IMHOF-apparatuur. Voor nadere inlichtingen kan je je tot mij richten of rechtstreeks tot "de baas van het spul":
Theo Zwaak, tel. 01869-13045.

Jan Meerhof

LOSSE FLODDERS

In het water gevallen
De eerste week van september bracht teveel regen. Hierdoor is de kind-ouderdag letterlijk in het water gevallen. De organisatoren, en zij niet alleen, waren uiteraard zwaar teleurgesteld, maar zij zullen ongetwijfeld een alternatief bedenken.

Rommelmarkt
Binnenkort wordt er weer een nieuwe voorraad ingeslagen voor de traditionele rommelmarkt op zaterdag 26 september.
Geef en koop, het geeft niet wat. Wij kunnen de opbrengst goed gebruiken!

Gevraagd
In mijn AM-archief ontbreekt het septembernummer van vorig jaar (AM7-'91). Als iemand hiervan afstand wil doen, dan zal ik hem/haar overladen met eeuwige dank!

Nogmaals gevraagd
Oud papier ophalen is leuk, vooral als het niet te vaak hoeft en als er voldoende helpers zijn.
Kom ook eens helpen en meld je aan bij:
Frits de Vos, tel. 84803

Agenda oktober

1 oktober	Bestuursvergadering
3/4 oktober	Clubkampioenschappen
17 oktober	Dijkloop
24 oktober	Oud papier

Vragenuurtje
Iets te vragen, klagen of op te dragen? Neem contact op met een bestuurslid of, nog beter, bezoek de bestuursvergadering tussen 19.30 en 20.00u.

Een nieuw blad
Avantri heeft z'n AM en de KNAU heeft de AW. Sinds kort heeft West II ook een eigen blad onder de (voorlopige) naam: West II Info.
Voor ƒ10,= krijgt u 4 nummers per jaar thuisgezonden. Het eerste nummer ligt ter inzage in de kantine.

Jan Meerhof

DOPING EN DOPING-CONTROLE

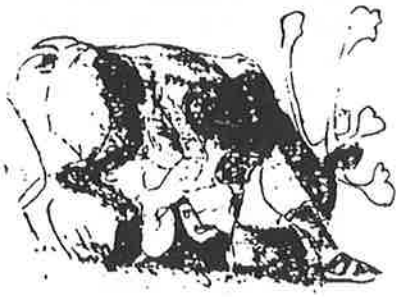
Els Stolk, bondsarts KNAU

INLEIDING

De Olympische Spelen van Barcelona zijn weer achter de rug. Ruim een week lang prachtige atletiek-prestaties. Wie heeft er niet van genoten?
Helaas werd ook nu weer een gedeelte van de vreugde bedorven door doping-schandalen. Beschuldigingen in "Der Spiegel" aan het adres van de favoriet bij het kogelstoten Werner Günthör. Jason Livingston werd naar huis gestuurd, nadat hij twee weken voor vertrek naar Barcelona bij een "out of competition doping-controle" op het gebruik van anabole steroïden was betrapt. Katrin Krabbe en Grit Breuer waren al helemaal niet in Barcelona verschenen en waren bij dezelfde "out of competition doping-controles" betrapt op het gebruik van Clenbuterol, een medicijn tegen astma, waarvan echter bekend is dat het in de veefokkerij gebruikt werd om de spiergroei bij b.v. kalveren te bevorderen.
Veel atleten weten niet meer waar ze aan toe zijn. In onderstaand clubbladartikel wordt in het kort uit de doeken gedaan wat doping nu eigenlijk is en wat de wedstrijdatleet zelf ervan moet weten.

DOPING

De eerste verhalen van doping stammen uit de Griekse oudheid. Bij extreme vermoeidheid werd aan vrouwenmelk, rechtstreeks uit de borst gedronken, een stimulerende werking toegekend. Zou de "rendierenmelk" waarvan gezegd werd dat zij verantwoordelijk was voor de successen van de Finse lange-afstand lopers op dezelfde manier werken?



Wat wordt er onder doping verstaan? Er zijn verschillende definities. Eén definitie van doping is het gebruik van medicamenten of het ondergaan van behandelmethoden die niet (alleen) genomen of gebruikt worden voor geneeskundige doelen maar (tevens) voor prestatieverbetering. Het gebruik van doping is verboden omdat ervan uitgegaan wordt dat het gebruik van doping voordeel oplevert voor diegenen die gebruiken (geen "fair play") en het gebruik van doping de gezondheid kan schaden. De IAAF heeft een uitgebreide lijst van medicamenten samengesteld, die als doping aangemerkt worden. Op deze lijst staan echter ook medicamenten waarvan het prestatiebevorderende werking en/of de gezondheidsschade geenszins bewezen is. Dat doet echter niets toe of af aan het feit dat het gebruik van deze medicamenten (met name in de wedstrijdperiode) verboden is. De meest praktische definitie van doping is dus het gebruik van stoffen en/of behandelmethoden die op de verboden lijst van de IAAF staan.

DOPING-CONTROLE

Sinds 1990 kunnen controles (ook in Nederland!) zowel tijdens als buiten de wedstrijden om gehouden worden. Bij Nederlandse Kampioenschappen en grote internationale wedstrijden komen in principe alle deelnemers in aanmerking om uitgeloot te worden voor een doping-controle. Voor "out of competition doping-controles" komen alleen de Nederlandse toppers in aanmerking.
De "gelukkige", die uitgeloot wordt voor een doping-controle, wordt hiervan door middel van een formulier op de hoogte gesteld en moet dit formulier ondertekenen. Deze atleet moet zich bij wedstrijden binnen een uur op de doping-controle post melden. In de doping-controle post wordt dan precies uitgelegd hoe de verdere procedure is.
Belangrijk is wel om te weten dat bij doping-controles op wedstrijden op de hele (doping-)lijst gecontroleerd wordt, terwijl er bij doping-controles buiten de wedstrijden om alleen gecontroleerd wordt op het gebruik van (mannelijke) hormonen en op middelen die het gebruik hiervan kunnen maskeren.

DOPING-LIJST

De doping-lijst is zo langzamerhand zo uitgebreid geworden dat je **in principe geen medicamenten gebruiken moet**, als je deelneemt aan wedstrijden (NK's!) waar doping-controles gehouden worden. Bij medicamenten moet je niet alleen denken aan "pillen" en "medicinale dranken", maar aan alle inhalatie-, snuif-, wrijf- en plakmiddelen die aanbevolen worden i.v.m. een bepaalde werking. Ook "alternatieve middelen" kunnen bestanddelen bevatten die op de doping-lijst voorkomen.

Soms is het toch zo dat een (top-)sporter medicamenten nodig heeft (b.v. voor hooikoorts of astmatische bronchitis). Hieronder staan **enige praktische richtlijnen** voor het gebruik van medicamenten in de meest voorkomende gevallen. Neem in geval van twijfel, kontakt op met een deskundige. Dat kan je clubarts zijn of de bondsarts Els Stolk (ma/woe/vrijdag bereikbaar op 03402-32420), maar ook het Nederlands Centrum voor Doping-vraagstukken, het NeCeDo (08308-21984).

*** Astmatische bronchitis**

Bij astmatische brochitis zijn de medicamenten Atrovent, Lomudal en Theolair in alle vormen toegestaan. Ventolin, Alupent, Bricanyl en corticosteroïden zijn alleen toegestaan per inhalator/rotacaps.
Alle medicamenten die niet zijn genoemd, zijn verboden!

*** Verkoudheid/griep/hooikoorts**

In medicamenten tegen verkoudheid, griep en hooikoorts komen vaak middelen voor die op de doping-lijst staan. Natuurlijk zijn bepaalde medicijnen wel toegestaan. Als voorbeeld:

- Als een neusspray nodig is, zijn b.v. Otrivon en Nasivin toegestaan.
- Als een "slijmoplosser" nodig is, zijn Bisolvon, Brochopect en Fluimicil toegestaan.
- Als een "hoestdemper" nodig is, zijn Bredon dragees/siropen toegestaan.
  Alle hoestdempers die afgeleid zijn van codeïne zijn **verboden.**
- Als er middelen tegen allergie nodig zijn, zijn b.v. Tinset, Triludan, Polaramine en Phenergan toegestaan.

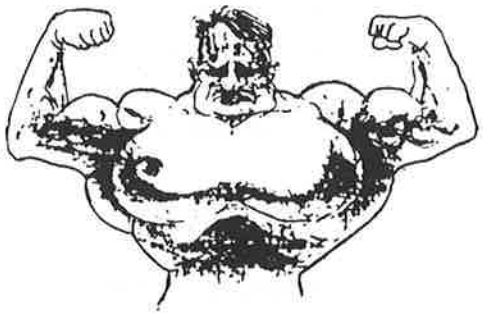
Het spuiten of slikken van corticosteroïden (medicijnen die soms bij ernstige vormen van astmatische bronchitis of hooikoorts voorgeschreven kunnen worden) zijn tijdens de wedstrijdperiode **verboden.**

*** Stimulerende middelen en Coffeïne**

Alle stimulerende middelen zijn verboden (ook als ze opgenomen zijn in medicijnen tegen b.v. verkoudheid!). Coffeïne wordt boven een bepaalde concentratie ook als "doping" beschouwd. Voor alle zekerheid moet een atleet niet meer dan 10 koppen koffie en/of glazen cola per dag drinken.

*** Pijnstillers**

Bekende pijnstillers zoals Aspirine, Paracetamol, Indocid, Naproxen, Rengasil, Brufen, Ibibrufen, Butazolidine en Feldene zijn toegestaan. Keuze te over dus.
Pijnstillers die zijn afgeleid van morfine (b.v. codeïne) zijn **verboden.**



*** Anabole steroïden en testosteron**

Anabole steroïden zijn synthetische hormonen met een (grotendeels) zelfde werking als het mannelijk hormoon Testosteron. Het gebruik van anabole steroïden en testosteron is onder alle omstandigheden **verboden** en wordt als doping aangemerkt. Dit geldt ook voor de hormonen die het lichaam (mogelijk kunnen) aanzetten tot een hogere produktie mannelijke hormonen (b.v. groeihormoon).

*** "Plaspillen" en Probenicid**

"Plaspillen" en Probenicid zijn medicijnen die het gebruik van anabole steroïden (tijdelijk en vaak slechts gedeeltelijk) kunnen maskeren. Het gebruik van deze medicamenten is daarom ten alle tijde verboden.

OUDEREN EN SPORTBEOEFENING

INLEIDING

Steeds meer oudere mensen blijven of gaan op latere leeftijd aan sport doen. Waarom ook niet, want sport geeft plezier en ontspanning en door de lichamelijke beweging (en de gezondere leefstijl) tevens een betere gezondheid en een grotere fitheid. Uit de statistieken blijkt dat de dat de toename van sportende ouderen groter is dan jongeren. In de leeftijdscatagorie van 35-54 jaar blijkt meer dan de helft aan sport te doen!
Het is altijd moeilijk om te zeggen wanneer iemand tot de "ouderen" behoort. In de atletiek zijn er apparte leeftijdscatagorien voor vrouwen die ouder zijn dan 35 jaar en voor mannen die ouder zijn dan 40 jaar. Dat klopt wel aardig met de afname van het lichamelijk prestatievermogen dat na het 25-30e levensjaar begint.

BIOLOGISCHE VERANDERINGEN

Het ouder worden gebeurd bij iedereen weer anders en in een ander tempo. Duidelijk is wel dat de voor sporten belangrijke functies, zoals die van de longen en van het hart langzaam afnemen, maar ook dat deze door training nog heel lang op een hoog niveau kunnen blijven. Sporten kan dus in zekere zin dus de veroudering tegen gaan.

Hart-vaat stelsel

Bij het ouder worden neemt de maximale hartfrequentie en het zuurstofopname-vermogen af. Het duuruithoudingsvermogen neemt dus in de loop der jaren af. Door een goede training kan deze duurconditie echter heel lang goed op peil gehouden worden. Een goed getrainde oudere sporter kan echt nog beter presteren als een minder goed getrainde jongere sporter!
Aan het hartvaatstelsel kunnen echter ook veranderingen ontstaan die lichamelijke inspanning kunnen belemmeren. Als de kransslagaders (gedeeltelijk) dichtslibben, krijgt de hartspier zelf minder bloed. Hierdoor kan een drukkende pijn op de borst ontstaan die uit kan stralen naar de kaken of de linker schouder. In het ernstigste geval kan een hartaanval ontstaan. De hartspier heeft dan tijdelijk zo weinig bloed gekregen, dat een deel onherstelbaar beschadigd is.
Het komt voor dat mensen vlak voor of tijdens de sportbeoefening overlijden. Dat zijn dan bijna altijd mensen die al leden aan hart-vaat ziekten en een hartaanval kregen. Dat hartaanval zouden ze echter naar alle waarschijnlijkheid ook hebben gekregen als ze niet aan sport deden. Het aantal mensen dat in hun slaap overlijdt, is vele malen groter dan het aantal mensen dat bij sport overlijdt. Mensen die sporten hebben juist minder kans op het ontwikkelen van dichtgeslibte vaten en hoge bloeddruk door hun gezondere levenswijze.

Gewrichten

Door de veroudering gaat de kwaliteit van het kraakbeen achteruit. Kleine beschadigingen worden (nog) slechter gerepareerd, waardoor de kans op gewrichtsslijtage toeneemt. Veel mensen hebben op de röntgen-foto tekenen van slijtage in een gewricht. Gelukkig heeft het merendeel van deze mensen geen klachten van het gewricht. Als er wel klachten optreden kan dat leiden tot:

- Pijnklachten, beginnend met ochtendstijfheid.
- Vochtvorming in het gewricht.
- Kraken en een verminderde bewegingsuitslag van het gewricht.

Er zijn geen aanwijzingen dat slijtage van de gewrichten bevorderd wordt door veelvuldig gebruik tijdens sportbeoefening. Als er eenmaal slijtage is opgetreden, kan met een zorgvuldig opgebouwde en afgewisselende training, vaak nog een goede belastbaarheid van het gewricht verkregen worden. Zeker in het geval van "slijtage" in de gewrichten is het zo dat "rust roest". Natuurlijk is het minstens zo belangrijk om niet op een te harde ondergrond en met goed schokabsorberend schoeisel te sporten.

Botdichtheid

Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid, en daardoor de sterkte van de botten, boven het 30e levensjaar af. Bij vrouwen treedt deze afname van de botdichtheid sneller op na de intrede van de meno-pauze. Het gevaar van deze afname in de botdichtheid is dat er eerder botbreuken ontstaan. Een botbreuk kan door een val ontstaan (b.v. een polsbreuk), maar ook door chronische overbelasting als de trainingsbelasting te snel is opgevoerd. Met name de vermoeidheidsbreukjes van de voet zijn berucht.

Om deze afname in de botdichtheid zoveel mogelijk te voorkomen is het belangrijk dat er in de voeding voldoende vitamine D en Calcium (melkproducten) opgenomen wordt. Door sportbeoefening kan de botontkalking tegen gegaan worden. Daarnaast is de spierkracht en de coördinatie van sporters beter, zodat er minder snel gevallen wordt.

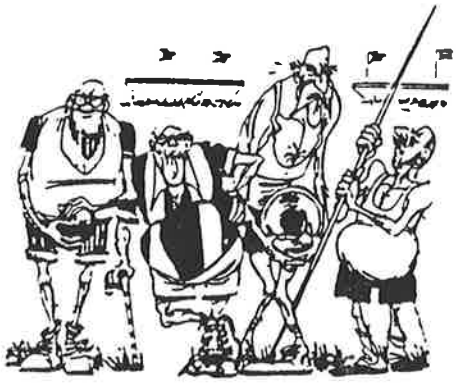
Spieren en pezen

Bij het ouder worden gaat de totale spiermassa langzaam achteruit. De absolute kracht is nog heel lang goed op peil te houden. Snelheid, explosiviteit en lenigheid gaan echter sneller verloren, evenals de bealstbaarheid van pezen en spieren. Een acute blessure zoals een spierscheur is zo opgelopen, maar zal steeds langzamer herstellen. Ook een chronische blessure, zoals een achillespeesirritatie, zal er steeds langer over doen om te genezen. Het zal duidelijk zijn dat er steeds weer een goede warming-up met rekkeningsoefeningen uitgevoerd moeten worden. De training zal geleidelijk op te bouwen en te onderhouden. Regelmaat in de training('sfrequentie) is zeer belangrijk. Vaak blijkt het in de praktijk de beste manier om om de dag hard te lopen. De pezen en spieren hebben dan een dag de kans om weer te 'herstellen".

KANS OP BLESSURES

Het zal duidelijk zijn dat bovengenoemde verouderingsprocessen op zich leiden tot een verhoogde blessurekans. Toch blijkt de blessureskans best mee te vallen, omdat de oudere sporter in het algemeen beter naar zijn/haar lichaam luistert en minder risiko neemt. Vaak neemt het aantal uren dat aan sport gedaan wordt geleidelijk aan af en wordt de atletiek beoefening wat vaker afgewisseld met andere sporten zoals fietsen en zwemmen.

Voor de (weer) beginnende sporter is een sportmedisch onderzoek ("sportkeuring") bijna een "must", terwijl dit voor de oudere sporter aanbevolen wordt met een regelmaat van eens in de 1-2 jaar. Als de club niet een "eigen" arts heeft waar dit onderzoek uitgevoerd kan worden, kan dit ook bij een sportarts die op een Sportmedisch Adviescentrum. Deze artsen kunnen ook advies geven hoe een (chronische) blessure het beste behandeld kan worden, wanneer de blessure volledig hersteld is en hoe de training het beste opgebouwd kan worden om het ontstaan van een recidief of een nieuwe blessures te voorkomen.



Els Stolk, bondsarts KNAU

VERGELIJK UW PREMIE
betaal niet te veel

,,de Onderlinge Lekkerkerk'' is een verzekeringsmaatschappij zonder winstoogmerk en heeft daardoor zeer lage premies, ook voor u.

Denk niet dat u bij uw huidige maatschappij gebonden bent aan een lang durig kontrakt, want bij verhoging van premie of wijziging van voorwaarden heeft u het recht de verzekering op te zeggen.

Kijk en vergelijk. Vraag bij ,,de Onderlinge Lekkerkerk'' de te betalen premie en u zult ervaren dat u met dezelfde - en soms nog een uitgebreidere dekking - voordeliger verzekerd bent.

Maak een afspraak en laat ons uw voordelen vrijblijvend voorrekenen.

BETER VERZEKERD VOOR MINDER GELD

ONDERLINGE LEKKERKERK

Onderlinge Verzekering Maatschappij Lekkerkerk en Omstreken W.A.
Raadhuisplein 2 - postbus 2600 - 2940 AC Lekkerkerk
telefoon 01805-1644 telefax 01805-4343