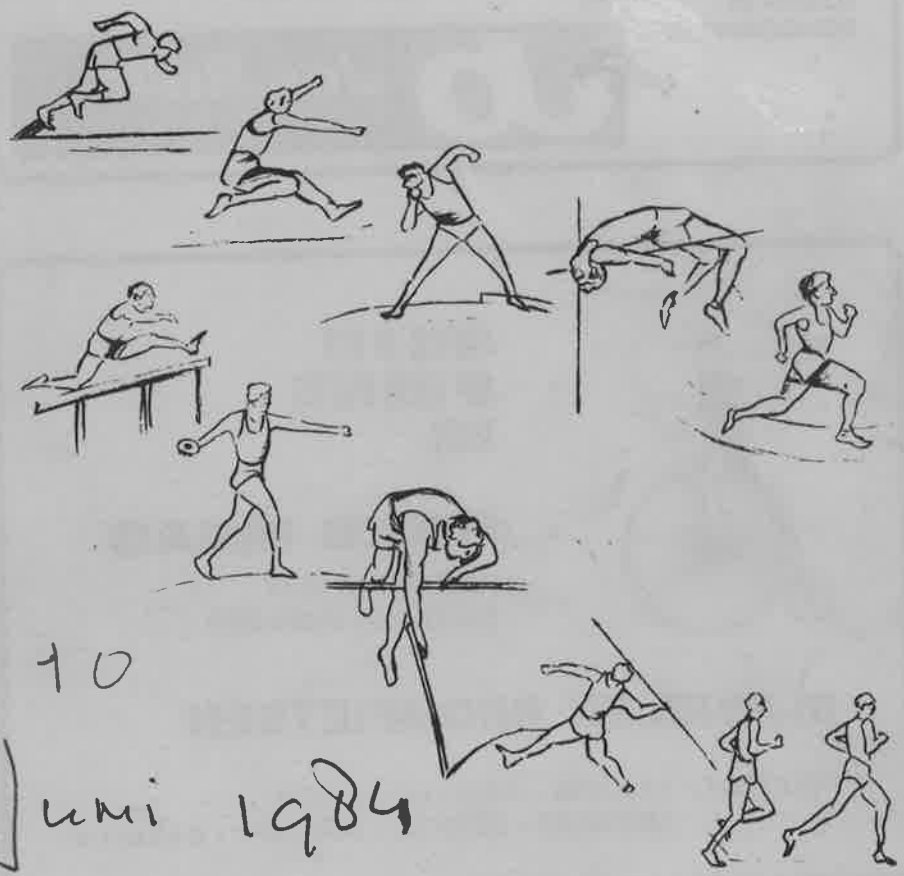
AVANTRI
magazine

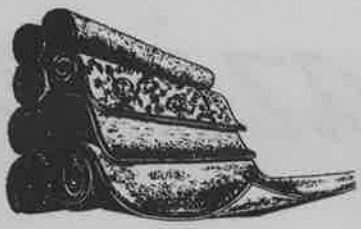


10

Juni 1984

HOME & DECOR

WOL OF NYLON TAPIJTEN



voor hen die kwaliteits tapijt willen
tegen de laagste prijzen
in 400 of 500 cm breed-tapijt

VOOR VAKKUNDIG ADVIES

De nieuwste kollektie tapijten van: Bergoss, Desso, Parade, Interfloor, Louis de Poortere enz. bij:
HAVEN 54
SCHOONHOVEN

Al meer dan 20 jaar

Jb Jos.Bulle
interieurverzorging

FIETS U FIT OP EEN FIETS VAN

KEES MAAS

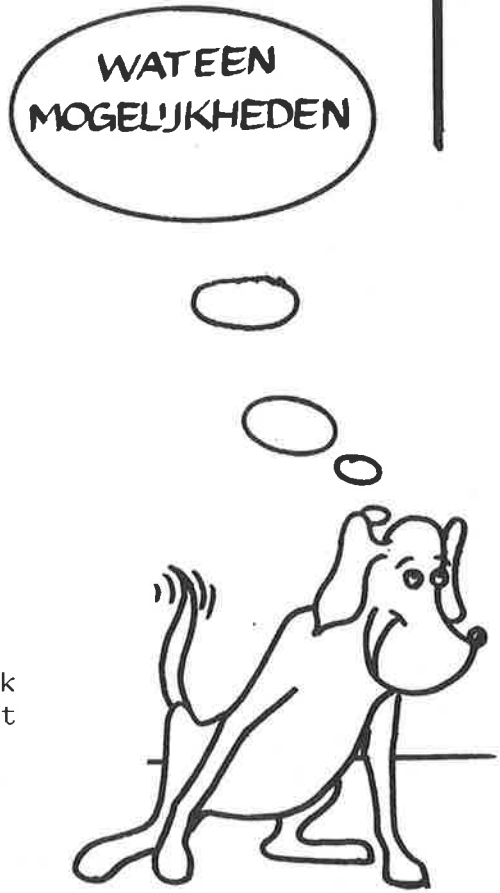
KOESTRAAT 95-97
TELEFOON 01823-2930

RIJWIELEN BROMFIETSEN

PEUGEOT - YAMAHA - GAZELLE - UNION -
KREIDLER - SPARTA - ZÜNDAPP - BATAVUS

INHOUDS OPGAVE

10



Bestuurssamenstelling
Jeugdkommissie
Redaktiekommissie
Van de redaktie-
jeugdkommissie
Smoesjes
Wedstrijdprogramma
- op de weg
- op de baan
Avondvierdaagse
Vraag & Aanbod
Rekords
Avantriledensuccesvol
Snelwandelen
Vertelling Marathonloper
Papendalkamp
Outfit Avantri atleet
Wetenschappelijk onderzoek
Wat bent u voor een atleet
Contributies

AVANTRI - MAGAZINE
8e JAARGANG NO. 10

JUNI 1984

In de „kostbare" ruimte van

AVANTRI MAGAZINE

BESTUUR

Voorzitter
P.Stam,
Galvanistraat 64,
2871XD Schoonhoven,
Telefoon 3412.

G.de Jong,
Koestraat 132a,
2871DT Schoonhoven,
Telefoon 4429.

Penningmeester
W.J.O.v.d.Bosch,
Ampérelaan 7,
2871ZA Schoonhoven,
Telefoon 4436.

D.Wesdorp,
Wal 2,
2871BA Schoonhoven,
Telefoon 4970.

Sekretaris
H.Schep,
Reg.v.Heutzstraat 4,
2871HK Schoonhoven,
Telefoon 2700.

H.C.Fredrikze,
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641.

Vice-voorzitter
H.Sterrenburg,
Voltastraat 13,
2871ZK Schoonhoven,
Telefoon 5134.

Mevr.M.Gubbels,
St.Eloystraat 21,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 5167.

Wedstrijdsekretaris
P.v.d.Dool,
Koestraat 80j,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 2250.

Mevr.C.Zwijnenburg,
Oude Haven 12,
2871DJ Schoonhoven,
Telefoon 2550.

D.v.d.Heul,
Montignylaan 10,
2871AH Schoonhoven,
Telefoon 4603.

Reserveringen Kantine
Mevr. E.Schep,
Reg.v.Heutzstraat 4,
2871HK Schoonhoven,
Telefoon 2700.

Telefoon Kantine 5610.

LEDENADMINISTRATIE: Mevr.A.Gubbels, St.Eloystr.64,
2871 VM Schoonhoven, Tel. 01823-5798.

PUBLIC-RELATIONS.
T.b.v. Senioren en Veteranen,
Ad Verhoeff, Stevinstraat 2, tel.01823-4947.
T.b.v. de gehele jeugd,
Bas Zwijnenburg, Oude Haven 12, tel.01823-2550.

JEUGDKOMMISSIE

H.Fredrikze,(Voorz.)
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641.

H.Gubbels,
St.Eloystraat 64,
2871VM Schoonhoven,
Telefoon 5798.

B.Gubbels,
St.Eloystraat 21,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 5167.

A.den Boer,
Voltastraat 60,
2871ZP Schoonhoven.

L.Steeman,
Koestraat 80g,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 4628.

F.v.d.Grijn,
St.Eloystraat 3,
2871VJ Schoonhoven,
Telefoon 4814.

P.v.d.Dool,
Koestraat 80j,
2871DS Schoonhoven,
Telefoon 2250.

Wedstrijdsekretariaat
pupillen C-D junioren,
Mevr.F.Fredrikze,
Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,
Telefoon 3641,
Giro no. 5505744.

Financiën Avantri,
Bankrek. 81.69.03.247
Bondsspaarbank
Giro-Bank 138910
Giro-Avantri 3520006.

REDAKTIEKOMMISSIE

Lia Steeman	telefoon 4628
Bas Zwijnenburg	telefoon 2550
Gerrit de Jong	telefoon 4429
Frans v.d. Grijn	telefoon 4814
Piet v.d. Dool	telefoon 2250
Piet Stam	telefoon 3412
Henk Fredrikze	telefoon 3641

Redaktie-adres: H.C. Fredrikze, Zeemanhof 37,
2871JW Schoonhoven,tel.01823-3641.

VAN DE REDAKTIE- CQ JEUGDKOMMISSIE.

Voor u ligt het laatste clubblad van jaargang no. 8. De redaktie-kommissie is reeds volop bezig de adverteerders te benaderen om wederom een advertentie te willen plaatsten in jaargang no.9., welke reeds over enkele weken bij u in de bus zal glijden, mogelijk in een geheel ander jasje gestoken, in ieder geval in een andere kleur. Wat deze laatste uitgave betreft moet ik helaas opmerken dat er dit keer wat minder aktueel nieuws is. De ingezonden copij was duidelijk minder dan anders. We zullen het maar houden op voorjaarsmoeheid en er op vertrouwen dat de copij voor het volgende blad weer met stromen binnen komt.
In het vorige clubblad werd in een artikel de indruk gewekt dat de training van de junioren op een buitenschools speelkwartiertje zou lijken. U kunt begrijpen dat dit met name bij het jeugd trainings- en begeleidingskorps in het verkeerde keelgat is geschoten. Ook enkele ouders hebben zich aan deze uitlating gestoord. Wij hebben hier op een bestuursvergadering over gesproken en tot de conclusie gekomen dat de opmerking niet direkt in negatieve zin is bedoeld maar dat de schrijver het betreurde dat voor deelname aan wedstrijdenin veel gevallen weinig belangstelling bestaat. Mede door deze opmerking heeft de jeugdkommissie een wedstrijdprogramma samengesteld, waar mogelijk in clubverband aan deelgenomen kan worden, dit programma is inmiddels aan alle kinderen uitgereikt. Een speciaal inschrijfformulier is nog in de maak en zal met spoed worden verspreid.
Over het inschrijven van wedstrijden wil ik het nog even hebben. Het is nu al een paar maal voorgekomen dat kinderen zich opgeven voor een wedstrijd en het op debewuste wedstrijddag dan af laten weten, zelfs in veel gevallen zonder enig bericht. U zult begrijpen dat dit voor de leiding veel ongemak en overlast bezorgd.

AUTOBEDR. NICO KUIJF
UITLAATSPECIALIST

Wij verzorgen al uw
AUTOSCHADES, REPARATIES,
GROTE- EN KLEINE ONDERHOUDSBEURTEN

WERKPLAATS: Lopikerweg-West 95C
Lopik - Tel. 03475-1709

PRIVÉ: Oude Singel 158 - Schoonhoven - Tel. 01823-3482

ALLESBRANDERS
(plm. 14 verschillende)
FA. J. G. VAN MAZIJK

- constructiewerkplaats
- kolen- en gaskachels
- centrale verwarming
- openhaarden en -accessoires
- tuinbouwgereedschappen

Koestraat 120
Schoonhoven
Tel. 01823-2364

SCHUT
woninginrichting

GINKGO meubelen

SCHOONHOVEN
TELEFOON 01823–2516

1000 M² MEUBELEN: VOORHAVEN 9
WONING-TEXTIEL: HAVEN 9

Fa. Veer & Van Buren
AANNEMINGSBEDRIJF

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD

Ook voor uw keuken, badkamer, binnen- en buitendeur

Provenierstraat 16
2871 DE Schoonhoven
Tel. 01823-5234-5717

SETON
Sport
prijzen

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

HAVEN 34 - 2871 CN SCHOONHOVEN
TEL. 01823-2334
GEOPEND:
ma. t/m vr. 9.00 - 17.00 uur
zaterdag 10.00 - 16.00 uur

Automobielbedrijf
CALATZ

Lopikersingel 11b
SCHOONHOVEN
Telefoon 01823-2805

RENAULT

Dealer voor Schoonhoven
en omgeving

Self-Service-
station
Beneluxlaan 1a
Telefoon 01823-3366

Chevron

B.V.ASSURANTIEKANTOOR

v/h
VAN
SCHAIK

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

schoonhoven
doelenplein 1a
telefoon 01823-2639

Fa.
Deerenberg

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

HAVEN 38-40
TELEFOON 01823-2412

Ten eerste moet voor elke wedstrijd worden vooringeschreven en van te voren worden betaald, de vereniging schiet dit geld tijdelijk voor. Ten tweede als er niet wordt afgemeld dan moet er in veel gevallen onnodig worden gewacht alvorens er naar de wedstrijd op tijd kan worden vertrokken. Ten derde moet op het laatste moment bij het wedstrijdsekretariaat van de organiserende vereniging de wijziging worden doorgegeven.
In de toekomst kan alleen maar aan wedstrijden worden deelgenomen mits er van te voren het inschrijfgeld is voldaan en dat het inschrijfformulier is voorzien van een handtekening van ouder/verzorger.

Namens redaktie- en
jeugdkommssie

Henk Fredrikze.

Riker
Laboratories 3M

IN SUPPORT OF MEDICINE

RIKER
IN SUPPORT OF MEDICINE

DE SMOESJES VOOR EEN SLECHTE WEDSTRIJD

- niet genoeg tijd gehad om in te lopen
- te lang ingelopen
- niet genoeg getraind
- overtraind
- spaar kracht voor (naam meisje invullen)
- moest 2e klas reizen naar de wedstrijd
- had een te harde zitplaats op die reis
- mijn vriendin was gister onvriendelijk
- mijn vriendin was gister te vriendelijk
- heb niet nagedacht
- heb teveel nagedacht
- werd gesneden
- sneed zelf en dacht gediskwalificeerd te worden
- de baan was veel te hard
- ik kan op drassige banen niet lopen
- buiten mij hebben ze allemaal vals gestart
- slechte juryleden
- zwakke starter
- kolere sintelbaan
- ik heb de nieuwste spikes niet
- ik had mijn eigen schoenen niet bij me
- dacht nog een ronde te moeten lopen
- kan niet op kop lopen
- kan niet achteraan lopen
- teveel wedstrijden gehad
- niet genoeg wedstrijden gehad
- goedkope prijzen voor de winnaar
- kan georganiseerde sport niet uitstaan
- de wedstrijd zei mij niets
- verheug me op de komende wedstrijd
- ik wil leren verliezen
- er was geen tv-kamera aanwezig
- te weinig thermiek bij het polshoog
- het wilde niet
- ik wilde niet
- de tegenstander wilde wel

WEDSTRIJDPROGRAMMA OP DE WEG.

2	juni	10 EM,Dynamo 70, Middelburg
2/3	"	Snelwandelen, OLAT, St.Oedenrode.
9	"	10 EM, DJA, Zundert.
9	"	25 km., Energie, Barendrecht.
10	"	½ Marathon, Sagitta, Amsterdam.
11	"	25 km., DES, Eersel.
13	"	15 km., Ol.'70, Naaldwijk.
16	"	25 km., Spartaan, Lisse.
16	"	Marathon, Unitas, Sittard.
23	"	½ Marathon, Unitas, Enschede.
23	"	15 km., Vitesse, Utrecht.
25	"	10 km., Clytoneus, Woerden.
30	"	20 km., Ciko '66, Papendal.
7	juli	10 EM., Typhoon, Gorinchem.
23	"	10,5 km., HAC, Boxmeer.

WEDSTRIJDPROGRAMMA OP DE BAAN.

3	juni	Sen.Komp., Phoenix, Utrecht.
6	"	Instuif, Metro, Rotterdam.
7	"	Werp 3 k., SR., Reeuwijk.
8	"	Sen.+Jun.A., Laan v.Pootcl., Den Haag.
8/9	"	Meerk.Jun., Energie, Barendrecht.
9/10	"	Meerk.Sen., AVR, Rotterdam.
10	"	Sen.+Jun.A.B., Ilion, Zoetermeer.
13	"	Junioren, AVANTRI, Schoonhoven.
13	"	Sen.. Hercules, Dordrecht.
14	"	Instuif, Typhoon, Gorinchem.
16	"	C.D.Komp., Typhoon, Gorinchem.
23	"	2e Pup.Komp., Avantri, Schoonhoven.
22/23	"	Meerk., SR., Reeuwijk.
		" AV'47, Boskoop.
23/24	"	Ned.Kamp.Sen., Unitas, Sittard.
23/24	"	Meerk.Jun., Spartaan, Lisse.
24	"	Sen.+Jun.A.B., Parthenon., Dordrecht.
27	"	Sen.Jun.A.B., Bataven, Leiden.
29tml	juli	NK. Jun., AAC/ADA., Amsterdam.
30	juni	Pupillen meerk., Avantri., Schoonhoven.
30	"	Instuif CD jun., AAV'36, Alphen a/d Rijn.
4	juli	Instuif, SR., Reeuwijk.

7/8 juli	N.K.meerk.Sen., PH, Vught.
14/15 "	Meerk.Sen.+Jun.A.B., Avantri, Schoonhoven.
21/22 "	N.K.meerk. Jun.

Nadere informatie betreffende bovengenoemde wedstrijden bij Piet v.d. Dool, tel. 2250.

38e AVONDVIERDAAGSE IN SCHOONHOVEN.

In de week van 19 t/m 22 juni a.s. wordt er in Schoonhoven door de plaatselijke wandelsportvereniging voor de acht en dertigste keer de avondvierdaagse georganiseerd.
Net als voorgaande jaren neemt ook Avantri hieraan deel. In tegenstelling tot andere jaren kunnen nu ook de mini's t.m. 8 jaar vier avonden lopen van elk ca. 5 km.
Boven de 8 jaar is het 10 km. per avond.
Het inschrijfgeld is f.4,-- p.p.
Er kan worden opgegeven tot 8 juni a.s. bij de trainer/ trainster of bij Frans v.d. Grijn, St.Eloystraat no. 3.
Er kan alleen worden ingeschreven, wanneer gelijktijdig het inschrijfgeld wordt voldaan.
Kinderen die alleen de laatste avond mee willen doen kan ook, dit kost f.1,50 p.p.
Opgeven op dezelfde wijze als hiervoor vermeld.
Ouders of verzorgers of oudere broers en zusters die als leiding voor onze jeugd mee willen lopen kunnen zich eveneens opgeven bij Frans v.d. Grijn.

Henk Fredrikze.

DE FAVORIET
voor
schoenen
tassen
koffers
portemonnees
riemen
handschoenen
paraplu's
enz.

Tevens
hét adres
voor al uw
schoenreparaties

A. LOOREN DE JONG
Haven 73 — Schoonhoven

BUREAU MEDIUM

★ **Administraties voor midden- en kleinbedrijf**

★ **Assuranties**

★ **Financieringen**

★ **Hypotheken**

★ **Belastingadviezen**

Bureau Medium B.V.
HAVENSTRAAT 90
2871 EB SCHOONHOVEN
TELEFOON 01823-4609

Vraag geheel
vrijblijvend prijsopgave
voor overtrekken
van Uw

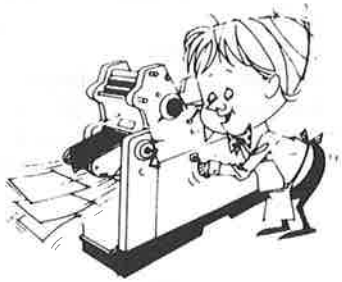
bankstel, clubs of
eetkamerstoelen

en inzage van onze
enorme stalen
kollektie, zowel in
stoffen, skai

JONGMANS
Opperstok 1
GROOT-AMMERS
Tel. 01842-1385

Quick print

Drukt Snel,



en..... Goedkoper !

J. N. LENIOR
Lorentzhof 27,
2871 JR Schoonhoven
Tel. 01823 - 3235

Bistro
Petit Restaurant

Ed en Mona
Spijker

Lopikerstraat 21
2871 BT Schoonhoven
Tel.: 01823 - 2597

UW SPECIAALZAAK VOOR:

ROMANS
JEUGD/KINDERBOEKEN
HOBBYBOEKEN
KANTOORARTIKELEN

**Ook uw buitenlandse boeken
worden door ons
vakkundig verzorgd.**

BOEKHANDEL
P. NIESTADT

Haven 23 - Schoonhoven
Tel. 01823-2262

VRAAG & AANBOD

GEVRAAGD:

Wie heeft er voor mijn verzameling nog oude ansichtkaarten en oude foto's ?
Ook oude atletiekfoto's en knipsels zijn welkom.
Verder zoek ik ook voor mijn andere verzameling oud speelgoed en oude blikken.
Kijkt U thuis eens in de schuur of op zolder.

Ad Verhoeff,
Stevinstraat 2, tel. 01823-4947.

P.S. Heeft U belangstelling om deze verzamelingen te zien, kom dan gerust eens langs.

VERLOREN:

Kogel schoenen,
Kleur: bruin, Merk: Nike met dikke gevulkaniseerde zolen.
Verloren bij de bank nabij de verspringbak op de Stormbaan van Avantri.
Als u ze gevonden hebt wilt u zich dan in verbinding stellen met Marco Zwijnenburg,
Oude Haven 12, tel. 2550.

RUILEN en/of TE KOOP:

1 paar Patrick Spikes, maat 40, eventueel te ruilen voor Spikes maat 37/38.

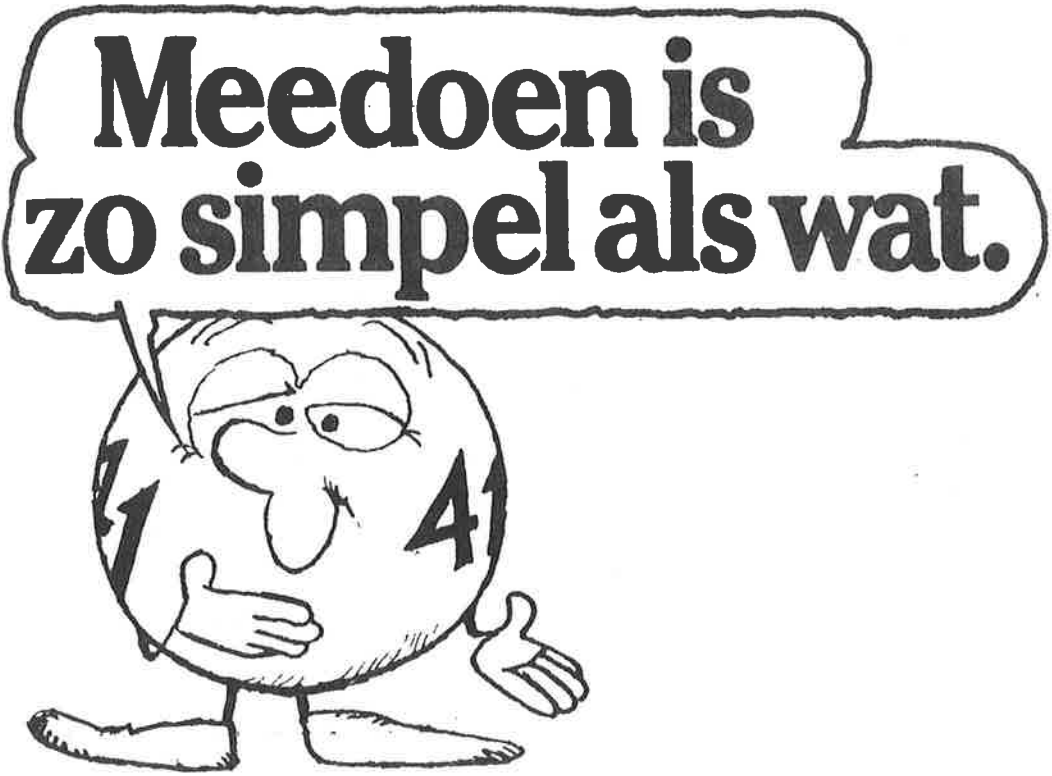
Ageeth Pasman,
Visserijstraat 5,
Ammerstol. Tel.01825-2848.

HEBBEN REKORDS NOG BESTAANSRECHT?

Zonder stopwatch of elektronische tijdwaarneming zou niemand weten hoe snel of hoe langzaam een race zou verlopen.
Het belangrijkste was dan de strijd van man tegen man om de overwinning.
Rekords vormen dus slechts het geraamte van de atletiek, zoals cijfers voor een boekhouder.
Zolang men ze niet met mensen verbindt, hebben zij geen recht op eigen leven.
Want al kan men met rekordcijfers toveren en geven zij een beeld wat de mens vermag, zij zeggen weinig of niets over de stijl, de techniek, de gratie, de vreugde.
Nog minder over de soms geniale beheersing van de spieren en de kracht, die deels aangeboren, vervolgens vervolmaakt zijn in een jarenlange training.
Natuurlijk is het interessant te zien hoe de prestatie-curve de laatste decennia is gestegen, maar het is niet eerlijk de prestatie van nu en vroeger met elkaar te vergelijken.
De bewondering van het publiek, de geweldige strijd, de opofferende training in weer en wind, de rivaliteit, maar ook de grote vriendschap worden nimmer weergegeven in rekords.
Maar het rekord is er, want mensen willen nu eenmaal graag vastleggen wat een vorige generatie heeft gedaan en daarom moet men er mee leven.
Waar ligt de grens van het menselijk kunnen?
Waar ligt de grens van snelheid, van uithoudingsvermogen, van weerstand, van kracht en lenigheid en de kombinatie van al die faktoren, de coördinatie en de techniek?
Een vaste grens van de prestatie bestaat in geen enkele tak van sport.
Telkens weer ziet men dat een atleet, die een rekord verbetert een aantal jaren door tientallen anderen wordt gevolgd.
De top van het ene ogenblik vormt jaren later een brede basis, waar anderen zich weer vanaf zetten.

Evolueert de mens in onze moderne beschaving naar meer kracht of zijn de verbeteringen louter en alleen een produkt van ver doorgevoerde training en selektie?
Een feit is dat de geleerden zich reeds lang het hoofd breken over wat de mens eigenlijk vermag.
De prognoses, die zij stelden waren na enkele jaren een belachelijke zaak geworden.
Men vergiste zich telkens weer, terwijl zij toch kennis hebben genomen van de feiten die gewoon verbazingwekkend waren, zoals de man die een treinwagon voorttrekt of die uitzinnige kracht van de moeder die de voorkant van een auto optilde omdat haar kind eronder lag.
Heeft men wel eens stil gestaan bij de uitbarsting van een mens in razernij?

henk schep



AVANTRI-LEDEN SUCCESVOL IN LENTELOOP.

De 10e Vlister-lenteloop werd gehouden op de eerste zonnige lentedag van 1984.
Een aantal Avantri deelnemers benutten deze prestatieloop om hun conditie eens te testen. Dat bleek erg mee te vallen.
Bij de senioren die 9 km. liepen, moest Jos Schinkel alleen Frans Rietveld voor laten gaan. Frans le in 28.35, Jos 2e in 28.56. De andere Avantri leden finishten als volgt. Wim Borst 4e in 30.48, Henk v. Wijnen 5e in 31.12, Kees Neven 6e in 31.24 en Ad Verhoeff 7e in 32.33.
Bij de 4 km. lopers knokte Hans Boon zich naar een le plaats met een tijd van 15.59.
Ina Booy kwam hier als le dame binnen in 19.21.
Ook bij de jeugd goede resultaten. Roald Verhoeff werd le met een tijd over de 1200 m. 4.34. Vlak daarachter finishte Ester Zijderlaan in 4.41. Verder waren er nog een aantal trimmers die het op hun afstand rustiger aandeden.

Ad Verhoeff.

SNELWANDELEN.

Gerrit de Jong beoefende weer eens zijn geliefde sport, ditmaal een nachtrace.
In Loon op Zand werd 's avonds om 9 uur gestart voor een wedstrijd over 15 uur. In deze 15 uur legde Gerrit een afstand af van maar liefst 119 km. en 250 m. Hij werd 6e van de 73 deelnemers. Wie doet hem dat na?

Ad Verhoeff.

Onze naam zegt voldoende

Haven 79 - Telefoon 01823-2335 - SCHOONHOVEN

L. J. SMIT

Radio - T.V. - Afspeelapparaten
Elektr. Huishoudelijke art.

SCHOONHOVEN
A.PLESMANSTRAAT 3A
TELEFOON 01823 - 4799

RESTAURANT
BELVÉDÈRE

BELVÉDÈRE
LEKDIJK 2 - 8
TEL. 01823 - 2377 - 2723

RIKKOERT

Voor al uw
boeken
tijdschriften

Lopikerstraat 45
Schoonhoven
Telefoon 01823-2773

dickhoff
foto
cine

Lopikerstraat 57
Tel. 01823-2992

CHIPOLATAGEBAK

PH. MOCKING
BANKETBAKKERIJ

Lopikerstraat 38

Telefoon 01823-2252

Wijnen en gedistilleerd

HUUB OOSTENDORP

Albrecht Beylinggracht 44
Schoonhoven
Telefoon 01823-2566

AARDEWERK ATELIER

" DE STEENROOS "

KERKSTRAAT 8

VERTELLING VAN EEN MARATHONLOPER

Zeer tevreden ging ik op de avond van de 14e april j.l. naar huis. Het doel was bereikt : De Stad Rotterdam Marathon uitlopen, binnen de gestelde limiet.
Ongeveer twee jaar geleden was het begonnen: het Broekselaantje rond om enige conditie op te doen voor het badmintonspel.
Langzaam werden de afstanden langer.
In september vorig jaar kwam de gedachte op eens een marathon te proberen. Vanaf dat moment zijn er weinig dagen geweest waarop niet een forse ronde werd afgelegd.
In februari 1984 vernam ik van één van de sponsers dat deelname uitsluitend was voorbehouden aan KNAU-leden en vanaf dat moment maakte ik deel uit van de groep lange-afstandslopers van Avantri.
De opvang in deze groep was zonder meer goed en dat ondanks de relatief matige lopers-kwaliteiten.

De dag zelf was een ware happening. De zon was heer en meester. Honderdduizenden belangstellenden. Ik voelde me uitstekend. De tijd na 10 km : 44 min., na 20 km : 1 uur 29 min., na 30 km : 2 uur 15 min., na 35 km : Man met de hamer (geen tijd onthouden) In een zo goed mogelijke stijl naar de finish "gekropen" . Eindtijd : 3.35.33 (Uit de krant vernomen)
Op de meet opgevangen door Piet Stam.(perfect!)

Het uitlopen gaf voldoening en dat wilde ik op deze manier kenbaar maken.

Kees Heikoop. 18.04.'84 .

"PAPENDAL-KAMP"

In een van de A.W.'s aan het begin van dit jaar stond een advertentie voor een atletiekkamp voor jongens C op het nationale sportcentrum Papendal. Dit duurde van 24 april t/m 27 april. Mijn moeder maakte me hierop attent. Het leek mij wel leuk en 's avonds vroeg ik het meteen aan mijn vaderen deze vond het ook goed. Nog dezelfde avond stuurde mijn vader een brief met een giro voor de inschrijving en betaling van f.100,-- voor 4 dagen alles inbegrepen. Na een maand kreeg ik bericht dat ik was ingeschreven. Alleen het vervoer was nog een probleem, maar dit werd snel opgelost, want er gingen ook twee jongens uit Reeuwijk die ik kon en samen zou ik dus met hen naar Papendal reizen.

24 april.

Het was zover 's morgens om 8 uur opstaan. Om 8.40 uur met 2 grote zware sporttassen de auto in naar Gouda. Toen we daar kwamen, waren de anderen uit Reeuwijk net gearriveerd. We kochten een kaartje Gouda-Arnhem, dit was f.19,--.
We waren nog vroeg, dus trakteerde mijn vader ons in de restauratie op wat te drinken. Na afscheid te hebben genomen ging de trein om precies 9.37 uur weg. Na te hebben gestopt bij een aantal andere stations kwamen we om 10.50 uur in Arnhem aan. Vandaar gingen we met de bus naar Papendal. Het was 11.00 uur en we stapten de bus in die om 11.15 uur vertrok. We waren niet de enige die naar Papendal moesten want de bus zat vol met mensen die ook grote sporttassen meedroegen. Het was erg warm in de bus en gelukkig gingen we na een paar minuten rijden. Om 11.45 uur stopten we voor Papendal. We moesten naar het hoofdgebouw. Na een kwartier lopen met 2 loodzware tassen kwamen we bij het hoofdgebouw. Ik zag al snel een aantal bekenden en maakte even een praatje met hen. Om 12.30 uur moesten we allemaal bij elkaar

komen in een grote zaal, waar we een lijst met onze beste prestaties moesten invullen. Hier werden de trainers aan ons voorgesteld en kregen we etensbonnen. Het was een zelfbedienings restaurant en je kon zoveel van alles nemen met uitzondering van broodjes en melk. De lunch bestond uit linzesoep (niet te eten) kotelet suisse (heel lekker) en een complete koffietafel (m.jam).
Na de lunch moesten we weer allemaal naar de zaal komen waar we eerst waren geweest. Hier werd bekendgemaakt met wie je op de kamer sliep. Ik sliep met 3 andere voor mij onbekende op kamer 7 op de beneden verdieping, maar we konden het al snel goed met elkaar vinden. Toen we in de zaal zaten werden we om half 3 op de atletiek baan verwacht, voor het kenningsmakingsspel. Toen we op de baan waren kregen we allemaal een envelop met daarin een kaartje waar een naam van een bekende atleet stond. We werden om het hele veld verspreid en op het fluitsignaal mochten we de envelop openmaken. Het was de bedoeling dat iedereen die dezelfde naam had elkaar zo snel mogelijk opzocht en gezamenlijk terug ging naar de baan. Ik zat in de groep Daley Thomson. Wij waren het eerst terug en wonnen dus het eerste onderdeel. Hierna moest ik met mijn groep (Daley Thomson) gaan touwtrekken tegen de groep van Carl Lewis. Wij wonnen dit met gemak, zelfs toen er 2 trainers van Carl Lewis hielpen wonnen we nog. Hierna moesten we een hoepelrace houden met een andere groep die met een halve meter verschil in ons voordeel eindigde.
Als 3e onderdeel moesten we een hindernisbaan afleggen die we na een aantal stomme fouten toch nog wonnen. Na het 3e onderdeel hadden we een kwartiertje rust. Even later gingen we weer met frisse moed verder. Eerst moesten we met een bekertje water op een plankje rond de discuskooi heenlopen, maar de moeilijkheid was dat een andere groep met ballen de bekertjes eraf moest gooien. We wonnen met een half bekertje water verschil.
Na dit behendigheidsspel moesten we gaan vracht-

wagentje trekken. Na een vermoeiendestrijd kwamen we na 2.12.6 over de finish van de 400 m. wagen trekken. Na deze uitputtende race kregen we het laatste onderdeel en dit was voetbal. Eerst stond ik op doel, maar omdat ik niets had te doen wisselde ik even met een andere jongen. De eerste bal die ik toen raakte leverde bijna een tegendoelpunt op, maar gelukkig kwam de keeper goed uit zijn doel. We wonnen het voetbal met 4-0. In totaal wonnen we ook, want we hadden alle spelletjes gewonnen. 's Avonds gingen we allemaal gezellig dineren in het restaurant. Je pakte een dienblad en leverde een bon in. In deze volgorde kwam je alles tegen; fruit (beurs maar lekker), schaaltje sla (niet lekker), spinazie (redelijk), aardappelen (kon ermee door) en biefstuk gehakt (zeer lekker en heb er maar 2 genomen in plaats van één). Ook stond er selrie soep, maar dat vond ik niet lekker dus nam ik het niet. Even verder stond bananenyoghurt (lekker) en melk (overheerlijk) en zo was je diner compleet. Het was allemaal best lekker, behalve de sla want na dat ik 2 blaadjes ophad voelde ik me net een konijn, dus at ik dit maar niet verder meer op. 's Avonds hadden we film en deze ging over de Olympische Spelen van München 1972. De film was gemaakt door 6 bekende journalisten, die allemaal hun eigen kijk gaven op de Olympische Spelen. Zo kwam het dat niet de hele film leuk was. De meeste delen waren wel leuk, want deze gingen over marathon, polssokhoog, tienkamp en winnaars en verliezers , dingen die ons wel interesseerde. De andere waren gewichtheffen en turnen, wat wij niet leuk vonden. Toen de film was afgelopen ging ik met een stel andere jongens naar de bar om wat te eten en te drinken. Na nog drie kwartier over de afgelopen dag te hebben gepraat ging iedereen naar de logies gebouwen. Na nog een boekje te hebben gelezen ben ik om 12 uur gaan slapen.

geopend op
vrijdag en
zaterdag
tel. 01823-4612
b.g.g. 5781

ank koppers
herenkapper op afspraak
a beylinggracht 8 - Schoonhoven

AUTOBEDRIJF GROENEVELD
BENZINE STATION
Occassions met BOVAG
en ABC garantie
Officiële Dealer
Kruispoortstraat 2 - 4
Telefoon 01823 - 2546
NISSAN

De Gruijter
SCHOONHOVEN
voor **Boeken**
Tijdschriften
Speelgoed

Zondag is de Lotto er wéér.

AVANTRI BESCHIKT OVER EEN OPHAALDIENST
VAN LOTTO- EN TOTOFORMULIEREN.
MOCHT U WILLEN MEESPELEN EN S'AVONDS
LIEVER THUIS BLIJVEN, IS DIT
NATUURLIJK EEN GEWELDIGE OPLOSSING

INLICHTINGEN: WIM ROND, TELEFOON 2196.

dansjijook?

Nee? Stumper... ga gauw naar DANSSCHOOL HUITEMA
LEKKERKERK TELEFOON 01805 - 1927

De Blauwe Duif
Cees Overbeek

Dam 3 tel 01823 2420
Schoonhoven

gewoon goed

AANNEMERSBEDRIJF
de GRUYTER & van ENGELEN

annex:

KEUKENCENTRUM SCHOONHOVEN
IN DE MELKFABRIEK TEL. 01823-3018

zowel voor een
goed idee/ontwerp
tot een goede afwerking
van uw goede gedachten!

voor het echte franse stokbrood
croissant en petit pains

Lopikerstraat 44, Schoonhoven
Telefoon 01823 4767

KAAS WIJN NOTEN
Uit de Kunst
FIJNE VLEESWAREN

25 april.

Om 7 uur werd ik wakker. Na me te hebben gewassen en aangekleed, zat ik om 8 uur aan het ontbijt. Het ontbijt bestond uit een koffietafel (m.jam, alleen de broodjes waren niet erg vers). Om 9.45 uur was iedereen op de atletiekbaan voor de training. Eerst gingen we gezamenlijk inlopen en oefeningen doen. We gingen steeds in groepen (dezelfde als gisteren bij het kennismakingsspel) naar de verschillende nummers. Het eerste nummer wat wij moesten doen was kogelstoten. Niemand vond er wat aan, omdat het veel te kinderlijk was. Het begon eigenlijk bij iemand die nog nooit had gestoten tot iets verder. Na een uur wisselden we van nummer met andere groepen. Nu gingen wij sprinten. Ik vond dit een goede training, omdat alles goed werd uitgelegd en de trainer lette goed op belangrijke punten: ontspannen lopen, een kort contactpunt met de baan, hooglopen en je romp goed naar voren houden. Ik kreeg de aanwijzing dat ik mijn benen hoger op moest tillen, maar omdat ik nog te stijf ben ging dit niet. Na 3 kwartier gingen we start trainen. Het werd leuk gedaan en de trainer lette er ook op dat je, nadat je uit het startblok kwam niet te snel omhoog kwam, ook lette hij op of je je benen goed spande zodat je bijna uit het startblok viel. Na een half uur was de training afgelopen. Na ons wat te hebben opgefrist gingen we naar de lunch, die bestond uit: franse uiensoep(niet te eten), een koffietafel (m.jam) en fruit (lekker). Alleen het eerst genoemde nam ik niet. Na deze smakelijkelunch hadden we drie kwartier om ons eten te laten zakken voor de volgende training, die om 2 uur begon. Om 2 uur waren we weer op de baan om aan de middagtraining te beginnen. Daley Thomson moest eerst gaan verspringen, wat heel wat inspanning vroeg. Voor mij ging op mijn landing na alles goed. Ik sprong aan het eind 5.40 m. wat niet slecht was. Het tweede deel van de training mocht je kiezen tussen speerwerpen, krachttraining en polsstokhoog. Ik koos

voor speerwerpen. Dit werd allemaal goed uitgelegd en voorgedaan. Ze bouwde dit op van uit stand werpen tot 5 pas werpen. Aan het eind gingen we 3 keer op afstand gooien en ik gooide alle drie de keren tussen de 38 en 40 meter, dat goed was. Toen deze training was afgelopen ging ik met een aantal andere jongens naar het zwembad om een frisse duik te nemen. Toen we uit het zwembad kwamen konden we gelijk gaan eten. Het diner bestond uit: champignonsoep (niet lekker), sla (niet erg smakelijk), vruchtenvla met slagroom (heel lekker), hongaarse goulash (was wel lekker), rijst (goed te eten), doperwten(kon je leuk mee schieten en waren nog lekker ook), melk (heerlijk) en fruit (goede kwaliteit). Alleen de sla en de champignonsoep vond ik niet te eten (en dit heb ik dus ook niet gedaan). Na het eten ging ik met 2 jongens van mijn groep biljarten. Ik verloor dit en moest 's avonds op ijs trakteren. Na het biljarten moesten we weer naar de baan voor een spel met accent op uithoudingsvermogen. We kregen per groep een platte grond van het sportcentrum en moesten naar allerlei attracties gaan waar we opdrachten kregen die we uit moesten voeren. Wie dit het snelste deed kreeg met zijn ploeg een ijstaart. Helaas werd ik met mijn ploeg 3e. Na ons gedouched en omgekleed te hebben gingen we naar het hoofdgebouw. Na een tijdje raakten we aan de praat met enkele Zweedse meiden. We moesten wel in het Engels praten (wat mij redelijk afging) anders verstonden ze ons niet. Na een gezellig gesprek gingen we om 12 uur naar het logiesgebouw en na een boekje te hebben gelezen ging ik om ± 00.45 uur slapen.

26 april.

Om 7 uur werd ik wakker en ging me wassen en aankleden. Na een stukje aan mijn verslag te hebben geschreven, ging ik om 8.15 uur naar het restaurant om te ontbijten. Dit bestond zoals gewoonlijk weer uit een koffietafel (m.jam). Na het ontbijt ging ik biljarten en won deze keer. Om 9.45 uur waren we weer op de baan om te trainen. Eerst gingen we gezamenlijk inlopen en na wat oefeningen

te hebben gedaan, waren vele nog erg stijf (hier behoorde ik ook toe). Ik moest beginnenmet discus. Het was een goede training en er werd veel aandacht besteed aan de draai. Op het laatst gooide ik 3 keer bijna 40 meter. Het tweede deel van de training bestond voor mij uit horden lopen. Eerst moesten we het 3 pas ritme vele keren oefenen. De gehele training ging goed (ondanks dat ik nog wat stijf was) en op het laatst liep ik 6 horden in 3 pas op de goede afstand (behalve de hoogte was nog niet goed). Hier was ik zeer tevreden over. Hiermee was de training afgelopen en gingen we lunchen. De lunch bestond uit: jachtsoep (BAH), pizza (gatverdamme), koffietafel (M.jam) en yoghurt (smek). Na deze lunch moesten we om 13.45 uur weer op de baan zijn voor de middagtraining. Eerst moest ik gaan hoogspringen. Na een aantal oefeningen begonnen we met het echte springen op de mat. Dit ging erg goed mede doordat ik een nieuwe aanloop had. Net als gisteren kon je het 2e deel van de training weer kiezen uit polsstokhoog, speerwerpen en krachttraining. Omdat ik gisteren speerwerpen had gedaan, deed ik vandaag krachttraining. Toen ik in het krachtcentrum kwam knipperde ik even met mijn ogen, want ik zag een heleboel vreemde apparaten die ik nog nooit had gezien. Er waren 15 onderdelen, die bij elkaar een erg zwaar circuitje vormden, omdat ik de meeste dingen nog nooit had gedaan (en dit zou ik de volgende dag wel merken). Na de training ging ik met een stel vrienden uitlopen. Na wat te hebben uitgerust, ging ik douchen en daarna ging ik naar het diner. We aten deze keer champignonsoep (niet te eten), appelgebak (ik pakte er 3 mee inplaats van 1 en ze waren heel lekker), Bloemkool (lekker), sla (bah), melk (heerlijk) en aardappelen (wel lekker). Na het grootste gedeelte van het hierboven staande te hebben opgegeten, bleven we nog even zitten na te praten. We hadden het over hetgene wat we 's avonds zouden gaan doen. Eerst gingen we met zijn allen zwemmen. We kwamen om 11 uur terug en gingen biljarten (ik won en werd even later

getrakteerd). Na een gezellige avond waarin we van alles hadden gedaan, vond ik om 1.30 uur mijn bed (dat ik nog moest opmaken) en viel even later in slaap.

27 april.

Om 8 uur werd ik wakker, waste me snel en kleedde me aan. Hierna ging ik naar het ontbijt, dat weer bestond uit een complete koffietafel (m.jam). We hadden allemaal van elkaar bemerkt dat we erg stijf waren en verwachtten niet al te hoge prestaties van het wedstrijdje dat deze ochtend werd georganiseerd. Na ons losgewerkt te hebben (zo ver als dit ging) begonnen we met de 100 meter, ik liep deze in 12.8 sec. wat niet slecht was (gezien de toestand waar ik me in bevond, héél stijf). Hierna moest ik gaan kogelstoten. Ik bracht er niets van terecht en stootte maar 11.79. Na eventjes gerust te hebben moest ik gaan verspringen. Dit ging best goed en sprong 5.44. Gelukkig was er geen tijd meer over voor de 1000 meter, want bijna niemand had er zin in. Na dit wedstrijdje bedankten we alle trainers. Na ons gedouched te hebben moesten we al onze spullen gaan pakken, want om 13.30 uur moesten we uit het logiesgebouw zijn. Onze laatste lunch bestond uit een koffietafel (m.jam), 2 kroketten (ik nam er 4 en ze waren lekker) en oxtailclair (eerst wisten we niet wat het was, maar al snel kwamen we er achter wat het was, het was ossestaartsoep en het was niet lekker). Na het eten namen we afscheid van de andere jongens, die ergens anders heen moesten. We besloten met een heel stel jongens de bus van half 3 te nemen. Om ongeveer 2 uur gingen we richting bushalte. Na een kwartier kwamen we hier aan en er stonden er al een heleboel te wachten. Even later toen de bus kwam, kwamen we met moeite allemaal in de bus (toen ik ze telde waren het er maar liefst 66). Op het station in Arnhem kocht ik een kaartje Arnhem-Gouda voor f.19,--. We gingen naar de trein die al stond te wachten. Na ongeveer anderhalf uur in de trein te hebben gezeten, nam ik op het perron afscheid

Schoonhovens Bloemenhuis

Carl Bodenstedt
Haven 64
Schoonhoven
Telefoon 01823-2265

Laat uw bloemwerk.... ....maken bij de man die Uw wensen.... ....vervullen kan!

Fa. A. M. PONSIOEN & Zn.

LOODGIETERS

INSTALLATEURS

WAL 38 SCHOONHOVEN
TELEFOON 01823-2491

IN SCHOONHOVEN:

voor echt
handgeschilderd

★ **Delftsblauw**
★ **Delftsrood**
★ **Polychroom**

Eva's keramiek

SHOWROOM EN VERKOOP
Havenstraat 94
Telefoon 01823 - 5932

GARAGE G.STUIVENBERG

NIEUWE EN GEBRUIKTE AUTOMOBIELEN

LOPIKERWEG WEST 45
LOPIK TEL. 03475-1228

GELEEDTS DRANKEN b.v.

AMMERSTOL
INDUSTRIEWEG 2
TELEFOON 01825-3044
PRIVE TELEFOON 01807-12291

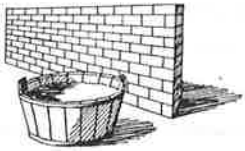
Groothandel in:
GEDISTILLEERD, WIJNEN, BIEREN, LIMONADES, ZOETWAREN ENZ.

brillen en contactlenzen **Riens Optiek** haven 75, tel 2328

blijf jong blijf fit fiets
motobecane en union fietsen

Rijwiel- en Bromfietshandel **N. A. DEN HAAK**
Halvemaan 10, Schoonhoven
Tel. 01823-2488

Sierpleisters,
stucadoorwerk
in onderhoud
en nieuwbouw



STUKADOORSBEDRIJF
VAN BAREN
kerkweg 1
schoonhoven
tel. 01823-3289

UW
WARME
BAKKER
IS

Lopikerstraat 34
Telefoon
01823-2503

BONDSCAFÉ
DE STADSHERBERG
Opweg 2a
Bij de sportvelden
2871 NA Schoonhoven
Tel.01823-2330
Privé 01823-2005

TAXI BESTELLEN HAAK BELLEN 2488
TROUW- EN ROUWAUTO'S ZIEKENVERVOER Halvemaan 10, Schoonhoven

van de jongens van V en LTC, Reeuwijk en AV'40 (waar ik veel lol mee had gehad). Toen ben ik met de bus vanuit Gouda naar Schoonhoven gegaan en om half zes kwam ik afgepeigerd, doodmoe, versleten, maar met vele goede herinneringen thuis, waar ik mijn belevenissen aan mijn vader, moeder en broer vertelde.
Totale indruk van het kamp:
We hadden lekker veel vrije tijd.
Het was erg goed verzorgd.
We kregen goede trainingen.
We hebben veel lol gehad.
We hadden een gezellige band met anderen.
Het eten was goed.
Of te wel in één woord het was FANTASTISCH.

Rob Zwijnenburg.

WAT HEEFT DE ATLEET VAN AVANTRI NODIG BIJ WEDSTRIJDEN?

A. BLAUWE KORTE BROEK

B. WIT HEMD MET DAAROP TWEE BLAUWE STREPEN EN EMBLEEM
(de moeder van Ad Verhoeff bevestigd de strepen en en het embleem voor ƒ 5,00 op je zelf gekochte hemd)

C. LICENTIEKAART

D. TRAININGSPAK
(eventueel ook een regenpak)

E. LOOPSCHOENEN

F. SPIKES

G. SPIKESPUNTEN
(in verschillende lengte verkrijgbaar)

H. SPELDEN
(voor het bevestigen van je startnummer)

I. BADSPULLEN

WETENSCHAPPELIJK ONDERZOEK

Het hart van een hardloper werkt efficiënter dan dat van een ongetraind, maar gezond iemand. Een recent wetenschappelijk onderzoek aan de Rotterdamse Erasmus Universiteit heeft dit aangetoond. Het transport van zuurstof door het lichaam verloopt economischer door de verbeterde hartfunctie. De stelling, dat door "recreatief" hardlopen een hartvergroting ontstaat, wordt naar het rijk der fabelen verwezen.
Het maandenlange onderzoek werd uitgevoerd bij een groep van 53 hardlopers van de Rotterdamse Atletiekvereniging PAC. Geen topatleten, maar mensen die al enige jaren voor hun plezier, maar toch intensief liepen met een gemiddelde van 85 kilometer per week. De groep sporters werd "afgewogen" tegen 303 normale gezonde mannen in de leeftijd van vier tot zestig jaar, die niet aan de loopsport deden. Het onderzoekteam van de universiteit bestond uit dr. Jos Roelandt, hoogleraar in de cardiologie, dr. Pieter Verdouw, als fysioloog werkzaam op de afdeling experimentele cardiologie, ir. Hans Rijsterborgh, die onder meer de programmatuur voor de computers schreef en een technische groep, bestaande uit Wim Gorissen en het echtpaar Wim Vletter en Jackie McGhie.
"Je kunt tegenwoordig met je auto geen rondje meer maken, of je komt hardlopers tegen. Twintig jaar geleden waren dat alleen nog maar een paar gekken, die dat deden. Wanneer er echter zoveel gaan lopen, dan word je nieuwsgierig wat er aan de hand is", verklaart professor Roelandt de reden van het onderzoek. "Wij waren dan ook geinteresseerd in wat er met het hart gebeurt van de gewone marathonloper, en niet dat van de topatleet". "Vroeger kwamen vaak door toeval atleten met misschien wel een aangeboren aanleg tot topsport. Ze vormden in feite een selectie van de huidige lopers. Nu lijkt het een mode-verschijnsel,wat ik wel prima vind. De mens is immers gemaakt om te bewegen",

vindt de 45-jarige cardioloog, die zelf straks op de Coolsingel meeloopt in de prestatieloop over vijftien kilometer.
"Verschillende artsen gingen zich voor die rage interesseren. Volgens hen vonden zij vergrote harten. Dit was meestal gebaseerd op een simpele handoplegging of de een of andere onnauwkeurige methodiek als bijvoorbeeld een röntgenfoto. Op grond van deze onderzoeken kun je eigenlijk weinig uitspraken doen. Een atletenhart werd beschreven als een vergroot hart. En dat was niet goed, want men had tot nu toe alleen maar bij patiënten vergrote harten gevonden". "Een vergroot hart is dus een ziek hart", valt fysioloog Verdouw hem bij. "Het ontstaat, doordat het hart niet in staat is het toegevoerde bloed voldoende door het lichaam te pompen".

Echo-cardiagram.

Aan de Erasmus Universiteit werd evenwel de meest moderne apparatuur gebruikt in combinatie met de nieuwste snufjes op computer-gebied. De studie werd gemaakt met behulp van het echo-cardiagram. Hierbij wordt het kloppende hart zichtbaar gemaakt op een monitor met behulp van ultra-geluid. Gelijktijdig worden in de computer gegevens vastgelegd, die vertellen over de frekwentie van de hartslag en de pompcapaciteit. Dat wil zeggen de hoeveelheidbloed die achterblijft en die het hart verlaat. Eventuele afwijkingen aan de hartkleppen en de hartspieren worden onmiddelijk geregistreerd. Ook inde gynaecologie wordt sinds 1975 de methode van echo-signalen gebruikt bij het bekijken van ongeboren babies. Naast het echo-cardiagram werd een aanvullende longfunctietest afgenomen en de bloeddruk gemeten. Ook ondergingen enkele atleten een inspanningsproef op de fiets-ergometer, waarbij hartslag en bloeddruk werden gecontroleerd.

Schrikken.

"De vraag ontstaat er een abnormale vergroting van het hart ten gevolge van hardlopen, stond bij ons centraal", benadrukt Roelandt. "De gegevens van onze studie tonen aan, dat dit niet gebeurt. Alleen

de polsfrekwentie gaat omlaag, doordat het hart krachtiger wordt en daardoor efficiënter werkt. Veel artsen schrikken van zo'n lage pols, die wel tot beneden de veertig slagen per minuut kan dalen. Ze kennen het verschijnsel onvoldoende. Laatst kreeg ik iemand doorverwezen met een briefje: "moet deze man geen pace-maker hebben?" Als je bij artsen terecht komt met onvoldoende kennis over de normale aanpassingen van het hart aan regelmatige inspanningen, dan loop je nog de kans, dat je hem krijgt ook".

Varkens.

Fysioloog Pieter Verdouw (47), die zes jaar geleden door professor Roelandt"aangestoken"werd met de loopkoorts en nu zelf een fanatiek marathonloper is (hij loopt ook mee in de Rotterdam Marathon), trainde gedurende drie maanden zeventien varkens op een tredmolen naast een groep van dertien, die in het hok bleef.

"We wilden weten wat de uitwerking van de training op hun harten was", zegt Verdouw. "De dieren vonden het best plezierig. Zelfs was er één die stond te dringen voor zijn beurt om op de tredmolen te komen. De varkens kregen een zwaar programma, dat opliep tot een duurloop van twintig kilometer. Na de drie maanden hebben we een kunstmatig hartinfarct opgewekt. Van de dertien ongetrainde dieren stierven er twaalf binnen het uur. De getrainde varkens hadden een veel grotere overleveringskans: twaalf van de zeventien leefden nog na twee uur. Toch moet je dit onderzoek niet helemaal "vertalen" voor mensen", waarschuwt wetenschapper Verdouw voorzichtig. "De varkens kregen namelijk precies dezelfde voeding, wat bij mensen niet zo is".

Pezen.

"Het hardlopen kent voor een gezond iemand geen beperkingen voor hart en longen", concludeert Roelandt tenslotte. "Alleen de pezen en de gewrichten kunnen problemen geven. Dit is een geruststellende boodschap voor de huidige duizenden marathonlopers en nog belangrijker voor de tien-

RESTAURANT
„TINO"
Haven 14-16 - Schoonhoven
Telefoon 01823 - 2618

★

Voor een
GEZELLIG DINER, RECEPTIE
OF FEESTAVOND,
al of niet in samenwerking met
Kegelbaan „De Engel"
Komt U natuurlijk ook
naar „TINO"

Galerie de Luifel
LUXE EN HUISHOUDELIJKE
ARTIKELEN
Alb. Plesmanstraat 3-5 - Schoonhoven
Tel. 01823-2873

Drogisterij
ELSENAAR
naast 't stadhuis - Haven 33
Schoonhoven - Tel. 2405
voor kniekappen
enkelstukken en
massagecrèmes

Volvo's krachtpatser:

Een impressie over de Volvo 360 GLT, het raspaard en topmodel in Volvo's 300-serie. De 360 GLT oogt niet alleen snel, hij is ook snel. Met z'n 115 pk sterke injectiemotor zal hij veel van z'n concurrenten de baas blijven.

CATSBURG B.V. AUTOBEDRIJF SCHOONHOVEN
VOLVO DEALER MITSUBISHI
Bergambachterstraat 5 2871 JB Schoonhoven

adidas®

PUMA

BROOKS

le coq sportif

NB

asics TIGER

Al bijna 20 jaar
Alleen de betere merken

BEN SLOOF
schoenen & sport

SCHOONHOVEN — KOESTRAAT 130 — TEL. 01823 - 2380

duizenden toeschouwers, die eigenlijk graag zouden beginnen, maar nog twijfels hebben omtrent de schadelijke gevolgen.
Een atletenhart is zonder meer een beter hart dan het ongetrainde. Bovendien kun je misschien nog beter doodvallen in een marathon - die kans is echter erg klein - dan in de handen van een dokter vallen en pillen slikken".

Dit verhaal is overgenomen uit het Rotterdams Nieuwsblad.

WAT BENT U VOOR EEN ATLEET?

Hieronder vindt je een aantal vragen. Vul die aan met het antwoord dat je zelf het beste vindt.

1. Tijdens de training ga je door je enkel. Wat doe je?
   a. Gillend sla je tegen de vlakte, waarna je je voet een half uur in koud water onderdompelt.
   b. Je gaat ook nog even door je andere enkel, zodat het evenwicht hersteld is.
   c. Hinkend en kreunend vervolg je de training.
   d. Je schopt je ploeggenoten tegen de enkels omdat je die ook wel wat gunt.

2. Tijdens de training wordt je weggestuurd. Wat doe je?
   a. Berustend en met gebogen hoofd vertrek je.
   b. Je protesteert heftig bij de trainer, tot die zegt: "het spijt me, je hebt gelijk, kom er maar weer bij".
   c. Je probeert de man aan te vallen, maar de ploegmaats houden je tegen en laten je valium innemen.
   d. Scheldend en vloekend ga je naar binnen, steek je tong tegen hem uit en laat je broek zakken.

3. De penningmeester beschuldigt je er van ƒ 1000,- van de klub te hebben verduisterd. Wat doe je?
   a. Je geeft toe en bidt en smeekt om vergeving.
   b. Je lacht hem vierkant uit en zegt: "maar je hebt me toch gevraagt of ik de kas wilde opmaken?"
   c. Je zegt: "hoe kom je erbij. Dat zul je zelf wel gedaan hebben".
   d. Je bedreigt hem met de woorden: "mondje dicht, anders verzuip ik je".

4. Je zoontje of kleine broertje komt thuis van de gym met rode striemen op z'n kontje. Wat doe je?
   a. Je troost hem en laat hem maar op ballet gaan.
   b. Je laat hem in een bak petroleum zitten om te zien of het rode eraf weekt.
   c. Je geeft hem er zelf nog een paar meppen bij omdat hij weer eens ongehoorzaam is geweest tegen de juf.
   d. Je gaat met een rijzweep naar het huis van de juf, om het haar betaald te zetten.

5. Je hoort dat de werkers van avantri per 1 juli worden ontslagen. Wat doe je?
   a. Je organiseert een afscheidsfeestje voor ze.
   b. Je haalt je schouders op en zegt: "dan hadden ze ook maar hun best moeten doen".
   c. Je bezorgt ze de beste wensen en een grafkrans.
   d. Je organiseert een protestmars door de stad met grote brandbommen en knokploegen.

6. Je staat te kijken bij het diskuswerpen en krijgt een diskus in je gezicht. Wat doe je?
   a. Wenend raap je de resten van je gebit bij elkaar en je slist: "itff all in ffe game".
   b. Je geeft de diskus een enorme trap en steekt dan je gelukspop in de fik.
   c. Je pakt een speer en roept: "als je dat weer doet, prik ik je lek, krompotige sukkel".
   d. Je neemt de dader in de houdgreep en dwingt hem zijn diskus op te eten.

7. Vlak voor de kompetitiefinale vervangt ploegleider cees van den dool je door een invaller. Wat doe je?
   a. Je wenst de man geluk en slentert ongelukkig weg.
   b. Je schreeuwt naar de ploegleider: "als je dat nog eens doet, richt ik mijn eigen klub op".
   c. Scheldend ga je naar de kant en lacht je invaller uit bij alles wat hij doet.
   d. Je schopt je invaller een 7¼kg kogel in z'n buik.

Nu kan je gaan tellen. Elk a-antwoord levert 2 punten op, elk b-antwoord 4 punten, elk c-antwoord 6 punten en elk d-antwoord 8 punten.
Tel de punten bij elkaar op en zoek hieronder in hoeverre je een sportieve geest hebt.

14 tot 22 punten: Je bent veel te lief en zacht voor de top. Wordt liever redaktielid og ga enkel klaverjassen.

24 tot 34 punten: Je bent een onverbeterlijke individualist die altijd gelijk wil hebben. Je bent bijna topsporter, maar niet in een team.

36 tot 46 punten: Je bent een keiharde topsporter. Je denkt enkel aan winnen en winstpremies. Ga voetballen in Argentinië.

48 tot 56 punten: Je bent een niets ontziende woesteling zonder hersens. Stop met sporten en wordt sloper of slager.

Zondag is de Lotto er wéér.

CONTRIBUTIES.

Met ingang van 1 maart 1984 zijn de contributies als volgt bepaald:

Contributie:	per mnd.	per 2 mnd.	per hlf.j.	per j.
Veteranen/ Senioren, die aan wedstrijden deelnemen	10,50	21,--	63,--	126,--
Trimmers	9,50	19,--	57,--	114,--
Jeugd	5,50	11,--	33,--	66,--

Gezinsreductie:

voor het tweede gezinslid f.2,-- reductie per 2mnd.
voor het derde gezinslid f.4,-- reductie per 2mnd.
voor het vierde gezinslid f.6,-- reductie per 2mnd.
etc. etc. etc.

Entreegeld:

Nieuwe leden entreegeld:
-veteranen-senioren-trimmers f.10,-- per pers.
-jeugd f. 5,-- per pers.

Contributie-inning:

De contributie is per vooruitbetaling te voldoen, momenteel wordt om de twee maanden de contributie opgehaald. Eveneens bestaat de mogelijkheid de verschuldigde bedragen per giro of bank te voldoen. Indien u van de laatstgenoemde mogelijkheid gebruik maakt rekenen wij op uw sportieve medewerking om op tijd te betalen. Uw contributie kunt u dan overmaken op de navolgende rekeningen:

- Bondsspaarbank, rek.no. 81.69.03.247
- Postgiro rek.no. 3.520.006
  ten name van Avantri, Schoonhoven.

Licentie-plicht:

Voor degenen, die aan wedstrijden deelnemen of gaan deelnemen is een licentie verplicht:

-veteranen/senioren f.20,--
-junioren f.10,--
-pupillen f. 5,--

Voor 1984 heeft of zult u een kwitantie voor de verschuldigde licentiegelden ontvangen.

Donateurs: Minimum donatie f.15,-- per jaar.

OMDAT
DE ONDERGROND
BELANGRIJK IS

SPORT & CAMPING

ton viergever

Haven 77 - Schoonhoven - 01823-2751

Betrouwbaar auto's kopen: zowel occasions als nieuw...

...bij S.J. de Keiser!

„QUICK PRINT"
klein-offset SCHOONHOVEN
TELEFOON (01823) 32 35