2. Maart/April 1954.

De HAV-er

Officieel orgaan van de HAV "Haarlem"

Voorzitter: D.Hagtingius, Perseusstraat 31, Haarlem. Tel. 23191
Secretaris: A.v.d.Pol, Geweerstraat 20, --
Penningm.: J.v.Drunen, Vrouwehekstr. 23, --
Wedstr.Secr: J.J.Wullems, Anjelierstr. 20, --

Redactie-commissie: H.Cats, F.Broertjes-A.Swager-H.J.Willems-P.Klabou

Verzendadres: Vrouwehekstraat 23, Haarlem

Redactie-adres: Hagelingerweg 148, Santpoort-Dorp

VAN DE VOORZITTER

Als dit nummer verschijnt, resten ons waarschijnlijk nog slechts 4 à 5 weken van de aanvang van het wedstrijdseizoen 1954. Het lijkt me dus nuttig eens na te gaan, wat voor mogelijkheden op dit moment onze wedstrijdploeg biedt. Op de sprint zullen Dick Tempelaar en Herman Hendriksz het moeten doen. Beiden hebben een vrij regelmatige wintertraining achter de rug en als ze in de komende weken de training nog eens extra flink aanpakken, daarbij beseffende, dat ze in de heer Van Welsenes een bij uitstek deskundige en ook zeer enthousiaste coach achter zich hebben, wel, dan moet het toch mogelijk zijn, dat 1954 de beste sprintsuccessen gaat brengen, sinds Arie Schaap in 1941 tijdens de lle P.H.-bekeroverwinning in Rotterdam als de laatste HAV-er de 100m onder de 11sec. liep. Gerlach Halderman zou hier een goede aanvullende derde man kunnen zijn, wanneer hij door studieredenen niet verhinderd zou zijn regelmatig te trainen. Niettemin lijkt hij me toch wel in aanmerking te komen voor de 4 x 100m.ploeg, waarbij dan Co Wullems deze ploeg zou kunnen completeren, wanneer we althans Co niet nodig hebben voor de 400m. Hieruit kunnen we dan direct de conclusie trekken, dat het met onze 400m. lopers nog vrij pover is gesteld. Ben Imthorn, Roel Alma, Jan Eichhorn, ze trainen ijverig en wanneer ze het vermogen kunnen opbrengen om die training door te zetten, ook al zijn er niet direct resultaten voor hun weggelegd, dan komen die resultaten in de toekomst zeker, doch 1954 zal nog een zeer moeilijk jaar worden voor ons dapper 400m-ploegje. Laat ik dan onze midden- en lange afstandploeg hier in één adem noemen, omdat coach Van Gog ongetwijfeld nog niet kan zeggen, op welke afstanden hij straks zijn jongens zal laten starten (een enkele uitzondering daargelaten) en ik het dus helemaal niet kan. Maar er wordt door Paul Verra, Leo Warmerdam, Henk Meijboom, Koos Halderman, Piet Kleijne, Han Jansen, Cor Draaijer, Piet de Nieuwe (te onregelmatig Piet !) v.Esveld en gast Koen Koch van S.C.R. intensief getraind, waarbij het alleen zeer te betreuren is, dat Giel Stolvoort door een teruggekeerde blessure voorlopig uitgeschakeld is. En als ik van één ding overtuigd ben, dan is het, dat de training van onze midden- en lange afstandploeg resultaten zal opleveren. De coach is bij uitstek deskundig en weet zijn enthousiasme op de jongens over te brengen. Jongens, die allemaal willen, tot en met. De ideale combinatie om iets te bereiken. Bekijken we de werpnummers, dan zien we iets dergelijks. Hier is Henk Kluft de man, die men niets meer over het kogelstoten en discusworpen behoeft te vertellen en die Leo v. Duren, Freek Broertjes, Arie Swager, Jan Smit en niet te vergeten Jeltje Doornbosch al even ijverige leerlingen heeft. Ook hier mogen we ongetwijfeld betere resultaten verwachten dan het vorig jaar, al

zullen we op kogelstoten in het a.s. seizoen de steun van Ad van Zweeden nog niet kunnen ontberen. Het speerwerpen blijft evenals de 400 m. het zorgenkindje. Het is daarom prettig hier te melden, dat de jeugdleiding, in dit geval Henk Willems, onder onze jeugd speciaal aandacht aan dit nummer gaat schenken, door een extra trainingsavond in te lassen, waarop alleen dit nummer beoefend zal worden. Voor het komende seizoen zal hopelijk Ludwig de Sanders onze "speerzorgen" wat kunnen verlichten, waarbij ik dan als 2e man denk aan Dick Wezel en mogelijk Jeltjo Doornbosch. Ludwig de Sanders zal ons zeker uit de brand helpen op hoogspringen, maar het besteden van extra aandacht aan dit nummer blijft ook ten zeerste gewenst. Wie hebben we daar b.v. als 2e man, nu Ad van Zweeden in ieder geval van dit jaar het voornemen te kennen heeft gegeven dit nummer te willen laten schieten. Misschien ook Dick Wezel ? Dick Tempelaar dient zich natuurlijk aan als candidaat no.1 voor het verspringen, waarbij we verder ook denken aan Gerlach Halderman, Herman Hendriksz, Freek Broertjes en - waarom niet ? - Henk Willems. Ook op dit nummer zal de heer Van Welsenes al zijn kunde en routine proberen over te brengen op onze springers en dat is 100% winst bij het vorig jaar vergeleken. Steph van Duin zal alle mogelijke moeite doen onze beroemde polsstokhoogtraditie ook in het a.s. seizoen te handhaven. Wanneer Ben Jansen, Mart Swart, Dick Wezel en Ludwig de Sanders dat in het oog houden en goed begrijpen, dat ze de beste polsstokhoogtraining krijgen, die momenteel in Nederland te krijgen is, dan zou 1954 zowel het A- als het B-kampioenschap wel eens in Haarlem kunnen brengen. De 110m.horden. Voor de P.H.bekerwedstrijd, zullen we ook nu weer een beroep op Chris Ruseler kunnen doen en eerlijk gezegd is dat een veilig gevoel, want verder is er over dit nummer niet zo veel hoopvols te vertellen. Dick Hoogland is door een rugblessure al geruime tijd voor de training uitgeschakeld en zal er goed aan doen het zwaartepunt van het seizoen in ieder geval naar de 2e helft te verplaatsen. En als dat lukt, dan zou dat eigenlijk voor de P.H.-bekerstrijd niet eens zo gek zijn. En verder moeten we nog maar even wachten tot Jaap de Reus met zijn onmiskenbare aanleg voor dit nummer ver genoeg is. Over de 4 x 100m.ploeg spr k ik al, waarbij ik echter als mogelijke candidaten voor deze ploeg Henk Willems (prima wisseltechniek) en Hank Fokkelman vergat. Voor de 4 x 400m.ploeg is het uiterst moeilijk andere candidaten te noemen, dan die ik straks noemde. Misschien Henk Meijboom,misschien ook - ik durf het haast niet te zeggen - Rob Tiemeijer. Als die knaap eens in zag , tot welke mogelijkheden hij in staat is, wanneer hij de training flink aanpakte en zijn studie niet al te gemakkelijk als excuus naar voren bracht. Studie gaat altijd voor training. Maar studie en training zijn onder je omstandigheden te combineren Rob !

Over het algemeen dus niet direct een pessimistische beschouwing over onze ploeg. Laten we ons daarmee echter vooral niet in slaap laten sussen. Juist nu moet er hard doorgewerkt worden. We zullen door moeten gaan onze ploeg, waar dat ook maar mogelijk is, te versterken. Op schoolwedstrijden, op sportwedstrijden van bedrijven, op singel- en straatlopen in Haarlem en omgeving, overal zullen onze mensen aanwezig moeten zijn om te zien of daar mogelijk jongens met aanleg tussen zitten. Jongens met aanleg ! Moeten wij dan alleen maar leden met aanleg hebben ? Neen, zeer zeker niet. Iedereen, met of zonder aanleg, is van harte welkom bij ons. Maar juist om ook de mensen met mindere aanleg te bereiken, is het noodzakelijk, dat wij weer een topploeg opbouwen. Want het bezit van een stel uitblinkende atleten, betekent de beste propaganda voor onze sport. Daar kan geen propagandaavond of filmochtend, hoe nuttig ook op zichzelf, tegenop. En propaganda heeft de athletiek hier in Haarlem nog heel hard nodig, nu ons gemeentebestuur het bestaan heeft zich wederom accoord te verklaren met de mededeling van de betrokken wethouder, dat het aanleggen van een sintelbaan wel wenselijk maar niet urgent is. Een goed verstaander heeft slechts een half woord nodig. Wij gaan door met onze sport. Kunnen doorgaan, dank zij de machtige steun,die wij ontvangen van onze moedervereniging, de HFC"Haarlem". En met die steun en met de wil om onze vereniging in de kortst mogelijke tijd weer aan de top te plaatsen, gaan we straks vol vertrouwen het seizoen 1954 in.

D Haarlingius

Personalia.

"Jan Smit is terug", was het eerste, dat we hoorden, toen we op Zondag 7 Maart op het CIOS arriveerden. En inderdaad, even later konden we Jan, gebruind, maar ook wat magerder geworden, sinds hij begin Mei 1953 naar Rhodesia vertrok, de hand drukken. In dat moordend hete Rhodesia is het Jan niet te best bevallen en hij is nu voorgoed teruggekeerd, waarbij hij zich weer gaat wijden aan de tunnelbouw in Velsen. Mogelijk is die tunnel daardoor een jaar eerder klaar, dat weten we niet. Wat we wel weten, is, dat we in Jan weer een volijverig athleet hebben teruggekregen. Vrijdag 5 Maart terug in Holland, Zondag 7 Maart weer present op de training ! Jan, heel hartelijk welkom in het Vaderland !

"Haarlem" athleten !

ZONDAG
4 APRIL
C.I.O.S.

Denk om Zondag 4 April. Clubdag op het C.I.O.S. Na de training om ± 12.30 uur worden ook de dames van de athleten verwacht.
Lees hierover de verzonden circulaire.

Om aan te schaffen:

HAV-fietsvlaggen f -,80
Borstemblemen " -,65
Vraagt inlichtingen over het speciale HAV-trainingspak bij één der bestuursleden.

Trainingsuren:

Indoor-training Senioren: Woensdagavond 8.30-9.30 uur in de gymnastiekzaal van de school Weltevredenplein.
Indoor-training Junioren: Donderdagavond 7-8.15 uur in de gymnastiekzaal van de school Tetterodestraat.
Buitentraining: Zondagmorgen CIOS.Overveen. Junioren: 9.30-11 uur. Senioren: 10-12 uur.

Uit de BIBLIOTHEEK

Deze maand ontvingen wij weer enkele boeken, die Duitsland waren besteld, n.l.:

Leichtathletik und Schulsport in den USA	door	Toni Nett
Stabhochsprung	door	Nikolai Ozolin
Der Dreisprung	door	Sepp Schmücker

Dat ze maar veel gelezen zullen worden

Co Lagendijk

EEN TECHNISCHE AVOND

De koffiekamer op het "Haarlem"-terrein was op 6 Maart de plaats van samenkomst voor een 25-tal HAVers, die in een 2½ uur tijds enkele problemen bespraken, welke ten nauwste met onze sport verband houden. Zo kwam in het geding de vraag, of het wenselijk is naast de athletiekbeoefening basketball in onze vereniging ingang te doen vinden. Verschillende argumenten werden "voor" en "tegen" aangevoerd. Uiteindelijk waren we het er toch wel over eens, dat wij aan dit experiment niet moeten beginnen. Het deelnemen aan veldlopen werd voor baan-athleten niet bevorderlijk geacht. Per slot wordt het wedstrijdseizoen dan inderdaad te lang. En na breedvoerige discussie waren we het er wel over eens, datzwemmen voor athleten beslist niet goed te keuren is, willen deze tenminste hun vorm als athleet bewaren. Daarnaast kwamen nog ter sprake het house en "gepolijste" amateurisme, waarbij de eerstgenoemde vorm van sportbeoefening verkozen werd; het belang van gymnastiekoefeningen als onderdeel van de athletiektraining en voorbereiding voor wedstrijden en vertelde trainer Holleboom als slot nog veel we-

tenswaardig over de voeding en haar problemen. Maar dit onderdeel van het - uiteraard niet vooruit bepaalde - programma mocht ik helaas niet meer bijwonen. Ik zat toen reeds weer, voedingsvoorschriften ten spijt, achter een zaterdagsavondse lekkernij, die me best smaakte.

Theo Bias

De D.T.C. van Noordholland organiseert in Haarlem een Jurycursus. Zij, die hieraan wensen deel te nemen, kunnen zich opgeven bij de Heer J.Hermans, Ceramstraat 11, Haarlem.

Een bijdrage van de Heer Monsanto, de stoker van het C.I.O.S., die onze sport een warm hart toedraagt.

T R A I N I N G en wat er bij hoort

Zo lang de athletiek wordt beoefend, zijn de methodes voor de training verschillende geweest. Alleen op één punt stemden al deze methodes overeen: n.l. dat er een bepaalde hoeveelheid arbeid verricht werd om op de duur tot een beter resultaat te komen. Vooral in de U.S.A. en in Zweden werd de training de laatste 30 jaar een wetenschap, welke steeds zocht en nog zoekt naar nieuwe richtingen. Ook in Duitsland wordt hard gewerkt en men richt zich daar hoofdzakelijk naar de U.S.A. Vooral de ook in ons land bekende Toni Nett is de laatste jaren een zeer ijverig en goed gedocumenteerd schrijver gebleken, die over allerlei vraagstukken der athletiek-beoefening en -training schrijft. Maar zonder aan deze boeken iets te kort te doen wilde ik onze jonge athleten op het volgende wijzen: het is n.l. niet zo, dat men deze boeken als een soort wondermiddel of kookboek moet zien in de geest van:"Men neme een athleet, laat hem dit en dat zus en zo doen en het resultaat is een nieuw record !". Zo is het persé niet en om teleurstelling te voorkomen diene dit hier met kracht gezegd. Ook is het niet zo, dat als je een trainingsschema van een man van wereldformaat na-aapt, je automatisch van dezelfde klasse wordt. Ik schreef het reeds hierboven:"zo is het persé niet". Een athleet van wereldklasse moet aan heel wat andere eigenschappen voldoen om het hoogste te bereiken. Een feilloze techniek alleen is niet voldoende. Het individu, de persoon, speelt bij onze sport een heel grote rol en des te meer bij de grootste der wereld. Als we nu eens nagaan, aan wat voor eisen en eigenschappen een athleet moet voldoen, dan vinden we als belangrijkste:

1e Natuurlijke aanleg (lichamelijke geschiktheid)

2e Physiek in staat zijnde de natuurlijke aanleg tot het maximum uit te buiten.

3e Mentaal in staat zijnde de oefenstof bij de training te verwerken, of zich op wedstrijden voor te bereiden.

4e Wedstrijdtemperament hebben.

5e Van je sport houden, er alles voor over hebben.

6e Wilskracht en doorzettingsvermogen hebben, hard zijn.

7º Algehele bereidheid en opoffering om alles te doen en te laten om in conditie te komen en te blijven gedurende de training en het wedstrijdseizoen.

8º Gezonde eerzucht

9º De best denkbare sociale omstandigheden, in 't kort: zonder zorgen zijn, veel vrije tijd hebben om elke dag te oefenen.

10º De best denkbare hygiënische verzorging en medische hulp.

11º Volkomen vertrouwen in de coach.

12º Doelmatige voeding en leefwijze.

etc. etc.

Hoe meer van genoemde eigenschappen in een athleet verenigd zijn des te hoger hij zal kunnen klimmen op de prestatie-ladder. De taak van de coach is dan ook om het individu door en door te leren kennen en naast de technische vaardigheid ook een of meer der genoemde eigenschappen aan te kweken, af te leren of af te vlakken tot een harmonisch geheel, al naar zijn paedagogisch inzicht en mensenkennis. Voorwaar geen geringe taak. Als men zich dit alles voor ogen houdt, dan zal men begrijpen, dat boeken als van Toni Nett zeer zeker hun nut hebben voor de algemene sportontwikkeling en voor verbetering van het trainingsinzicht, maar dat men voor zelfstudie een flinke dosis zelfkennis nodig heeft om de tekortkomingen bij zichzelf vast te stellen, te verbeteren en op te heffen; wat in de practijk meestal op teleurstelling uitloopt. Daarom dit devies: raadpleeg je coach, bespreek met hem al je problemen en kom voor de dag met je moeilijkheden; in samenwerking met het bestuur wordt altijd wel een oplossing gevonden voor je trainingsmoeilijkheden etc.
Zo zien we dus, dat men onder training iets anders moet verstaan dan alleen baantjes lopen. Dat ook eigenschappen worden aangekweekt, die ons in ons latere leven van groot nut kunnen zijn.

Van Welsenes

"Een S P O R T H A L voor een S I N T E L B A A N"

Tijdens een vergadering van de gemeenteraad in Eindhoven werd het feit vastgesteld, dat die stad een groot gebrek aan gymnastiekzalen heeft. De wethouder toonde dat aan met de volgende vergelijkende cijfers:
in Amsterdam heeft 97% van de schooljeugd gymnastiek in de daartoe bestemde lokalen, in Rotterdam 91% en in Haarlem 100%, waar tegenover Eindhoven slechts 26% kon stellen.

Nu interesseert ons uiteraard wat ten aanzien van onze gemeente daar in de "lichtstad" werd geconstateerd. Haarlem komt er blijkens dit staatje, wat gymnastiekruimte betreft, heel goed af. Afgaande op deze gegevens bestaat er in onze stad dus vast geen zalennood voor beoefening van gymnastiek door leerlingen van lagere en middelbare scholen. Of deze zalen aan de eisen voldoen, die daaraan momenteel gesteld mogen worden, willen we hier niet in 't geding brengen. We nemen direct aan dat dit niet het geval is; daarvoor liggen de bouwjaren van het merendeel dier lokalen te ver achter ons. Dat de gymnastiekzalen in het bijzonder voor zaalsporten(basket-, volleyball, e.a.) tekortkomingen aan de dag leggen lijkt ons zelfs buiten kijf. Maar dat deze omstandigheden de bouw van een sporthal urgenter doen zijn dan de aanleg van een sintelbaan, wil er bij ons echt niet in. Per slot zijn er nog zalen en is er beslist géén trainings- en wedstrijdgelegenheid voor de Haarlemse athletiekbeoefenaren. Ons dunkt dat de billijkheid verdient te erkennen, dat, zolang de zaalsporten nog kunnen roeien, zij het met riemen van geringe lengte, het gewenst ware bij de aanleg van sport-accommodaties uit te gaan van de vraag:

Wat ontbreekt er geheel en al ?
En dan zou o.i. een sintelbaan bovenaan op een urgentielijst prijken. Maar ach, dit is slechts onze mening.

Ws

- M E N T A L T R A I N I N G -

(Mental komt van het Latijnse woord mens, dat geest betekent)

De sportman moet, voordat hij een wedstrijd begint, lichamelijk en geestelijk fit zijn. Athletiek eist van de wedstrijdman lichamelijke en ook geestelijke inspanning. Naast een lichamelijke(indoor)training is er dus ook een geestelijke training nodig. U zult me nu vragen, hoe kom ik geestelijk fit om me te concentreren op een wedstrijd. Tot mijn spijt kan ik U hierbij niet helpen. U moet dat zelf doen. Goed, ik zal U een eindje op weg helpen.
De aandacht van sportman wordt: 1º bij zijn dagelijks werk en 2º in de huiselijke kring, opgeëist. Daar komt nu nog sport bij ! Deze drie kringen, waarin de sportman leeft, geven moeilijkheden bij de concentratie. Iemand, die onder zijn dagelijks werk aan sport denkt, zal zich nooit ten volle aan zijn werk kunnen geven, máár .....draait U dit eens om, iemand, die bij het beoefenen van sport aan zijn school- of dagelijks werk en huiselijke beslommeringen denkt, zal zich nooit geheel en al op een wedstrijd kunnen concentreren. Laat dit een kleine wenk voor Uw mentaltraining zijn. Veel succes in de komende wedstrijden !

Elec

E E N H E I D door V E R D E E L D H E I D

(wat (samen)werken vermag)

Vreemd eigenlijk, dat in onze vereniging de saamhorigheid zo groot is. Daarom opmerkelijk, omdat tijdens de uren dàt wij ons samentreffen (op de trainingen, bedoelen we), we in afzonderlijke ploegjes onze verschillende taken volbrengen. Je zou dus geneigd zijn te veronderstellen, dat het geringe onderlinge contact daaruit voortvloeiende, een eenheid niet in de hand werkt.
Dat die "gespletenheid" toch leidt tot een prima verstandhouding tussen jong en oud, crack en "kruk" pleit voor bestuur en leiding die de goede geest levend weten te houden. Misschien dat het "voetballen" en de douche eveneens het hunne daartoe bijdragen. Want dan doen we ook zo "lekker onderons"
Het zich verdelen in partijen, het vormen van groepen, is een verschijnsel van deze tijd. Maar niet altijd liggen de oorzaken daartoe in een dergelijk gunstig vlak als dat in de H.A.V. het geval is.
We kennen bij de seniores de indeling naar aanleg (lange-afstandlopers, springers, sprinters e.a.) Bij de juniores nog eens naar leeftijd. En dat is logisch; het is moeilijk denkbaar een C-junior tesamen met een soms al geroutineerde A-junior te laten trainen. De een zou te veel van zijn krachten vergen, de ander misschien nog ondertussen "een boek kunnen lezen".
Naast het leeftijdsonderscheid zijn nog andere verdelingen te maken, nl. naar aanleg en ambitie, onderscheidingen, die niet gereglementeerd zijn.
Net zo min als je iets aan je leeftijd kunt veranderen (je bent 17 jaar of niet, al mag je je dan door te roken (foei !) het air geven een paar jaar ouder te zijn) kun je ook maar dàt wijzigen aan de omstandigheid, dat juist jou een grote portie aanleg voor een of ander athletiekonderdeel toegedeeld werd of dat je, op welk niveau ook, je al moet spartelen om "mee" te kunnen komen. Hack wat

je wel in eigen hand hebt is, om je werklust, de zin om "wat te doen" voor je sport, aan te wakkeren. Er zijn voorbeelden te over (en niet alleen in de sport) die overduidelijk aantonen dat, wanneer met grote ijver aan een taak gewerkt wordt, de "zwakkere" broeders - die met een pietsie aanleg - net zo goed een stem in het kapittel hebben. Maar de voorwaarde voor het vertoeven in de voorste gelederen is: werken en nog eens werken.

40 meter discus b.v. komt niet zo maar, vraag het Kluft maar eens. En wat heeft Cor Lamoree met al z'n aanleg niet moeten ploeteren om op een haar na de 4 m. polshoog te springen. Daarvoor is getraind, jarenlang, onversaagd en met bijna onstuitbaar onthousiasme.

Doormet toewijding en een onverzettelijke wilskracht te trainen bereik je pas, hetgeen je naar aanleg maximaal kunt behalen. Ja, hoe vreemd het ook klinke moge, onder bepaalde omstandigheden zelfs meer dan dat !

Laten we ons, met een langgerekt athletiek-wedstrijdprogramma in zicht, voornemen om dit seizoen de basis te leggen voor een topprestatie, te leveren na een aantal jaren. Want met dat voornemen, dat dus betekent: van nu af regelmatig de oefenstof verwerken, zullen er ook de komende zomermaanden reeds prestaties geleverd worden, die vol goede hoop het vertrouwen in nog betere zullen wettigen.

Ws

V A N E E N O U D - HAVer,

die nog met hart en ziel aan "Haarlem" verknocht is.

Tegenwoordig heeft iedere vereniging leden, die hunbestaan in verre landen zoeken. Zo is het ook met onze aloude H.A.V.

Er zijn er reeds verscheidenem geëmigreerd naar Zuid-Afrika, Canada, Australië en Nieuw-Zeeland en het is altijd leuk als je uit die verre landen dan weer eens tekenen van leven krijgt. Zo krijgt Emile Bleijswijk regelmatig brieven van onze vriend Henk Geusebroek, die in Wellington (Nieuw-Zeeland) zijn geluk is gaan beproeven.

Nu wilde ik U gaarne iets mededelen wat "Geus" (z'n clubnaam) ons schreef. Hij maakt het uitstekend in Nieuw-Zeeland en zendt ons allen de beste groeten. Hij benijdt de HAV-ers om hun mooie wintertrainingsgelegenheid op het C.I.O.S. in Overveen, want hij trainde daar in Wellington de hele winter door in 't pikkedonker op een grasveld dich bij z'n kosthuis. Dat dit trainen niet voor niets is geweest bewijzen zijn geleverde prestaties. Zo won hij eerst het kampioenschap van Wellington op de 880 yards. Bij 't begin van het wedstrijdseizoen was hij ook goed in conditie, wat blijkt uit zijn tijden: 880 yards in 2 min.0.3 sec., 3 miles in 15 min.17 sec., en de mile in 4 min.36 sec.

Maar "Geus" zou "Geus" niet zijn, als hij niet probeerde deze tijden te verbeteren. Zo startte hij in Paraparaam op de 1 mile en werd 5de in 4 min.25 sec. Zijn voorm groeide, zo dat hij enige tijd daarna de 880 yards liep in de prima tijd van 1 min.58 sec. Dat een athleet ook wel eens zijn dag heeft, bewees hij in Matterton toen hij de 1 mile liep in 4 min.21 sec.(2e plaats) en de 3 miles in 14 min. 48 sec.(3e plaats).

Hij loopt vaak tegen een zekere Halberg en gaf ons de raad eens op deze knaap te letten in de athletiekpers, omdat dit een loper van wereldformaat schijnt te worden. "Een 20-jarige knaap met sproeten en een lang broekje aan", schrijft "Geus", "die de mile zonder inspanning in 4 min.12 sec.loopt". (dat "Geus" hier inderdaad gelijk had, bleek wel uit een berichtje in de laatste A.W. waarin stond te lezen, dat een 20-jarige knaap uit Nieuw-Zeeland, genaamd Halberg, de 1 mile had gelopen in 4 min. 4sec., en nog wel op een grasbaan).

Dat ieder land zijn bijzonderheden heeft, ook in de athletiek, blijkt wel uit het volgende. In Nederland lopen we in klassen: A,B, C en D enz). Maar in Nieuw-Zeeland loopt men met handicap, welke soms wel een halve baanlengte bedraagt. Vandaar dat men het startsein geeft met een gewoon geweer (Lekker als je er vlak bijstaat). Men loopt met de wijzers van de klok mee, dus tegengesteld aan onze

loopricht ing, hetgeen "Geus" bijna een keer noodlottig is geworden. Bij het "take your marks" ging hij n.l. in de bij ons gebruikelijke richting in de starthouding zitten ! Men maakte hem nog tijdig op deze fout attent.

Dat het moreel van de Nieuw-Zeelandse athleet goed is, moge blijken uit het feit, dat hij volkomen ontspannen aan de start staat (geen wedstrijdzenuwen), zonder een bepaalde stijl loopt, een enorme finish heeft en dat hij zich volkomen "leeg" loopt. Tot zover Henk Geusebroek over zijn athletiek-belevenissen in zijn nieuwe vaderland.

A.S.

Als het voorjaar nadert ....en daarmede de vole wedstrijden.

Het tijdstip, dat het athletiek-leven weer op volle toeren zal gaan draaien, is heus niet meer zo ver weg.

Bij het verschijnen van dit nummer nog slechts een week of vier en dan zullen jullie hopelijk onder een stralend zonnetje je spikes weer onderbinden voor de eerste wedstrijden.

Maar voor dat het zover is, zal er nog menig zweetdruppeltje moeten vloeien tijdens de trainingen. De periode is nu aangebroken, waarin je geen training meer mag verzuimen. De periode, waarin de jeugdleiding weer langzaam maar zeker de ploeg moet vormen, die de "Haarlem"-kleuren zal verdedigen in de vele wedstrijden, die dit seizoen weer zullen worden gehouden. Een seizoen, dat heel lang zal worden, want eerst 26 September zal de grote wedstrijd van het seizoen plaats vinden, de strijd om de Wouter Groenesteijn-beker.

Jongens, de wekon die nog komen voor de aanvang van het seizoen zijn belangrijke weken. Ik doe dus een zéér dringend beroep op jullie: "Kom naar de trainingen !" De jeugdleiding heeft besloten deze voorjaarstraining in iets andere banen te gaan leiden als voorheen. Er zullen voor ieder nummer groepen gevormd worden van zgn. beginners en gevorderden. Dit zal voor jullie vooral prettiger trainen.

Henk Willems zal zich speciaal met het kogelstoten, discuswerpen en speerwerpen gaan bezighouden. Jan Koper neemt de springnummers voor zijn rekening en ondergetekende zal alle lopers onder zich nemen.

Dan moet er nog iets van mijn hart. Het komt veel te vaak voor, dat wij de C.I.O.S.-training te laat moeten beginnen voor enkele jongens, die niet op tijd komen.

In een laatst gehouden bespreking van tussen die mensen, welke zijn belast met de training in onze vereniging is toen o.m. besloten, dat de jeugdploeg 's Zondagsmorgens op het C.I.O.S. de beschikking heeft over het sintelbaantje en de spring- en werpgelegenheid tot uiterlijk kwart voor 11. Beginnen wij met de training om kwart voor 10 of nog later, dan blijft er na het inlopen en de gymnastiek niet veel tijd meer over.

Jongens, zorg er dus voor, dat je uiterlijk 10 voor half 10 op het C.I.O.S. aanwezig bent, zodat wij precies half tien kunnen beginnen. Dus nogmaals, verzuim geen enkele training en kom vooral op tijd, alleen dan kunnen wij wanneer op 1 Mei a.s. voor het eerst weer het "Op Uw plaatsen,klaar ....af" klinkt, ook werkelijk klaar zijn. Klaar om te laten zien, dat "Haarlem" ook in 1954 weer tot de sterkste jeugdploegen van Nederland behoort.

J.v.Drunen

JUNIOREN-WEDSTRIJD kalender voor de maanden Mei en Juni.

1 Mei	V & L -D.O.S. - Haarlem	(Den Haag)
2 Mei	Suomi - Haarlem	(Velsen)
9 Mei	Haarlem-Goudse Athletiekkring	(Haarlem)
16 Mei	A.A.C.- Haarlem	(Amsterdam)
23 Mei	1e wedstrijd jeugdcompetitie	(Amsterdam)
27 Mei	Regionale wedstrijden	(Enkhuizen)
7 Juni	2e wedstrijd jeugdcompetitie	(Haarlem)
19 Juni	Estafette's sluiting Sportweek	(Haarlem)
20 Juni	Haarlem-Pro Patria	(Haarlem)
27 Juni	Voorronde Meerkampkamp.v.Nrholland	(Zaandam)