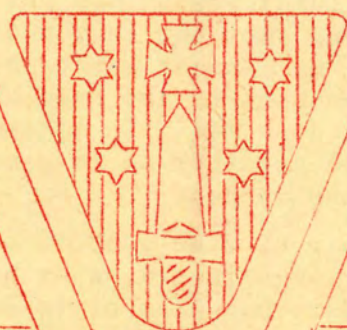


JUNI 1963

DE HAVER



CLUBBLAD VAN DE H.A.V. HAARLEM

Officieel orgaan der H.A.V. "HAARLEM".

Redactiecommissie:

A.H.v.d.Bel
A.Schaper
Th.Wernik
H.J.Willems

Redactieadres:

Bellamystraat 3.
Verzendadres:
Noordwegenstraat 64
Stencilwerk:
D.Jordens
C.Lagendijk.

REDACTIONEEL.

De moeilijkheden met de trainingsgelegenheid hebben vurige tongen losgemaakt. Met als gevolg kritiek naar binnen en naar buiten. En ternauwernood wordt iemand gespaard. Misschien krijgt ook U een veeg uit de pan. Wie weet? Wij wensen U veel leesgenot en verwachten Uw kopij voor het volgende nummer uiterlijk 24 juli.
N.B. Weet U wat er gebeurt als een hoogspringer gaat sprinten en verspringen? Wij wel!

VAN DE VOORZITTER.

Nog altijd houdt de sintelbaankwestie in Haarlem ons zeer nadrukkelijk bezig en men zal dus wel weer een lekker "kankerstukkie" van de voorzitter verwachten. Doch ik geloof, dat wij, door altijd maar te blijven kankeren op deze ongetwijfeld onhoudbare situatie, teveel in negatieve zin de gehele aangelegenheid benaderen. En dat is natuurlijk toch ook fout. Natuurlijk kunnen wij eenvoudig geen genoegen nemen met een kleedlokaal met één of hoogstens twee wasbakken bij een opkomst van zeker 100 atleten, maar laten we dan wel een voorstel doen, hoe wij het in afwachting van het tot stand komen van de geplande accommodatie - het zal nog behoorlijk lang duren - graag zouden willen hebben.

Laten wij dit voorstel doen in overleg met de andere atletiekverenigingen in Haarlem. Het kan dan toch niet anders of men zal bij de betreffende instanties graag naar dit voorstel willen luisteren en als het ook maar enigszins mogelijk is daaraan tegemoet willen komen. Want het is aan de ene kant belachelijk om een sintelbaan, waar jaren lang op gewacht wordt, straks volkomen renteloos te laten liggen, maar aan de andere kant is het even absurd de kleed- en vooral de wasgelegenheid zo te maken, dat deze met alle tegenwoordige sporthygiëne spot. Ik hoop van ganser harte, dat de atletiek en de gemeentelijke instanties in Haarlem op dit punt elkaar kunnen vinden.

Mogelijk kunnen dan over een jaar of vier voor de eerste maal grote atletiekwedstrijden in Haarlem worden georganiseerd, want heus mensen, zolang gaat het werkelijk nog wel duren. Of andere dan onze eigen Haarlemse organisaties zouden zich hiermede moeten gaan bezighouden, waarbij ik dan natuurlijk aan onze eigen KNAU denk. Want een stad als Haarlem tot ten minste 1968 zonder grote wedstrijden te laten en dus in feite alle propaganda daar te verwaarlozen, dat lijkt me toch ook voor onze Unie bepaald niet aantrekkelijk. Moge het gesprek, dat wij met het hoofdbestuur hebben aangevraagd en waarbij natuurlijk over de minimum-eisen van de tijdelijke accommodatie gesproken zal worden, ook op dit punt enige klaarheid brengen.

Van de avondtraining op het CIOS zijn we dan weer teruggekeerd op het sportterrein Kleverlaan. Woensdagavond 5 juni konden wij dan voor het eerst van dit jaar onze buitentraining houden binnen de gemeentegrenzen. Wel, het veld is slechter dan ooit en eigenlijk een aanfluiting voor een voetbalveld, laat staan voor een atletiekaccommodatie.

Half juni kunnen we dan voor het eerst een werptraining gaan houden en dan moet onze technische leiding toch maar zien, hoe ze de ploegen straks voor PH- en WG-beker klaar krijgen. Enfin, onze mensen zijn aan trainingsmoeilijkheden gewend en weten nog steeds de moed op te brengen door te gaan. En vooral dat laatste is voor een atleetkman in een stad als Haarlem ongelooflijk belangrijk.

Wat de verrichtingen van onze mensen betreft: Harry Joacim doet het momenteel veruit het beste met zijn 15.-sec op de 110 meter horden en 1.81 op hoog. Het befaamde clubrecord van coach Wim Kaan schijnt eindelijk in gevaar te komen. Maar ook Wim Krijnen is druk bezig met een come-back getuige zijn 15.1 sec. op de horden en zijn 6.29 mtr. ver. Jel Doornbosch liet zich door familie-omstandigheden nog bijna niet op wwdstrijden zien en ook Rein Knol heeft dezelfde omstandigheden momenteel bepaald niet mee. Sterkte allebei, mensen!

Ton van Zijl wipte bij zijn eerste wedstrijd weer direct over de 1.80 mtr. en behoort dus alweer dadelijk tot de steunpilaren van onze ploeg. Datzelfde zou ik ook graag van Adrie Schaper zeggen, maar de juiste wedstrijdmentaliteit schijnt ook dit jaar weer bij deze zeer talentvolle loper te ontbreken.

Joop Vissers, Arie Kortekaas en Co Faas kwamen tot nu toe te weinig op wedstrijden om een peil op hun conditie te kunnen trekken. Hetzelfde geldt in feite voor Peter Klos, al kan deze ongetwijfeld een belangrijke aanwinst voor onze PH-bekerploeg betekenen. Aanwinsten zijn zeker Rob Folmer en Co Klaver van wie vooral de laatste een keiharde wedstrijdmentaliteit bezit. En dat zal deze veelbelovende loper, die echter nog veel moet leren, ver kunnen brengen. Als we dan nog mensen als Ben Imthorn, Hora Vlam, Martin Labeur, Pieter Stins en anderen achter de hand hebben, dan ziet zo op het eerste gezicht onze PH-bekerploeg er niet eens zo gek uit, temeer daar de jeugd ploeg van Joop van Drunen de ploeg, zoals ook in voorgaande jaren, op enkele nummers zeker nog zal kunnen versterken.

Maar het seizoen duurt nog lang en er kan nog heel veel gebeuren. Laat dat "veel gebeuren" dan betekenen, dat we onze ploeg op diverse zwakke plaatsen nog naarstig gaan versterken, want juist nu zal een goed resultaat bij de PH-bekerwedstrijd nog meer dan anders uiterst belangrijk zijn.

D.Hagtingius.

OFFICIEEL NIEUWS.

Om aan te schaffen: "Haarlem"-embleem voor wedstrijdshirt	f	0.75
" " voor trainingspak	"	2.25
" insigne	"	1.25
" trainingspak m/embleem maat 4	"	30.25
" 5	"	31.25
" 6	"	32.25
" 7	"	32.25
" 8	"	33.25

Deze artikelen zijn verkrijgbaar bij J. van Drunen, Noorwegenstraat 64, Haarlem tel. 20798 en op alle trainingen.

GIROREKENING.

Indien U Uw contributie, donatie of vrijwillige bijdrage per giro wenst te betalen, gelieve U dit over te schrijven op postgiro no. 64 38 83 ten name van de penningmeester der H.A.V. "Haarlem" te Haarlem.

BEANGRIJKE ADRESSEN:

Voorzitter:	D. Hagtingius	Perseusstraat 31	Haarlem Tel. 52207
Secretaris:	C.H. Lagendijk	Narocissenlaan 40	Bennebroek " 02502-7501
Penningmeester	J. van Drunen	Noorwegenstraat 64	Haarlem " 20798
Wedstrijdsecretaris	H. Busé	G. van Bouillonstr 69	Haarlem " 19624
Comm. v. Materiaal	F. van Dongen	Schoterweg 26	Haarlem " 56083
Commissaris	A.H. v.d. Bel	Bellamystraat 3	Haarlem " 17312
Commissaris	A.H. Presburg	Thomsonlaan 49	Haarlem " 43361

- . -

VOORGESTELD ALS LID:

G.C. Nagtegaal 14-2-1953 Gen. de la Reystraat 46 Haarlem.

Eventuele bezwaren tegen dit lid gelieve U binnen 14 dagen kenbaar te maken bij het bestuur.

De in ons vorig clubblad voorgestelde leden zijn als lid aangenomen.

- . -

TRAININGSTIJDEN: GEM. SPORTTERREIN AAN DE KLEVERLAAN.

Maandag- en vrijdagavond training voor alle junioren en senioren. Aanvang 19 uur precies.

Woensdagavond, alleen die senioren en junioren, aangewezen door de technische leiding. Ook deze training vangt aan om 19 uur precies.

De welpen en junioren t/m 13 jaar trainen op zaterdagmiddag. Aanvang 15 uur.

- . -

ZESLANDENWEDSTRIJD.

Degenen die meegaan naar de Zeslandenwedstrijd in Enschede zullen tijdig persoonlijk bericht ontvangen over het verloop van deze trip.

- . -

TRAINING CIOS.

Het veelvuldige verzoek van onze atleten de woensdagavondtraining ook voor de rest van het seizoen op het CIOS te doen plaatsvinden moeten wij helaas afwijzen. Met ingang van 1 juli wordt het sportinstituut gesloten voor elke individuele sportvereniging, zodat ook voor ons de training aldaar moet stoppen.

Voor de maand juni zijn vele atleten bezet door de avondwedstrijden te Amsterdam, zodat het ook voor juni niet mogelijk was in verband met de grote kosten ten opzichte van het aantal bezoekende atleten deze training te handhaven.

- . -

ONS CLUBBLAD.

In overleg met de redactiecommissie ligt het in de bedoeling van het bestuur in de nabije toekomst het omslag van onze "H.A.V.-er" in gedrukte vorm te doen verschijnen, waarbij dan tevens ter bestrijding van de druk- en stencilkosten de gelegenheid geopend kan worden advertenties op te nemen. Teneinde het een en ander in algemene zin op te kunnen bouwen hebben wij twee verzoeken:

- a. hij, die meent een idee te hebben voor het nieuwe omslag verzoeken wij zijn medewerking te geven door zijn ontwerp vóór 20 september a.s. bij het bestuur of secretariaat van dit blad in te dienen.

Bent U geen tekenaar, geen vrees; de idee is belangrijker dan een precise uitwerking.
Wel bindend zijn de kleuren, waarin de voorplaat komt: rood, wit en zwart, waarbij rood en wit of wit en rood overheersend.

- b. mocht U in de gelegenheid zijn adverteerders voor ons blad te kunnen verkrijgen, dan houden wij ons daarvoor ten zeerste aanbevolen. Eventuele inlichtingen kunt U verkrijgen bij Joop van Drunen.

BELANG WEL: dit blad is ook Uw blad!!!

- . -

PERSONALIA.

De tiende juni j.l. kwam Eric Paul zich te Bennebroek voorstellen als broertje van Marcel en als zoon van Paula en Co Lagendijk.

Wij vinden het fijn, dat alles prima verlopen is en namens alle HAVers is het voor ons een bijzonder genoeg jullie van harte te feliciteren met de komst van jullie jongste zoon.

Dat een geboorte voor een aanstaand vader geen kleinigheid is, bleek reeds weken voordien in de grote nervositeit van onze secretaris; overigens heeft hij zich manmoedig gedragen.

Juist als zoon van de secretaris lijkt het ons beslist niet uitgesloten, dat Eric de openingsceremonie van een volledige atletiekaccommodatie te Haarlem met zijn dan stokoude vader nog meemaakt.

- . -

MEDEDELINGEN VAN HET WEDSTRIJDSECRETARIAAT.

PROMOTIES:

Onderstaande leden zijn gepromoveerd en thans in de volgende klasse ingedeeld:

H. Joacim	discuswerpen	Klasse C	32.19 mtr	Den Haag	12.5.63
A. Schaper	400 meter	-- B	52.3 sec	A'dam	3.6.63
M. Labeur	800/1609 meter	-- B	mededeling	Bondsbureau	
P. Stins	800/1609 meter	-- C	bij keuze	Beverwijk	5.5.63

Hartelijke gelukwensen met deze promoties.

- . -

WEDSTRIJDAGENDA.

7 juli	<u>Beverwijk</u>	<u>Nederlandse jeugdkampioenschappen</u>
9 juli	<u>Amsterdam</u>	<u>Regionale avondwedstrijd</u>
2 juli	<u>Leiden</u>	<u>Estafette avondwedstrijd</u>
4 juli	<u>Rotterdam</u>	<u>Open Rotterdamse kampioenschappen (vervolg)</u>
7 juli	<u>Den Haag</u>	<u>Int. invitatiowedstrijden t.g.v. 50 jaar V&L</u>
13/14 juli	<u>Enschede</u>	<u>Zeslandenwedstrijd.</u>
21 juli	<u>Beverwijk</u>	<u>Regionale wedstrijd.</u>
20/21 juli	<u>Purmerend</u>	<u>Tienkampwedstrijd .</u>
28 juli	<u>Amsterdam</u>	<u>A-B jeugdwedstrijd.</u>
28 juli	<u>Arnhem</u>	<u>B kampioenschappen van Nederland.</u>
28 juli	<u>Den Haag</u>	<u>Open Haagse jeugdkampioenschappen.</u>

- . -

UITSLAGEN VAN HIER EN DAAR.

19 mei Beverwijk. 800 meter heren B. 1e Peter Klos in 2.02.6 sec.

25 mei. Amsterdam. A.A.C. - Wolfsburg. 110m horden Harry Joacim 15.3 sec.
Speerwerpen J. Doornbosch 55m81.

26 mei. Oisterwijk. 110m horden. Harry Joacim 15.3 sec. hoogspringen 1m81.

26 mei. Krommenie. 25km kampioenschap van Nederland.

35e B. Fennis 5km 20.40. - 10km 41.33. - 15km 62.05. - 20km 1.23.06
25km. 1.43.34.

55e G. v. d. Bosch 5km 21.25. - 10km 44.29. - 15km 68.03. - 20km 1.32.32
25km. 1.56.38.

Bas werd 19e in de B klasse en Gerrit 9e in de C klasse.

1 juni Rotterdam. Nationale wedstrijden.

Hoogspringen 2e T. van Zijl 1m78 $\frac{1}{2}$. 4e Rein Knol 1m78 $\frac{1}{2}$. Volgens Ton miste hij op een haar na de 1m84. Met dit vertrouwen moet het er dit seizoen toch een keer uitkomen.

8e Harry Joacim 1m73.

3 juni Amsterdam.

110m horden A. 1e Harry Joacim 15.2 sec. 2e Wim Krijnen 15.6 sec.

4e Joop Vissers g.t. (gestruikeld over een horde)

110m horden B. 3e Ton van Zijl 18.- sec.

400m D. 1e Adrie Schaper 52.3 sec.

800m C. 3e Ben Imthorn 2.08.- sec. 5e Martin Labeur 2.13.8

3000m A. 4e Arie Kortekaas 9.50.4 sec.

Hoogspringen A 1e Ton van Zijl 1m80. 2e H. Joacim 1m80. 4e R. Knol 1m75.

Hoogspringen B 6e Wim Krijnen 1m60.

Speerwerpen C 2e Rein Knol 44m33. 3e Wim Krijnen 41.94m.

Speerwerpen D 7e Ton van Zijl 35m15

9 juni Amsterdam.

110m horden A. serie 1e Harry Joacim 15.1 sec. Finale 2e 15.- sec (pers.rek)

serie 2e Wim Krijnen 15.6 sec. Finale 3e 15.1 sec (pers.rek)

400 meter D serie 1e Co Klaver 54.5 sec. Finale 1e 54.6 sec.

serie 3e Co Faas 56.1 sec. Finale 5e 56.9 sec.

1500 meter B 8e Arie Kortekaas 4.30.- sec. 10e M. Labeur 4.33.- sec.

1500 meter C 2e Rob Folmer 4.16.4 sec. 5e P. Stins 4.23.2 sec.

Verspringen C 1e Wim Krijnen 6m29. (Nieuw pers. rek.)

Discuswerpen B 7e Wim Krijnen 34.79m.

Discuswerpen C 3e G. Sakkers 28.20m.

Kogelstoten C Harry Joacim 9.86m. Wim Krijnen 10.76m.

Kogelstoten D G. Sakkers 8m15.

Ton van Zijl was deze dag de pechvogel. Hij maakte twee valse starts bij de 100 meter en 3 ongeldige sprongen bij het verspringen.

9 juni. Halsteren 25km loop.

16e Bas Fennis 1.57.02. 6e B klasser.

Bas vertelde ons: "Het was een verschrikkelijke wedstrijd, door de warmte veel uitvallers. Ik heb het met veel moeite kunnen halen, maar Gerrit niet. Vele grote jongens hebben het niet gered, maar deze jongen wel!"

Nu vraag ik mij af, onder welke categorie Gerrit valt? Maar Bas, je bent nog steeds een voorbeeld voor vele anderen. Proficiat!!

Jubileum T.B.U. Untertürkheim.

Op 17 mei 1963 bestond de T.B.U. 75 jaar. We hebben van onze vrienden uit Untertürkheim een uitnodiging gehad om dit feest bij te wonen. Helaas was geen enkel bestuurslid in de gelegenheid aldaar aanwezig te zijn, zodat wij telegrafisch onze gelukwensen hebben aangeboden.

12 juni. Avondwedstrijd Amsterdam.

400 meter A. 3e Wim Krijnen 56.5 sec. (horden)

5000 meter A. 12e Co Faas 15.35.7 sec.

Hoogspringen A 2e Rein Knol 1.75 mtr. (Na een ellenlange barrage met
Van Heek.)

Harry Joacim en Ton van Zijl sprongen eveneens 1m75.

FEITEN VAN DE DAG DOOR EEN SOMBERE BRIL.

Af en toe vraag je je wel eens af. Wat heeft de huidige atleet nog over voor zijn sport? Als we zo eens het rijtje langs gaan bij onze eigen wedstrijdathleten, dan kunnen we die atleten, die hun sport serieus beoefenen, op de vingers van één hand tellen.

Het mag toch niet gebeuren, dat gedurende de training op het CIOS in de afgelopen weken men de training begint met voetballen. Iedereen is hier wild enthousiast voor (een enkeling uitgezonderd) en men vindt het eigenlijk jammer, als de trainer komt, zodat men ermee moet stoppen.

Het is zelfs gebeurd, dat onze jeugdleider, Joop van Drunen, wat later kwam i.v.m. het ophalen van voetbalpools voor de vereniging en dat er toen tot bij achten op het C.I.O.S. gevoetbald is. Waarbij nog kwam dat hier mensen aan meededen, die aangewezen waren om de training te verzorgen.

Hoe is het in Vredesnaam mogelijk, dat men als topatleet (en die hebben wij toch ook) op een prachtige zomeravond kan gaan voetballen. En dat na zo'n wintertraining met zo weinig trainingsmogelijkheden. Men heeft het er over, dat wij onder zulke beroerde omstandigheden moeten trainen. Het bestuur heeft alles in het werk gesteld om een zo goed mogelijke trainingsaccommodatie voor zijn atleten te verkrijgen, dat ons vele financiële offers heeft gekost. Men heeft deze in zekere zin gevonden door de avondtraining op het CIOS, maar ten volle heeft men deze niet benut.

Dan hebben wij ook nog een aantal lieden, die zoveel mogelijk willen trainen. Maar als je ze nu eens precies zou vragen, waarvoor zij zoveel willen trainen, dan geloof ik dat zij het antwoord schuldig zullen blijven. Want deze mensen presteren het om voor de wedstrijden, waarvoor zij zijn ingeschreven allerlei smoesjes te verzinnen om maar van die wedstrijd verschoond te blijven.

Jeltje Doornbosch gaat niet voor één nummer naar een wedstrijd, Adrie Schaper's zool van zijn spike zit een beetje los. Een reden om niet aan de start te verschijnen? (Aan mijn zolen!) Ben Imthorn is zonder meer maar weggebleven van een wedstrijd.

Met atleten, die er een dergelijke mentaliteit op na houden raken wij verder van de Nationale top verwijderd.

HANS.

REACTIE.

Een tikkeltje gemeen van de redactie om uitgerekend aan mij te vragen commentaar te leveren bij het artikeltje van Hans. Want ze weten donders goed, dat ik, als het ook maar even kon, zeer enthousiast heb meegevoetbald. En daarbij enkele zeer fraaie doelpunten op mijn naam hebben weten te schrijven. Vraag maar aan Frans van Dongen. (noot redactie: niets gezien.)

Technisch gezien was het natuurlijk volkomen fout. Daar valt eenvoudig niet over te praten. Maar met techniek alleen kom je er niet.

Er bestaat - en dat is juist voor een atletiekteam waar een ieder toch altijd al zo individueel is ingesteld - ook nog ploeggeest. En dat kleine partijtje voetbal vooraf heeft nu zo prachtig op de ploeggeest gewerkt. Want juist de laatste jaren konden we speciaal bij de senioren heel vaak de juiste binding niet vinden. Dat is nu gelukkig heel veel verbeterd. En natuurlijk niet alleen door dat partijtje voetbal. Ook andere factoren hebben daartoe bijgedragen. Maar dat kleine partijtje vooraf, waarbij het nooit hard gaat en een ieder een ieder ontziet, dat was - ik weet het uit gesprekken met onze atleten - toch wel ongelooflijk belangrijk voor de ploeg als zodanig. Wanneer er een enkele maal te lang is doorgespeeld dan is dat zonder meer fout en het bewijst, dat onze atleten dan toch nog niet voldoende verantwoordelijkheid en zelfwerkzaamheid op kunnen brengen en dat is natuurlijk spijtig. Maar overigens, ik herhaal het nog eens, het was toch wel belangrijk, dat kleine partijtje. Zelfs zo belangrijk, dat we daarvoor de techniek heel even op een zijspoor hebben moeten zetten.

En om dit commentaar compleet te maken: mogelijk sprak bij het niet inschrijven door Jel de gezondheidstoestand van zijn Vader al een woordje mee; kan Adrie Schaper indien noodzakelijk met kapotte zolen zelfs op zaterdagavond nog bij de voorzitter terecht (geen misbruik van maken); het wegblijven van een wedstrijd is natuurlijk niet iets waarover gesproken kan worden. Jammer, dat zo iets ook bij ons nog altijd voorkomt.

Dick Hagtingius.

UITSLAG OLYMPISCHE TIENKAMP GEHOUDEN OP 15 en 16 JUNI TE BREDA.

<u>1e dag:</u>	100m	ver.	kogel	hoog	400m	punten
Wim Krijnen	12.-	5.93	10.30	1.60	54.4	2651
Rein Knol	11.9	6.39	12.14	1.70	59.-	2836
Ton van Zijl	12.4	5.58	8.12	1.70	60.-	2178
<u>2e dag</u>	110m h.	discus	polshoog	speer	1500m	punten
Wim Krijnen	16.1	35.39	3.60	39.82	4.42.2	5033 (5)
Rein Knol	17.8	38.89	3.10	40.49	5.43.3	4502 (9)
Ton van Zijl	18.3	24.14	2.20	29.04	5.12.-	3137 (20)

- . -

VAN HET JUNIOREN WEDSTRIJDFRONT.

Haarlem, 26 mei. "wedstrijden" afd. Kennemerland.

De op het Gem. Sportterrein aan de Kleverlaan georganiseerde wedstrijden waren één grote aanfluiting.

Hoewel de T.C. van genoemde afdeling er zeer duidelijk attent op gemaakt was, dat het organiseren van atletiekwedstrijden op dit terrein volslagen onmogelijk was, heeft men dit advies volkomen genegeerd.

Het strijdperk was één grote puinhoop, een 100 meter baan, waar een woelige zee een plasvijvertje bij is. Slechte aanlopen bij hoog- en verspringen. Midden- en lange-afstandnummers plus estafettes helemaal onmogelijk. Het gevolg was één kri-oelende menigte van atleten en toeschouwers, daarbij nog een organisatie, die niet 100% was. U begrijpt, de chaos was compleet.

Ik hoop, dat de afdeling Kennemerland, die toch dikwijls prima wedstrijden organiseert, deze kritiek sportief zal weten te dragen en het standpunt noodgedwongen ingenomen door de Haarlemse verenigingen om geen wedstrijden meer te organiseren, zolang er in de stad Haarlem geen behoorlijke accommodatie beschikbaar is, zal overnemen.

Want wat hier is geschied, is de atletiek in Haarlem haar laatste adem afsnijden en daarmee zouden misschien alleen de vroege vaders van onze "sportstad" Haarlem van atletiekzorgen bevrijd zijn, maar de ruim 600 beoefenaren van de atletiek - de belangrijkste sport van de Olympische spelen, de moeder aller sporten - zijn daar zeker niet mee gediend.

Joop van Drunen.

De uitslagen waren:

JUNIOREN A. 100 meter. Dit nummer was een "Haarlem" aangelegenheid, 4 jongens van ons in de finale.

1e Rob Banning	12.1 sec.	<u>Kogelstoten A.</u>	
2e Dolf Mulder	12.2 sec.	7e Richard Vissers	9.74 mtr.
3e Ton van de Voort	12.2 sec.	10e Fred v.d. Lippe	9.03 mtr.
5e Fred v.d. Lippe	12.3 sec.		

Verspringen A.

2e Fred v.d. Lippe	5.99 mtr.
4e Dolf Mulder	5.76 mtr.
7e Rob van Nimwegen	5.56 mtr.

JUNIOREN B.

80 meter. Ook hier 4 "Haarlem" junioren in de finale. Voor de toekomst wat de sprint betreft dus geen zorgen.

2e Ferry Lamie	9.8 sec.	<u>Hoogspringen B.</u>	
3e Wim Aay	10.- sec.	8e Aad Beun	1.55 mtr.
4e Henny te Nuyl	10.- sec.	11e René Ruis	1.45 mtr.
6e Pim van Beek	10.2 sec.	12e Peter Hagtingius	1.45 mtr.
		18e Wim Aay	1.35 mtr.

JUNIOREN C.

80 meter.	3e Rob Ruis	11.- sec.
	4e Leo v.d. Veer	11.- sec.
Hoogspringen C.		
	3e Leo v.d. Veer	1.50 meter
	5e Rob Ruis	1.45 meter
	16e Rob Koedijker	1.30 meter

JUNIOREN D.

Verspringen.	
10e Rob van Beek	4.-- meter
18e Gert Jan Kuiper	3.73 meter
28e Alex Mollema	3.56 meter
30e Cees v. Opzeeland	3.49 meter

3 juni. Amsterdam wedstrijden OSV.

Op de 2e Pinksterdag organiseerde OSV op de sintelbaan Olympiaplein regionale wedstrijden. De prestaties tijdens deze wedstrijden geleverd werden nadelig beïnvloed door een krachtige wind.

JUNIOREN A.

100 meter	3e Rob Banning	11.7 sec.	1500 meter.	
	4e Henk Mulder	11.8 sec.	1e Arnoud Bosch	4.29.2 sec.
	5e Ton v.d. Voort	12.- sec.	2e Richard Vissers	4.34.3 sec.
	6e Rob v. Nimwegen	g.t.		

De eerste 1500 meter van Arnoud, ondanks de sterke wind, een behoorlijke tijd. Wij hopen hem nog dikwijls aan de start te zien, want aan wedstrijdroutine ontbrak het hem nog duidelijk. Richard zal er goed aan doen om voortaan van start af direct mee te gaan. Deze knaap is tot goede dingen in staat, doch wat meer durf zal er aan te pas moeten komen.

DISCUSWERPEN A. Hier een prima prestatie van 37.75 mtr door Rob van Nimwegen. Rob, Jeltjo Doornbosch gooide de schijf éénmaal precies 3 meter verder en dat record is al zo oud!!

5e werd hier Dolf Mulder met 30.96 mtr.

KOGELSTOTEN A. 3e Rob van Nimwegen met 10.69 mtr.

JUNIOREN B.

100 meter.	2e Ferry Lamie	11.8 sec.
	3e Wim Aay	11.8 sec.
	5e Henny te Nuyt	12.- sec.

Deze drie jongens aangevuld met Henny te Nuyt moeten in staat zijn een prima estafetteploeg te vormen bij de B-junioren.

80 meter horden. Een eerste plaats voor Pim van Beek in de goede tijd van 11.1sec (Er zit nog meer in, Pim!!) 5e Henk Mulder in 13.2 sec.

<u>Verspringen.</u>	3e Aad Beun	5.58 mtr.	<u>Kogelstoten</u>	6e Aad Beun	10.82mtr
	5e Ferry Lamie	5.27 mtr.		10e Wim Aay	9.31 "
				11e Henny Kuyt	9.21 "
				14e René Ruis	7.97 "

C JUNIOREN.

60 meter	2e Rob Ruis	8.1 sec.	<u>Verspringen</u>	4e Rob Ruis	5.02 mtr.
----------	-------------	----------	--------------------	-------------	-----------

ROTTERDAM, 16 JUNI.

Ferry Lamie evenaarde in serie en halve finale het clubrecord 100 meter jun B met 11.4 sec. Wim Aay liep zeer ontactisch, maar desondanks zijn snelste 600 mtr. Rob van Nimwegen benaderde het discusrecord van Jeltjo Doornbosch tot op 1.10 mtr.

3000 meter jun A.	3e Kees Westerman	11.00,1 sec.
discuswerpen A	2e Rob van Nimwegen	39.65 mtr.
100 meter jun B	2e Ferry Lamie	11.6 sec (11.4).
	5e Adri Beun	12.- sec (11.5)
600 meter jun B.	2e Wim Aay	1.28.6 sec.
verspringen jun C.	3e Rob Ruis	4.86 mtr.

J. van Drunen.

22 juni BEVERWIJK.

Op deze middag verbeterden Ferry Lamie - Henny te Nuyt - Henny Kuil, Wim Aay het 10 jaar oude record 4 x 100 meter junioren B, dat op naam stond van Jel Doornbosch Ben v.d. Pol, Jaap Breevoort en Hans Douwes, met 46.7 sec. Het toeval wil dat dit record ook te Beverwijk gevestigd werd. De nieuwe recordtijd is 46.2 sec. Proficiat, jongens!!

J. van Drunen.

-.-

YOGA.

Van verschillende kanten zijn opmerkingen gehoord n.a.v. het in het vorige clubblad opgenomen artikel over yoga. Echter geen schriftelijke kritieken binnengekomen. Voor mij blijft het oordeel, die de zon en zijn uitwerking terdege kent, beter dan wij in ons kikkerlandje, echter nog steeds belangwekkend. Joop van Drunen heeft mij naar aanleiding van de opmerkingen over zonnebaden gewezen op de opvattingen van de bekende publicist over atletiek, Toni Nett, ten aanzien hiervan. Uit diens boek "der Lauf" volgen hieronder enige passages over massage, sauna en zonnebaden, doping.

A. SCHAPER.

MASSAGE EN SAUNA.

Er zijn evenveel vooraanstaande lopers, die bij massage en de invloed ervan op de prestatie zweven, als dit door andere gelijkwaardige lopers categorisch afgewezen wordt. Veel van 's werelds beste lopers hebben de bekende stelregel: "Een goede loper heeft geen massage nodig, een slechte is het niet waard." Het doel van massage is een betere bloedstroming in het spierweefsel. Dit bereiken wij vóór de actieve spierwerkzaamheid, dus vóór training en wedstrijd, veel overvloediger door ons "inlopen". Na wedstrijd of training bewijst een gelijksoortig, wat langer "uitlopen" goede diensten aan de uitdrijving van vermoeidheidsstoffen. Echter zal bij zware wedstrijden met series, halve finale en finale dit "uitlopen" niet in acht genomen kunnen worden, zodat in dergelijke gevallen een "rustmassage" zeer doelmatig zal zijn. Massage is ook altijd dan zeer goed als zich in de spier "harde plekjes" gevormd hebben; in deze harde plekjes zijn bijzonder veel vermoeidheidsstoffen achtergebleven. Voor de volgende loop moeten deze plekjes weg-gemasseerd worden, anders is het gevaar van scheuring op deze plaatsen bijzonder groot.

Benadrukt wordt bij de massage in het algemeen, zowel door de beste lopers als door de sportartsen, dat slechts de door een vakman, dus een ervaren masseur, gegeven massage van nut kan zijn. Daarentegen werd door het z.g.n. "in het wilde weg masseren" al veel onheil aangericht.

Even individueel is het gebruik van het Finse stoombad, de Sauna. In het algemeen moet men er lang aan gewoon zijn om het volle profijt er van te trekken voor het opheffen van de vermoeidheidsverschijnselen door het uitzweten van de vermoeidheidsstoffen of ook ziektekiemen. Goed van een saunabad gebruik maken is een kunst die bijna uitsluitend de Noord-Europeanen beheersen. Bij atleten van andere volken heeft de sauna, midden in het seizoen, wel schade aangericht, daar het allereerst energie kost, als men een verkeerde dosis ondergaat. Men moet daarom bij ervaren sauna-gebruikers uitgebreid inlichtingen inwinnen. Wie een sauna op de juiste wijze weet te gebruiken, kan vaker trainen, omdat de avond na de training bijna alle vermoeidheidsstoffen uit het spierstelsel verdreven worden, zodat men de volgende dag volledig fris de volgende training kan beginnen.

- . -

DOEL EN WAARDE VAN HET ZONNEBADEN.

Te uitgebreid zonnebaden is voor de prestatiesport onmiddellijk schadelijk. De meeste "bleekgezichten" laten de bruingebrande "Zuidzee-eilanders" in een wedstrijd hun hielen zien. Als echter een zwaar trainende loper toch wil zonnebaden, moet hij dit voorzichtig aanpakken. Overigens heeft "pigmentpralerij" niets met gezondheid te maken: ook een ernstige zieke kan donkerbruin worden. Bruin zijn is dus geen teken van gezondheid. Zonnebaden met maat is gezond, in overmaat echter zoals alles, vergif; vooral voor afgetrainde lopers; want het veroorzaakt slappe, omdat de zon, "de kracht opzuigt".

Stilliggen in de zon is fout; indien al zonnebaden, dan in beweging blijven, zodat de zon niet de gelgenheid krijgt al te lange tijd aan één kant te branden. Daarbij moet men rijkelijk crème of olie gebruiken. Want dit verhindert zeer goed de gevreesde zonnebrand. Wie overigens verbrand raakt, weet in ieder geval, dat hij te ver gegaan is.

Bij een afgetrainde loper kan een ernstige verbranding een volledig verlies van de vorm ten gevolge hebben. Daarom voorzichtig met zonnebaden!

-.-

PRESTATIESPORT EN "DOPING".

"Doping betekent de opzettelijke inname van een niet-fysiologische substantie met het doel de prestaties op te voeren; door doping worden voordelen verkregen t.o.v. de tegenstander die zich niet hiermee bezig houdt." (Dr. Israel)

Dat het gebruik van doping op geen enkele wijze in overeenstemming te brengen is met sportiviteit, hoeft hier wel niet naar voren gebracht te worden. Bovendien is het dopingmiddelen eigen dat zij op de minuut af nauwkeurig ingenomen moeten worden, om dan hun grootste uitwerking te hebben als het organisme de grootste belasting verdragen moet. Doping verschuift daarbij de z.g.n. "beschermende remming" (Schutzhemmung) van het centrale zenuwstelsel, d.w.z. Terwijl bij bezwaarlijk te dragen belasting van het zenuwstelsel de bloedsomloop vermindert om de belasting te verminderen en daardoor een blijvende schade af te wenden, valt de remming bij de inname van doping weg: de belasting wordt te hoog en veroorzaakt schade.

Doping werkt maar zeer kort; de prestatie-opvoerende werking slaat dan ineens in het tegendeel om: de functionerende werking van het organisme breekt plotseling af en beëindigt de inspanning onmiddellijk. Steeds echter kunnen wedstrijden in het programma wat verschoven worden.

De middelen werken bij de een vroeger, bij de ander later. Niemand kan dus vooruit nauwkeurig het juiste tijdstip van de grootste werking aanwijzen; want ook de lichamelijke toestand op de een of andere dag heeft invloed op het begin van de werking. Zo is men steeds volledig in het onzekere over de uitwerking.

Er kan daarom slechts aangeraden worden: vingers af van deze dingen! Zij brengen schade toe aan de gezondheid, laten belangrijke wedstrijden verloren gaan en sluiten U buiten de gemeenschap van faire sportlieden.

Druivensuiker en andere fysiologische middelen zijn natuurlijk geen "doping", want dat zijn ook in de natuur bouwstoffen van het lichaam, dus het tegendeel van schadelijke werking.

Alle natuurlijke, de gezondheid bevorderende middelen zijn geoorloofd.

- - -

NAGEKOMEN PERSONALIA.

Gaarne wil ik mede namens mijn vrouw bestuur en leden hartelijk dankzeggen voor de vele blijken van belangstelling, die wij bij de geboorte van onze zoon Eric mochten ondervinden.

Co Lagendijk.

- . -

ZIJN DE MINIMUM EISEN VOOR DE O.S. 1964 NIET TE ZWAAR?

Enkele weken geleden zijn de minimum eisen vastgesteld voor de Olympische Spelen in Tokio. Elk land heeft het recht (maar) drie atleten op één nummer af te vaardigen. Van dit drietal moeten er echter twee aan de minimum eis hebben voldaan. De eis op de technische nummers moet men ook in de kwalificatie halen om tot de finale te kunnen doordringen. Hoe zwaar deze eisen zijn zullen wij in het volgend staatje tot uitdrukking laten komen.

	<u>TOKIO</u> 1964 LIMIET	<u>ROME</u> 1960 No.6	<u>BELGRADE</u> 1962 No.1	<u>NEDERLANDS</u> RECORD.
100 meter	10.4 s.	10.4 s	10.4 s	10.3 s.
200 meter	21.-	20.9	20.7	21.1
400 meter	47.-	45.9	45.9	47.9
800 meter	1.48.8	1.52.-	1.50.5	1.48.6
1500 meter	3.43.5	3.40.9	3.40.9	3.43.5
5000 meter	14.02.-	13.52.8	14.00.6	14.11.-
10000 meter	29.25.-	28.50.2	28.54.-	29.43.-
3000 meter steeple	8.45.-	9.01.6	8.32.6	9.04.-
110 meter horden	14.2	14.6	13.8	14.3
400 meter horden	51.8	51.-	49.2	52.2
Hoogspringen	2.06 m	2.03 m	2.21 m	1.94 ⁶ m
Verspringen	7.60	7.68	8.19	7.98
Hinkstapspringen	15.80	16.01	16.55	15.60 ⁹ x
Polsstokhoogspringen	4.60	4.50	4.80	4.22
Kogelstoten	17.80	17.57	19.02	16.55
Discuswerpen	55.--	55.06	57.11	58.05
Speerwerpen	77.--	78.33	82.04	70.45
Kogelslingeren	63.--	64.21	69.64	58.76 x
Tienkamp	7000 ptn	7195 ptn	8026 ptn	7724 ptn.

Uit dit staatje blijkt dus, dat op 6 nummers van de Olympische Spelen te Rome de no's 6 niet voldeden aan de eis voor Tokio; dat de Europese Kampioen op de 800 meter boven de limiet voor Tokio bleef (1962); dat er in Nederland 15 nieuwe Ned. records gevestigd dienen te worden om op 15 van de 19 nummers de eis te halen.

Op het moment dat wij dit schrijven zijn er in ons land twee atleten, die dit seizoen de eis voor Tokio hebben gehaald, n.l. Kamerbeek op de tienkamp en Koch op het discuswerpen.

Er wacht dus een schone taak voor onze Nederlandse atleten.

Hans Busé.

x = nog niet erkende records.