2/73

de wissel

Clubblad athletiekvereniging ,,haarlem''

PARKET - LINOLEUM - RUBBER-,
WOL- EN NYLONTAPIJT.

Sinds 1922 kwaliteit en ervaring

Verkoop: ZIJLSTRAAT 96 - HAARLEM
Telefoon 023 - 310580

DE VERFBRON N.V.

Specialist in:

* EXCLUSIEVE BEHANGSOORTEN
* VERF - GLAS
* VENTILATOREN
* ZONWERING ENZ. ENZ.

15 speciaalzaken

Italiëlaan 149 Telefoon 288005
Botermarkt 48 Telefoon 312938
HAARLEM

SPORTSCHOENSPECIALIST
„DE LEERBEURS"
(Ch. A. Smit)
OFF. PUMA - ADIDAS - QUICK
dealer
Keuze uit meer dan 50 modellen
NU OOK VOOR SPIKES
BOTERMARKT 2 - HAARLEM - TEL. 023 - 315394
Service in eigen werkplaats.

„VENUS"

GOUD - ZILVER - JUWELEN

In- en verkoop van uitsluitend ANTIEK o.a.
MEUBELEN
TAPIJTEN
PORSELEIN
KRISTAL

Gierstraat 37 - Haarlem - Telefoon 023 - 312993

H. C. A. Joosten

MAKELAAR - TAXATEUR

Deskundige bemiddeling bij
aan- en verkoop van uw woning.

Soendaplein 14 - Haarlem - Telefoon 256920 - 251185

STOFFEN

RIJKSSTRAATWEG 88 - HAARLEM (NOORD)
Telefoon 25 26 19

*

Winkelverkoop tegen MARKTPRIJZEN,
dat scheelt guldens.

*

RISTORANTE

„NAPOLI"

is uitgebreid met een zaal bijzonder geschikt voor:

* BRUILOFTEN
* PARTIJEN
* RECEPTIES
* VERGADERINGEN

*

HOUTPLEIN 1 – HAARLEM
TELEFOON 32 44 19

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem"

de wissel

voorzitter
i. d. smits
ramaerstraat 21
haarlem
telefoon 330339

sekretaris
j. l. v.d. eem
wüstelaan 98
santpoort
telefoon 375743

penningmeesteresse
mevr. h. hartman
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
telefoon 256036
girorek. no. 643883
t.n.v. penningm. a.v.
„haarlem"

wedstrijdsecretaris
a. blickman
palamedesstraat 17
haarlem

technische kommissie
j. van drunen
ramplaan 94
haarlem
telefoon 244340

pupillenkommissie
sekretariaat:
mevr. h. hartman
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
telefoon 256036

Jaargang 28 Nummer 2 Februari 1973.

Redakteur: J.L. v.d. Eem; Typewerk: J. Vermunt-Groen; Stencilwerk: H. Tanis; Verzendadres: J. v. Drunen.

--o--o--VAN DE REDAKTEUR--o--o--

Na enige weken van zware griep en noodgedwongen aan bed gekluisterd te zijn geweest, kan uw redakteur gelukkig weer starten met het februari-nummer.

Dit jaar hebben we vroeg de jaarlijkse algemene vergadering, n.l. op 9 februari a.s. De agenda heeft u inmiddels ontvangen; het jaarverslag en de begroting treft u in deze uitgave van het klubblad aan.

Laten we met grote getale naar de kantine aan de Kleverlaan gaan.
Een ieder die A.V. "Haarlem" een warm hart toedraagt, zal deze avond ongetwijfeld aanwezig zijn.

Schroom niet te komen, maar laten we gezamenlijk over diverse zaken discussiëren.

AANVANG: 20.00 uur.
Noteert u dit in uw agenda !!!!

Voorts wil ik uw extra aandacht vragen voor het medisch artikel over de bloedarmoede, speciaal voor u geschreven door Frits Knüvelder.

Zoudt u de kopij voor het volgende klubblad willen inleveren vóór 12 maart a.s. ?
Bij voorbaat mijn dank.

S E K R E T A R I A A T S -
N I E U W S.....

Zeer belangrijk.....Zeer belangrijk.....Zeer belangrijk.....

MEDISCHE SPORTKEURING !!

Bij de aanvang van het winterseizoen is er een groot aantal formulieren uitgereikt voor de medische sportkeuring. Diegenen die het nog niet hebben ingeleverd, verzoek ik met klem dit alsnog zo spoedig mogelijk te doen daar er lange wachttijden zijn bij het keuringsbureau (circa 4 à 5 maanden).

Dit jaar moet bij het opgeven voor de wedstrijden de datum van de medische sportkeuring vermeld worden. Mocht deze keuringsdatum niet voldoen dan kunt u NIET AAN WEDSTRIJDEN DEELNEMEN. DENK DAAR VOORAL OM !!!!!!

De keuringsformulieren zijn verkrijgbaar bij J. v. Drunen.
De kosten voor deze keuring bedragen f. 7,25.
Bij verstek laten gaan op de vastgestelde datum vervalt de aanvraag.
Er dient opnieuw een aanvraag te worden ingediend. De kosten bedragen dan f. 12,75.

Hieronder volgen de tijdstippen waarop u gekeurd moet worden:

1. bij aanvaarding van het lidmaatschap;
2. bij de overgang van pupil naar D-junior, het jaar waarin men 12 jaar oud wordt;
3. idem van D- naar C-junior, het jaar waarin men 14 jaar oud wordt;
4. idem van C- naar B-junior, het jaar waarin men 16 jaar oud wordt;
5. idem van B- naar A-junior , het jaar wqarin men 18 jaar oud wordt;
6. idem van A- junior naar senior, het jaar waarin men 20 jaar oud wordt;
7. tussen de 20 en 30 jaar ééns per vijf jaar;
8. tussen de 31 en 40 jaar ééns per drie jaar;
9. boven de 40 jaar ééns per jaar.

.....

INGEKOMEN BERICHT.....

"Hierbij zeggen wij u hartelijk dank voor de belangstelling, die wij bij ons huwelijk mochten ontvangen.

Mede hierdoor is deze dag voor ons onvergetelijk geworden.

Cees en Ans Hogenbirk "

STRANDLOOP

OP

18 FEBRUARI 1973

START 11.30 UUR VOOR ALLE GROEPEN.

OP HET BLOEMENDAALSE STRAND /KOP ZEEWEG

ER WORDT GELOPEN OVER TWEE AFSTANDEN.

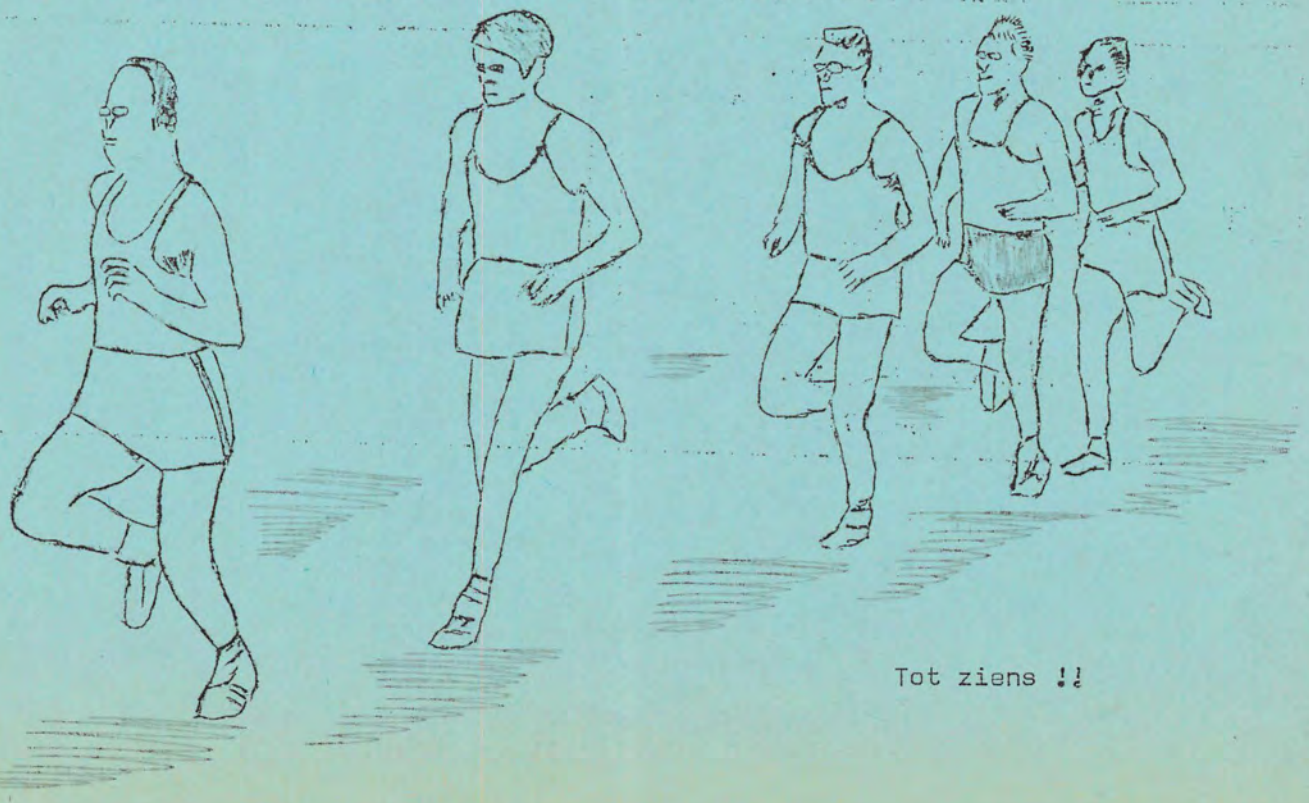
JEUGD t/m	13 JAAR	4 KM	KAARTEN à f 2,-
14 JAAR EN OUDER		8 KM	KAARTEN à f 2,50

KAARTEN VERKRIJGBAAR OP DE TRAINING OF TER PLAATSE VOOR DE LOOP

IEDEREEN,DIE DE PRESTATIELOOP VOLBRENGT,ONTVANGT EEN FRAAI UITGEVOERDE

H E R I N N E R I N G S M E D A I L L E

Ouders van pupillen kunnen met hun kinderen desgewenst ook de 4 km lopen,



Tot ziens !!

SPORTHUIS
PIM JANSSEN

ALLES OP ATLETIEK-GEBIED
A.V. HAARLEM-LEDEN 10% KORTING

KINDERHUISVEST 37,
HAARLEM - Tel. 310135.

FOTO PIETERSE

VOOR EEN GESLAAGDE VLOTTE
TROUWREPORTAGE

EN NATUURLIJK OOK VOOR AL
UW ANDERE FOTOWERK.
HOOFDSTRAAT 199 - 201, SANTPOORT.
Tel. 023 - 370463.

ASSURANTIEN-HYPOTHEKEN-FINANCIERING
FA. KWAK & STRUBIS

MAKELAARS IN ASSURANTIEN,
ADR. PAUWLAAN 29, HEEMSTEDE.
Tel. 023-288550.
NADERE INLICHTINGEN EVENEENS BIJ
UW KLUBLID:
J.H. MICA, VERGIERDEWEG 216,
HAARLEM - Tel. 370581.

THE GRAMOPHONE

SPECIAALZAAK
GRAMMOFOONPLATEN
PAARLAARSTEEG 6,
HAARLEM - Tel. 324314

SCHADE-AUTOMOBIELEN-SLOPERIJ.
Alle merken en onderdelen en motoren
van recente bouwjaren

UITTENBOGAARD
HOOFDDORP

Schadeafd. Tel. 02977-27859.
Sloopafd. Tel. 02503-3171

800 meter aller tijden bijgewerkt t/m 1972.

Adri Schaper	1.50,9	1968
Wim Aaij	1.53,6	1966
Arnoud Bosch	1.56,1	1966
René Ruis	1.56,2	1971
Andries Hoogerwerf	1.56,6	1929
Gerard Zwart	1.56,7	1967
Rob Strik	1.56,7	1968
Ron Koridon	1.57,1	1970
Wim Tackema	1.57,6	1967
Wim van Gog	1.58,1	1946
Peter Klos	1.58,3	1964
Ad Paulen	1.58,5	1920
Jaap Kan	1.58,5	1961
Ed Soomer	1.58,7	1951
Han de Roode	1.58,8	1941
Henk Meyboom	1.58,8	1954
Rob Folmer	1.59,0	1965
Henk de Ruiter	1.59,0	1966
Richard Vissers	1.59,5	1965
Andries v.d. Werf	1.59,5	1970

Allereerst een paar aantekeningen bij deze lijst.
+ Het is een nogal opvallend 'nieuw' lijstje; van de vooroorlogsen weten zich er maar 3 te handhaven.
+ In 1965 werd voor Gerard Kamp in een estafette 1.57,8 opgenomen.
+ Ad Paulen liep in 1920 op de Olympische Spelen te Antwerpen (hij was toen 17 jaar) al 1.56,3. Dit was echter nog voor het bestaan van onze vereniging, terwijl zijn beste tijd uit zijn V&L periode stamt 1923: 1.55,1.

In 1965 en 1966 kende onze vereniging de grootste breedte met 6 man onder de 2 min.
In 1965: Schaper, Aaij, Bosch, Zwart, Folmer en R. Vissers. In 1966 de 4 eerst genoemden en Ruis en de Ruiter. Het hoogtepunt van dat jaar was zonder twijfel de Haarlemse kampioenschappen toen de junioren Aaij, Ruis en de Ruiter in één en dezelfde race de 2 min. grens overschreden in resp. 1.56,1 - 1,58,8 - 1,59,2.
Het klubrekord kwam via Jan Moolenaars (2x) en Cor Saeys met resp. 2.21,8 2.14,7 en 2.11,2 bij Ad Paulen terecht, die in 1926 1.58,5 liep. Andries Hoogerwerf verbeterde deze tijd in 1929 tot 1.56,6. Deze tijd hield tot 1963 stand. In dat jaar liep Adri Schaper 1.54,9. Nog 5 keer zou Adri dit rekord scherper stellen. Allereerst in 1964 met 1.54,7 en in 1965 met 1,54,6 en 1.53,6. In 1966 evenaarde Wim Aaij als junior deze tijd. In 1968 herkreeg Adri zijn alleen heerschappij en liep resp. 1.53,2 en 1.50,9. Het Nederlands rekord werd door Ad Paulen in 1920 gebracht op 1.58,6. Andries Hoogerwerf verbeterde deze tijd in 1929 tot 1.56,6 en pas daarna werd de tijd van 1.55,1 van Paulen, gemaakt te Kopenhagen (1923) erkend. Dit rekord bleef tot 1938 overeind. Paulen was bovendien de eerst Nederlander, die onder de 2 kwam. Hoogerwerf de 3e.

Vóór het bestaan van de vereniging werd Paulen Nederlands kampioen in 1920. Hoogerwerf werd 3x kampioen: 1927,'29 en '30. In 1928 nam "Haarlem" niet deel.
Jeugdkampioen werden Wim van Gog in 1939 en Wim Aaij in 1965.

Volgende keer de lijstjes van de 100 m, en verspringen.

Ranglijst aller tijden speerwerpen bijgewerkt t/m 1972

Jeltje Doornbosch	59m44	1966
Cees v.d.Rhee	58m00	1972
Kees Visser	55m30	1932
Wim Visser	54m32	1967
Leo v.d. Veer	52m12	1968
Arnold ~~Labohm~~ Lobman	51m02	1970
Cor v. Schalie	50m72	1944
Ben Goossens	50m06	1968
Wim Thissen	50m00	1969
Anne v.d. Zee	49m31	1930
Rein Knol	48m58	1968
André Mascini	48m38	1964
Ger Herben	48m13	1949
Harry Joacim	47m31	1959
Coster	47m07	1930
Theo Wernik	46m94	1949
Walter v.Gelderen	46m92	1965
Frits Lamp	46m30	1925
Jan Schildwacht	46m14	1956

Het eerste opvallende is, dat dit een nogal "vers" lijstje is. Van de 9 50m-werpers zijn er 7, die hun beste prestatie in de afgelopen 7 jaar hebben gedaan.

Het klubrekord.

Na enkele minder goede prestaties, was het in 1925 Frits Lamp, die voor het eerst de 40m wist te overschrijden, met 41m78. Hij verbeterde zijn prestatie nog dat zelfde jaar tot 46m30. Maar al spoedig brak het tijdperk Anne v.d. Zee en Kees Visser aan. Anne bracht het rekord in 1929 op 46m72. Kees verbeterde het in 1930 twee keer, maar moest uiteindelijk toch weer de eer aan Anne laten. In 1931 en '32 was Kees echter alleenheerser. Hij bracht het rekord in 1931 op 51m07 (eerste keer over de 50m) en later op 52m90 (Nederlands Kampioen).
In 1932 deed hij er 3 maal een schepje bovenop 53m81, 55m14, 55m30. De laatste 2 prestaties waren tevens Ned. rekords. Hij behield zijn Ned. rekord tot 1933. Pas in 1959 tijdens een 10-kamp in Vlaardingen, slaagde Jeltjo Doornbosch erin hem zijn klubrekord afhandig te maken: 56m90. Nog 4 keer zou hij zich verbeteren: in 1960 57m28, in 1961 58m20, in 1962 58m49 en in 1966 59m44. Dit rekord, dat nu nog staat, begint echter danig te wankelen, gezien de opmars van Cees v.d. Rhee op de Ranglijst en vermoedelijk hoeven we niet lang op een nieuwe klubrekordhouder te wachten.
Nederlands kampioen werden Kees Visser in 1931, Jel Doornbosch (jeugdkamp.) in 1954 met 50m84 (700 gr.) en Cees v.d. Rhee in 1971 (B-jeugd) met 47m22 en in 1972 (A-jeugd) met 54m28 (800 gr.)

In 1968 hadden we 4 mensen van 50m of meer. Jeltjo Doornbosch en Wim Visser hadden al 56m20 en 52m94 staan, toen bij zeer gunstige weersomstandigheden op de onderlinge wedstrijden Leo v.d. Veer voor een verrassing zorgde, door 52m12 te werpen en daarmee vlak achter Jeltjo te blijven, die 54m42 had. Ook Rein Knol leverde zijn beste prestatie en bleef met 48m58 de 50m werper Wim Visser een metertje voor. Ben Goossens kon toen als beste junior niet achter blijven en bereikte een afstand van 50m06. Zo hadden we op één dag drie 50m werpers.

Nog een laatste opmerking. Met uitzondering van 1971, toen Jeltjo Doornbosch geen speer in handen heeft gehad, werpt hij nu al sinds 1955 ieder jaar minstens één maal over de 50m en sinds 1959 zelfs steeds over de 55m. Het is toch wat!!

René Ruis.

Hemoglobine, hematocriet, serumijzer en ijzerverbindingscapaciteit van geselecteerde atleten gedurende de training.

(J.F. de Wijn, J.L. de Jongste, W.L. Mosterd, D. Willebrand, maj. J.C. van Heusden)
(Enigszins gewijzigde vorm)

Gedurende het eerste trimester van 1968, voorafgaand aan de Olympische Spelen te Mexico-City, onderwierp het medische team van het Nederlands Olympisch Comité alle voor deelname aan de Olympische Spelen mogelijk in aanmerking komende atleten en officials aan een hematologisch onderzoek. Het doel van dit onderzoek was de frekwentie en mate van een manifest of latent ijzertekort onder atleten in training vast te stellen, hetgeen van bijzonder belang was in verband met de hoogte waarop (ca 2200m.) Mexico-City ligt, en derhalve relatief lage O_2-spanning in de lucht.
Dientengevolge kon men tijdens de Spelen in deze omgeving verwachten, dat subnormale hemoglobine-waarden en/of ijzerverzadigingspercentages een remmend effect zouden kunnen hebben op het bereiken van optimale prestaties. Gedurende de pré-O.S. in 1966 hebben Biersteker en Van Leeuwen aangetoond, dat Hb-waarden op deze hoogte bij individuele atleten soms weinig stabiel waren en gemiddeld zag men, na een initiële stijging van de Hb-waarden met ca. 10% gedurende de eerste twee dagen, de Hb-waarden met gemiddeld 5% afnemen gedurende de eerste 14 dagen van aanpassing aan deze hoogte en het daar heersende klimaat.

Een vereenvoudigde weergave van de resultaten van dit onderzoek bij 137 mannelijke en 39 vrouwelijke atleten: als men aanneemt, dat 14g/100 ml. de laagste grens van de normale waarde voor mannen is, en 12g/100 ml., die voor vrouwen, dan blijkt 5 à 6% van de atleten subnormale Hb-waarden te hebben. Hiervan hebben slechts twee personen duidelijke bloedarmoede (<13% voor mannen, < 11% voor vrouwen). Niettemin kan men het feit, dat bij goed-getrainde topatleten 5 à 6 % subnormale Hb-waarden worden gevonden, beschouwen als een onbevredigende uitkomst, die zeker verder onderzoek rechtvaardigt naar de aard van deze bevinding : één (te) laag Hb-gehalte per twintig goed getrainde atleten. Waarschijnlijk vertonen de meesten van hen een licht ijzergebrek. Derhalve moet, behalve het Hb ook het serumijzer en het ijzerverzadigingspercentage onderzocht worden. Daaruit blijkt (de tabellen bespaar ik u) dat zowel erg lage serumijzerwaarden (< 50 ug%) als ook grenswaarden (< 70 ug%) voorkomen bij zowel normale als subnormale Hb-waarden in het bloed, en in tegenstelling hiermee correspondeert een redelijk groot aantal lage Hb's (zeven van de twaalf) kennelijk met normale serumijzerwaarden (≥70 ug%)
Hetzelfde beeld tonen de hemocrietwaarden. (Ht)
Derhalve is een laag serumijzergehalte niet gecorreleerd met een laag Hb of lage Ht. Dit vraagt een nadere definiëring van de vraag, wanneer er klinisch sprake is van een ijzerdeficiëntie.

IJzerdeplotie en ijzergebreksanemie.

Wanneer ijzer door bloedverlies verloren gaat of wanneer de behoefte aan ijzer is toegenomen, wat het geval is bij opgroeiende kinderen, zwangerschap etc. en stellig ook bij intensieve sporttraining, spreekt het beenmerg de ijzervoorraden van het lichaam aan voor de produktie van Hb voor erytrocyten.

Onder deze omstandigheden zal de ijzervoorraad dus minder worden, maar in dit eerste stadium zal er nog geen anaemie (te weinig haemoglobine) zijn. Een duidelijke ijzerdeplotie kan aangetoond worden door de afwezigheid van kleurbaar ijzer in het beenmerg of door de aanwezigheid van slechts sporen in het R.E.S. (bepaalde cellen in milt, lymfeklieren, beenmerg etc.)

Indien er ijzerverlies of verhoogde ijzerbehoefte is, kan men drie stadia onderscheiden, die elkaar meestal overlappen.

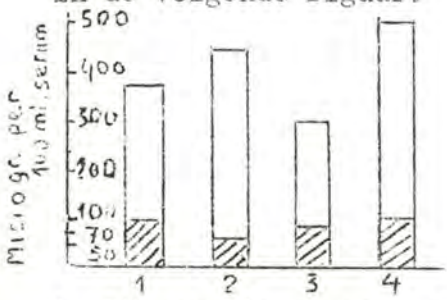
1. Eerst vindt Fe-deplotie of sideropenie plaats, wat wel prelatente ijzerdeficiëntie is genoemd. In dit stadium wordt geen hemosiderine in mergpunctaten gevonden. Het organisme reageert gewoonlijk met een sterkere ijzerresorptie uit de darminhoud, zodat nog geen anemie ontstaat. De Fe-bindings-capaciteit en het Fe-verzadigingspercentage zijn normaal.

2. In het tweede stadium van ijzerdeplotie daalt het Fe-verzadigingspercentage door lage serumijzerwaarden (ijzer dat in het bloedserum gebonden is aan eiwitten, dus buiten de bloedcellen) bij de tevens hoge ijzerbindingscapaciteit, die is ontstaan als de normale aanpassingsreaktie van het lichaam op ijzerhonger.
Tengevolge van een voortdurend verhoogde ijzerresorptie uit voedsel zal ook nu nog geen anemie optreden.
Dit type ijzerdeplotie, gekenmerkt door lage serumijzerwaarden (∠50-70 ug %) en lage verzadigingspercentages (∠15-20%) zonder anemie wordt wel latente ijzerdeficiëntie genoemd.

3. Ten slotte treedt anemie door ijzerdeficiëntie op, wanneer het ijzerverlies of de extra behoeften zo uitgesproken zijn, dat zelfs met een maximale resoptie van ijzer uit het voedsel, dit voedselijzer niet meer in staat is normale Hb-waarden te handhaven. Het is duidelijk, dat er dan ook geen kleurbaar ijzer in mergpunctaat is, dat de ijzerbindingscapaciteit verhoogd is als een normale reaktie op ijzerhonger en dat het verzadigingspercentage duidelijk verlaagd is.

Lichte anemie echter is niet noodzakelijk een ijzerdeficiëntie-anemie, zoals bij chronische infecties. In dit geval kan het beschikbare ijzer voldoende zijn, maar er is een tekort aan de transferrine-eiwitfractie in het serum (zie boven onder 2.), als gevolg van een blokkade in het R.E.S., veroorzaakt door de infectie. Daarom is bij deze "infectieanemie", in tegenstelling tot de ijzerdeficiëntieanemie, de ijzerbindingscapaciteit doorgaans laag en het verzadigingspercentage van ijzer ook laag of normaal.

De drie vormen van ijzerdeplotie c.q.-deficiëntie worden geïllustreerd in de volgende figuur:



Latente ijzerbindingscapaciteit

Gebonden ijzer
Samen de totale ijzerbindingscapaciteit.

Het Verzadigingspercentage is het deel dat uitmaakt van + .

1. Bij normale mensen., 2. bij ijzergebreksanemie, 3. infectieanemie, 4. bij verhoogde ijzerbehoefte (groei, sporttraining, etc.).

Hoewel uit verschillende onderzoekingen blijkt, dat een tekort aan ijzerreserves veel voorkomt, is het toch een punt van discussie, of dit altijd een pathologische (= ziekelijke) toestand is, die correctie (b.v. d.m.v. ijzertabletten) vereist.

Verloop e.a. (1969) toonden aan, dat veel patiënten met een gebrek aan ijzerreserves geen symptonen hebben, die wijzen op een ijzergebrek.

Morrow e.a. (1968) en Elwood (1968) namen bij vele patiënten met ijzerdeplotie geen verschil van invloed waar op de symptomen na toediening van een ijzerpreparaat, of een placebo (d.i. een schijnmedicament, dat er hetzelfde uitziet, hetzelfde smaakt als het echte medicament, maar geen werkzame stof bevat.)

De Wijn e.a. (1969) toonden aan, dat ijzerdeplotie in de puberteit blijkbaar vaak van tijdelijke aard is, die tijdens het groeiproces zonder therapie verbetert, wanneer de gezondheid niet slecht is.
Deze waarnemingen zijn echter geen bewijs voor een optimale gezondheid bij deze mensen en adolescenten met ijzerdeplotie.

Wat betreft de optimale prestatie van atleten kunnen zowel een subnormale Hb als gevolg van lichte ijzerdeficiëntie-anemie of infectieanemie op den duur een remmende invloed hebben op de prestaties. In het bijzonder voor aërobe prestaties zal het O_2-transport bij laag hemoglobine een limiterende faktor voor het prestatievermogen kunnen zijn.

Bij ijzerdeplotie zonder anemie zullen niet alleen de ijzer-voorraden geheel of bijna uitgeput zijn, maar ook vaak de aktiviteit van ijzerdragende enzymen verminderd zijn, zoals door Dagg (1966) werd aangetoond voor de cytochrome oxydase-aktiviteit van het wangslijmvlies. Hoewel ook dit niet pathologisch behoeft te zijn, ziet het er naar uit, dat dit een remmend effekt zou kunnen hebben op de intermediaire processen (= chemische reaktieketens) bij de energiestofwisseling bij topprestaties.

De voornaamste oorzaak van ijzerdeplotie bij onze gezonde volwassenen en adolescenten is waarschijnlijk geen tekort aan ijzer in het voedsel. Vrijwel alle kandidaten voor de Olympische Spelen, bij wie dit nagegaan is, hadden voldoende ijzer in het voedsel, zoals bleek uit een analyse van hun voeding. Het gebruik van gemiddeld 14,5 mg Fe per dag voor het Nederlandse hockeyteam (variërend van 10 tot 17 mg) en gemiddeld 17 mg Fe voor toprodiers (11-21 mg) werd met behulp van voedingstabellen berekend uit hun voeding gedurende zeven dagen.

De bijdrage van vet aan de totale hoeveelheden calorieën bedroeg echter gemiddeld 42,5 % (variërend tussen 36 en 50%). Men veronderstelt, dat de vetrijke voeding in onze welvaartslanden de ijzerresorptie uit de darm remt. Er zijn aanwijzingen, dat een teveel aan triglyceriden bijdraagt tot zo'n lage ijzerutilisatie. Andere antagonistische (tegenwerkende) faktoren in de voedselsamenstelling, zoals een overmaat aan melk (meer dan 1 liter per dag) en eieren (meer dan 1 per dag) kunnen dezelfde uitwerking hebben.

Profylactische ijzertoediening gedurende de training is bij veel top-atleten geïndiceerd.

De voeding bij sportbeoefening is wellicht dikwijls tè goed voor optimale prestaties, in het bijzonder door te overvloedige dierlijk-eiwitrijke maaltijden en een daaruit voortkomend hoog vetgehalte van het voedsel, omdat eieren, vlees, vis en andere eiwitrijke gerechten gewoonlijk zijn bereid met veel vet of olie, terwijl melk en kaas ook niet vetarm zijn.

Een evenwichtig samengestelde voeding, met voldoende eiwit en ijzer, maar geen overmaat daarvan en die ook niet vetrijk is, zal om meerdere redenen ook voor sportbeoefenaars voordelen kunnen opleveren.

F. Knuvelder.

-.-.-.-

EXTRA SEKRETARIAATSNIEUWS !!!!!!!!!

EXTRA SEKRETARIAATSNIEUWS !!!!!!!!!!

Op een ongebruikelijke plaats volgt hier nog een extra editie van het sekretariaatsnieuws.

Trimleden dames:

Mevr. A.M.D. Knüvelder	Sophiastraat 10 zw.	Haarlem
Mevr. C. Koers	Antoniestraat 3	Haarlem
Mej. M.H. de Vries	Zijlweg 18 "'	Haarlem
Mevr. M.N.M. Scholz	Kinderhuissingel 124 rd.	Haarlem
Mevr. J.J. Smits	Ramaerstraat 21	Haarlem
Mevr. M.B.A. Zwart	Plesmanweg 179	Beverwijk
Mevr. M.T. Tanis	Brouwersstraat 20	Haarlem

Trimleden heren:

B.W. Corsten	Prinsen Bolwerk 24 rd	Haarlem
J.A. Dekker	Van Egmondstraat 22 rd.	Haarlem
J.G. Kruyver	Burgwal 66	Haarlem
H.N.S. Somers	Roosveldstraat 18	Haarlem

Senioren heren:

J.A. Meijer	Pr. Beatrixplein 15"	Haarlem
H. Dekker	Roos en Beeklaan 95	Santpoort.

junioren meisjes:

W. Wöllenstein	Crijnssenstraat 8	Santpoort
E.J. van Musscher	Helsinkistraat 10	Haarlem

junioren jongens:

P.B. Stijger	Junoplantsoen 47	Haarlem
C.A. Uiterwijk	Schollevaarlaan 1	Heemstede
C.T. Uiterwijk	Schollevaarlaan 1	Heemstede
J.A. van Son	Santpoorterstraat 55	Haarlem

pupillen jongens:

M.J.A. van Hees	Delftlaan 459 IV	Haarlem
W.M.H. van Leeuwen	P.C. Boutenstraat 49	Haarlem
M.J.M. Spijker	Santpoorterstraat 30	Haarlem
H.J. van Niel	Parnassiakade 31	Haarlem
P. van Eijk	Z.B. Spaarne 6 rd.	Haarlem

Adreswijzigingen:

W.A. Benjamin	Ekamastraat 340	Haarlem
W.F. de Vust	Baden Powellstraat 207	Haarlem

JAARVERSLAG 1972 VAN DE SEKRETARIS VAN DE ATLETIEKVERENIGING "H A A R L E M".

-o-o-o-

INLEIDING.

Telkenjare wordt er van de sekretaris een jaarverslag verwacht, waarin een terugblik wordt gegeven op het afgelopen jaar.

- Een van de belangrijkste punten in 1972 was de buitengewone ledenvergadering van 29 februari, met als voornaamste agendapunt de wijziging van de statuten en huishoudelijk reglement, u allen reeds bekend.
- Dat de eenheid van onze vereniging vergroot is, mogelijk blijken uit het feit, dat het onze seniorenploeg is gelukt terug te keren naar de hoofdklasse.
- Van groot belang was ook de start van de trimafdeling, die aanvankelijk schuchter entree maakte, maar bij de opening van het winterseizoen spoedig een grotere omvang ging aannemen.
- Ook nieuw in de "Haarlem"-geschiedenis was de formatie van een damesploeg waarvoor zich steeds meer nieuwe leden komen aanmelden.

-o-o-o-

BESTUUR EN VERGADERINGEN.

De jaarvergadering werd gehouden op 10 maart 1972 in de kantine van het sportcomplex aan de Kleverlaan te Haarlem.
Volgens het voorstel, voorgelegd aan de vergadering, werd het bestuur als volgt samengesteld:

I.D. Smits - voorzitter
J.L. v.d. Eem- sekretaris
H. Hartman - penningmeesteresse
A.Blickman - wedstrijdsekretaris
M. Beekes - kommissaris
U.O.J.Bottinga-kommissaris
A. Scholz - kommissaris

Het bestuur kwam in 1972 zeven maal officieel in vergadering bijeen, terwijl er verder kontakt plaats vond tussen de leden van het dagelijks bestuur. Later in het jaar werd A. Scholz tijdens een bestuursvergadering tot vice-voorzitter gekozen.

Het bestuur en de Technische Kommissie werden geconfronteerd met de moeilijke opgave de begrotingspost voor de trainers 1972/1973 op te stellen. De vraag deed zich hierbij voor: "gaat "Haarlem" meedraien op topniveau, of wordt het een ontspanningsvereniging." De vergadering was algemeen van oordeel, dat het voorstel om zich op top-niveau te gaan ontwikkelen zeker aanvaard moest worden, hetgeen natuurlijk zou inhouden, dat hiervoor een belangrijk bedrag op de begroting zou moeten worden uitgetrokken.

LEDENTAL

Hieronder volgt een overzicht van het aantal leden per resp. 1 januari 1972 en 1 januari 1973:

	1 Januari 1972	31 December 1972
Heren wedstrijdatleten	46	60
Heren niet-wedstrijdatleten	21	24
Dames niet-wedstrijdatleten	-	5
Junioren meisjes	-	8
Junioren jongens	70	75
Pupillen jongens	57	88
	194	260

Bij de pupillenjongens kon men de grootste ledenwinst konstateren n.l. 31 . Bij de senioren hebben zich vele nieuwe leden aangemeld. Ons ledental is als gevolg hiervan aanzienlijk toegenomen.

-o-o-o-

TECHNISCHE KOMMISSIE

De Technische Kommissie werd dit jaar gevormd door de heren:
J. v. Drunen - voorzitter G. Zwart
A. Scholz - sekretaris R. Ruis en W. Wielart.

Deze kommissie is ten opzichte van vorig jaar beter uit de verf gekomen, er werd een betere opkomst der vergaderingen gekonstateerd en de inbreng was groter.

Het verdere technisch verslag kon wegens tijdgebrek door A. Scholz niet worden gemaakt.

-o-o-o-

KLUBBLADKOMMISSIE

De kommissie bestond uit mevr. A. v.d. Eem, H. Duyn en J.L. v.d. Eem. De technische verzorging was in handen van J. v. Drunen en A. Tanis. De "Wissel" is in het afgelopen jaar tien maal verschenen.

Mevr. A. v.d. Eem gaf tijdens het verslagjaar te kennen haar werkzaamheden voor het klubblad te beëindigen wegens tijdgebrek. Mevr. Vermunt zal met ingang van het nieuwe jaar de type-werkzaamheden overnemen. De heer H. Duyn heeft weinig kunnen bijdragen aan de edities van het klubblad i.v.m. het feit dat hij wegens studieredenen moest verhuizen naar Tilburg.

Onze dank gaat uit naar allen, die het mogelijk hebben gemaakt de "Wissel" te doen verschijnen.

-o-o-o-

TECHNISCHE LEIDING.

De trainingen van onze pupillen, junioren en senioren waren in het afgelopen jaar in handen van een niet alleen deskundig, maar bovendien zeer enthousiast kader.

Pupillen : J. Giesen, geassisteerd door W. Wiclart en de pupillenmoeders.

C/D Junioren : A. Scholz, G. Zwart en D. Hillen.

G. Zwart gaf te kennen niet langer de C/D junioren te kunnen trainen, daar hij zelf weer volledig de trainingen wilde hervatten.

D. Hillen studeerde afgelopen zomer af aan het C.I.O.S. en ging weer terug naar zijn woonplaats in het oosten des lands.

Gelukkig vonden we T. de Jong bereid de taken van genoemde trainers over te nemen.

A/B Junioren en Senioren :

J. v. Drunen (looptrainer)
P. v.d. Pal (technisch trainer)
A. Beun (polsstokhoogtrainer)

P. v.d. Pal werd met ingang van het winterseizoen trainer van de damesploeg.

Gelijktijdig nam B. Goossens de leiding van de technische training in de Sportschool"G. Kamp"op zich gedurende de voorbereidingsperiode voor het komende zomerseizoen.

Onze trimafdeling berustte in de bekwame handen van A. Blickman.

HARTELIJK DANK voor de vele uren aan de trainingen besteed !

-o-o-o-o-

TOTO-KOMMISSIE.

Deze is wel één van de belangrijkste kommissies van onze vereniging. Zij biedt ons ieder jaar weer een grote bron van inkomsten. Zonder deze gelden zou het moeilijk zijn de klub draaiende te houden.

Evenals vorig jaar heeft D. Bottinga weer zeer veel gedaan voor onze toto Jammergenoeg heeft hij echter te kennen gegeven deze werkzaamheden te willen overdragen. Gelukkig zijn we er echter in geslaagd mevr. Vermunt bereid te vinden een gedeelte van het werk over te nemen.

In noodgevallen werden D. Bottinga en A. Kortekaas bijgestaand door A. Blickman.

De vaste bezorgers van de toto-formulieren waren dit jaar:

N. Corbée, A. Blickman, F. Lamie,
W. Demmenie, E. v. Ravensberg, J. Evelein,
W. Moolenaars.

Onze waardering voor al diegenen (ook de inleveradressen) die het mogelijk hebben gemaakt het "toto-spel" iedere week goed te volbrengen.

Ons toto-ledental is aanzienlijk vergroot, mede door het feit, dat onze zustervereniging "Atmodes" al haar leden heeft overgedragen aan A.V. "Haarlem", dit i.v.m. het opheffen van haar toto. Wij zijn Atmodes zeer erkentelijk voor deze overdracht.

Tenslotte vele woorden van dank aan onze scheidende toto-voorzitter:

DICK BOTTINGA!!!!!!!!!

-o-o-o-o-o-o-o-

WERKKOMMISSIE.

De werkkommissie is opgericht in november en heeft tot doel het organiseren van strandlopen teneinde de tekorten in de kas aan te vullen.
De eerste strandloop werd op 3 december gehouden, terwijl er nog meerdere zullen volgen.
De kommissie bestaat uit: A. Blickman, U.O.J. Bottinga, J. v. Drunen, R. Ruis, A. Scholz, I.D. Smits en G. Zwart.

We hopen, dat deze kommissie veel sukses zal oogsten.

-o-o-oo-

OVERIGE AKTIVITEITEN.

a. Op 28 oktober is door het bestuur een kienavond georganiseerd, die suksesvol is verlopen.
b. Begin december is er gestart met de verkoop van stickers. Laat de opbrengst gunstig zijn !

-o-o-o-o-

VERTEGENWOORDIGINGEN.

- De wedstrijdorganisatiekommissie van de Gezamenlijke Haarlemse Verenigingen is ook dit jaar de kommissie geweest die veel werk heeft verzet. Vele wedstrijden zijn er weer georganiseerd, alleen de weergo waren ons niet altijd gunstig gezind, waardoor enige wedstrijden geen doorgang konden vinden.
  De heer van Drunen vertegenwoordigde onze vereniging in deze kommissie.
- De voorzitterskommissie kwam geregeld bijeen dit jaar.
  Een van de agendapunten was ook dit jaar weer de verbetering van het sportcomplex Pim Mulier. De kunststofaanlopen voor diverse springbakken schijnen goedgekeurd te zijn alleen de verbetering van de verlichting is nog een heet hangijzer.
  De heer I.D. Smits had zitting in deze kommissie.
- K.N.A.U.
  De heer J. v. Drunen was voorzitter van de N.T.C.J., kommissaris in het bestuur van de K.N.A.U. en penningmeester van de afd. Kennemerland.
  De heer I.D. Smits was sekretaris van de afd. Kennemerland.

-o-o-o-o-

BESLUIT.

Met dit overzicht van mijmeringen aangaande het wel en wee van onze vereniging in 1972, heb ik getracht u mijn visie over het afgelopen jaar te geven.
Tevens wil ik van de gelegenheid gebruik maken mijn mede bestuurs- en kommissieleden te bedanken voor de prettige samenwerking !

J.L. v.d. Eem, sekretaris.

-o-o-o-o-

FINANCIEEL VERSLAG 1972.

Financiëel is het jaar 1972 voor onze vereniging een gunstig jaar geweest.
Volgens de vorig jaar aangeboden begroting, werd er een tekort verwacht van ƒ 1225,-. Zoals uit de werkelijke kosten blijkt, hebben we het jaar 1972 af kunnen sluiten met een voordelig saldo van ƒ 531,43.

De ontvangsten waren hoger, o.a. door het organiseren van een kienavond en een strandloop.

De uitgaven waren ruim ƒ 1000,- lager dan begroot.
De belangrijkste posten hiervan zijn de K.N.A.U. en de onderlinge wedstrijden.
Ook de reiskosten-junioren waren belangrijk lager, doordat van de junioren zelf een bijdrage in de reiskosten gevraagd werd.

BEGROTING 1973

Het doet mij een genoegen, u voor het jaar 1973 een sluitende begroting aan te kunnen bieden.

DE SPORT-TOTO

De Toto-commissie is ongetwijfeld één van de meest actieve commissies in onze vereniging. De commissie zag haar werkzaamheden beloond met een opbrengst van bijna ƒ 4000,-, hetgeen ten opzichte van de begroting een voordeel is van bijna ƒ 500,-.

Helaas heeft de heer Bottinga, die de leiding van deze commissie heeft, de wens te kennen gegeven, met dit werk te stoppen.
Ik hoop, dat zijn opvolger deze taak met evenveel enthousiasme zal uitoefenen, als hij de afgelopen 3 jaar heeft gedaan.

Aan al deze leden en niet-leden onze bijzondere dank; ook aan de heren sigaren-winkeliers.

De Toto-gelden zijn voor onze vereniging van onmisbare betekenis.

Gaarne breng ik een woord van dank aan alle leden en niet-leden, die mij in het jaar 1972 op velerlei terrein de helpende hand hebben geboden.

Haarlem, januari 1973.

H. Hartman-van Kleef
(Penningmeesteresse)

ONTVANGSTEN	Begroting 1972	Werkelijk 1972	Begroting 1973
Kontributies	f 11.250,--	f 10.200,85	f 12.450,--
Achterst. kontr.	425,--	200,--	580,--
Donaties	500,--	291,--	250,--
KNAU	1.800,--	2.216,10	2.500,--
Toto	3.500,--	3.986,75	3.750,--
Jeugdsubsidie	650,--	830,--	900,--
Restitutie kleding, emblemen etc.	500,--	577,53	400,--
Restitutie diversen	-,--	177,12	-,--
Rente	650,--	496,49	300,--
Kienavond	-,--	605,60	500,--
Strandloop	-,--	255,37	1.000,--
advertenties	-,--	30,--	100,--
	f 19.275,--	f 19.866,81	f 22.730,--

UITGAVEN	Begroting 1972	Werkelijk 1972	Begroting 1973
Vergaderkosten en bestuur	f 500,--	f 342,32	f 350,--
Porti- en telefoon	750,--	783,29	500,--
Drukwerk Clubblad	2.250,--	2.619,27	1.250,--
administratiekosten	100,--	11,75	100,--
KNAU	2.500,--	2.057,10	2.600,--
Trainers	5.000,--	4.613,40	8.000,--
Akkomodaties	2.500,--	3.135,50	3.500,--
Materiaal	750,--	145,77	900,--
wedstrijden	2.500,--	2.591,60	1.850,--
onderl.wedstrijden	925,--	431,20	600,--
clubavonden	200,--	117,25	250,--
attenties	300,--	255,81	280,--
verzekeringen	30,--	47,01	50,--
Reiskosten junioren	275,--	43,--	150,--
Reisfonds senioren	100,--	100,--	100,--
Pupillenfonds	-,--	-,--	250,--
Toto	600,--	432,66	600,--
Bouwfonds	200,--	200,--	200,--
Selectie-training	250,--	299,95	450,--
Dokter en masseur	300,--	269,50	350,--
Sweaters, emblemen en stickers	300,--	737,93	300,--
Diversen	170,--	101,09	100,--
	f 20.500,--	f 19.335,40	f 22.730,--
Nadelig saldo	f 1.225,--	Voordelig f 531,41	f ---,--

REISFONDS SENIOREN

ONTVANGSTEN		UITGAVEN	
Saldo per 1-1-1972	ƒ 216,24	Saldo per 31-12-1972	ƒ 316,24
Bijdrage 1972	100,--		
	ƒ 316,24		ƒ 316,24

BOUWFONDS

ONTVANGSTEN

Saldo per 1-1-1972	ƒ 1.456,48
Bijdrage 1972	200,--
Rente	43,52
	ƒ 1.700,--

KAPITAALOVERZICHT

Saldo 1 januari 1972		ƒ 7.847,77
Ontvangsten in 1972		19.866,81
		ƒ 27.714,58
Uitgaven in 1972		19.335,40
Saldo 31-12-1972		ƒ 8.379,18
Saldo 1- 1-1972		7.847,77
Voordelig saldo per 31-12-1972		ƒ 531,41
Algemene Bank Nederland		ƒ 9.363,83
Nutsspaarbank		526,89
Giro		2.449,09
Kas		137,--
Totaal Kapitaal		ƒ 12.476,81
Reeds ontvangen contr. voor 1973	ƒ 1.854,--	
Nog in 1973 te betalen rekeningen, reeds geboekt in 1972	2.243,63	4.097,63
Werkelijk kapitaal per 31 dec. 1972		ƒ 8.379,18

TEXTIELREINIGING

„'T RAADHUIS" B.V.

Wasserij en stomerij

Snelle service en
kwaliteitsaflevering.

Raadhuisstraat 11
HEEMSTEDE
Tel. 023 - 284087
1e klas chemisch reinigen.

STIENS

☆

UW CONTACTLENSSPECIALIST
OOK VOOR MODERNE BRILLEN

☆

Gierstraat 27 - HAARLEM - Tel. (023) 31 19 21

UW HI-FI
STEREO-SPECIAALZAAK

HONDONG

Geeft altijd 20 - 30 procent korting op alle merken, o.a. SONY - AKAI - ARISTONA.

Ook kunnen wij u het nieuwe 4 - kanalen - stereo demonstreren.

KOM EENS VRIJBLIJVEND LANGS!

Julianapark 36 - HAARLEM - Tel. 023-251482

Het GOEDE adres voor uw sportbenodigdheden en de juiste clubkleding is:

KENNEMER INTERSPORT

MARSMANPLEIN 15
HAARLEM - TELEFOON 370404

Een modern antwoord op al uw speelse en sportieve wensen.

EEN GOED ADRES

Knappende Patates Frites - Kroketten - Loempia's - Nasi- en Bamiballen - Warme Worstjes - Saté - Hot-Dogs - Div. Belegde Broodjes, enz.

Voor uw feestjes:
Diverse slaatjes en IJstaarten.
Schepijs in zes verschillende smaken.

DE SNACKBAR

HAGELINGERWEG 165 - SANTPOORT - TEL. 023-377787

SCHOONMAAKBEDRIJF FOKJE

Korte Herenstraat 5 Rd., Telefoon 023 - 323644

GESPECIALISEERD IN ALLE SCHOONMAAKWERKEN - Haarlem

Eet u graag brood dat ook naar BROOD smaakt?

Dan naar de warme bakker in uw buurt!

DE BAKKER MET DE GROOTSTE SORTERING:

A. P. DE GEUS

ZIJLWEG 98 - HAARLEM - TELEFOON (023) 32 53 24

Carrosseriefabriek Boonacker

voor het herstellen en spuiten van uw plaatwerk en autoschade.

Olieslagerslaan 4 - 8 - HAARLEM - Tel.: 023 - 315528

Chemische Wasserij ROOKMAAKER

UITGEBREIDE SERVICE.

KAMPERSINGEL 56 - HAARLEM - TELEFOON 023 - 31 34 32
Halen en brengen.

Café „DE HOUTPOORT"

Gr. Houtstraat 183
Haarlem
Telefoon (023) 31 25 05

*

KLUBHUIS VAN:
B.C. DE HOUTPOORT
B.V. HEEMSTEDE
B.V. VRIENDENKRING

2 Wilhelmina biljarts.

Bent u er aan toe om uw woning te vernieuwen?

Komt U dan eerst even kijken bij Centra. Wij tonen u een grote kollektie Bankstellen, Eethoeken, Bergmeubels, Fauteuils en 'n pracht collectie Kamerbreed tapijt.

Onze vakmensen geven u gaarne advies.
Komt u eens langs?

Bij voorbaat onze dank. JAN STEFFERS.

CentrA

Kennemerplein 1 - Haarlem - Tel.: 32 00 48.

„WIENERWALD"

SPECIALISTEN UIT OOSTENRIJK

* uitstekende keuken
* verzorgde wijnkelder
* gezellige atmosfeer
* levende muziek van 18.00 - 24.00 uur

*

Dagelijks geopend tot 01.00 uur 's nachts.

*

Alle gerechten kunt u, verzorgd verpakt, ook meenemen.
Gaarne telefonische reserveringen.

HAARLEM – GROTE MARKT 10
TEL.: 023 - 32 45 30

JACHTWERF VEENJE -

SMALLE EE DRACHTEN

TEL. 05120 - 12669

SMELNE KRUISER
800 x 270 x 60

SUPER SMELNE KRUISER
900 x 300 x 65

Deze schepen zijn vaarklaar te bezichtigen.
Kom eens praten; wij nemen de tijd voor U.

Casco's - Betimmering - Inbouwmotoren: Albin - Peugeot - Renault - Fiat enz.

Buitenboordmotoren: JOHNSON - YAMAHA

REPARATIE - ONDERDELEN
SCHEEPSUITRUSTING
ONDERHOUD

Vraagt vrijblijvend dokumentatie aan
bij bovengenoemd adres.

UITGEVERIJ GROEN & GROEN N.V. - HEERHUGOWAARD
telefoon: (02267) 2393