

2 FEB. 1974

# de wissel

---



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

VOOR AL UW

LEVENS MIDDELEN - GROENTEN EN FRUIT NAAR DE SPECIAALZAAK  
VAN

## CHRIS IJSSELENBERG

Mr. Corneisstraat 40 - Haarlem - Tel. 260195

SPECIAAL IN HET OPMAKEN VAN FRUITMANDEN. BEZORGING DOOR  
HET GEHELE LAND. ONZE SERVICE IS 100%.

## Salon Bentveld

Pedicure  
Schoonheidsbehandeling

ZANDVOORTSELAAN 297 · BENTVELD · TEL. 240379



't HEERENHUYS B.V.

RAADGEVERS IN WOONSTIJL

Gedempte Oudegracht 99-101 Haarlem  
Telefoon 023-312318

## GLOBAL VILLAGE

BOEKWINKEL - KIOSK  
Annex Politiek Café „DE GEUS”

KLEINE HOUTSTRAAT 40, HAARLEM.  
TELEFOON: 023-311259.



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) 325324.

MET GOED VERZORGDE KLEDING  
HEEFT U EEN STREEPJE VOOR!!!

## SLUIS HERENMODE

Amsterdamstraat 35 · HAARLEM  
Telefoon 322696

Heeft 'n goede sortering herenkleding, zoals: Winterjassen -  
Regenjassen - Kostuums.

Wij geven gaarne deskundig en objectief  
advies. Ook voor de moeilijke maten.

## FIRMA P. ROZENHART EN ZN.

NIEUWBOUW - VERBOUW  
ONDERHOUD

BROUWERSVAART 100 ZW, HAARLEM

TELEFOON: 023-31 65 90.

### J.B. BRUINSMA

AANNEMER

BETON-  
TIMMER- EN  
VLECHTWERKEN

VERBOUWINGEN

VRIJBLIJVEND  
PRIJSOPGAAF

Kant. Colensostraat 33RD.,  
HAARLEM, telefoon 023-265450

Shell Quick Servicebedrijf

## "MONDRIAAN"

SPAARNDAMSEWEG 324, HAARLEM. TEL.: 023-26 38 98.



officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem“

# de wissel

"Verschijnt 10 maal per jaar"

Redactie : J. L. v.d. Eem, P. Guiking, C. v.d. Rhee,  
Illustraties : J. L. v.d. Eem,  
Typewerk : J. Vermunt-Groen,  
Stencilwerk : A. Tanis,  
Verzending : J. van Drunen.

**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  
girek. no. 643883  
t.n.v. penningm. a.v.  
„haarlem“

**wedstrijdsecretaris**  
a. blickman  
palamedesstraat 17  
haarlem

**technische commissie**  
j. van drunen  
ramplaan 94  
haarlem  
telefoon 244340

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

## van de REDAKTIE

Jaargang 29. Nummer 2. februari 1974.

Zoals u, geachte lezer, wel begrijpen zult, is er in deze dagen van voorbereidingen op het snel naderende zomerseizoen niet veel te melden. Hoewel?

Ruud Wielart is voor de eerste maal nederlands indoor-kampioen hoogspringen senioren geworden! Gefeliciteerd, Ruud!

Ook de andere "Haarlem" deelnemers kwamen goed voor de dag. Hierover meer in een verslag van onze flitsende verslaggever Evert verderop in dit blad.

Bovendien:

Vrijdag 15 maart zal in de kantine van de Kleverlaan weer de jaarvergadering plaatsvinden.

Houdt nu reeds deze dag vrij!

Dit is niet bedoeld als een loze kreet, maar als een serieuze oproep!

Komt u ook eens, de gratis consumpties zijn niet te versmaden en bovendien is dit een reële mogelijkheid tot inspraak (?!), het uiten van uw lang gekoesterde gedachten, verlangens, (klachten), e.d.

Komt dus allen!

Namens uw redactie,

Cees v.d. Rhee.

Kopy voor 't volgende klubblad inleveren vóór ~~14~~ <sup>14</sup> maart a.s. bij Hans v.d. Eem.

1 april

Enige mededelingen:

- Wanneer u het aanstaande seizoen goed geïnformeerd wilt zijn over de wedstrijden, kunt u in het bezit komen van het wedstrijdboekje van West I. Kosten 2 gulden. Wanneer u dit wilt, gelieve dit op te geven aan de T.C.
- Voor het aanstaande baanseizoen zijn de trainingen gepland op maandag en vrijdag.
- U heeft uw contributie toch al betaald?

=====

VAN DE PENNINGMEESTER.

In de Wissel van januari heb ik onze leden attent gemaakt over de nieuwe contributie, in de hoop dat al de achterstaligen hun verplichtingen zouden nakomen.

We zijn nu een maand verder en ik heb hier vrijwel geen reacties op gekregen.

We zijn dus nog even ver. Daarom vraag ik al diegenen, die hun KNAU contributie over 1974 nog niet voldaan hebben, dit met de meeste spoed te doen, zodat we kunnen overgaan de licenties uit te reiken.

Doet u er dan gelijk de contributies voor de eerste 3 maanden van 1974 bij?

		<u>p.maand</u>	<u>KNAU per jaar</u>
Pupillen	geboren 1963 of later	f 4.00	f 4.50
Junioren	" 1959 t/m 1962	5,25	9,75
Junioren	" 1955 t/m 1958	6,50	9,75
Senioren	" 1954 of eerder	8,00	15,00
Veteranen	" 1939 of eerder	4,00	15,00
	Militairen	6,50	15,00
	Studenten (volledige dagstudie)	6,50	15,00
	Trimleden	4,00	4,50
	Trimleden per seizoen	25,00	
	Buitenleden	f. 3.00	15.00

Hierboven vindt u de nieuwe contributies voor alle categorieën. U begrijpt natuurlijk wel, dat de korting van 1 maand, die wij geven als de contributie vóór 15 januari wordt voldaan, nu vervallen is.

De Penningmeester.



Clubgenoten,

Op vrijdag 15 maart a.s. aanvang 20.15 uur zal in de Kantine naast het zwembad aan de Kleverlaan weer de jaarlijkse ledenvergadering gehouden worden.

Hier heeft u de gelegenheid uw opbouwende kritiek of suggesties te spuien.

Het bestuur rekent graag op een grote opkomst. Ook de langeafstandslopers en de trimmers zien wij gaarne verschijnen. U bent ook volwaardig lid van onze vereniging. Laat eens wat van u horen.

De agenda voor deze avond luidt als volgt:

1. Opening.
  2. Benoeming notulencommissie
  3. Ingekomen stukken en mededelingen.
  4. Uitreiking prestatiebekers.
  5. Jaarverslag van de secretaris.
  6. Jaarverslag van de penningmeester.
  7. Rapport kascommissie.
  8. Verslag van de Technische Commissie.
  9. Verkiezing bestuur.
    - Aftredend en herkiesbaar is: H.Hartman-van Kleef,  
Penningmeester.
    - Aftredend en niet herkiesbaar zijn:
      - J.L.v.d.Eem., secretaris.
      - A.Blickman., wedstrijdsecretaris.
      - G. Zwart, commissaris.
- Het bestuur stelt voor te benoemen:
- als secretaris: P.J.J.Vermunt
  - als wedstrijdsecretaris: E.v.Ravensberg
  - als commissaris: N.Hulsebosch.
  - als commissaris: een redactielid van de Wissel.
  - als commissaris: een lid van de Technische Commissie.
10. Vaststelling Begroting 1974.
  11. Verkiezing kascommissie.
    - Aftredend: W. Dermenie. Een nieuwe kandidaat zal ter vergadering gesteld worden.
  12. Verkiezing Technische Commissie.
  13. Verkiezing Redactie-Commissie.
  14. Verkiezing Ballotagecommissie.
  15. Rondvraag.
  16. Sluiting.

Eventuele kandidaten en/of tegencandidaten worden gaarne ingewacht op het waarnemend secretariaat:

P.J.J. Vermunt, Wouwermanstraat 84, Haarlem, 3 dagen vóór de jaarvergadering zijnde uiterlijk 12 maart 1974.

Namens het bestuur:

P.J.J.Vermunt, waarn.secretaris.

Wie mocht denken, dat Ruud Wielart de beste hoogspringer is, die Nederland heeft voortgebracht, heeft toch niet geheel gelijk.

De Nederlandse Canadees John Beers stond in 1973 als vierde genoteerd op de wereldranglijst met 2m.24.

Deze John Beers werd op 17 augustus 1952 in het Westfrieze Zwaag geboren. In 1960 verhuisde hij met zijn ouders naar Canada (Merritt, staat Brits Columbia.)

Deze atleet, die Dick Fosbury in 1968 het Olympisch goud met hoogspringen zag winnen (op de televisie), werd hierdoor zo geboeid, dat hij het jaar daarop aan het trainen sloeg. Voor die tijd deed hij al veel aan sport, maar niet bepaald veel aan hoogspringen. (meer aan hinkstapspringen.)

De vorderingen van John waren frappant:

1969 (17 jaar)	1m.86
1970 (18 jaar)	2m.08
1971 (19 jaar)	2m.09
1972 (20 jaar)	2m.18
1973 (21 jaar)	2m.24

In 1972 bereikte hij een zesde plaats in München bij de Olympische Spelen met 2m.15.

Hij was in 1973 met de Amerikaan Tom Woods de enige, die de huidige wereldrecordhouder Dwight Stones (2m.30) een nederlaag toebracht. Hij versloeg Stones in Oslo met 2m.23 tegen 2m.20. Zijn beste prestatie tot nu toe leverde hij op 9 september 1973, toen hij Canadees kampioen werd met 2m.24.

John die in Vancouver studeert voor sportleraar, heeft over de trainingsgelegenheden niet te klagen. Elke dag kan hij met twee andere Canadese top-hoogspringers o.l.v. de Canadese nationale coach trainen.

Toch heeft hij vorig jaar niet veel "thuis" kunnen trainen, want hij heeft in 1973 vrijwel de hele wereld afgereisd om te springen. Hij logeerde 3 weken in Haarlem bij een oom, met wie hij eenmaal onze baan bezocht heeft.



Als het even kan wil John in 1976 op de Olympische Spelen ( die waarschijnlijk in z'n eigen land, namelijk in Montreal, worden gehouden) in de prijzen vallen. Hij hoopt dan de strijd te kunnen aanbinden met een Nederlander en wel met  
RUUD WIELART.

Evert van Ravensberg.

Drie "Haarlem"-atleten namen deel aan de eerste midwintermarathon op 26 januari te Apeldoorn. Deze marathon werd een grootse overwinning voor Geert Jansen in de nieuwe Nederlandse recordtijd van 2 uur 18 min. 39 sec., een verbetering met een halve minuut.

Cees van der Aar liep een goede marathon, die hij beëindigde als 71e in 3 uur.11 min. 48 sec.

Z. Kruyswijk werd 163e in totaal en 42e Veteraan in 4uur.22 min. 29 sec.

vervolg Marathon in Apeldoorn.

Voor Bas Pennis werd het een teleurstelling.

Bas, die z'n draai niet kon vinden, moest de strijd vroegtijdig beëindigen.

Gelijktijdig liepen Pieter van Kessel en Ton van der Aar de halve marathon,  $\pm$  19 km.

Ze werden respectievelijk 22e in 1 uur, 09 min. 50 sec. en 76e in 1 uur. 14 min.

Evert van Ravensberg.

=====

HEEFT DE T.C. GEFAALD?

U zult zich wel afgevraagd hebben, waarom er in het vorig klubblad geen verslag verschenen is van de traditionele voetbalwedstrijd tegen Holland eind december vorig jaar.

Ik heb me dat niet afgevraagd. Gezien het feit, dat er tien doelpunten gevallen zijn, waarvan wij een te gering gedeelte voor onze rekening hebben genomen (de stand was 7-3), was er weinig roemrucht te vermelden. Weliswaar konden we één helft standhouden, maar met name in de tweede helft was het niet zo geweldig.

Zo bleek hoogspringen toch niet hetzelfde te zijn als keepen, samen een sprintje trekken is nog niet hetzelfde als een één-tweetje maken, etc.etc.etc. (Verdere sandelijke details zal ik u besparen.)

Wat is hiervan nu de oorzaak?

De titel van dit stukje doet het al vermoeden: er is te weinig mogelijkheid om te oefenen. In de schone voetbalsport wel te verstaan.

Een oproep aan de T.C. dus: meer voetbaltraining, want waar gaat het nu eigenlijk om? Juist ja,.....

In de wandelgangen wordt bovendien gesproken over het aantrekken van een sterke man, maar ach, ik vind deze oplossing weinig origineel.

Maar Holland is gewaarschuwd. Ik verwacht een groot aantal trainingskampen, waarin de fijne kneepjes zullen worden bijgebracht. De gevolgen zullen voor onze toekomstige tegenstander vernietigend zijn.

Ik acht het hier niet gepast de namen van de spelers te noemen, ze hebben het al moeilijk genoeg na deze smadelijke nederlaag, want: we trainen immers om te voetballen en we voetballen om te winnen, nietwaar?

Tot volgend jaar.

"....."  
(ik zou toch geen namen noemen van spelers?)

Red.: Naam van schrijver is bij de redactie bekend.

3000 m. bijgewerkt t/m seizoen 1973.

1956	Paul Verra	8.34.6
1966	Arnoud Bosch	8.43.0
1973	Evert v. Ravensberg	8.52.0
1971	Hans de Rijk	8.54.4
1946	Wim v. Gog	8.55.2
1964	Co Faas	8.58.0
1968	Rob Strik	8.58.8
1968	Adri Schaper	8.59.4
1952	Henk Geusebroek	9.01.2
1944	Han de Roode	9.02.6
1973	Ronald Liefrink	9.05.0
1964	Rob Folmer	9.05.2

Op dit niet Olympische nummer vanzelfsprekend ook geen Nederlandse kampioenen. Toch heeft dit onderdeel nooit over belangstelling te klagen gehad. Onze eerste klubrekord-houder was in 1924 Jan Henneman, met tijden boven de 10 minuten.

In 1926 deed Arie Klaase het meteen al een stuk sneller. Hij liep 9.17.2. Deze tijd bleef zelfs twee jaar als Nederlands rekord overeind.

In 1928 verbeterde hij zijn tijd nog tot 9.11.3, een klubrekord, dat elf jaar stand zou houden. Want Jan Koopman slaagde er in 1939 in om 9.08.4 te lopen.

In 1944 was het Dick Hagtingius, die het rekord in handen nam: 9.04.8. Hij had er slechts drie weken plezier van, want toen liep Han de Roode 9.02.6.

In 1946 was Wim van Gog onze eerste man onder de 9 minuten: 8.55.2.



"Malle meid. Hoe kom je erbij, dat ik van je weg zou willen lopen?"

Tenslotte was het Paul Verra, die in 1955 en 1956 verschillende keren het klubrekord scherper stelde en bracht op wat het nu is: 8.34.6.

=====



Kogelstoten. bijgewerkt t/m seizoen 1973.

1970	Rein Knol	14.71
1962	Jeltjo Doornbosch	14.43
1952	Ad v. Zweeden	14.42
1954	Henk Kluft	13.98
1933	Gerrit Eysker	13.92
1971	Ben Rebel	13.23
1938	Cor Lamoree	12.93
1968	Leo v.d. Veer	12.87
1973	Cees v.d. Rhee	12.73
1934	T. Schaak	12.32
1965	Frank Kales	12.31
1948	Jan Belle	12.41
1955	Nanne Nauta	12.00

Al blijkt dit ongetwijfeld niet uit dit staatje, dit is het nummer van Gerrit Eysker.

Na J. Roos, die in 1922 9m.25 stootte, was hij de man, die daarna in de jaren 1923 t/m 1933 15 x het klubrekord verbeterde, waarvan de laatste vier keer tevens Nederlands rekord.

Hij was Nederlands Kampioen in 1930 en 1933.

Verschillende malen kwam hij in interlands uit.

Ook met de discus kon hij goed overweg, maar daarover de volgende keer.

Na Eysker was het pas in 1952 Ad van Zweeden, die met een uitschieter 14m.42 haalde.

Daarna waren het Jeltjo Doornbosch en Rein Knol, die resp. met 14m.43 (1962) en 14m.71 (1970) het klubrekord verbeterden.

Jeltjo kwam verschillende malen op interlands uit, al was het echter meestal op de 10.kamp.

Rein alleen op het hoogspringen en op de 10-kamp (vaak samen met Jeltjo).

Ook Henk Kluft heeft verschillende interlands op zijn naam staan.

Opvallende namen zijn verder:

Cor Lamoree (de polsstokhoogspringer), die op dit nummer zeer goed meekwam en ook voor diverse interlands werd opgesteld waarin hij zowel kogelstootte als polsstokhoog sprong.

en Frank Kales, die op het ogenblik bij Levi's Flamingo's basket-ball furore maakt.

=====

Als men spreekt over goed eten, wordt vaak lekker eten bedoeld. Of het werkelijk een goede maaltijd betreft, die optimaal functioneren mogelijk maakt, is meestal maar de vraag.

Om te kunnen zeggen wat dan wel een goede voeding is, dient men eerst te weten, waar het voedsel voor nodig is.

Zonder eten en drinken blijft niemand in leven.

Voedsel is dus nodig om in leven te blijven, of wat genuanceerder gezegd: voedsel dient voor groei, na beëindiging daarvan voor herstel van slijtage en als bron voor energie.

In de voeding van de mens (en andere dieren) zullen altijd 1) koolhydraten, 2) vetten, 3) eiwitten, 4) vitamines, 5) water, 6) zouten en 7) zuurstof (inademlucht) aanwezig moeten zijn.

De eerste drie groepen kunnen zowel als bouwstof, als energiebron fungeren. Vitamines zijn meestal coënzym, d.w.z. zijn onmisbaar voor de werking van enzymen.

Zouten en water dienen als bouwstof.

Zuurstof is oxidatiemiddel voor de energie-productie.

Indien een van de componenten gedurende langere tijd aan het menu ontbreekt, kan het lichaam niet meer normaal functioneren. Vooral een lichaam, waarvan hoge prestaties worden gevraagd, moet goed gevoed worden, omdat tekorten hier sneller hun uitwerking hebben.

De sportman of sportvrouw, die graag in een zo goed mogelijke conditie aan de start verschijnt, moet daarom veel aandacht schenken aan de samenstelling van het menu.

Wanneer hier van sportmensen wordt gesproken, moet er wat de voeding betreft, onderscheid gemaakt worden tussen de "gewone" sportbeoefenaar, die zonder ambitie zijn sport bedrijft, en de prestatie-gerichte sportbeoefenaar.

Sportmensen van de eerste soort kunnen praktisch volstaan met het dieet van de gemiddelde mens.

Prof. Guthof beweert, dat voor deze categorie een wat rijker ontbijt en dagelijks een extra 100 gram suiker of suikerhoudende stoffen als jam en honing aan te bevelen is.

Ook de hoeveelheid opgenomen vloeistof zou vooral gedurende de oefeningsdagen enigszins verhoogd moeten worden.

Bij dit laatste kan worden opgemerkt, dat de gemiddelde nederlander minder drinkt, dan medisch aan te raden is.

Vooral voor de prestatie-sportbeoefenaar komt het er op aan, een zodanige voedingsvorm op te bouwen, dat hij beschikking heeft over voldoende reserves om onnodige belasting te vermijden. Tijdens de training wordt meestal meer energie geleverd, dan tijdens de eigenlijke krachtmeting. Daaruit volgt, dat de voeding gedurende de trainingsperiode van extra groot belang is.

Om de voedingseisen voor de specifieke sporten te kunnen begrijpen, is het zinvol eerst op de betekenis van de afzonderlijke voedingselementen in te gaan.

## vervolg Voeding en sport.

### Koolhydraten:

Zijn van groot belang als energie-leverancier (10-90% van de totale energie)

Ze verbranden makkelijker dan vetten, d.w.a. voor de verbranding van koolhydraat is minder zuurstof nodig, dan voor de verbranding van vet. (resp. 5,01 kcal./L. O<sub>2</sub> en 4,65 kcal./L.O<sub>2</sub>)

Uit deze relatief lage zuurstof-behoefte blijkt de belangrijke rol van koolhydraten in trainingen en wedstrijden, waarin de sportman zuinig met zuurstof moet omgaan, zoals tijdens maximale inspanning van langere duur.

Koolhydraten worden in het lichaam opgeslagen in de vorm van glycogeen in de lever, in en om de spieren en bovendien bij overmatig aanbod in de vorm van vet.

Dit vet hoopt zich, behalve rond de ingewanden, vooral op in het onderhuids bindweefsel en tussen de spieren, waar het boven een bepaalde grens tot last kan zijn.

Overmatig koolhydraat-gebruik kan daarnaast de oorzaak worden van gistingsdyspepsiën, hetgeen prestatie-belemmerend kan werken.

### Vetten:

Vetten leveren bij volledige afbraak per gram meer energie dan koolhydraten, echter zoals boven vermeld, is voor vetafbraak meer zuurstof nodig.

98% van het lichaamsvet bestaat uit triglyceriden; triësters van glycerol en vetzuren (2% diglyceriden en 0,2% monoglyceriden).

Een belangrijke onderverdeling van vetzuren is die in:

- a) verzadigde vetzuren en
- b) meervoudig onverzadigde vetzuren.

Onderzoek heeft een relatie aangetoond tussen de hoeveelheid in het voedsel aanwezige verzadigde vetzuren en het optreden van hart- en vaatziekten, waarschijnlijk via een verhoogd serum-cholesterol gehalte.

Meervoudig onverzadigde vetzuren zouden die effecten niet ver-tonen. Deze onverzadigde vetzuren worden vooral aangetroffen in plantaardige vetten.

Omdat koolhydraat en eiwit makkelijk in vet kunnen worden om-gezet, is de behoefte aan voedingsvet niet groot.

Als substraat voor energieleverantie dienen waarschijnlijk vooral de in het bloed aan albumine gebonden niet veresterde vetzuren. Het aandeel van vet in de energie-voorziening kan variëren van 10% tot 90% (zie later).

### Eiwitten:

Eiwitten zijn vnl. van belang:

- a) als bouwstof
- b) bij stofwisselings processen in de vorm van enzymen.

Als energiebron is het van minder betekenis (zie later).

Het is relatief moeilijk af te breken en de afbraakproducten betekenen een belasting voor het lichaam (o.a. ureum).

Eiwitten zijn alle opgebouwd uit kleinere componenten: de amino-zuren. Het zijn de aminozuren, die de aard en de kwaliteit van een eiwit bepalen.

Tweeëntwintig verschillende ervan kunnen in een bepaald eiwit voorkomen, maar zijn niet alle in elk eiwit aanwezig.

## vervolg Voeding en Sport.

Het is gebleken, dat 8 van deze a.z. onontbeerlijk zijn voor de mens: de essentiële a.z. Deze kunnen niet in het lichaam gevormd worden en moeten daarom altijd in het voedsel aanwezig zijn. De hoeveelheid ervan bepaalt de snelheid van de eiwit-synthese. Sommige auteurs beweren, dat eiwitten van bijzonder belang zijn bij het reactievermogen. Ze zouden de spiertonus verhogen, waardoor de spier sneller tot actie in staat zou zijn. Eiwitten zijn in ieder geval van grote betekenis voor de spieractiviteit. Het mechanisme van de spiercontractie zetelt n.l. in bepaalde eiwitten.

### Vitamines:

Deze dragen niet direct bij aan de energieleverantie. Ze zijn echter wel vereist, om die energieleverantie mogelijk te maken.

Vitamines kunnen niet in het lichaam gevormd worden en moeten dus worden opgenomen. De opgenomen hoeveelheden hoeven maar zeer gering te zijn.

Bij gebrek ontstaan avitaminosen (deficiënte ziekten), zoals het vroeger gevreesde scheurbuik, dat ontstond door een tekort aan vitamine C.

De belangrijkste vitamines zijn: A, D<sub>2</sub>, D<sub>3</sub>, E, F, K, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, PP, B<sub>6</sub> en B<sub>12</sub>.

Waarschijnlijk komt het vaak voor, dat mensen subklinische (niet te meten) avitaminosen hebben.

De klachten zijn dan: vermoeidheid, prikkelbaarheid en gebrek aan coördinatie- en reactievermogen.

### Zouten:

Zouten komen zo algemeen in het voedsel voor, dat zelden deficiënties optreden.

Betrekkelijk grote hoeveelheden zijn nodig van Na, K, Mg, Ca, PO<sub>4</sub> en SO<sub>4</sub>.

Van de z.g. sporenelementen is veel minder nodig; Fe, Cu, Mn, Co, Zn, J, Br.

Sporenelementen fungeren vaak als onderdeel van vitaminen.

IJzer is van groot belang voor de vorming van Hemoglobine (zuurstof transporteur in het bloed).

### Water:

Hoe belangrijk water is wordt al geïllustreerd door het aandeel dat het in de lichaamssamenstelling heeft, nl. 59-66%.

Water speelt een rol in het handhaven van het interne milieu, zoals b.v. de regulatie van de lichaamstemperatuur.

Aangezien steeds via uitademing, verdamping en zweten, water verloren gaat, moet regelmatig water opgenomen worden.

Wordt vervolgd.

## RUUD WIELART OPNIEUW NEDERLANDS KAMPIOEN!!

Bij de Nederlandse Indoorkampioenschappen, die op 16 en 17 februari in de Rijnhal te Arnhem werden gehouden, heeft Ruud Wielart z'n vijfde Nederlandse Kampioenschap met hoogspringen behaald. Hij sprong dit keer 2m.06. Verrassend tweede werd J. Bode uit Utrecht met eveneens 2m.06. Doordat Ruud minder sprongen maakte, werd hij kampioen.

Meer medailles viel Haarlem niet ten deel, alhoewel Jan van Son en Robert van Schendel er wel zéér dicht bij waren. Robert van Schendel, die over z'n enkels klaagde, zag toch kans twee persoonlijke- en een clubrecord te verbeteren. Bij het nummer hinkstapsprong kwam hij 3 cm. tekort voor 'n 3e plaats. Zijn 12m.95 was goed voor een vierde plaats en een clubrecord.

Bij het verspringen kwam hij met 5m.92 dicht bij de voor Haarlem zo magische grens van 6 meter. Hij werd hier 6e. Jan van Son maakte bij deze kampioenschappen wel een zéér sterke indruk. Na in de series zich geplaatst te hebben met een tweede plaats, in 4 min.16,4, hadden we grote verwachtingen van hem. In de finale liep hij een taktische race tot één meter voor de finish. Jan, die dacht een derde plaats te behalen, werd toen net nog voorbijgestreefd.

Hij werd nu vierde in een nieuw Jun. A en Seniorenclubrecord van 4 min. 12.1

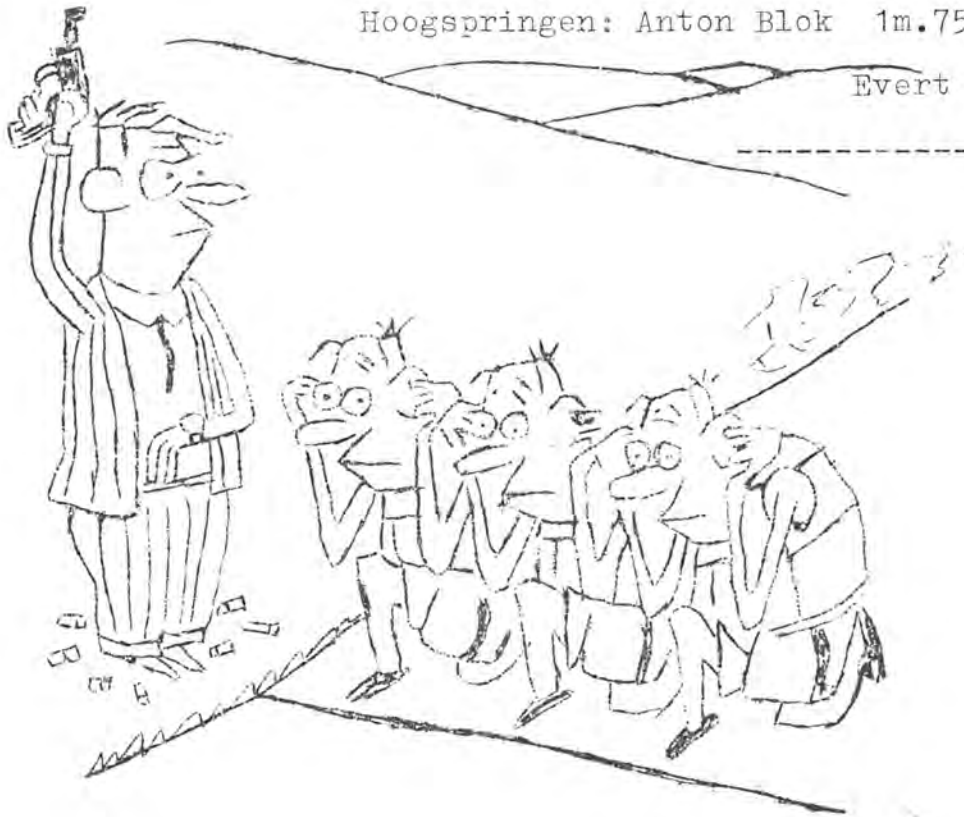
Nog een clubrecord bij het hinkstapspringen (B.Junioren) werd verbeterd door Ron Smits met 12m.22. Hij werd hiermede vijfde.

Andere Uitslagen: Junioren B. 60 m. horden series halve finale

Ron Smits	9,7 (3e)	9.0 (5e pl.)
Anton Blok	9,1 (3e)	9.1 (5e pl.)

Hoogspringen: Anton Blok 1m.75 8/9eplaats.

Evert van Ravensberg.



Op 10 februari werden in het Amsterdams Bos de Veldloopkampioenschappen West I gehouden.

Onder ideale weersomstandigheden moesten wij 5 ronden van ca. 1500 meter afleggen, op een parcours, dat moeilijk op spikes te belopen was, doordat er een verhard pad in lag.

Er waren in totaal 42 deelnemers, waaronder 6 "Haarlemmers".

Uitslag:

1 van Seytveld	23.21
9 Evert van Ravensberg	26.40
14 Rob ter Horst	27.38
16 Hans Stoop	27.50
22 Dick Bais	28.29
26 Pieter van Kessel	29.00
32 Daan Portegijs	30.14

Juniores B. ca 3000 meter

Jan van Son werd vierde in 10.37.4.

=====

## SPORTHUIS PIM JANSSEN

Het atletiekhuis van Haarlem.  
Alles op atletiekgebied:  
Spikes van Adidas, Puma etc.  
Trainingspakken. Div. soorten  
loopschoenen.  
**Leden van A.V. Haarlem  
10% korting!**

Kinderhuisvest 37 - HAARLEM      Telefoon 023-310135.

## ENNIA vakantieverblijven

Heeft ook nog meerdere ver-  
blijven in Nederland en West-  
Duitsland.

**Gaarne zenden wij het VAKANTIE-  
KOMPAS 1974 toe.**

Aan te vragen bij:

**ENNIA RECREATIE BEDRIJVEN N.V.**

Postbus 504 - DEN HAAG - 070-55 22 69.

### RECHTSTREEKS VAN DE FABRIEK MET 5 JAAR FABRIEKSGARANTIE

Florama aluminium jaloezieën, tijdelijke  
aanbieding met **grote korting**.

Enkele prijsvoorbeelden:

**Hoogte 100, breedte 120                      f 56,00**  
**170x240    f 124,00**

Prijzen zijn inclusief BTW en montage.  
Ook voor **buitenluifels**.

**BRAAM** HARPSTRAAT 3, UDEN.  
TEL. 04132-5049 B.G.G. 04132-4758.

## Gebr. Hoff van Boekel

Aannemer van alle soorten  
mastiekwerken, shingles,  
leien en teervrije dakbedek-  
kingen onder voll. garantie

**Nijlstraat 5, Haarlem - tel. 023-31 2019**

b.g.g. 253924 - 316051

café - restaurant

# vreeburg

kerkplein 16 / bloemendaal / tel (023)26 2162

**Het adres voor recepties en partijen.  
Speciale zalen voor vergaderingen en  
bridgeclubs.**

**6 biljarts,  
waarvan 2 matchtafels**

„DE WITTE BERKEN”.

**Hotel - Café - Restaurant (J. de Wied).**

Amersfoortseweg 235, Nieuw Milligen (post Garderen).  
Telefoon 05775-246.

Prachtig gelegen aan de hoofdweg Amersfoort-Apeldoorn, in  
een omgeving vol schitterend natuurschoon. Centrale ver-  
warming, 30 bedden, stromend water, koud en warm, badka-  
mers, douches. Rustige gezellige sfeer, zonnige terrassen,  
grote verwarmde wintertuin, zeer geschikt voor grote gezels-  
chappen tot 150 personen. Ruime parkeergelegenheid. Ge-  
hele jaar geopend.

**Weekend-arrangementen.**

Komende uit het Westen, afslag Garderen  
richting Apeldoorn.

Komende uit het oosten, afslag Harderwijk  
richting Voorthuizen.

# Zon ne hoek

Paviljoen Café Restaurant  
Zomer en winter geopend.  
**Kop Zeeweg  
Bloemendaal aan zee**

P. C. VAN DEUDEKOM - TEL. (023) 25 22 80

**Strand paviljoen  
COPACABANA  
Geopend van 1 maart tot  
1 oktober**

# RENAULT



GARAGEBEDRIJF

**Hoogkamer & Zn.**

RENAULT SPECIALIST - ERKEND BOVAGBEDRIJF  
Zuid Schalkwijkerweg 33 - Haarlem - Tel. 33 85 24



Wij komen direkt voor al uw

TIMMERWERK - METSELWERK - VERBOUWINGEN  
KLEINE REPARATIES - NU OOK VOOR TUINHEKKEN

**FA. H. KUIPER**

ORANJEBOOMSTRAAT 135C — HAARLEM — TEL. 023-312120

SCHERP CONCURREREND.

**fa. j. b. kok en zn.**

internationale transporten

SCHALKWIJKERWEG 111  
TELEFOON (023) 32 3361-31 35 23  
HAARLEM

Na de atletiek op naar de automatiek

**HEYNIS**

Grote Markt 19                      Houtplein 3,  
Tel. 310606                              Tel. 312333  
Tempelierstraat 56, Tel. 316020

Café-Biljart

**Bes van Wonderen**

Geopend van 10.00-02.00 u.

Zijlstraat 18

Tel. 321907 - Haarlem Centrum

Voor:

**TRANSPORT  
van alle  
CARAVANS**

**EUSER - BARENDRECHT**

MIDDELDIJK 46  
TELEFOON 01806-5244

**Aarninkhof's**

SPECIAALZAKEN

RADIO - TELEVISIE - STOFZUIGERS  
WASAUTOMATEN - HAARDEN  
VERLICHTING

Indischestraat 81 - Tel. 25 74 05 - HAARLEM-N

**LUXE EN HUISH. ARTIKELEN**

Timorstraat 134 - Tel. 25 05 78 - HAARLEM-N



nieuwbouw -  
verbouw - onderhoud

haarlemse handels  
en aanneming  
combinatie

**023-314928**

nassaulaan 58-60-62  
haarlem



Voor autoplaat- en  
spuitwerk

**J. J. GIESBERGEN & ZOON**

BEDRIJF:  
WAARDERWEG 22 — HAARLEM

TEL. 023-310573  
PRIVé: 252677