

3 APR. 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 023-26 54 50

Shell Quick Servicebedrijf

"MONDRIAAN"

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

DE W I S S E L.

Officieel orgaan atletiekvereniging " H A A R L E M ".

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.
Stencilverk : A. Tanis
Verzendng : H.Hartman-van Kleef.

Voorzitter:
I.D.Sm^{ts},
Ramaerstraat 21,
Haarlem.
tel. 370339

Sekretaris:
P.J.v.Vermunt,
Wouwermanstr. 84
Haarlem.
tel. 264310

Penningmeester:
H.Hartman-van Kleef
Corn.v.d.Lijnlaan 12,
Haarlem.
tel. 256036
girorek.no.643883
t.n.v. penningm.
a.v.Haarlem

Wedstrijdsecretaris:
E.v.Ravensberg,
Z.B.Spaarne 8 zw.
Haarlem.

Wedstrijdsecretaris
Pupillen:
T.Tanis-v.Zanten
Brouwersstraat 20
Haarlem.
tel. 313777

Technische Kommissie:
J.v.Drunen
Ramplaan 94,
Haarlem.
tel. 244340

Pupillenkommissie
sekretariaat:
H.Hartman-van Kleef,
Corn.v.d.Lijnlaan 12,
Haarlem.
tel. 256036

V A N D E R E D A K T I E

Jaargang 29. Nummer 3. april 1974.

- Allereerst aandacht voor de 20 km. wegwedstrijd, die wordt gehouden op dinsdag 30 april a.s. in Santpoort. Beslist de moeite waard om aan deze loop deel te nemen. Fraaie prijzen zijn beschikbaar gesteld. Bij het doen slagen van deze grote wedstrijd zal dit een jaarlijks terugkerend evenement worden. Wij prijzen ons gelukkig, dat we dit kunnen organiseren, dankzij de welwillende medewerking van de Oranje-Vereniging Santpoort-Noord.
- 15 maart was onze algemene ledenvergadering. Huldiging van Joop van Drunen met zijn 25-jarig clubjubileum. Het voorstel van het bestuur om hem tot erelid te benoemen werd door de vergadering met algemene stemmen aanvaard. De jubilaris was het er aanvankelijk niet helemaal mee eens. Hij vond het benoemen van ereleden een verouderd systeem, maar nam het later graag in ontvangst. De redaktiekommissie is weer in dezelfde vorm als vorig jaar herkozen, t.w.: Hans v.d.Eem, Peter Guiking en Cees v.d.Rhee.
- De Gemeente is druk bezig met de aanleg van de langverwachte kunststofaanlopen. De lichtmasten zijn reeds aangebracht en aangesloten.
- Kopy voor het volgende clubblad vòòr 11 mei inleveren bij:
J.L.v.d.Eem,
Wüstelaan 98,
Santpoort.

Sekretariaatsnieuws

Nieuwe leden:

Arjen van der Haak, Prof.v.d.Waalstraat 32, Haarlem 2. pupil.
Mario Hooghiemstra, Delftlaan 445 II, Haarlem 7. D-junior
W.F.Hartman, C.v.d.Lijnlaan 12, Haarlem 6. trimlid.

Adreswijzigingen:

U.O.J.Bottinga, van:Rijksstraatweg 576, Haarlem
naar: Postbus 7, Overveen.
A.J.Schenk, van:Twijnderslaan 48, Haarlem
naar: p/a Reigerslaan 49, Voorhout.
C.v.d. Aar, van:A.C.Krusemanstraat 13, Haarlem
naar: Alb. Thijmstraat 30, Haarlem.

=====

Op 15 maart j.l. herdacht het echtpaar Kitseroo de dag, dat zij 12½ jaar geleden elkaar het ja-woord gaven. Vanaf deze plaats alsnog van harte gelukgewenst.

Op 5 april j.l. heeft ons oudste actieve lid, de heer Bas Fennis, de leeftijd van 60 jaar bereikt. Namens u allen feliciteert het Bestuur hem van harte met het behalen van de 6 kruisjes. Bas, van harte, en nog vele jaren in goede gezondheid!

Anne Lenis en Lia Vessies.

Op maandag 22 april 1974 is het de dag, dat U ons bruidspaar noemen mag.

Wij beloven elkaar dan trouw, en worden aldus man en vrouw.

Om halfdrie zijn wij in het stadshuis te IJmuiden.

Daarna is er om halfvier de eucharistieviering in de kapel van Lommerlust, ingang Peperstraat 17, Beverwijk.

Receptie: 's avonds van 8.00-9.30 uur in "club 538", Dorpsstraat 22, Castricum.

Toekomstig adres:
Dorpsstraat 26, Oudkarspel.

Bruidspaar, eveneens van harte gelukgewenst!

Waarlijk Gefeliciteerd



vervolg Sekretariaatsnieuws.

T.a.v. het opzeggen van het lidmaatschap:

Het komt wel voor, dat leden hun lidmaatschap opzeggen, zonder-
of met een zeer vage argumentatie.

Wij betreuren dit. Ons verzoek is dan ook, om bij een eventueel
opzeggen de reden van uw vertrek te noemen, opdat eventuele be-
zwaren doorgesproken kunnen worden en misschien de bezwarende
situaties veranderd kunnen worden.

Overigens geldt uiteraard ditzelfde - het doorpraten en verande-
ren van situaties - ook voor niet-vertrekkende leden!

Immers: de sfeer in de vereniging gaat ons allen ter harte!

Mede in verband hiermee ligt het in de bedoeling van het Bestuur,
meer aandacht te gaan besteden aan o.a. verjaardagen van onze
leden. Binnenkort hopen wij maandelijks bekend te maken, wie in
de komende maand jarig zal zijn.

Mocht u iets ter ore komen, betreffende huwelijksjubilea, examen-
uitslagen, enz. enz., maak dit dan s.v.p. aan het bestuur bekend.
Hiervan kan dan mededeling gedaan worden in het clubblad.
Het bestuur is van mening, dat men hierdoor elkaar beter zal
leren kennen en waarderen. Ook dit komt de sfeer in de vereni-
ging ten goede.

Kunnen wij hierin ook op uw medewerking rekenen?

Nu binnenkort de oproepen voor de sportkeuringen weer verzonden
gaan worden, willen wij u nogmaals wijzen op het volgende:

- 1e. Ga op de juiste datum.
- 2e. Zorg op tijd aanwezig te zijn.
- 3e. Geef bij verhindering zo vroeg mogelijk bericht.

De adressen van het sekretariaat en het wedstrijdsekretariaat
zijn na de jaarvergadering veranderd.

Het sekretariaat is nu: P.J.J. Vermunt,
Wouwermanstraat 84, Haarlem.
tel. 264310.

en het wedstrijdsekretariaat is nu:
E. v. Ravensberg.
Zuider Buitenspaarne 8 zw. Haarlem.
tel. (tijdens kantooruren) 020-230784

Ons nieuwe bestuurslid, de heer N. Hulsbosch, Zwarteweg 57
te Bennebrcek, is op de bestuursvergadering van 29 maart 1974
benoemd tot vice-voorzitter.

Wij wensen hem succes met deze functie!

De heer R. ter Poorten, Oost Indiëstraat 48 te Haarlem,
telefoon no. 023 - 316761, heeft zich bereid verklaard een
functie als bestuurslid te aanvaarden.

De heer ter Poorten is lid van onze lange-afstandsploeg.
Wij heten hem van harte welkom en rekenen op een vruchtbare
samenwerking met hem.

Wil iedereen, die iets van de vereniging in zijn bezit heeft, van nietmachine tot schrijfmachine, en van softbal tot polsstok, dit even schriftelijk mededelen aan het secretariaat. dit in verband met inventarisatie.

Van de redactie.....

De mogelijkheid wordt opengesteld kosteloos een advertentie te plaatsen voor leden, die spikes en dergelijke aan te bieden hebben.

Hieronder volgt de eerste:

SPIKES TE KOOP

Maat 8. 1 jr. oud. Merk Puma
=====

bij: B. Stijger,
Junoplantsoen 47, Haarlem.
tel. 252846.

=====

VAN DE PENNINGMEESTER.

Denkt u nog om uw contributie?

		<u>per maand</u>	<u>KNAU per jaar</u>
Pupillen	geboren 1963 of later	f 4,00	f 4,50
junioeren	" 1959 t/m 1962	5,25	9,75
junioeren	" 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		3,00	15,00

VAN DE VOORZITTER.....

Op een vrijdagavond, enkele weken geleden, hebben we dan weer het telkenjare terugkerende ritueel van de jaarvergadering gehad.

Als u deze eerste regels leest, verdenkt u mij misschien ervan er de draak mee te willen steken, maar toch is het mij heilige ernst zo'n jaarvergadering. Want op zo'n avond merk je, dat er toch ook nog leden zijn, die belang stellen in het wel en wee van hun eigen vereniging.

Ook ditmaal was de opkomst in verhouding tot het aantal leden, dat we hebben niet groot, maar het was verheugend, dat er meer belangstelling was dan voorgaande jaren.

Het deed bijzonder prettig aan, dat onze dames, waarop toch eigenlijk ieder kritiek heeft, goed vertegenwoordigd waren en daarbij bepaald niet verlegen in een hoekje bleven zitten.

Wanneer in de toekomst de belangstelling van de leden voor het werk in de vereniging weer eens wat zou toenemen, dan zou Haarlem hier ongetwijfeld wel bij varen. Hoe sterker de genegenheid van onze leden voor onze club en onze sport, hoe sterker de fundamenten, waarop Haarlem, onze club, kan worden uitgebouwd.

Eén van die fundamenten, waarop Haarlem reeds jaren staat, is ongetwijfeld Joop van Drunen. Sinds hij in 1948 kwam, heeft hij in Haarlem vele hoogten gekend, maar menigmaal waren er ook vele diepe dalen. Hij is aanbeden, maar ook verguisd. Hij is misschien iets van dat erge felle kwijtgeraakt, maar hij is er nog steeds en hij weet het nog steeds te brengen.

Persoonlijk meen ik, dat het besluit van de jaarvergadering, om Joop van Drunen bij gelegenheid van zijn vijfentwintig-jarig lidmaatschap te benoemen tot ERELID van onze vereniging, een juist besluit is geweest.

Haarlem heeft een groot verleden met vele prominenten, maar we moeten leven met het heden en in dat heden hoort hij zeker thuis.

I.D. Smits.

=====

BELANGRIJKE WEDSTRIJDDATA.

15 april	Haarlem	Trainingswedstrijden Sen.A/B Jun.
27 april	Haarlem	Pupillen Meerkampen
28 april	Ookmeer	1e Jeugdcompetitie A/B
11 mei		1e Competitie C/D Jun.
12 mei		1e Seniorencompetitie
19 mei		2e Competitie A/B Jun.
25 mei		2e Competitie C/D Jun.
9 juni		2e senioren competitie

Zomeravondcompetitie om de Zomercup 1974.15 km.wegwedstrijden

8 mei	Utrecht	20 juni	Bussum
5 juni	Baarn	21 aug.	Soest

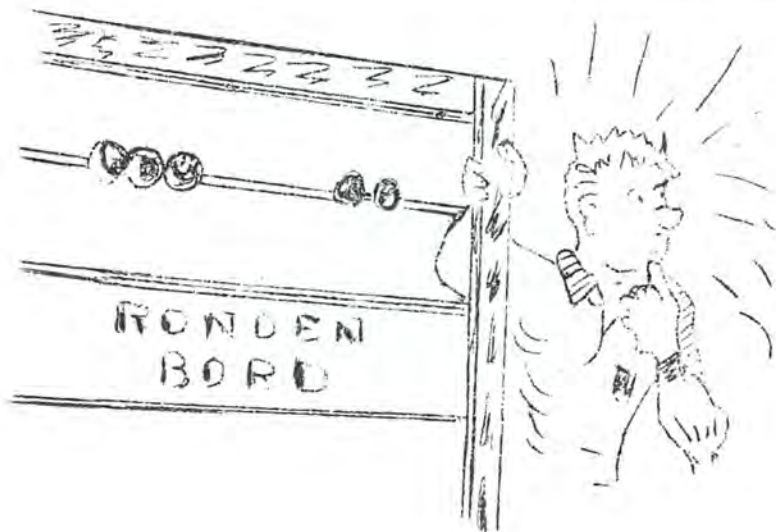
Voor het eindklassement dient aan minimaal van drie wedstrijden te worden deelgenomen.

De klasse-indeling voor 1974.

<u>Heren</u>	<u>B-A</u>	<u>C-B</u>	<u>D-C</u>
100 m.	10.9	11.4	12.0
200 m.	22.4	23.4	24.6
400 m.	50.0	52.5	55.0
800 m.	1.54.5	1.58.0	2.06.0
1000 m.	2.28.0	2.38.0	2.48.0
1500 m.	3.54.0	4.03.0	4.20.0
3000 m.	8.35.0	9.00.0	9.28.0
5000 m.	14.55.0	15.30.0	16.05.0
10.000 m.	31.40.0	32.40.0	33.40.0
110 m.horden	15.6	16.6	17.6
200 m.horden	26.5	27.5	28.5
400 m.horden	57.0	59.0	62.0
3000 m.steeple	9.40.0	10.05.0	10.30.0
verspringen	6,90 m.	6,50 m.	6,20 m.
hoogspringen	1,90 m.	1,80 m.	1,70 m.
hinkstapspringen	13,50 m.	12,90 m.	12,30 m.
polsstokhoog	4,00 m.	3,60 m.	3,30 m.
speerwerpen	57,00 m.	52,00 m.	46,00 m.
discuswerpen	42,00 m.	38,00 m.	33,00 m.
kogelstoten	13,50 m.	12,50 m.	11,50 m.
kogelslingeren	44,00 m.		
tienkamp	6.000 pnt.		

<u>DAMES</u>	<u>B-A</u>	<u>C-B</u>	<u>D-C</u>
100 m.	12.3	12.8	13.4
200 m.	25.4	26.6	28.0
400 m.	59.0	62.0	65.0
800 m.	2.15.0	2.22.0	2.30.0
1500 m.	4.45.0	-	-
3000 m.	10.10.10	-	-
100 m.horden	15.2	16.0	17.0
200 m.horden	29.0	-	-
400 m.horden	67.0	-	-
verspringen	5,50 m.	5,20 m	4,85 m
hoogspringen	1,65 m	1,58 m	1,48 m.
speerwerpen	37,00 m.	33,00 m	31,00 m
discuswerpen	38,00 m	34,00 m	30,00 m.
kogelstoten	12,00 m	11,00 m	10,00 m.
vijfkamp	3,400 pnt.	(nieuwe telling)	

20 KM WEG WEDSTRIJD



De a.v. "HAARLEM" organiseert in samenwerking met de
Oranjevereniging SANTPOORT-WOORD

op DINSDAG 30 APRIL 1974

een WEGWEDSTRIJD over 20 Km. voor Senioren, Veteranen I,II en
III

AANVANG: 14.00 uur.

START/FINISH: Huize SPARENBERG, Wüstelaan 80, SANTPOORT.
Hier is tevens parkeer- en kleedgelegenheid.

PRIJZEN: Iedere deelnemer ontvangt een herinneringsmedaille.
en verder is er een aantrekkelijke prijzentafel.

INSCHRIJVEN: Op A-formulier in tweevoud vóór 20 april 1974
aan: E.v.Ravensberg, Zuider Buitenspaarne 8.zw.
Haarlem.

INSCHRIJFGELD: f 3,-- (giro-cheque insluiten)

Na-inschrijving: f 5,--

Op 3 maart organiseerde A.A.C. weer zijn jaarlijkse strandloop van IJmuiden naar Bloemendaal en terug (althans voor degenen die 11 km. liepen. De 6 km. was uiteraard niet tot Bloemendaal.)

Bij de jeugd tot 14 jaar, die 6 kilometer liepen, waren er dit jaar 1316 deelnemers (vergelijk vorig jaar: 1612.)

Het parcours was dit jaar zwaarder dan vorig jaar (zachter zand!) Op de terugweg kon je om twee redenen beter langs de zee lopen:

1e Je kwam geen tegenliggers tegen.

2e Het zand was harder en dus gemakkelijker te belopen.

Op de heenweg hadden we tegenwind en op de terugwind dus wind mee. Jammer was, maar dat gebeurt ieder jaar, dat er weer een heleboel deelnemers waren, die veel te vroeg waren gestart.

(Op de terugweg zag je jongetjes van 8 à 9 jaar lopen, die toen gelijk met je lagen, maar onmogelijk zo snel konden zijn en er dan nog niet eens vermoed of bezweet uitzagen er er even later weer een sprintje uitgooiden.)

Deelnemers van A.V. "Haarlem" waren: Jefta van Ingen Schenau, Arthur Hartman, Edwin van Drunen en Frank van Ravensberg.

Opmerkelijk was, dat er ondanks het moeilijke (zware) parcours toch snellere tijden dan vorig jaar werden gerealiseerd.

Frank van Ravensberg werd 18e in 27 min.00, als tweede binnenkomende deelnemer uit Haarlem.

Arthur Hartman liep een goede race. Ondanks dat hij te laat startte, werd hij toch nog 59e in 30min.45, als 5e Haarlemmer. Hij was hiermee maar liefst 18 minuten(!) sneller dan vorig jaar. Jan Zandberg, een oud-lid van "Haarlem" werd 124e in 33min20, als 6e Haarlemmer.

De pas 10-jarige Jefta van Ingen Schenau liep een zéér goede race. Hij werd 147e in 34min,25 als 10e Haarlemmer. Een fantastische prestatie voor een 1e jaars a-pupil.

Edwin van Drunen tenslotte werd 347e in 39min.20. Hij was hiermee de 28e Haarlemmer.

Bij de uitslagen ook de uitslag van vorig jaar als vergelijking!

<u>Uitslag 1973 (1612 deelnemers.)</u>	<u>Uitslag 1974 (1316 deelnemers.)</u>
1.S.v.Trigt (Hillegom) 24.00	1 M.Spaans (Lansmeer) 23.30
2 P.de Wit (Hillegom) 24.05	2.A.v.d.Plas (Beverwijk) 23.35
3.P.v.Wees (1e Haarlem) 25.05	3.S.Wolowitsj (A'dam) 23.40
4.P.Bruggink (Amsterdam) 25.10	4.R.Vlenterie (A'dam) 24.30
5.E.v.Dijk (Schagen) 25.15	5.J.Spaans (Landsmeer) 24.35
14.A.v.d.Plas (Beverwijk) 26.25	11.P.Klootwijk (1e Haarlem) 25.20
15.S.Wolowitsj (A'dam) 26.30	17.P.Bruggink (A'dam) 26.55
20.M.Spaans (Landsmeer) 26.50	18.F.v.Ravensberg (2e Haarlem) 27.00
26.F.v.Ravensberg (3e Haarlem) 27.20	59.A.Hartman (5e Haarlem) 30.45
37.J.Spaans (Landsmeer) 27.50	124.Jan Zandberg (6e Haarlem) 33.20

(vervolg blz.9)

vervolg uitslag AAC Strandloop.....

<u>1973</u>		<u>1974</u>	
1027.A.Hartman (31e Haarlem)	48.45	147.J.v.Ingen Schenau (10e Haarlem)	34.25
		347.E.v.Drunen (28e Haarlem)	39.20
Tijd van de krukkerigste:	88.10	Tijd van de krukkerigste:	87.20

Snelheid v.d.eerste	15.00 km/u	Snelheid v.d.eerste	15,38km/u
Snelheid v.d.laatste	4.09 km/u	Snelheid v.d.laatste	4,12km/u

Frank van Ravensberg.

=====

17 maart Pim Mulier-lopen

=====

Op 17 maart organiseerden A.V."Suomi" en K.A.V."Holland" op het sportpark Velserbeek te Velsen-Zuid de 32e Pim Mulier-lopen.

Er was een aantrekkelijke prijzentafel met veel prijzen in natura. (Geert Jansen, winnaar bij de heren, kreeg een draagbare zwart-wit T.V.) en daardoor was de deelname bijzonder groot:

190 "K.N.A.U"-leden,

175 "Scholieren"

240 "Prestatielopers".

Van "Haarlem" waren Jan Vollenga, Bas Fennis, Co Dooms en Frank van Ravensberg aanwezig.

Het parcours was nogal hard, zodat het moeilijk met spikes te belopen was.

Om 11.30 uur startten de jongens-scholieren van 15 jaar en ouder, die 2000 meter liepen. Jan Vollenga werd hier 6e, een plaats, die hij door een eindsprint nog net kon behouden.

Om 12.10 startten de jongens-D, die 1250 meter liepen.

Er waren 20 deelnemers. Frank van Ravensberg werd hier 11e in 4.32.0, na een erg trage start (na 100 meter laatste).

Om 13.30 startten de veteranen, die 5800 meter (drie ronden van + 1930 meter) liepen.

Er waren in totaal 16 deelnemers:

9 bij de Vet.I

4 bij de Vet.II

3 bij de Vet.III, waaronder Bas Fennis, die bij de Vet.III wel zeer gemakkelijk won (op de 2e had hij maar liefst 4 min47 voorsprong!)

Hij liep een erg goede race en ik noteerde de volgende tussen-tijden:

1e ronde (1930 meter): 7 min.15 7e in totaal

2e ronde (3865 meter): 14. min.00 8e in totaal

3e ronde (5800 meter) finish-

21 min.58

8e in totaal.

Als hij bij de Vet.II had meegedaan, dan was hij nog 2e geweest en bij de Vet.I was hij 7e geweest.

Om 14.20 uur was het de beurt aan de heren, die 9350 meter liepen.

vervolg Pim Mulierlopen.....

Er waren 50 deelnemers, waarvan er één opgaf.
Co Dooms werd 23e in 32.12.0, nadat hij één ronde voor het
einde no 28e lag.

Tenslotte deed Frank van Ravensberg nog mee aan de jeugd-
prestatie-loop (t/m 14 jaar) over 3120 meter.
Dit werd een 3e plaats in 14 min.50.

Uitslagen:

Scholieren 15 jaar en ouder (2000 meter)

6 Jan Vollenga

Jongens D (1250 meter)

1	J.Zethof	Aalsmeer	3.43.0
2	René Schaapherder	D.E.M.	3.52.7
3	Sam Wolowitsj	A.A.C.	3.55.0
11	Frank v.Ravensberg	A.V.Haarlem	4.32.0

Veteranen III (5800 meter)

1	Bas Fennis	A.V.Haarlem	21.58.0
2	A.Kluyskens	Vet.Nederland	26.45.0
3	A.v.d.Berg	Vet.Nederland	30.16.0

Heren (9375 meter)

1	Geert Jansen	A.A.C.	26.52.6
2	Piet Waaning	De Spartaan	27.31.9
3	Gerard Terbroke	Ciko '66	27.49.4
23	Co Dooms	A.V.Haarlem	32.12.0

Prestatie-loop jeugd (3100 meter)

3	Frank van Ravensberg		14.50.0
---	----------------------	--	---------

Frank van Ravensberg.

=====



Nog wat nagekomen indoor-uitslagen. Jammer genoeg niet helemaal compleet. Onze excuses hiervoor!

12 en 13 jan. 1974 Indoor-wedstrijden te Arnhem.

Hoogspringen Heren: 1e	R. Wielart	2m.09
	P. Guiking	1m.82
Hoogspringen Jun. :	R. Smits	1m.75
	A. Blok	1m.75
1500 m.Heren	E.v.Ravensberg	4.15.4
1500 m.Jun.A.	J.v.Son	4.16.1

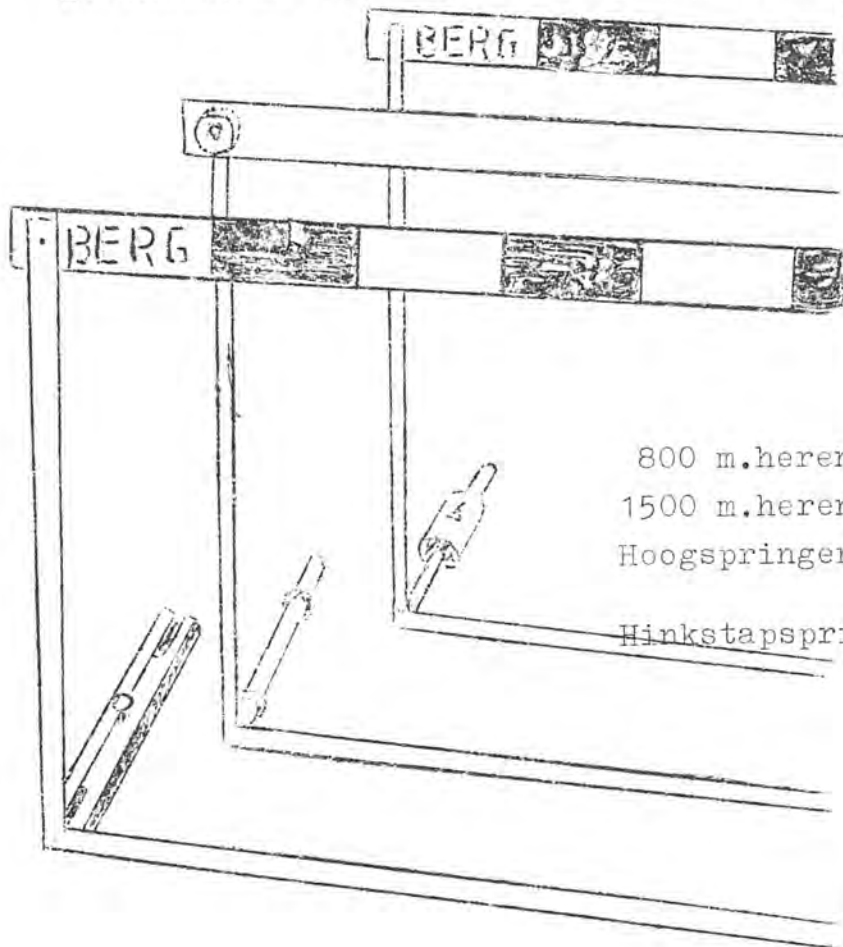
26 en 27 januari 1974

De wedstrijden waren over twee dagen verdeeld. Overdag was er weinig belangstelling van de kant van het publiek. Tegen de avond werd het drukker.

De K.N.A.U.-baan heeft in de Rijnhal zijn vaste bestemming gevonden. De sprintbaan is op een betere plaats gekomen, opzij van de ronde baan, waardoor de uitloopmogelijkheid langer is geworden.

De organisatie was in handen van Ciko en Quick. Prima verzorgd en een compliment waard.

Uitslagen werden kort na de wedstrijd via de microfonist bekend gemaakt.



800 m.heren	H.v.d.Eem	2.03.1
1500 m.heren	E.v.Ravensberg	4.14.1
Hoogspringen Heren:		
	:.R.Wielart	2,03m
Hinkstapspringen Heren:		
	P.Guiking:	12m.80.

H.v.d.Eem.

EUROPESE INDOORKAMPIOENSCHAPPEN TE GÖTENBURG

Woensdagmiddag 6 maart vertrokken wij, drie atletiekvrienden en tevens beoefenaars (Nico Hulsbosch, Piet van Kessel en Hans Stoop) om 12 uur vanuit Amsterdam met de boot naar Göteborg. De zee was rustig en het eten aan boord was om je vingers bij op te eten.

De reis verliep verder goed en na precies 1 dag arriveerden we op Zweedse bodem. Met nog een beetje de reis in onze benen, moesten we snel de tevoren uitgezochte jeugdherberg opzoeken, die vlak buiten de stad, temidden van een prachtige natuur lag. Na een dag de stad te hebben verkend, zaten we de volgende dag een kwartier te laat op de tribunes naar het grote spektakel te kijken. Deze baan was werkelijk zeer imposant. De baan was op ijs aangelegd, omdat daarop regelmatig ijshockeywedstrijden worden gespeeld. We zaten amper, of er werd een wereldrecord verbeterd, namelijk van de HINK-STAP-SPRONG.

Na een fascinerende dag, waren we de tweede dag op slag wakker, toen de indrukwekkende Helena Fibingerova bij het kogelstoten een nieuw wereldrecord stootte bij haar eerste stoot.

Nog was de sensatie niet groot genoeg en Miel Puttemans sloeg in de eerste ronde van de 3000 meter verpletterend toe door enkele honderden meters voorsprong te nemen. Hij hoefde deze niet uit te bouwen en zorgde er slechts voor, dat hij onder luid gejuich zijn concurrenten(?) bij de bochten in het oog kon houden. Helaas geen nieuw wereldrecord, maar wel een spectaculaire race. 's Avonds was het afgelopen en tevreden gingen wij een heerlijke pizza eten. Na nog een paar dagen in een pension geslapen te hebben (de jeugdherberg was op zaterdag gesloten), zijn wij met uiteraard enige souvenirs huiswaarts gekeerd.

De terugreis was op een nogal roerige zee en af en toe moesten wij dan ook even naar het dek om bij te komen.

Doedmoe kwamen we dinsdagavond thuis, waar weer een echte hollandse hap eten te wachten stond.

Wij konden terugzien op een geslaagd sportweekend.

Hans Stoop.

SPORTHUIS
PIM JANSSEN

ALLES OP ATLETIEK-GEBIED
A.V. "HAARLEM"-LEDEN 10% KORTING
KINDERHUISVEST 37,
HAARLEM - TEL. 310135

THE GRAMOPHONE

SPECIAALZAAK
GRAMMOFOONPLATEN

PAARLAARSTEEG 6,
HAARLEM
TEL. 324314

BAR BODEGA
DISKO BAR „DE KOP” (KOP ZEEWEG)

NA HET LOPEN LANGS HET ZEESOP IS HET FIJN VERPOZEN
OP "DE KOP"

ALTIJD VERSE KOFFIE EN SATE. HET GEHELE JAAR GEOPEND
TEL. 250179 VAN 12 TOT 1 UUR.

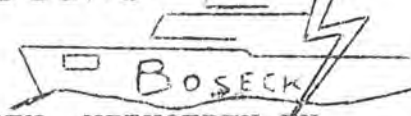
SCHADE-AUTOMOBIELEN-SLOPERIJ
Alle merken en onderdelen en
motoren van recente bouwjaren

WITTEN BOGAARD

HOOFDDORP

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

ELEKTRO TECHNISCH
ADVIESBURO



ONTWERPEN, UITVOEREN EN
REVISEREN VAN JACHTINSTALLATIES.

Reigerstraat 27,
HAARLEM.

Tel. 023-372346

SALON
DE BEAUTE
HAUTE COIFFURE

HAARLEM, Gedempte Oude Gracht 42
tel. 312164

SALON De Ruyterweg 30,
tel. 241912

STOKER "

HEEMSTÈDE, Raadhuisstr. 68. 288507

DRUKKERIJ
„E. VAN RAVENSBERG "

VOOR AL UW

HANDELS- EN RECLAMEDRUKWERK
tel. 020-230784

Utrechtsedwarsstraat 40-42. A'DAM
Inlichtingen op de club of aan
huis: E. van Ravensberg,
Z.B. Spaarne 8 zw. HAARLEM.

KLUBREKORDS

100 y.	Chris Berger	9,7	1930
100 m.	Bert de Jager	10,4	1971
200 m.	Chris Berger	21,1	1930
400 m.	Bert de Jager	48,6	1973
800 m.	Adri Schaper	1.50,9	1968
1000 m.	Adri Schaper	2.29,9	1965
1500 m.	Adri Schaper	3.52,8	1968
1 E.M.(1609m34)	Rob Strik	4.24,5	1969
3000 m.	Paul Verra	8.34,6	1956
2 E.M.(3218m69)	Co Faas	9.52,6	1969
5000 m.	Paul Verra	14.59,6	1957
10 km.	Paul Verra	31.06,6	1956
15 km.	Rob Terpoorten	50.58.-	1973
10 E.M.(16.093m44)	Hans de Rijk	54.36,-	1971
20 km.	Hans de Rijk	1u07.55,-	1970
25 km.	Hans de Rijk	1u25.25,-	1971
30 km.	Hans de Rijk	1u44.37,-	1971
1 uur	Hans de Rijk	17km213m43	1970
marathon (42.195m)	Hans de Rijk	2u35.48,-	
110m.horden	Wim Kaan	14,8	1935
200m.horden	Wim Krijnen	24,7	1963
400m.horden	Pim van Beek	53,8	1966
3000m.steeple	Hans de Rijk	9.32,0	1971
hoogspringen	Ruud Wielart	2m.13 (Ned.rek.)	1973
polstokhoogspr.	Cor Lamoree	3m.97	1946
verspringen	Toon van Welsenens	7m.27	1929
hinkstapspringen	Steph van Musscher	14m.13	1930
speerwerpen	Cees v.d.Rhee	63m.12	1973
discuswerpen	Rein Knol	46m.44	1970
kogelstoten	Rein Knol	14m.71	1970
kogelslingeren	Ben Rebel	40m.00	1971
4 x 100 m.	Fer Lamie/Hora Vlam/Chris v.d.Meulen/Gerard Kamp	42,0	1966
4 x 200 m.	Ruud Wielart/Wijndert Wielart/Mark Beekes/Bert de Jager	1.30,0	1972
4 x 400 m.	Pim van Beek/Joop Vissers/Wim Aaij/Adri Schaper	3.24,9	1965

vervolg klubrekords.....

4 x 800 m.	Gerard Kamp/Gerard Zwart/ Arnoud Bosch/Wim Aaij	7.58,5	1965
4 x 1500 m.	Arnoud Bosch/Co Paas/ Rob Felmer/Adri Schaper	16.35,2	1965
Zweedse estafette (400-300-200-100)	Adri Schaper/Joop Vissers/ Gerard Kamp/Ton v.d.Voort	2.02,6	1965
Olympische estafette (800-400-200-200)	Adri Schaper/Rob Strik/ René Ruis/Fer Lamie	3.33,7	1968
Olympische 10-kamp	Jeltjo Doornbosch	6710 p.	1962
100 m.	11,2	110h.	15.7
ver	6m68	discus	39m90
kogel	13m64	polshoog	3m25
hoog	1m65	speer	54m90
400m.	52,6	1500m.	4.41,8

=====

Klubrekords Junioren A.

100m.	Fer Lamie	10,8	1964
	Hora Vlam	10,8	1961
200m.	Hora Vlam	22,2	1961
400m.	Wim Aaij	50,4	1965
800m.	Wim Aaij	1.53,6	1966
1500m.	Ronald Liefrink	4.04,1	1967
3000m.	Rob Strik	9.01,6	1967
110m.horden	Ruud Wielart	15,4	1972
400m.horden	Rob Strik	55,9	1967
2000m.steeple	Evert van Ravensberg	6.24,9	1972
hoogspringen	Ruud Wielart	2m13	(Ned.rek)1973
polsstokh.sp.	Mart Swart	3m45	1947
verspringen	Bob Steenbergen	6m85	1958
hinkstapspr.	Mat Meuwese	13m09	1958
kogelstoten	Leo v.d. Veer	14m66	1966
kogelslingeren	Vakant		
discuswerpen	Leo v.d. Veer	43m68	1967
speerwerpen	Cees v.d.Rhee	63m12	1973
4 x 100m.	Mat Meuwese/Bob Steenbergen/ Joop Vissers/Ger Duits	43.7	1958
4 x 400m.	Vakant		
4 x 800m.	Gerard Zwart/René Ruis/ Jan Kal/Wim Aaij	8.19,4	1965

vervolg klubrekords.....

10 kamp	Ruud Wielart		5678 p.	1972
	100 m.	11,6	110m.h.	15,7
	ver	6m03	diskus	27m46
	kogel	10m41	polshoog	2m50
	hoog	1m95	speer	35m98
	400m	53,6	1500m.	4.37,2

=====

Klubrekords Junioren B.

100 m.	Fer Lamie		10,8	1964
300 m.	Jim Thuis		37,1	1961
	Fred v.d.Lippe			1962
800 m.	Wim Aaij		1.58,6	1964
1500 m.	Ronald Liefrink		4.04,1	1967
3000 m.	Jan van Son		9.21,0	1973
100m.hrd.	Ruud Wielart		14,5	1971
1500m.steeple	Jos Mathot		5.28,9	1973
hoogspringen	Ruud Wielart		1m95	1971
polstokh.sp.	Ger Meyer		3m40	1973
verspringen	Harry Joacim		6m44	1955
hinkstapspr.	Ruud Wielart		12m58	1971
speerwerpen	Cees v.d.Rhee		54m64	1971
discuswerpen	Ben Goossens		41m46	1966
kogelstoten	Leo v.d.Veer		15m55	1965
kogelslingeren	Wijndert Wielart		28m20	1970
4 x 100m	Per Lamie/Henk te Nuyt/ René Ruis/Wim Aaij		45,0	1964
4 x 300m	vakant			
3 x 800m	vakant			
8-kamp	Ruud Tromp		4047 p.	1972

	100 m.	12,3	100m.hrd.	15.8
	ver	5m35	diskus	31m46
	kogel	10m85	speer	32m14
	hoog	1m60	1500m.	4.44.1

=====

klubrekords Junioren C.

100m.	Rob Pauel		11.7	1967
	Wijndert Wielart			1968
800m.	Ruud Tromp		2.05,9	1971
1500m.	Walter Salzman		4.29.7	1972

vervolg Klubrekords...

100m.hrd.	Ron Smits	14,9	1972	
hoogspringen	Ron Smits	1m75	1972	
	Anton Blok		1972	
polstokh.sp.	Ron Smits	2m60	1971	
verspringen	Bob Steenbergen	6m04	1954	
speerwerpen	Lex van Vugt	45m18	1973	
discuswerpen	Wijndert Wielart	41m85	1968	
kogelstoten	Gerard Moolenaars	13m39	1959	
4 x 100m.	Frank Bakker/Jan Vollenga/ Ron Smits/Anton Blok	48,4	1972	
6-kamp	Anton Blok	4252 p.	1972	
	100 m.	12,3	100m. hrd.	15,4
	ver	5m45	hoog	1m75
	kogel	10m47	800m.	2.13,5

=====

Klubrekords Junioren D.....

80m.	Paul Sloos	10,8	1970	
	Sjouke de Vries		1971	
1000m.	Anton Blok	3.04.4	1970	
80m.hrd	Vakant	limiet	15.0	
hoogspringen	Ron Smits	1m52	1970	
verspringen	Anton Blok	4m91	1970	
balwerpen	Vakant	limiet	50 m.	
kogelstoten	Sjouke de Vries	10m34	1971	
discuswerpen	Ron Smits	28m88	1970	
4 x 80m	Anton Blok/Paul Sloos/ Ron Smits/Frank Bakker	42,8	1970	
5-kamp	Omer Sinke	3240 p.	1972	
	80m.	11,4	hoog	1m35
	ver	4m45	1000m.	3.18,8
	kogel	8m31		

=====

Hieronder een overzicht van gewichten van het werpmateriaal en de hoogte van de horden op de diverse heren en junioren-nummers:
speerwerpen/Balwerpen discuswerpen kogelst. kogelsl. horden

Heren	800 gram	2	kg.	7,257 kg	7,257 kg	110m.	106,7cm
						200m	76,2cm
						400m	91,4cm
Jun.A	800 gram	1,75	kg	6 kg	6,25 kg	110m	100,0cm
Jun.B	700 gram	1,75	kg	5 kg	5 kg.	100m	91,4cm
Jun.C	600 gram	1	kg	4 kg		100m	84,0cm
Jun.D	180-200 gr.	1	kg	3 kg		80m	76,2cm

Klubrekords Dames en Meisjes A.

100m.	Anja Smits	12,6	1973
200m.	Anja Smits	25,9	1973
800m.	Tineke Sanders	3.11,5	1973
100m.horden	Anja Smits	15,0	1973
speerwerpen	Anja Smits	30m.82	1973
kogelstoten	Anja Smits	10m.50	1973
hoogspringen	Anja Smits	1m.65	1973
verspringen	Anja Smits	5m.73	1973
vijfkamp	Anja Smits	3872p.	1973

Meisjes B.

100m.	Renée Ferment	14,6	1973
800m.	Wietske Wollenstein	3.17,5	1973
hoogspringen	Millie Keiser Renée Ferment Wietske Wollenstein	1m.25	1973
verspringen	Renée Ferment	4m.18	1973
kogelstoten	Renée Ferment	8m.77	1973
speerwerpen	Renée Ferment	22m.30	1973
80m.	Willie Sanders	13.2	1972

Meisjes C.

80m.	Loes Bekkers	12.8	1973
100m.	Loes Bekkers	15.5	1973
600m.	Karin De Jong	2.25.6	1973
hoogspringen	Loes Bekkers	1m.00	1973
verspringen	Loes Bekkers	3m.66	1973
speerwerpen	Karin Bakker	13m.74	1973
kogelstoten	Renée Ferment	9m.99	1972

Meisjes D.

100m.	Karin Bakker	17,4	1973
hoogspringen	Karin Bakker	0m95	1973
speerwerpen	Karin Bakker	13m74	1973
verspringen	Karin Bakker	2m96	1973

SEnioren Indoorclubrecords.

50m.	J.Evelein	6,5sec.	1971
60m.	G.Kamp	6,8sec.	1967
	B.de Jager	6,8sec.	1973
50m.h.	vakant		
60m.h	J.Fielmich	8,5sec.	1971

vervolg Indoorclubrecords.....

400m.	M.Beekes	52,1	1971
500m.	M.Beekes	69,9	1971
800m.	R.Korridon	1.57,5	1971
1500m.	J.v.Son	4.12,0	1974
3000m.	H.de Rijk	9.20,8	1969
hoogspringen	R.Wielart	2m11	1973
verspringen	R.Pauel	6m10	1970
hinkstapspr.	R.v.Schendel	12m95	1974
kogelstoten	J.Evelein	8m79	1971
polstokhoog	A.Beun	3m50	1968

Junioren A.

50m.horden	vakant		
60m.horden	Jos Fielmich	8,4 sec.	1968
50m.	vakant		
60m.	R.Prent	6,9	1970
400m.	W.Wielart	53,3	1972
800m.	R.Korridon	1.57,5	1971
1500m.	J.v.Son	4.12,0	1974
3000m.	vakant		
hoogspringen	R.Wielart	2m.11	1973
verspringen	R. Pauel	6m.10	1970
kogelstoten	C.v.d.Rhee	12m.75	1973
polstokhoog	R.v.Beek	12m.80	1968
hink-stap-spr.	R.v.Schendel	12m.95	1974

Junioren B.

50m.horden	vakant		
60m.horden	R. Wielart	8,7	1971
50m.	vakant		
60m	vakant		
800m.	P.van Gool	2.10,6	1968
1500m.	vakant		
3000m.	vakant		
hoogspringen	R. Wielart	1m.85	1971
verspringen	R.v.d.Zwaag	4m.98	1971
kogelstoten	R.Blickman	10m.27	1971
polstokhoog	vakant		
hink-stap-spr.	R.Smits	12m.22	1974



vervolg....

Indoorclubrecords Dames en Meisjes A.

60 m.horden	Anja Smits	9,1	1973
60 m.	Anja Smits	8,0	1973
verspringen	Anja Smits	5 m56	1973

Evert en Frank van Ravensberg.

"U bezit geen diploma voor
de zuivelhandel, dat
kost u een bekeuring!"



SPORTSPREEKUR in HAARLEM.

Met ingang van maandag 8 april is Haarlem de derde stad in Nederland, die een sportspreekuur kent.

Op dit wekelijkse spreekuur treffen trimmers, recreatie- en topsporters uit Haarlem en omgeving een vaste staf van 3 "Man", bestaande uit de arts C.J.Weidema, mevrouw C.M.Kutsch Lojenga (lerares M.O.L.O.) en de fysiotherapeut N.F.Versteeg

Het trio werkt samen in, wat officieel heet, het Medisch Sportconsultatie Bureau, en wil zorgen voor "begeleiding van diegenen die door sport of andere bewegingsvormen een zo goed mogelijke gezondheid willen bereiken of handhaven."

Op het sportspreekuur kan men niet terecht voor sportkeuringen, een zaak die in handen blijft van het Bureau Medische Sportkeuringen.

Voor sportmenden met letsel is het grote voordeel van het speciale spreekuur gelegen in -zodanig- directe verwijzing naar een van de adviserende specialisten:

De heren: Steynen (kinderarts,
Botman (orthopedisch chirurg)
Schöttelndreier (cardioloog) en
Lingbeek (neuroloog).

Particuliere patienten kunnen zonder meer bij de heer Weidema terecht, maar voor ziekenfondspatienten (helaas) ligt de zaak anders. Zij moeten eerst overleggen met hun huisarts.

Als argumentatie wordt dan aangevoerd, dat de artsen elkaar bekonkureren. Dit is echter een loos argument, omdat zonder "verwijsbriefje" wel f 14,50 betaald moet worden.

Wel heeft men als er inderdaad sprake is van sportletsel een verdere behandeling, die voor rekening van de ziekenfondsen komt. Over die f 14,50 is niet gepraat met de ziekenfondsen, "Maar" zegt dit trio, : "Wij hopen, dat de verenigingen de mensen aansporen, bij ons te komen en volgens hen zal de vereniging door dit advies 't wel vergoeden.

Naast het behandelen van sportletsels houdt het bureau zich bezig met ergometrie en voedingsproblematiek.

De ergometer is een speciale fiets, waarop de belastbaarheid van een sportman of -vrouw gemeten kan worden.

Na verloop van tijd kunnen aan de hand van trainingsschema's de "vorderingen" van sportlieden worden getest.

De voedingsadviezen betreffen aan sport en training aangepast dieet. (op gezond-blijvende basis)

Nog een zeer wetenschappelijk begeleider, van wie men hulp heeft verworven is dr.Poulus (medewerker van het arbeidsfysiologisch laboratorium van de Universiteit van Amsterdam.

Het Sportconsultatie Bureau draait voorlopig alleen op de gelden, die direct of indirect van de patienten afkomstig zijn. (zwak is ook: "Subsidie aanvragen doen we pas, als we iets bewezen hebben") verklaart dokter Weidema stellig.

Hij en de twee andere stafleden zijn iedere maandagavond van 7 tot 8 uur des avonds present in het pand Stolbergstraat 12. Telefonische inlichtingen onder nr.023-(voor buitenlanders) 242844.

Toelichting Fietsergometer (door Peter Guiking)

Een Fietsergometer is een fiets, die wat lijkt op een home-trainer, waarvan de trapweerstand geregeld kan worden. Door de te testen persoon enige minuten op de fiets bij een bepaalde weerstand te laten fietsen en daarbij de hartslag te tellen, is het mogelijk voorspellingen te doen over de maximale zuurstofopname van die persoon.

Die maximale zuurstofopname is een belangrijk gegeven voor met name lange afstandlopers.

De testprocedure zoals die door Weidema gebruikt wordt, is die van de zg. submaximale test (volgens Astrand)

Daarbij is het voor het bepalen van de maximale zuurstofopname niet nodig, dat de te meten persoon zich maximaal inspant.

=====

VERVOLG VOEDING EN SPORT (door Peter Guiking)

Eerder werd al vermeld, dat koolhydraten minder zuurstof voor hun verbranding vergen, dan vetten.

Dit betekent, dat de verbranding van koolhydraten vooral voor die takken van sport efficiënt is, waarbij verbranding m.b.v. zuurstof voor de energieleverantie zorgt (aerobe energieleverantie) en dan vooral voor die sporten, waarbij de op te nemen hoeveelheid zuurstof een grote belasting voor het cardio-respiratoir systeem betekent.

Dit zou dan met name gelden voor de middel-lange afstanden in de atletiek.

Recente onderzoeken hebben aangetoond, dat bij zware inspanning inderdaad relatief meer koolhydraat voor de energievoorziening gebruikt wordt. (Pruett 1971)

De voor intensieve en langdurige inspanning benodigde koolhydraat (glycogeen) reserve kan men het beste kweken, door na een volledig uitputtende training een paar dagen koolhydraat-arm en vervolgens een koolhydraat-rijk dieet te gebruiken.

(Lewis & Gutin 1973)

Voor een kort durende prestatie is geen extra koolhydraat-rijk dieet noodzakelijk, omdat voor dergelijke prestaties de glycogeen voorraad in de spieren toereikend is.

Bij kort durende oefening op trainingdagen is extra koolhydraat-rijke voeding eveneens niet noodzakelijk en kan zelfs nadelig werken, omdat overtollig koolhydraat in prestatie belemmerend vet wordt omgezet.

Het nemen van extra suiker is dus alleen dan zinvol indien prestaties van langere duur geleverd moeten worden en dan alleen nog, indien minstens een half uur voor de wedstrijd ingenomen.

Een nadeel van het suiker-gebruik is, dat het vertragend werkt op de maagontleding, zodat vochtopname belemmerd zou kunnen worden. (Astrand 1967)

Het nemen van grote hoeveelheden suiker enige uren voor een wedstrijd kan zelfs prestatie-verminderend werken. (Christensen & Hansen 1939)

Gezien het bovenstaande kan het voor een marathon voor en gedurende de race een weinig suiker te nemen, b.v. in de vorm van een 5% suiker oplossing (5 gr. suiker op 1 L. water).

Een bestaande misvatting is, dat het nemen van suiker snel prestatie verhogend zou kunnen werken. Echter aangetoond is,

vervolg Voeding en Sport.....

dat pas 30 min. na suiker-opname (oraal) een verhoogd serum-glucose spiegel waar te nemen is (Wichelow 1968).

Vroeger meende men dat voor spierarbeid louter koolhydraten worden verbruikt.

Metingen aan het respiratoir-quotient (hoeveelheid opgenomen O_2 /hoeveelheid afgegeven CO_2) bewezen echter, dat ook vetverbranding moest plaatsvinden.

Als directe energiebron bleken de niet veresterde vetzuren te fungeren.

Het aandeel van vet in de energievoorziening kan, zoals al eerder vermeld, nogal aanzienlijk variëren, nl. van 10 tot 90% van de totale energievoorziening.

Het vetaandeel is afhankelijk van de volgende factoren:

- 1) Graad van de inspanning
- 2) Duur van de inspanning
- 3) Trainingstoestand
- 4) Voeding.

ad 1) Het aandeel van de vetverbranding is het grootst in rust. Zo vond Pruett (1971) bij rustmetabolisme een vetaandeel van 83,3%.

De vetbijdrage neemt af bij toenemende inspanning.

Naarmate de inspanning groter wordt, schakelt het organisme dus over naar een efficiëntere manier van energieproductie.

ad 2) Ook de duur van de inspanning is van invloed.

Het vetaandeel wordt groter als de inspanning langer duurt. Dit zou zijn oorzaak kunnen vinden in een geleidelijke overgang van het anaerobe naar het aerobe mechanisme, waardoor het melkzuur gehalte van het bloed afneemt.

ad 3) Getraindheid doet het vetaandeel eveneens toenemen.

Bij een bepaalde inspanning was voor ongetrainden het vetaandeel 20-30% en voor getrainden 70-90% (Paul & Holmes 1973)

De invloed van de getraindheid geschiedt waarschijnlijk via het serum-lactaat gehalte (melkzuur).

Getrainde personen hebben bij gelijke inspanning een lager lactaat gehalte, dan ongetrainden.

Lactaat zou de mobilisatie van vetzuren uit de opslagweefsels remmen. Infusie van lactaat leidt onmiddellijk tot een verlaagd serum-vetzuren gehalte (Issekutz & Miller 1962).

Het voordeel van de getraindheid lijkt nu duidelijk:

Een hogere vetverbranding spaart de suikereserves.

Uitputting van de suiker-reserves valt samen met de uitputtings-sensatie (Dill 1960), zodat uitstel van suikerconsumptie, uitstel van vermoeidheid inhoudt.

ad 4) Een vetrijk dieet verhoogt het aandeel van de vetverbranding, terwijl een koolhydraat-rijk dieet het vetaandeel verlaagt.

De invloed van een koolhydraat-rijk dieet op het energiemetabolisme is groter dan de invloed van een vetrijk dieet (Pruett 1971).

vervolg Voeding en Sport....

In het voedsel, dat in de westerse landen wordt gebruikt, is reeds zoveel vet aanwezig, dat extra opname hiervan af te raden is, vooral ook, omdat vet vooral in de vorm van verzadigde vetzuren voorkomt, waarvan de gevaren reeds eerder vermeld zijn. Bovendien is het reeds lang bekend, dat een groot deel van de opgenomen koolhydraten in het lichaam worden opgeslagen in de vorm van vetzuren (Stetten & Boxer 1944)

Eiwitverbranding speelt slechts een geringe en tevens erg constante rol in de energievoorziening (Petterkofer & Voigt 1866).

Voeding, inspanning, getraindheid etc. heeft geen invloed op het eiwit-aandeel, dat steeds ca. 10% is.

Voor extra eiwit heeft men nooit een positieve invloed op het uithoudingsvermogen gevonden.

Zoals eerder opgemerkt werd, zou volgens sommige auteurs eiwit wel van belang zijn voor een verhoogd reactievermogen.

Duidelijke bewijzen zijn hiervoor echter niet te vinden.

Men schat de behoefte aan eiwitten voor een volwassene op ongeveer 1gr./kg. lichaamsgewicht per dag.

Dit is een vrij ruim minimum, mits daarin de essentiële aminozuren voldoende aanwezig zijn.

Indien sprake is van ontwikkeling van de spiermassa, zoals bij jonge mensen en als gevolg van krachttraining, is de behoefte groter.

Bij zware krachttraining wordt aangeraden minimaal 2 gr./kg. per dag te nemen.

Bij lichte krachttraining en tijdens de groei zou dagelijks 1.5-2.0 gr./kg. nodig zijn-

Als eiwitbronnen zijn dierlijke eiwitten het meest hoogwaardig. Zij bevatten relatief meer essentiële aminozuren, dan plantaardige eiwitten. Plantaardige eiwitten bevatten b.v. veel minder lysine (essentieel).

Een uitstekende eiwitbron is melk; 40% van de aminozuren is essentieel.

Bovendien zijn eiwitten in melk in suspensie aanwezig, waardoor ze makkelijker in het spijsverteringskanaal kunnen worden afgebroken.

Een liter melk of 100 gr. kaas zou genoeg hoogwaardig eiwit bevatten, om in de dagelijkse behoefte, zelfs voor kracht-sporten, te kunnen voorzien.

Opgemerkt moet nog worden, dat eiwitten een bron van niet vluchtige zuren zijn, die slechts via de nieren verwijderd kunnen worden. Daarom kan men in de laatste maaltijd voor een wedstrijd het gebruik van eiwitten beter beperken.

Om een dergelijke reden (verhoogde stoelaandrang) is het aanbevelingswaardig volimineus voedsel (voedingsstoffen met een hoog cellulose gehalte, zoals sla, zaadhoudende vruchten, zoals tomaten) in de 48 uur voorafgaande aan de wedstrijd, slechts met mate te consumeren.

Over de behoefte aan vitamines van sportbeoefenaars is nog lang niet alles bekend.

Het lijkt er echter op, dat een veel grotere behoefte dan onder normale omstandigheden niet bestaat. Naast het normale voedsel-

pakket hoeven waarschijnlijk geen extra vitamines worden genomen.

Dit laatste is wel enigszins begrijpelijk, omdat bij verhoogde lichamelijke activiteit meer voedsel en dus ook meer vitamines opgenomen worden.

Het extra toedienen van vitamines uit het B-complex en Vitamine c bleek geen enkel gunstig effect te hebben op het "uithoudingsvermogen", weerstand tegen vermoeidheid, herstel van krachtingspanning, spierkracht of behendigheid (Keys & Henschel 1942)

Bovendien geldt zeker ook voor vitamines, dat overdaad schaadt. Ook voor overdosis vitamine c heeft men onlangs pathologische effecten gevonden.

Dat bij sportlieden toch vaak, overigens moeilijk te diagnostiseren deficiënties optreden, zal eerder het gevolg zijn van een slechte voedingsgewoonte, dan van een veel grotere behoefte aan vitamines, als gevolg van lichamelijke inspanning.

Sommige auteurs beweren, dat er bij sportlieden een groter zoutbehoefte bestaat. Systematisch onderzoek heeft echter aangetoond, dat zo'n grotere behoefte niet te bewijzen viel. Positieve effecten van zouttoediening zouden veelal toegeschreven moeten worden aan suggestieve invloeden.

Extra zout is alleen geïndiceerd bij plotselinge warmte of bij veel vochtverlies, zoals dat voorkomt bij tour-wielrenners en marathon-lopers. Hier geeft men 's morgens bij het ontbijt wat extra zout (3 tot 5 gr. per kg. gewichtsverlies t.g.v.transpiratie)

Waterverlies tijdens lichamelijke inspanning hangt af van de intensiteit van de inspanning, de omgevingstemperatuur, luchtvochtigheid en getraindheid.

Vocht gaat verloren via uitademing, verdamping en vooral via zweten.

Merkwaardig is, dat een getrainde sportman bij gelijke arbeid minder vocht verliest, dan een ongetraind persoon.

Het lichaam blijkt onder invloed van training efficiënter te kunnen werken.

Verloren vocht moet uiteraard steeds worden aangevuld.

Het beste is dit met steeds kleine hoeveelheden tegelijk te doen en daarbij koude en koolzuurhoudende dranken te vermijden.

Het vochtverlies bij een marathonloop kan 1.5 tot 4.5 L. bedragen.

Indien het vochtverlies oploopt tot meer dan 3% van het lichaamsgewicht, begint de lichaamstemperatuur snel te stijgen (Wyndham & Strydom 1969)

Wanneer het vochtverlies uitgaat boven 5% van het lichaamsgewicht, neemt daardoor het vermogen voor spierarbeid met 20 tot 30% af. (Olsson & Saltin 1971)

Bij nog groter vochtverlies treedt het risico op van de "Heat Stroke": ind. ernstige circulatie-storingen, stuipen, rectaal-temperatuur boven de 41°C, coma.

Marathonlopers verkeren soms in de mening, dat drinken tijdens een wedstrijd schadelijk voor hun prestatievermogen zou zijn.

Het tegendeel is echter het geval. Gezien het hoge vochtverlies (2 tot 6% en soms hoger) dat tijdens een marathon kan

vervolg Voeding en Sport....

optreden, is het voor handhaven van een maximaal prestatie-
vermogen en het voorkomen van warmte-stress zelfs noodzakelijk
regelmatig vocht op te nemen.

HET INTERNATIONALE REGELEMENT, DAT HET DRINKEN VAN WELKE
VLOEISTOF DAN OOK GEDURENDE DE EERSTE 15 KM. VAN EEN MARATHON
VERBIEDT, IS INDIEN DE RACE ONDER WARME EN VOCHTIGE WEERS-
OMSTANDIGHEDEN PLAATSVINDT, HOOGST ONVERANTWOORDELIJK.

HET ZOU AANBEVELENSWAARDIG ZIJN VOOR MARATHONLOPERS OM ELKE
10 TOT 15 MIN. ONGEVEER $\frac{1}{2}$ L WATER (OF 5% SUIKER.OPL.) TE
DRINKEN.

DIT ZOU DE GEVAREN VOOR EEN "HEAT STROKE" EN EEN VERMINDERD
PRESTATIEVERMOGEN AANZIENLIJK VERMINDEREN.

WORDT VERVOLGD.

cardio-respiratoir systeem = hart-longfunctie

oraal = via de mond.

rustmetabolisme = stofwisseling in rusttoestand.

lactaat = melkzuur.

lysine = essentieel aminozuur.

=====

1. OPENING

De voorzitter opent de vergadering met een hartelijk welkomstwoord aan alle aanwezigen. Hij is bijzonder verheugd, dat de dames aanwezig zijn en ook enige leden van de trimploeg. Vooruitlopend op het oordeel van de vergadering deelt hij mede, dat 1973 financieel gezien geen slecht jaar geweest is. Ook wat betreft de prestaties was het een gunstig jaar. Bestuurtechnisch was 1973 een bijzonder slecht jaar. Aan de penningmeester, die in deze periode bergen werk heeft verzet, is het te danken, dat er nu een vrijwel volledig bestuur is. Hij vraagt hiervoor de dank van allen. Hem is gebleken, dat alleen volledige openheid verhelderend werkt. Om een goed beleid te kunnen voeren, doet hij een beroep op allen om alle steun en medewerking te verlenen. Velen van ons leggen zich nog bij vrijwel alle situaties neer zolang hun eigen belang niet in het gedrang komt. Om als bestuur alles goed te laten functioneren, zullen er wellicht harde noten gekraakt dienen te worden.

2. BENOEMING NOTULENCOMMISSIE

In deze commissie wordt zitting genomen door de heren A. Scholz en R. Ruis.

3. INGEKOMEN STUKKEN EN MEDEDELINGEN

Er is telefonisch bericht ontvangen, dat Gerard Zwart wegens studieredenen verhinderd is bij deze vergadering aanwezig te zijn.

De lange-afstandsploeg is niet aanwezig in verband met de viering van het 12½ jarig-huwelijk van de heer R. Kitseroo.

4. UITREIKING PRESTATIEBEKERS

Alvorens tot de uitreiking van de kampioens- en prestatiebekers over te gaan, deelt de voorzitter mede, dat achter al deze prestaties, die door de atleten zelf verricht moeten worden, toch altijd een man staat, die deze mensen naar hun prestaties moet leiden.

Deze man is al meer dan 25 jaar Joop van Drunen.

In verband met de moeilijkheden in het bestuur in 1973 is er wel eens wat over het hoofd gezien. Dat was ook het geval met het 25 jarig lidmaatschap van Joop van Drunen.

Deze algemene ledenvergadering wordt nu aangegrepen om een traditie te herstellen. In verband met het 25 jarig jubileum wordt namens de vereniging een herinnering met inscriptie en bloemen aangeboden.

Een voorstel van het bestuur aan de vergadering om hem in verband met dit jubileum, en het feit dat hij in deze jaren de vereniging in woord en daad heeft gesteund, te benoemen tot erelid, wordt met algemene stemmen aangenomen.

Hierna worden de volgende bekera uitgereikt:

Krijgsmanbeker: (Voor de beste prestatie van het jaar)
Bert de Jager - Kampioen van Nederland op de
100 meter en Kampioen van Nederland op de
200 meter.

A.Paulenbeker: (Voor het lid, dat het meeste aan de atletiek
in het algemeen en in het bijzonder voor
"Haarlem" heeft gedaan): Familie Tanis -
voor het vele werk voor de vereniging gedaan.

St.v.Musscherbeker: (Voor een opvallende en onverwachte pres-
tatie van een jong atleet op een senioren-
competitie-wedstrijd): Evert van Ravensberg,
voor zijn prestatie onder vallen en opstaan op
de 3000 meter steeple-chase te Arnhem.

Juniorenprestatiebeker: (Voor de beste prestatie, verricht
door een junioren-atleet, mede rekening hou-
dend met het feit, of die atleet zich geduren-
de het afgelopen jaar correct en sportief heeft
gedragen): Ruud Wielart, voor zijn nationaal
rekord hoogspringen

W.G. Schild: - (Voor een opvallende prestatie op een junioren-
competitiewedstrijd): Ger Meyer, voor zijn 3.40
meter polshoog, tijdens de finalewedstrijden te
Groningen.

Vrienden van de K.N.A.U.schild: (Voor de beste all-round pres-
tatie van een C/D Junior: Lex van Vugt, voor
zijn meerkampprestatie op de onderlinge wedstrij-
den, speerwerpprestatie, enz.

Jan Hut-bokaal: Wordt niet uitgereikt.

Kampioensbekers: Bert de Jager, 14 en 15 juli 's Gravenhage
1e 100 meter in 10.8 sec.
1e 200 meter in 21.6 sec.
Ruud Wielart, Seniorenkampioen te 's Graven-
hage 2.08 meter hoog.
Juniorenkampioen te Amsterdam 23 en 24 juni
2m.12 hoog.
Indoorkampioenschappen te Leiden 24 en 25
februari .Juniorenkampioen Jongens A met
2m.11 hoog.
Cees van de l.hee. Juniorenkampioen te Amster-
dam 23 en 24 juni. Speerwerpen 55.92 meter.
Anja Smits. Indoorkampioenschappen te Leiden
24 en 25 februari. 60 meter horden en ver-
springen.
Meerkampkampioenschappen te Papendal 12 mei.
Meisjes A. 3872 punten.
Estafetteploeg. Papendal 23 april. 1e in
42.5 sec. Fer Lamie-Mark Beekes-Bert de Jager
en Ruud Wielart.
Mark Beekes. Papendal 30 juni. Studentenkam-
pioen 400 meter in 48.7 sec.

5. JAARVERSLAG SECRETARIS

Het jaarverslag van de secretaris wordt ongewijzigd goedgekeurd.
De voorzitter bedankt de secretaris voor zijn verslag.

6. JAARVERSLAG PENNINGMEESTER

Het jaarverslag van de penningmeester wordt eveneens ongewijzigd goedgekeurd. De voorzitter bedankt de penningmeester ook voor haar verslag.

7. RAPPORT KASCOMMISSIE

De kascommissie verklaart, dat de penningmeester décharge wordt verleend. De voorzitter bedankt de leden van deze commissie voor haar werkzaamheden.

8. VERSLAG TECHNISCHE COMMISSIE

De T.C. die het afgelopen jaar uit de volgende leden bestond:

Joop van Drunen	voorzitter
Albert Scholz	secretaris
René Ruis	lid
Gerard Zwart	lid en bestuursafgevaardigde
Ruud Wielart	lid en juniorafgevaardigde
Evert van Ravensberg	toegevoegd lid

heeft zich in het jaar 1973 niet zo kunnen doen gelden als de afgelopen jaren het geval is geweest. Tijdgebrek is hiervoor wel de belangrijkste oorzaak geweest. Wij wachten nog steeds op een aantal enthousiaste leden, die ons kader willen komen versterken en het komend jaar zelfstandig de organisatie van enkele evenementen op zich kunnen nemen. Gebeurt dit niet, dan zal de belangrijkste commissie in onze vereniging alleen uit papieren leden gaan bestaan, die slechts zitting hebben omdat er geen opvolgers voor hen te vinden zijn. Wij hopen, dat de "Haarlem"-leden beseffen, dat zij hun sport alleen kunnen blijven beoefenen, indien zij ook actief meehelpen in de organisatie van de vereniging en met actief bedoelen wij niet een kortstondig enthousiasme van enkele weken. Hoewel deze sombere woorden het niet zouden doen vermoeden, is het jaar 1973 uiterlijk toch een bijzonder sterk technisch jaar geweest. Een dergelijk groot aantal Nederlandse kampioenen als in 1973 zal men in de "Haarlem" geschiedenis toch niet snel kunnen terugvinden. Hoewel de belangrijkste prestaties in het verslag van onze D-junior Frank van Ravensberg voorkomen, wil ik toch twee namen afzonderlijk noemen, en wel Ruud Wielart, die in 1973 maar liefst 10x het Nederlands record hoogspringen verbeterde en Bert de Jager, die op zowel de 100m als de 200m goud voor zich opeiste op de Nederlandse kampioenschappen. Voor een dergelijke prestatie moeten wij ver terug gaan in de geschiedenis en wel tot de jaren 30, waarin "Haarlem" zijn gouden tijd doormaakte.

Ten aanzien van de senioren competitieploeg is dit jaar een belangrijke beslissing gevallen. In overleg met de ploegleden is besloten om vrijwillig terug te keren naar de eerste klasse. De belangrijkste oorzaak hiervoor was, de uitbreiding van het hoofdklasse-programma. Vooral het nummer kogelslingeren plaatste ons voor grote moeilijkheden, aangezien dit nummer in de gemeente Haarlem niet kan en mag beoefend worden. Wij hopen dit jaar in de eerste klasse weer dezelfde gezellige wedstrijden te kunnen houden tegen stadgenoot Holland als bij ons vorig verblijf in deze klasse. Het experiment met een damesafdeling in onze vereniging

heeft nog niet tot een bevredigend resultaat kunnen leiden. Het Bestuur heeft i.v.m. de wisseling van trainer de proefperiode nog tot het einde van het seizoen 1974 verlengd, zodat eerst dan een beslissing genomen kan worden over het al of niet voortbestaan van deze afdeling in onze vereniging.

Alvorens over te gaan tot het jaaroverzicht volgt hier eerst nog een opsomming van de trainers, die op hierna te noemen trainingsplaatsen hun werkzaamheden van "Haarlem" hebben verricht.

Groep Senioren A/B junioren: Joop van Drunen, bijgestaan door v.d. Pal, Jan van Heek voor het hoogspringen, Ben Goossens voor de technische training en de krachttraining en Wim Krijnen voor het polsstokspringen.

Groep C/D junioren: Ton de Jong, Bert Vreeswijk en Albert Scholz.

Dames: Aad van der Zwet, v.d. Pal.

Pupillen: Jan Giessen / Ton de Jong / Aad van der Zwet, onder supervisie van de pupillencommissie, welke ook in het afgelopen jaar, mede door de wisseling van trainers, weer heel wat werk heeft moeten verzetten.

Trainingsplaatsen

1. De sintelbaan van het Pim Muliersportpark, waar wij gedurende het wedstrijd-seizoen op drie avonden per week trainten. Tot onze vreugde kunnen wij het komende seizoen, weliswaar na enige tijd van ongemak, beschikken over nieuwe aanlopen en een deugdelijke verlichting. Een wens van jaren zal daardoor in vervulling zijn gegaan.
2. Het militaire schietterrein. In het winterseizoen was dit op de zondagmorgen weer ons vertrouwde terrein. Indien de kosten van deze beide terreinen zozeer blijven stijgen als de laatste jaren het geval is geweest, zullen wij, wat het militaire terrein betreft, uit moeten kijken naar een goedkoper terrein met soortgelijke mogelijkheden.
3. In de zalen van de Klaas de Vries Mavo, de Führopschool, de Mr. Enschedeschool en de Antoniuschool.
4. De Kennemer Sporthal
5. Het krachtcentrum Gerard Kamp
6. Het strand.
7. Middenduin.

Vervolgens het jaaroverzicht door Frank van Ravensberg.

- 10 feb. Bert de Jager evenaart het indoorclubrekord op de 60 m. :6,8
- 18 feb. Haarlem - strandloop
- 24/25 feb. Nederlandse indoorkampioenschappen te Leiden. Ruud Wielart wordt 1e bij de junioren en springt 2m11 hoog! Een nieuw Nederlands junioren en senioren rekord. De volgende dag wordt hij bij de senioren 3e met 2m03. Anja Smits wordt juniorkampioene

- op de 60m horden in 9,1 en op het verspringen met 5m56. Cees v.d.Rhee wordt 6e bij de junioren op het kogelstoten met 12m75, een nieuw klubrekord.
- 15 april Haarlem - strandloop.
- 22 april Cees v.d. Rhee werpt de speer in Heiloo naar 58m86! een nieuw klubrekord.
- 23 april Ned. estafette kampioenschappen op Papendal. De seniorenploeg van Haarlem 4 x 100 m. met Fer Lamie, Mark Beekes, Ruud Wielart en Bert de Jager wordt in 42,5 Nederlands kampioen.
- 28 april Cees v.d. Rhee werpt de speer op Papendal naar 62m60! Een nieuw junioren en senioren klubrekord.
- 5 mei 1e C/D junioren competitie wedstrijd te Haarlem. De C-ploeg wordt 2e. De eerste ploeg van de D junioren wordt 2e.
- 6 mei 1e senioren competitiewedstrijd te Papendal. Haarlem wordt 5e in dit hernieuwde optreden in de hoofdklasse. De hele ploeg is goed in vorm. Uitschieters: Ruud Wielart springt 2m06 hoog, een evenaring van het Nederlands juniorenrekord. Cees van der Rhee verbetert weer het junioren en senioren klubrekord speerwerpen met 63m12. Evert van Ravensberg loopt ondanks een val 10.03.2 op de 3000m. steeple.
- 13 mei 1e A/B junioren competitie wedstrijd te Lisse. Haarlem wordt 1e (Ook landelijk)
- 19 mei - 2e C/D junioren competitie wedstrijd te Lisse. De C-juniorenploeg wordt 2e (totaal na 2 wedstrijden 5e). De eerste D-juniorenploeg wordt 2e (totaal 4e)
- 20 mei - Rob Terpoorten loopt na één jaar aan atletiek te doen een tijd van 2 uur 44,56 op de marathon.
- Distriktskampioenschappen senioren te Zeist. Bert de Jager wint de 400m in 48,9 en Gerard Zwart wordt 3e op de 400m horden in 57.5.
- Distriktskampioenschappen junioren te Amsterdam. Ruud Wielart wordt hoogspring kampioen met 2m07! Een nieuw Nederlands jeugdrekord. Ook wint hij de 110m horden in 15,6. Anton Blok wordt bij de B junioren 2e op het hoogspringen met 1m85. Het verspringen wint hij met 5m79, voor Ger Meyer, die tot 5m70 komt. Cees v.d.Rhee wint het speerwerpen met 59m36 en wordt 2e bij het kogelstoten met 13m75.
- Nederlandse meerkampkampioenschappen op Papendal: Anja Smits wordt bij de meisjes Nederlands kampioene op de 5-kamp met 3872 punten. (15,0 - 10,50 - 5m73 - 1m65 - 25,9)
- 27 mei Bert de Jager en Jos Fielmich komen uit in de 5 distrikten-ontmoeting senioren. Bert wordt 2e op de 100m in 10,6, 1e op de 200m in 21,5 en 2e op de 400m in 48,7. Jos springt 1m95 hoog. Anja Smits, Ruud Wielart en Cees v.d.Rhee komen uit in de 5 distrikten-ontmoeting junioren. Anja wordt 1e op de 100m horden in 15,6 en 2e op het verspringen met 5m56. Ruud wordt 1e op het hoogspringen met 2m00 en 3e op de 110m horden met 15,6.

- Cees wordt 1e op het speerwerpen met 58m59 en 4e op het kogelstoten met 13m03.
- 31 mei 2e seniorencompetitiewedstrijd te Vught. Haarlem wordt 11e en staat totaal 8e. Goede prestaties van Rob Terpoorten, Joost de Bock, Evert van Ravensberg en Leo v.d.Veer.
- 3 juni 2e A/B juniorencompetitiewedstrijd te Breda. Haarlem wordt 1e en staat ook in het totaal 1e.
- 11 juni Ruud Wielart springt in Kleef 2m09 hoog. Weer een nieuw Nederlands jeugdrekord.
- 16 juni 3e C/D juniorencompetitiewedstrijd te Beverwijk. De eerste ploeg van de D junioren wordt 2e.
- Bert de Jager loopt op Papendal een nieuw klubrekord 400 m. in 48,6
- 17 juni Tijdens de interland West-Duitsland - Nederland meisjes en jongens te Wilhelmshafen springt Ruud Wielart 2m11 hoog! Een nieuw Nederlands junioren en senioren rekord. Hij wint hiermee het hoogspringen. Cees v.d. Rhee kogelstoten 13m50 (4e) en speerwerpen 58m28 (3e).
Anja Smits 100m horden 15,2 (2e) en ver 5m38 (4e)
Nederland verliest op beide fronten deze ontmoeting.
- Evert van Ravensberg wordt 3e bij de distriktskampioenschappen op de 3000m steeple te Ookmeer in 9.50,4
- 22 juni Bert de Jager loopt te Eschweiler 10,4
- 23/24 juni Nederlandse juniorenkampioenschappen te Ookmeer. Ruud Wielart wordt Nederlands hoogspringkampioen met 2m12, opnieuw een Nederlands junioren en senioren klubrekord. Het wordt echter niet erkend, omdat men tijdens de sprong de lat zou hebben vastgehouden. Cees v.d.Rhee wint het speerwerpen met 55m92. Anja Smits wordt 2e op de 100m horden in 15,1. Ger Meyer wordt 4e bij het polshoog met 2m90. Jan van Son wordt 5e op de 3000m jongens B in de nieuwe klubrekordtijd van 9.21.0
- 30 juni Mark Beekes wordt op Papendal Nederlands studentenkampioen 400m in 48,7
- 30 juni/1 juli. Nederland eindigt in de voorronde Europacup heren tegen België-luxemburg-IJsland-Denemarken te Brussel op de 3e plaats. Ruud Wielart wint het hoogspringen met 2m13 alweer een Nederlands junioren en senioren rekord. Bert de Jager loopt de 100m in 10,6 (2e) en in de 4 x 100 en 4 x 400m.
- 7 juli Internationale marathon te Rotterdam (gold als Nederlands kampioenschap) Rob ter Poorten wordt 23e (14e Nederlander) in 2 uur 24,30,--
- 7/8 juli 5 en 10 kamp interland te Brussel meisjes en jongens. Anja Smits 3e met 3721 punten (15,2 - 10m26 - 1m61 - 5m55 - 26,3) Nederland wint beide ontmoetingen.
- 14/15 juli Nederlandse kampioenschappen te Den Haag. Bert de Jager wordt dubbelkampioen op de 100 en 200 m. in resp. 10,8 en 21,6. Ruud Wielart wint het hoogspringen met 2m08.

- 21 juli Nederland wint de heren-interland tegen Wales te Cardiff. Bert de Jager behaalt een dubbele overwinning op de 100 en 200m in 11,1 en 22,0 en is ook opgesteld op de 4 x 100m.
- 28 juli Nederland wordt 3e in de heren-interland tegen België en Duitsland-B te Kerkrade. Bert de Jager wint de 100m in 10,6 en wordt 2e op de 200m in 21,5 en loopt ook nog in de 4 x 100m.
- 29 juli Nederland wordt 2e in de meisjes-interland tegen België te Antwerpen en 2e in de jongens-interland tegen België en Zwitserland.
Anja Smits: ver 5m41(4e) en 100m hrd 15,3(4e)
Ruud Wielart: hoog 2m04(2e) een 110m hrd 16,1(4e)
Cees v.d.Rhee speer 57m47 (5e)
- 2/12 aug Koninkrijksspelen te Paramaribo. Nederland wordt 1e. Ruud Wielart hoog 2m01 (1e) en Olympische estafette. Cees v.d.Rhee kogel 14m02 (2e) en speer 51m83 (1e)
- 4 aug Nederland wordt 3e in de dames-interland Nederland B - België A en Frankrijk B te Sittard.
Anja Smits springt 5m33 ver (6e)
- 18 aug 4e C/D juniorencompetitiewedstrijd te Ookmeer. De 1e ploeg van de D junioren bereikt de finale
- 19 aug 3e A/B juniorencompetitiedag te Haarlem. Haarlem wordt 1e en bereikt de finale.
- 23/26 aug Europese jeugdkampioenschappen te Duisburg. Ruud Wielart wordt 12e bij het hoogspringen met 2m.00
- 2 sept 3e seniorencompetitiewedstrijd. Haarlem wordt 10e en in totaal na 3 wedstrijden 9e, zodat we voor de hoofdklasse behouden blijven.
- C spelen te Amsterdam. Walter Salzman verbetert het klubrekord op de 1500m met 4.29,7. Verdere deelnemers zijn Lex van Vugt en Frans Capellen.
- 12 sept Finale A/B junioren competitie 2e klasse te Groningen. Haarlem wordt kampioen. Ger Meyer verbetert het klubrekord polshoog B met 3m40.
- 15/16 sept Jaarlijkse onderlinge meerkampen. Klubrekord voor Lex van Vugt bij het speerwerpen jongens C: 42m70
- 22 sept C/D wedstrijden te Haarlem. Lex van Vugt werpt de speer 45m18. Opnieuw een C jun. klubrekord.
- 27 sept Onderlinge lange afstand baan wedstrijden.
- 30 sept 4 x 15km. estafette te Utrecht. Haarlem neemt deel met maar liefst 3 ploegen.
- 7 okt Bert de Jager legt beslag op de Marinus v.d. Berge beker (Open Rotterdams kampioen 100m)
- Finale C/D juniorencompetitie te Den Haag. De eerste ploeg van de D junioren wordt 3e van het distrikt en landelijk 6e.
- 23 dec Onderlinge kerstveldlopen.
- 30 dec De J.T.T.V.W. Haarlem - Holland.
De A/B Junioren verliezen met 1-0
De C/D junioren winnen met 7-0
en de senioren verliezen met 7-3.

9. VERKIEZING BESTUUR

Mevrouw Hartman-van Kleef is aftredend als penningmeester, doch herkiesbaar. Er zijn geen bezwaren uit de vergadering haar voor de volgende periode in functie te herkiesen. De voorzitter bedankt de bestuursleden, die aftredend en niet-herkiesbaar zijn t.w.

J.L. van der Eem als secretaris

A. Blickman als wedstrijdsecretaris en

G. Zwart als commissaris.

Daar er geen tegencandidaten gekomen zijn worden de navolgende personen, door het bestuur voorgedragen, met algemene stemmen gekozen: P.J.J. Vermunt in functie als secretaris,

E. van Ravensberg in functie als wedstrijdsecretaris en

N. Hulsbosch als commissaris.

De verkiezing van een commissaris, zijnde een lid van de redactie van de Wissel, ondervindt geen bezwaar. Een probleem is, dat de redactie n.l. nog niet heeft uitgemaakt, wie van hen in het bestuur zal plaatsnemen. Voorgesteld wordt, dat in de pauze door de redactie uitgemaakt zal worden, wie van hen in het bestuur zitting zal nemen.

De verkiezing van een lid van de Technische Commissie als commissaris roept problemen op. Vanuit de vergadering wordt n.l. gesteld, dat de T.C. reeds in het bestuur vertegenwoordigd is door E. van Ravensberg. In verband met het feit, dat het in verband met dubbelfuncties, de bedoeling is het bestuur uit te breiden tot 7 personen, wordt voorgesteld, de vergadering te schorsen, zodat in de pauze mogelijk een oplossing voor de laatste bestuursfunctie gevonden kan worden.

PAUZE

De voorzitter heropent de vergadering met de mededeling, dat J.L.v.d.Eem namens de redactie van de Wissel zitting zal nemen in het bestuur. Hij heet hem welkom als bestuurslid.

Als 7e bestuurslid wordt nu voorgesteld een lid van de lange-afstandsploeg. Gedacht wordt aan de heer R.ter Poorten. In verband met het feit, dat deze niet aanwezig is wegens het 12½ jarig huwelijksfeest van R.Kitseroo, wordt aan de vergadering mandaat gevraagd, hem voor deze plaats te benaderen. Hier is geen bezwaar tegen.

Het bestuur bestaat nu uit:

I.D. Smits, voorzitter

P.J.J. Vermunt, secretaris

H.Hartman-van Kleef, penningmeester

E.v.Ravensberg, wedstrijdsecretaris en T.C.

N. Hulsbosch, commissaris

J.L. v.d. Eem, commissaris, redactie de Wissel

? ? ? commissaris, lange afstandsploeg??

10 VASTSTELLING BEGROTING 1974

Na enige discussie betreffende de posten Bouwfonds en Reiskostenfonds Senioren wordt het nadelig saldo à f 2625,-, ingediend met de begroting 1974, voorlopig gebracht op f 2925,-. De kascommissie zal bovenstaande posten alsnog controleren. De posten Bouwfonds en Reiskosten Senioren zullen in het vervolg buiten het werkelijke kapitaal gehouden worden, omdat hier slechts met een bepaald doel gebruik van kan worden

gemaakt.

De vergadering gaat voorlopig accoord met het nadelig saldo à f 2925,-, op voorwaarde, dat de kascommissie de bovengenoemde posten alsnog zal bekijken.

11. VERKIEZING KASCOMMISSIE

De kascommissie zal voor het komende jaar bestaan uit de volgende leden:

B. de Jager (3e jaar)

D. Bais (2e jaar) en

J.J. Dooms (1e jaar)

W. Demmenie, die als lid van deze commissie uittreedt, wordt voor zijn werkzaamheden bedankt.

12. VERKIEZING TECHNISCHE COMMISSIE

Als technische commissie wordt voorgesteld:

J. van Drunen - voorzitter, A. Scholz - secretaris, Mejuffrouw

M. Keizer, G. Zwart, R. Ruis, P. Guiking en E. van Ravensberg.

R. Wielart is niet herkiesbaar.

De voorzitter bedankt de T.C. voor hun werkzaamheden in het bijzonder Ruud Wielart.

Met de voordracht van bovengenoemden gaat de vergadering accoord.

13. VERKIEZING REDACTIECOMMISSIE

De redactiecommissie, bestaande uit de heren J.L.v.d.Eem, C.v.d.Rhee en P. Guiking, stelt zich in het geheel herkiesbaar. Hier zijn geen bezwaren tegen.

14. VERKIEZING BALLOTAGECOMMISSIE

De vergadering gaat accoord met de benoeming van de heren J.v.Drunen, B de Jager en I.Smits als leden van genoemde commissie.

15. RONDVRAAG

J. van Drunen stelt, dat punt 6 en 7 van de agenda, resp. jaarverslag penningmeester en verslag kascommissie, niet in de juiste volgorde behandeld zijn. De behandeling is echter conform de reglementen.

Voor de juiste volgorde zullen de reglementen gewijzigd dienen te worden.

A.Scholz deelt mede, dat de ingezonden reglementen blijkbaar in Den Haag zijn zoekgeraakt. Er is echter een nieuw verzoek hiervoor ingediend.

Marion Zwier stelt, dat zij niet op de hoogte gesteld worden van wedstrijden, strandlopen e.d. De voorzitter deelt mede, dat de dames en meisjes hiervan aanvankelijk niet op de hoogte werden gesteld, omdat zij pas begonnen waren. Er zijn vrijwel iedere zondag wedstrijden. Zij kunnen dit altijd aan de wedstrijdsecretaris vragen.

In het verslag van de Technische Commissie heeft zij opgemerkt, dat de mogelijkheid bestaat, dat de meisjes-afdeling aan het eind van het zomerseizoen mogelijk opgeheven zal worden. De voorzitter deelt naar aanleiding hiervan mede, dat de trainer van deze afdeling duur is en dat de groei van de groep meisjes eveneens tegenvalt. Hij wijst er op, dat de meisjes hieraan veel kunnen doen door het aanwerven van nieuwe leden. Wij hoeven niet quitte te spelen, doch deze

afdeling zal toch geen groot schip van bijleg moeten zijn. Bij een aantal van ca. 25 meisjes zal voortbestaan van deze groep aanvaardbaar zijn. Als dit aantal niet bereikbaar is, zal er gepraat moeten worden wat het alternatief is.

Ruud Wielart merkt op, dat het ledenbestand achteruitgaat. De voorzitter zegt, dat de oorzaak hiervan is, dat vroeger de trainers altijd met de jongens optrokken. Er zijn nu echter moeilijkheden met de trainers. Per 1 april 1974 gaan twee trainers, die het hele winterseizoen getraind hebben, weg. De TC hoopt dit met het komende baanseizoen op te lossen. Hierbij wordt eveneens gedacht aan de begeleiding van de C/D junioren voor het a.s. zomerseizoen. De voorzitter wijst er op, dat hij andere verenigingen topatleten zijn, die hij wedstrijden van de C/D junioren met hun meegaan.

Frank van Ravensberg zou voor het a.s. winterseizoen graag een onderlinge cross-competitie zien.

De Technische Commissie vindt dit voor de C/D junioren een goed idee. Niet echter voor ouderen, gezien het feit, dat hiervoor meer een gespecialiseerde training is.

De reden voor het niet meedoen aan de competitie, die wel gehouden wordt, is dat het allemaal te ver weg is.

Om 22.30 uur dankt de voorzitter ieder voor zijn aanwezigheid en sluit de vergadering.

=====

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.

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.

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**

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**

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.

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

„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.

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 CONCURREEREND.

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. 257405 - HAARLEM-N

LUXE EN HUISH. ARTIKELEN

Timorstraat 134 - Tel. 250578 - HAARLEM-N



DIR. H.J.v.d. BERG

haarlemse handels
en aanneming
combinatie

023-314928

nassaulaan 58-60-62
haarlem

nieuwbouw -
verbouw - onderhoud



Voor autoplaat- en
spuitwerk

J. J. GIESBERGEN & ZOON

BEDRIJF:
WAARDERWEG 22 — HAARLEM

TEL. 023-310573
PRIVé: 252677