

9 Okt 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: 023-316590.

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.: 023-263898.



officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem”

de wissel

redactie: j. l. v.d. eem, p. guiking, c. v.d. rhee
illustraties: j. l. v.d. eem
typewerk: j. vermont-groen
stencilwerk: a. tanis
verzending: h. hartman-v. kleef

„verschijnt 10 maal per jaar”

voorzitter
i. d. smits
ramaerstraat 21
haarlem
telefoon 330339

sekretaris
p. j. j. vermont
wouwermanstraat 84
haarlem
telefoon 264310

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

wedstrijdsekretaris
e. van ravensberg
zd. buiten spaarne 8 zw.
haarlem

technische commissie
j. van drunen
ramplaan 94
haarlem
telefoon 244340

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

wedstrijdsekretariaat
mevr. t. tanis
brouwersstraat 20
haarlem
telefoon 313777

van de redactie

Jaargang 29. nummer 9. oktober 1974.

Opnieuw is een seizoen afgesloten.

Met gezellige en gelukkig door wat meer atleten dan vorig jaar bezochte onderlinge wedstrijden. (Hierover vindt u uiteraard verslagen verderop).

Het is nu dan ook tijd voor een terugblik.

(Zoals u wel weet, wordt de ene helft van het jaar vooruit, de andere helft teruggeblikt.)

Wat voor jaar is dit geweest voor de vereniging? Een wat merkwaardig jaar misschien.

Steeds nieuwe gezichten - dat is een verheugend gebeuren. Maar ook atleten, die niet meer komen. Zijn daarvoor oorzaken aanwijsbaar, die door een ander beleid weg te nemen zijn?

En wat betreft de prominenten: Bert de Jager sukkelde lange tijd en sukkelde nog steeds met blessures; wat hem overigens niet verhinderde Nederlands kampioen te worden.

Ook Ruud Wielart was bepaald niet blessurevrij; na een hoopvol begin ging het toch minder en op dit ogenblik staat hij zelfs volledig op non-actief! Zij zijn niet de enigen geweest dit jaar.

Ligt dit nu aan de atleten, de training of de medische begeleiding? (Het niet tijdig naar de dokter gaan, het niet doorgestuurd worden naar een specialist, geen fysiotherapie)

vervolg blz.2.

vervolg Van de redaktie.....

Met de kompetitieploegen is het ook niet bepaald optimaal gegaan. Degradatie naar de tweede klasse voor de herenploeg is géén hoogtepunt.

De dames/meisjes afdeling floreert nog steeds niet.

Het mag dan nog zo gezellig zijn, rendabel (of dit een juist criterium is, is inderdaad misschien de vraag, maar goed) is het zo niet.

Kontinuiteit is m.i. twijfelachtig. Weliswaar zal er weer een zaal gehuurd worden, maar het lijkt mij toch niet onwaarschijnlijk, dat elk jaar op de jaarvergadering dezelfde vragen gesteld **en** dezelfde antwoorden gegeven zullen worden van enerzijds is het wel zinvol? en is uitbreiding denkbaar? en anderzijds het valt allemaal wel mee.

Zo'n situatie moet toch voorkomen worden.

Wat nu te doen?

Namens de redaktie

Cees v.d. Rhee.

Kopy voor 't volgende nummer inleveren bij:
H. v.d. Eem, Wüstelaan 98, Santpoort.

Vòòr 30 november a.s.

SEKRETARIAATSNIEUWS

Cursus Wedstrijd-organisatie

De D.T.C. West I heeft het plan om begin 1975 een cursus "Wedstrijdorganisatie" te geven.

Met behulp van de "Handleiding Wedstrijdorganisatie" zal een cursus worden gegeven, die 5 avonden in beslag zal nemen. Hierbij komen alle facetten van het organiseren van een wedstrijd aan de orde, zoals o.a. eerste melding van de wedstrijd, het maken van een tijdschema, de verzending van de uitslagen.

Zij die deze cursus willen volgen, wordt verzocht, hiervan kennis te geven aan het secretariaat.

=====

Jury-cursussen.

Zoals wij zelf reeds diverse malen hebben moeten constateren, bestaat er een tekort aan juryleden, zodat er weleens wedstrijden afgelast moeten worden.

Om dit te kunnen voorkomen, roepen wij hierbij gegadigden op om een jury-cursus te gaan volgen.

Wij denken hierbij aan ouders, oud-atleten en zelfs aan actieve atleten.

Ieder die een jury-cursus wil volgen, gelieve naam en adres aan het secretariaat op te geven.

Bij voldoende belangstelling kunnen wij dit doorgeven aan de Districts Jury Commissie, zodat deze een planning kan maken.

Laat onze atleten het volgende seizoen niet in de "kou" staan wegens gebrek aan juryleden!!

MAN HARTÉ

GEFELICITEERD



Voor onze volgende leden:

In november:

1 nov. Arnoud Bosch
3 Ron Lubbers
J.H. Mica
5 Arthur Hartman
André Rijbroek
8 Pierre Booms
11 Rob Nietzsche
12 H. Busé
16 Mark Beekes
17 Bart Visser
19 Wigchert Sinke
20 W. Moolenaars
René van der Zwaag
21 Cor Lamorée
22 Cor Uiterwijk
Chris Uiterwijk
24 I.D. Smits (voorzitter)
26 Marc Bercht
Menno Smits
Dave Tromp
29 Rombout Folmer
André Wigchert
30 Roel Kroes

en in december:

2 dec. Wietske Wöllenstein
5 Ton van der Aar
6 Edwin van Drunen
8 Wim Hartman
9 Dick Heezius
13 W.J.G. v.d. Heyden
14 Tony Boerlage
17 Ton Blickman
18 Jan Kal
19 A. de Ridder
A.J. Schenk
20 Toon Blickman
A.H. Presburg
Hans Spanjaart
21 Rob van Schendel
23 Arnoud van Vugt
26 Ron v. Kordelaar
27 Frans Beers
Mario Hooghiemstra
Léon Wigchert
31 A.T. Corbee
H. Hartman-van Kleef
(penningmeester)

Losse uitslagen. verzameld door Evert van Ravensberg.

7 sept. Zutphen Halve marathon

Senioren:	15	Joost de Bock	1.15.14
	43	Ton v.d. Aar	1.22.37
	77	Cees v.d. Aar	1.29.43
Veteranen:	44	Zegert Kruyswijk	1.48.06

8 sept. Rotterdam.

800m. HB	2	H. v.d. Eem	2.06
	4	D. Portegijs	2.11.4

8 sept. Beverwijk.

J. C.	Ron v.d. Vaart	100m.	16.3	5e
		speer	9m76	5e
	Frank van Ravensberg	100m	14.1.	3e
		speer	16.52	4e
	Arthur Hartman	100m.	15.6	4e
	J.D. Nicc Treep	1000m.	3.42.7	9e
		ver	3m93	8e
	Ton Windt	1000m.	3.47.6	10e
		ver	3m87	9e

11 sept. Ookmeer.

Hans v.d. Eem:	400 HC	53.2	1e
	100 HD	12.1	3e (serie
		12.6	6e finale
Hans Stoop:	1500 HC	4.12.2	2e
Rob ter Horst	1500 HC	4.12.6	3e
Dan Portegijs:	400 HAB	51.6	Serie 1e
		52.8	finale 3e
	100 HABC	12.1	serie 4e
Frans Capellen:	800 JB	<u>2.03.4</u>	1e
Rob v. Schendel	ver JA	<u>5m72</u>	2e

14 sept. Heiloo.

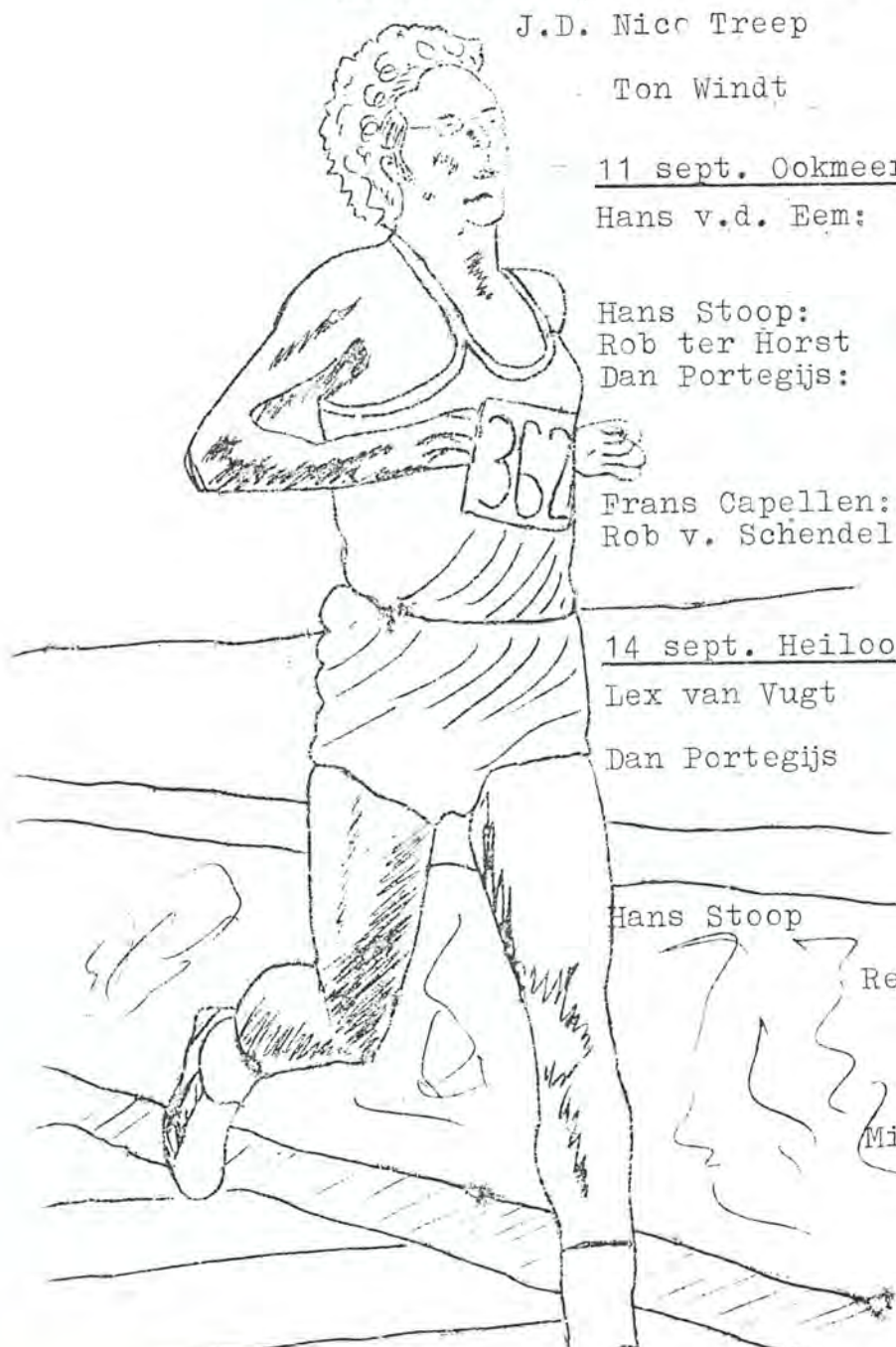
Lex van Vugt	ver JB	5.96	2e
	kogel JB	10m83	3e
Dan Portegijs	200 HB	23.5	2e
	800 HB	<u>2.00.3</u>	5e

Hans Stoop	800 HC	2.03.4	1e
------------	--------	--------	----

Renée Ferment:			
	kogel MB	10.60	2e NC
	discus MB	<u>22m49</u>	3e NC

NC = Nieuw clubrecord.

Milly Keizer:			
	hoog MA	1m25	1e
	100 MA	14.8	5e



vervolg Losse uitslagen.....

18 sept. Ookmeer

Rob van Schendel	100 m J.A.	12.4	3e
	H.S.S. J.A.	12m70	1e
Peter Guiking	discus HD	27m36	1e
	H.S.S. H.C.	11m92	1e
Hans Stoop	800m. H.B.	2.08.4	2e
Evert van Ravensberg	3000m.H.A.B.	8.47.0	1e
	discus H.D.	24m46	2e
Rob ter Horst	3000m. H.C.	9.13.2	6e

P.S. Peter Guiking moest in het ziekenhuis zijn hoofd laten hechten, wegens een discus, die hij op zijn hoofd kreeg.

22 sept. Krommenie

Hans Stoop	800 m.H.B.	2.05.7	5e
Dan Portegijs	200m.H.B.	23.6 (buiten mededinging)	
	800m. H.C.	2.11.2	2e
Hans v.d. Eem	200 m. H.C.	24.9	5e
Martin Bolwijn	300 m.J.B.	42.1	2e serie
		40.2	3e finale
Frans Capellen	hoog J.B.	1m83	1e !!!!!
	hoog J.B.	1m55	7e
	300m. J.B.	40.2	1e serie
		39.8	2e finale
Lex van Vugt	speer J.A.	42m06	2e
	kogel J.B.	11m60	2e
Rob v. Schendel	hoog J.A.	1m50	
	H.S.S. J.A.	13m17	1e
Frank van Ravensberg:	Kogel J.B.	6m10	3e
	hoog J.B.	1m30	10e
Renée Ferment	hoog M.B.	1m45	1e
	ver M.B.	4m09	4e

21 sept. Heerde. ^{20 km.}

Senioren:	10e	Rob ter Poorten	<u>1.08.13</u>
	14e	Joost de Bock	<u>1.09.47</u>
	33e	Tony Boerlage	1.14.56
	45e	Ton v.d. Aar	1.17.37
	59e	Cees v.d. Aar	1.21.43
Veteranen II	7e	Zegert Kruyswijk	1.38.57

Op zondag 29 september werden de onderlinge wedstrijden gehouden.

Hoewel het weer slecht was, veel wind en 'n lage temperatuur (ca 13 graden), mochten we toch niet ontevreden zijn, want de dreigende regen bleef grotendeels weg.

De leiding lag in goede handen en alles liep zeer goed, dankzij onze vertrouwde juryleden.

Er waren maar liefst 82 deelnemers en 6 deelneemsters.

Voor de lange afstand-groep meldde zich slechts één deelnemer, die er maar van af zag.

Zonde van de prijzen!!

Er werden goede prestaties verricht.

Cees v.d. Rhee, die zijn seizoen nog even goed wilde maken, won met overmacht bij de senioren. Alleen z'n hoogspringen viel tegen.

Verder verrichtten Richard Wullems op kogel; Frans Capellen op de 1000 m., Erik Lankhuizen en Albert Wigchert op speer en ver enkele goede prestaties.

Vooral het nummer verspringen toonde, hoewel men een stevig windje in de rug had, een flinke vooruitgang, vooral bij de junioren.

Het trainen op dit nummer bleek niet voor niets geweest te zijn.

Evert van Ravensberg.

En nu de uitslagen:

Meisjes:

	<u>100m.</u>	<u>speer</u>	<u>ver</u>	<u>hoog</u>	<u>totaal</u>
1. Ingrid de Jager	13.5	23m90	5m24	1m40	2414
2. Renée Ferment	15.6	21m14	4m24	1m35	1748
3. Wietske Wöllenstein	15.8	17m74	4m42	1m30	1631
4. Milly Keizer	14.6	13m96	4m14	1m30	1624
5. Marianne Zwier	15.9	21m96	3m95	1m15	1380
6. Ellen Vreenegoor	16.2	13m98	4m21	1m15	1227

<u>D. Junioren.</u>	<u>80m.</u>	<u>hoog</u>	<u>ver</u>	<u>diskus</u>	<u>1000m.</u>	<u>totaal</u>
1. R. Hoefman	11.7	1m50	4m42	16m68	3.23.2	3195
2. R. Vermunt	11.8	1m25	4m45	22m82	3.47.3	2965
3. P. Schonewille	12.4	1m35	3m73	27m14	3.45.7	2934
4. N. Treep	12.1	1m20	4m05	13m62	3.47.6	2393
5. T. Windt	12.0	1m35	3m77	10m70	3.48.0	2383
6. R. Kruithof	11.8	1m10	3m56	15m20	3.51.3	2312
7. M. Tanis	12.8	1m25	3m84	13m62	3.41.8	2311
8. H. Kruyver	12.6	1m15	3m80	14m16	3.42.0	2237
9. E. v. Drunen	13.4	1m30	3,31	16m50	4.13.8	1993
10. A. Wigchert	13.5	1m15	3m69	12m38	3.50.5	1931
11. W. Tieben	12.8	1m35	3m82	13m02	---	1871
12. H. Spanjaart	13.5	1m25	3m28	11m98	4.02.1	1823
13. B. v. Mens	13.8	1m10	3m34	10m40	3.44.8	1684
14. G. v. d. Velde	13.6	1m15	3m34	11m46	4.08.4	1649
15. K. Brandsma	14.6	1m00	3m27	15m12	---	1089

vervolg uitslagen Onderlinge wedstrijden.

C. Junioren

	<u>100m.</u>	<u>speer</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>800m.</u>	<u>totaal</u>
1. A. Wigchert	13.7	39m60	10m39	5m07	2.30.3	2964
2. E. Lankhuyzen	13.7	35m78	10m58	5m26	2.40.8	2831
3. R. Blanken	14.5	26m78	10m25	4m55	2.36.8	2343
4. Dave Tromp	14.1	27m32	8m13	4m73	2.42.0	2242
5. M. van Steyn	13.9	22m68	9m18	4m60	2.39.7	2237
6. F. v. Ravensberg	14.7	18m08	7m08	4m63	2.29.0	1965
7. P. Tanis	14.1	27m84	10m08	4m16	---	1823
8. C. Uiterwijk	15.2	21m76	6m34	4m42	2.55.6	1596
9. R. Lubbers	16.9	26m80	6m62	3m75	2.47.6	1395
10. F. Piet	16.1	16m46	5m74	3m65	2.40.0	1259
11. A. Hartman	15.7	19m72	6m40	4m13	---	1105
12. L. Wigchert	16.5	13m42	5m88	3m87	3.01.3	980

B. Junioren

	<u>100m.</u>	<u>hoog</u>	<u>discus</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m.</u>	<u>totaal</u>
1. L. v. Vugt	12.7	1m70	31m60	10m85	3.05.4	2775
2. R. Smits	13.3	1m80	28m52	10m58	3.19.8	2546
3. M. Bolwijn	13.0	1m70	22m64	9m36	2.55.5	2492
4. R. Wullems	13.8	1m45	29m30	12m73	3.15.2	2326
5. F. Capellen	13.9	1m65	21m10	7m34	2.44.0	2216
6. R. de Weyze	----	1m30	24m84	8m94	3.29.0	1155

Senioren

	<u>100m.</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>speer</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m.</u>	<u>totaal</u>
1. C. v. d. Rhee	12.6	5m91	12m56	60m36	1m45	2.52.3	3351
2. E. v. Ravensberg	13.8	5m56	8m45	32m86	1m75	2.42.8	2782
3. C. Mathot	13.1	5m89	9m09	34m08	1m75	3.26.8	2628
4. G. Zwart	13.4	6m07	9m09	32m18	1m50	3.11.0	2472
5. R. Ruis	13.4	5m20	7m66	28m20	1m55	2.47.3	2374
6. D. Portegijs	12.5	5m23	7m05	13m94	1m70	2.47.2	2337
7. D. Bais	13.3	5m23	7m40	27m62	1m45	2.51.7	2218
8. J. Evelein	12.6	5m57	8m59	23m74	1m50	3.28.8	2167
9. J. de Bock	13.7	4m78	7m42	30m02	1m40	2.49.2	2062
10. R. ter Horst	13.2	4m83	6m53	16m16	1m45	2.43.3	1922
11. H. Stoop	13.0	4m64	5m78	17m50	1m50	2.44.4	1905
12. B. Neven	13.8	4m85	8m13	36m28	1m35	3.22.1	1869
13. N. Hulsbosch	13.0	5m25	6m22	21m72	1m40	3.11.9	1810
14. J. Mathot (1e A. Jun.)	13.4	4m35	9m35	28m74	1m35	3.24.2	1760
15. J. v. d. Drift	13.6	4m63	6m89	25m38	--	3.00.3	1504
16. F. Snellens	13.8	4m58	5m88	26m10	1m35	3.13.2	1503
W. Benjamin		6m06	10m40	36m74	1m35		1790

Haarlem. 30 september.

Op de laatste trainingsavond op de baan van dit seizoen werden er nog enkele lange afstandlooppjes gehouden.

Bij de jongens CD, die 1500 m. liepen, bleef Frank v. Ravensberg net boven de 5 minuten.

Nieuwkomer Floris Piet liep een opvallende race (net als de dag tevoren op de 800 m.) en kan met wat meer ervaring en training een goede loper worden.

Bij de B jongens waren er slechts 3 deelnemers op de 3000m., waarvan alleen Frans Capellen onder de 10 minuten bleef.

Het grote klapstuk, de 10 km., gaf een zéér verrassende winnaar, n.l. de winnaar op de 100 m. van de vorige dag, Dan Portegijs.

Dan, die op het laatste moment besloot om deel te nemen, nam na ca. 3000 m. een voorsprong, die groeide tot ongeveer 35 sec. op Rob ter Horst, Hans Stoop en Evert van Ravensberg.

Wat iedereen verwachtte, gebeurde niet. Dan bleef doorgaan en won met 50m. voorsprong.

De tijden vielen enorm mee, ondanks de zeer zachte baan.

Opvallend was de geringe deelname van de lange afstanders!

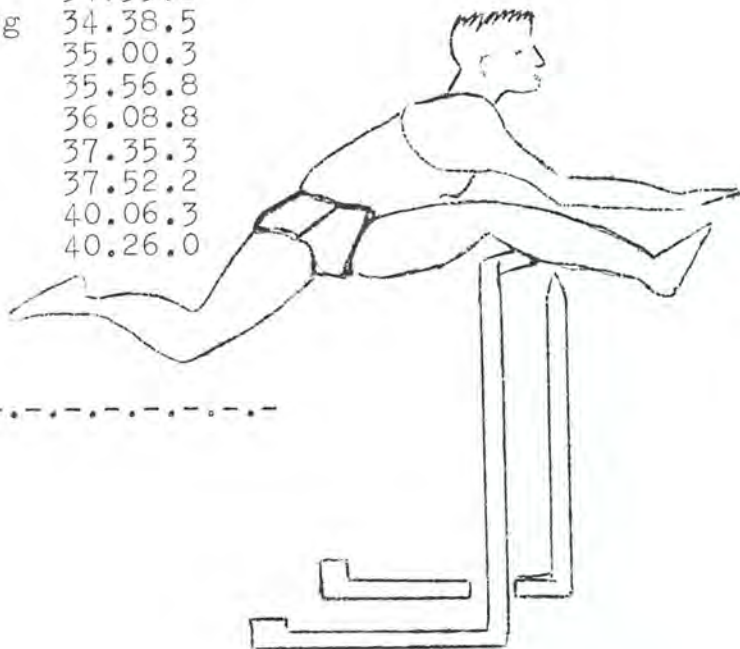
Uitslagen onderlinge afstandlopen:

<u>1500m. J.CD.</u>	1. Frank v. Ravensberg	5.00.5	JC
	2. Floris Piet	5.23.4	JC
	3. Nico Treep	5.44.7	JD
	4. Ron Lubbers	5.45.5	JC
	5. Ton Windt	5.53.8	JD
	6. Bart van Mens	6.56.2	JD

<u>3000m. JB</u>	1. Frans Capellen	9.42.8
	2. Pieter Fris	10.04.9
	3. Martin Bolwijn	10.13.6

10.000m. Heren

1. Dan Portegijs	34.26.8
2. Hans Stoop	34.35.6
3. Evert van Ravensberg	34.38.5
4. Rob ter Horst	35.00.3
5. Tony Boerlage	35.56.8
6. Jan van Son	36.08.8
7. René Ruis	37.35.3
8. Jan v.d. Drift	37.52.2
9. Jeltjo Doornbosch	40.06.3
10. Gerard Zwart	40.26.0



Na de onderlinge 1500 meter voor de CD Junioren op 30 september is de eindstand (na 5 wedstrijden) van de onderlinge avondwedstrijden:

C. Junioren:

1. Frank van Ravensberg	2120	pnt.	meegedaan	5x
2. Albert Wigchert	1957	pnt.	"	4x
3. Erik Lankhuizen	1063	pnt.	"	2x
4. Bart Stijger	1016	pnt.	"	3x
5. Roel Blanken	836	pnt.	"	2x
6. Mike van Steyn	813	pnt.	"	2x
7. Arthur Hartman	671	pnt.	"	2x
8. Floris Piet	555	pnt.	"	1x
9. Dave Tromp	458	pnt.	"	1x
10. Ron Lubbers	454	pnt.	"	1x
11. Cor Uiterwijk	429	pnt.	"	1x
12. Frank ten Have	393	pnt.	"	2x
13. Chris Uiterwijk	361	pnt.	"	1x
14. Eric Smit	0	pnt.	"	1x

D. Junioren

1. Nico Treep	1909	pnt.	meegedaan	5x
2. Mario Hooghiemstra	1566	pnt.	"	3x
3. Raymond Hoefman	1164	pnt.	"	2x
4. Ron Vermunt	1011	pnt.	"	2x
5. Hans Spanjaart	949	pnt.	"	3x
6. Walter Tieben	898	pnt.	"	2x
7. Ton Windt	756	pnt.	"	2x
8. Richard Kruithof	477	pnt.	"	1x
9. Peter Schonewille	464	pnt.	"	1x
10. Bart van Mens	406	pnt.	"	1x
11. Edwin van Drunen	346	pnt.	"	1x
12. André Wigchert	333	pnt.	"	1x
13. Daniel de Marcas	297	pnt.	"	1x
14. Kees Brandsma	255	pnt.	"	1x
15. Frank van Amerongen	242	pnt.	"	1x

Frank van Ravensberg.

Nagekomen uitslag:

Op 5 en 6 oktober werden er op de Zuidlarenbaan in Den Haag de Nederlandse estafettekampioenschappen gehouden.

Op 5 oktober werd o.a. de 4 x 1500m. gelopen door: Rob ter Horst-Rob ter Poorten-Jan van Son en Evert van Ravensberg in een tijd van 17.45.8

Op 6 oktober liepen: Dan Portegijs - Evert van Ravensberg - Hans Stoop en Hans v.d.Eem de 4 x 800m. in een tijd van 8.28.2.

VOEDING EN SPORT.

door Peter Guiking.

In vorige afleveringen (Wissels 2 en 3 van dit jaar) is ingegaan op een aantal theoretische aspecten van verschillende voedselcomponenten. Naar aanleiding daarvan heeft een aantal mensen mij gevraagd naar de toepassing hiervan, m.a.w. naar concrete voedselvoorschriften.

Naar mijn idee is het niet zo noodzakelijk voor sportmensen complete dieetlijsten op te stellen, omdat, zoals in vorige Wissels al uiteengezet is, voedingseisen van een sportbeoefenaar niet essentieel afwijken van die van de gemiddelde mens.

Slechts in een aantal gevallen, zoals bij intensieve loop- en krachtraining is een geringe aanvulling van het normale voedselpatroon noodzakelijk.

Een van de belangrijkste redenen, dat in de regel niet van een normaal voedselpatroon hoeft te worden afgeweken, ligt in de overdagigheid van onze westerse cultuur.

Toch moet in dit verband een waarschuwing gegeven worden.

Bij een aantal, vooral jonge mensen, bestaat de gewoonte zich in leven te houden met beslist minderwaardige producten als patat, croquetten, gevulde koeken etc. Voor sportmensen is een dergelijke voeding natuurlijk uit den boze.

Omdat de behoefte aan een aantal praktische voorschriften blijkt te bestaan, zal ik hieronder een dagmenu geven, dat van toepassing is op die dagen, waarop in de avond getraind wordt.

Nogmaals zij vermeld, dat dit menu niet de pretentie heeft specifiek voor sportmensen te gelden.

Menu bij avondtraining:

Ontbijt: 2 à 4 bruine boterhammen, besmeerd met plantaardige margarine, belegd met kaas of vetarme vleeswaren.

Beker melk, yoghurt of karnemelk, eventueel bord pap aangemaakt met melk.

Fruit.

10 uur: 1 bruine boterham, besmeerd met plantaardige margarine, belegd met kaas of vetarme vleeswaren.

Koffie met suiker.

vervolg Voeding en Sport.....

Lunch: 3 à 5 bruine boterhammen, besmeerd met plantaardige margarine, belegd met kaas of vleeswaren, zoetheid b.v. jam, honing, eventueel ei (niet meer dan 3 tot 4 maal per week).
Beker melk, yoghurt of karnemelk.

Theepauze: 1 bruine boterham, besmeerd met plantaardige margarine, belegd met kaas of vetarme vleeswaren.
Beker melk, yoghurt of karnemelk, eventueel kopje thee of koffie met suiker.

Warme maaltijd:
Soep of bouillon.
Ruim groenten, minstens 250 gr., gedeeltelijk rauw, aardappelen (3 to 6 middelgrote) of andere meelproducten.
Vla, yoghurt of pudding afgewisseld met fruit.

Totale hoeveelheid calorieën: 3000-4000 kcal., waarvan ca
15% door eiwit
30% door vet
55% door koolhydraten.

Bij de volgorde van dit menu is er vanuit gegaan, dat de training plaatsvindt om ongeveer 18.00 uur. Wordt echter later op de avond getraind, dan verdient het aanbeveling de warme maaltijd tussen de middag te nuttigen.

Het bovenstaand menu is dus slechts een algemeen geldend menu, zonder aanpassingen aan de soms specifieke eisen van sommige geleidingen. Voor dit laatste wordt verwezen naar een eerdere aflevering (Wissel nr.3 blz.22 - 24).

Aandacht moet gevestigd worden op het feit, dat het menu uit 5 delen bestaat.

Onderzoek heeft uitgewezen, dat het voor een goede lichaamsamenstelling, b.v. relatief weinig vet, gunstig is, meerdere malen per dag, in ieder geval meer dan twee of drie maal, iets te eten.

SPORTHUIS
PIM JANSSEN

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

THE GRAMOPHONE

SPECIALZAAK
GRAMMOFOONPLATEN

PAARLAARSTEEG 6,
HAARLEM
TEL. 324314

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

NA HET LOPEN LANGS HET ZEESEP IS HET FIJN VERPOZEN
OP "DE KOP"
ALTIJD VERSE KOFFIE EN SATE. HET GEHELE JAAR GEOPEND
TEL. 250179 VAN 12 TOT 1 UUR.

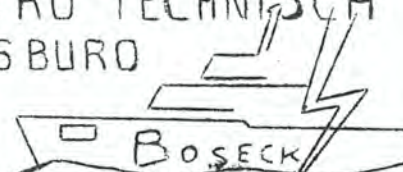
SCHADE-AUTOMOBIELEN-SLOPERIJ
Alle merken en onderdelen en
motoren van recente bouwjaren

LITTEN 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

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

het wisseltje

pupillennieuws

Beste Jongens,

In het vorige clubblad heb ik al een klein stukje over de verregende wedstrijd over de A.Pupillen geschreven.

Daarom bepaal ik mij nu tot de B + C pup.

Bij de C. was AAC de sterkste. Onze B. pupillen haalden echter maar liefst 1368 punten meer dan de Amsterdammers.

Arjen stoorde zich niet aan de regen en sprong zelfs 3.m44 ver en gooide de bal nog 21 m; de andere 3 C jongens konden de kou zeker niet zo goed verdragen, want alleen Maarten kwam boven de 2m75, het werd nu 2m84.

Met balwerpen zaten jullie steeds 1 meter achter elkaar en nu kwam Marcel het verst.

Bij de B. was Michiel de snelste op de 40 meter met 7,5 sec. Het kogelstoten leverde ons nogal wat puntjes op. Bob, Peter en Michiel kwamen over de 5 meter. Marcus moet nog veel leren op dit nummer, maar ja, je bent nog maar een half jaartje bij ons. Volgend jaar gaan we weer goed oefenen.

Peter was met 3m14 de beste verspringer en zelfs de doorbijter Bob kwam boven de 2m75. Nu nog balwerpen en je hebt ook je eerste band.

Nu hebben jullie gelijk kunnen lezen, hoe bij een dualmeet de punten geteld worden. Op alle nummers tellen steeds de 10, 6 of 4 beste prestaties, afhankelijk van, hoe groot de groep is.

Mevrouw Hartman.

Uitslagen van de Dualmeet op 7 september 1974 te Haarlem.

Haarlem - A.A.C.

C.Pupillen Haarlem.

	<u>40m.</u>	<u>pnt.</u>	<u>ver</u>	<u>pnt.</u>	<u>bal</u>	<u>pnt.</u>
Arjen v.d. Haak	8.2	559	3m44	554	21m.	355
Marcel Reinierse	9.1	380	2m54	297	19m	311
Maarten Hartman	9.1	380	2m84	382	18m	289
Sjoerd Sinke	9.2	<u>360</u>	2m62	<u>320</u>	17m	<u>266</u>
		1679		1553		1221
Estafette	31.7	614	punten.			

de 4 beste prestaties op elk nummer tellen.

B. Pupillen Haarlem.

	40m.	pnt.	ver	pnt.	kogel	pnt.
Bob Berkman	8.1	<u>579</u>	2m76	<u>360</u>	5m20	<u>457</u>
Pierre Booms	8.2	<u>559</u>	2m51	<u>288</u>	4m57	<u>367</u>
Peter Groen	8.5	<u>480</u>	2m92	<u>405</u>	3m53	<u>217</u>
Dennis Kruithof	7.7	<u>659</u>	3m22	<u>491</u>	5m48	<u>497</u>
Michiel Verkerk	7.5	<u>699</u>	3m02	<u>434</u>	5m70	<u>528</u>
Marcus Treep	8.0	<u>599</u>	3m04	<u>440</u>	4m76	<u>394</u>
Peter Noom	8.3	<u>539</u>	3m14	<u>468</u>	5m30	<u>471</u>
Aarnout van Deursen	9.0	<u>400</u>	2m55	<u>300</u>	3m66	<u>237</u>
Walter Bijl	8.7	<u>460</u>	3m00	<u>428</u>	3m51	<u>255</u>
		3634		2666		2714

Estafette Haarlem 1	30.3	684 punten.
Estafette Haarlem 2	32.0	599 punten.

De 6 beste prestaties op elk nummer tellen.

A pupillen 1964.

	60m.	pnt.	hoog	pnt.	bal	pnt.
Marc van Dam	11.4	<u>514</u>	0m95	<u>529</u>	28m	<u>511</u>
Sander v. Doorn	12.1	<u>414</u>	0m85	<u>411</u>	22m	<u>377</u>
Rolf Hofstra	11.6	<u>485</u>	0m85	<u>411</u>	15m	<u>222</u>
Jefta van IngenSchenau	10.9	<u>585</u>	0m95	<u>529</u>	25m	<u>444</u>
Arjen Kroes	12.0	<u>428</u>	1m10	<u>705</u>	22m	<u>377</u>
Roel Kroes	12.5	<u>357</u>	0m80	<u>353</u>	19m	<u>311</u>
Hans van Niel	10.7	<u>614</u>	1m15	<u>764</u>	20m	<u>333</u>
Kenneth Portanger	11.3	<u>528</u>	0m95	<u>529</u>	26m	<u>466</u>
Wichert Sinke	12.9	<u>314</u>	0m85	<u>411</u>	19m	<u>311</u>
		3154		3467		2508

Estafette Haarlem 1.	41.5	660 pnt.
Estafette Haarlem 2	---	-----

De 6 beste prestaties op elk nummer tellen.

A Pupillen 1963

	60m.	pnt.	ver	pnt.	bal	pnt.
André Mostermans	10.8	<u>599</u>	---	---	30m	<u>555</u>
Peter Reeuwijk	11.5	<u>500</u>	3m11	<u>460</u>	20m	<u>333</u>
Job Rosenhart	10.8	<u>599</u>	3m52	<u>577</u>	33m	<u>622</u>
Erik Jan Reinierse	10.2	<u>685</u>	3m34	<u>525</u>	26m	<u>466</u>
Wouter Schonewille	9.8	<u>742</u>	3m67	<u>619</u>	37m	<u>710</u>
Mark Spijker	11.9	<u>442</u>	3m01	<u>431</u>	20m	<u>333</u>
Ronald Bijl	11.1	<u>557</u>	2m63	<u>325</u>	23m	<u>400</u>
Menno Smits	15.1	---	2m22	<u>206</u>	12m	<u>155</u>
Daan Wentink	10.5	<u>642</u>	3m58	<u>594</u>	22m	<u>377</u>
Chris Apetz	12.0	<u>428</u>	2m71	<u>345</u>	25m	<u>444</u>
Edwin Band	11.4	<u>514</u>	3m22	<u>491</u>	27m	<u>488</u>
Harry Dufourney	11.4	<u>514</u>	3m20	<u>485</u>	20m	<u>333</u>
Nico Dijkhof	10.0	<u>714</u>	3m47	<u>562</u>	34m	<u>644</u>

vervolg uitslagen Dualmeet 7 september.....

A pupillen 1963.	60m.	pnt.	ver.	pnt.	bal	pnt.
Pierre Germes	11.4	514	3m22	491	22m	377
Martin van Hees	13.1	271	2m80	371	20m	333
Tim Hoefsloot	10.7	614	3m65	614	27m	488
Wilfred van Leeuwen	11.5	500	3m20	485	27m	488
Ron Mathot	11.5	500	2m89	397	26m	466
Arthur Mekenkamp	10.3	671	2m91	402	30m	555
		6337		5443		5482

Estafette niet gelopen.

De 10 beste prestaties op elk nummer tellen.

Einduitslag Dualmeet Haarlem - AAC

<u>HAARLEM</u>				<u>AAC</u>			
A 63	60m.	6337		A 63	60 m.	6336	
	ver	5443			ver	5052	
	bal	5482			bal	5552	
	estafette	-----	17262		estafette	-----	16940
A 64	60m.	3154		A 64	60m.	3667	
	hoog	3467			hoog	3937	
	bal	2508			bal	3064	
	estafette	660	9789		estafette	664	11332
B.	40m.	3634		B.	40 m.	3457	
	kogel	2714			kogel	2124	
	ver	2666			ver	2055	
	estafette	684	9698		estafette	694	8330
C	40 m	1679		C.	40 m	1800	
	ver	1553			ver	1727	
	bal	1221			bal	1620	
	estafette	614	5067		estafette	480	5627
			41816				42229

Deze wedstrijd werd door AAC gewonnen met een verschil van
413 punten.

Op zaterdag 21 september gingen we met de bus naar Amsterdam, waar A.A.C. een jubileum-wedstrijd voor pupillen organiseerde. Jullie waren gelukkig allemaal zo mooi op tijd, dat we een bus vroeger konden nemen, zodat we ruim op tijd op Oockmeer waren. Jullie hadden zodoende tijd genoeg om je om te kleden. De B/C pupillen begonnen met balwerpen. Voor Haarlem deden hieraan mee: Arjen, Walter en Bob.

Bob gooide deze keer 19 meter, zodat zijn felbegeerde band nu in zijn bezit is gekomen.

Daarna de 40 meter voor Dennis, Michiel en Maarten.

Nu konden we een hapje gaan eten om ons vervolgens te bepalen tot het kogelstoten. Hier deden Michiel, Richard en Maarten aan mee.

Daarna het ver-springen door o.a. Marcus, Arjen en Richard voor "Haarlem".

Als laatste nummer de estafette. Voor onze reserve-ploeg liepen: Arjen-Bob-Walter en Maarten. Het was jammer, dat de tweede wissel niet zo vlug ging, doordat Bob de stok zo stijf vast hield, dat Walter hem er gewoon uit moest trekken.

Maarten liep echter als laatste zo hard, dat hij toch nog gelijk aankwam met nr. 1 en jullie dus dezelfde tijd kregen.

De 1e ploeg: Richard-Marcus, Dennis en Michiel liepen zo goed, dat Michiel als laatste loper zeker 5 meter voorsprong had op no.2 en een schitterende tijd voor jullie op de klok verscheen.

Wat me wel opviel, is, dat op alle estafette nummers Haarlem en AAC als besten uit de bus kwamen. Maar ja, wij oefenen er ook regelmatig op.

Nu iets over de A Pupillen.

Het eerste onderdeel was 60 meter. Daaraan deden voor Haarlem mee: Daan-Wouter-Wouter Jan-Ronald-Ron-Edwin-Jefta-Sander en Wichert. Er werd gelukkig goed gelopen.

Daarna het hoogspringen: Tim-Arthur-Wouter Jan-Ronald-Chris-Edwin-Peter-Hans-Arjen en Roel. Op een gegeven moment stonden er nog 7 jongens, waaronder 4 van Haarlem, 2 van A.A.C. en 1 van G.A.C. Bij 1m10 viel de jongen van G.A.C. af en bij 1m20 de jongens van A.A.C. Nu waren alleen Arjen-Tim-Hans en Wouter Jan nog over. Arjen en Tim haalden 1m20 en Wouter Jan

en Hans zelfs de 1m30. Geweldig jongens! Maar wij hebben jullie ook wel goed verzorgd hè, met regenjassen, paraplu's en plaids. Daarna het balwerpen: Job-Erik-Jan-Wouter-Ron-Menno-Chris-Marc-Kenneth-en Sander.

Jongens, daar moet toch nog heel goed op geoefend worden. Job was van Haarlem de beste met 34m.

Daarna het kogelstoten: Arno-Job-Arthur-Wilfred-André-Menno-Peter-Marc-Arjen en Wichert. Ook hier was Job de beste van ons met 7m62.

De 1000 meter, die hierna kwam werd gelopen door: Arno-Tim-Erik-Jan-Daan-Wilfred-André-Mark-Hans-Jefta en Roel.

Van deze 10 was Daan de beste met 3.33.2. Hij heeft zijn tijd dus weer verbeterd! De anderen hebben ook goed gelopen.

Daarna nog de estafettes. In de eerste serie werd Haarlem 1e en in de tweede serie 3e, gelijk met G.A.C., die 2e werd geplaatst. Na afloop kregen alle deelnemers een vaantje, ook de 4 begeleiders. Ook kregen jullie allemaal een lollie, en omdat mevrouw Tanis maar bleef zeuren, kregen ook de begeleiders een likding. We waren wel doodmoe, toen we in Haarlem aankwamen, maar we hadden een fijne dag gehad.

Mevrouw Hartman en Mevrouw Tanis.

P.S. Uitslagen op blz.20.

.....

A.A.C. Jubileum - invitatie - Wedstrijd op 21 september 1974

<u>B/C Pupillen</u>	<u>40 m.</u>	<u>ver</u>	<u>bal</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m.</u>
Marcus Treep	---	3.42	---	---	3.51.1
Dennis Kruithof	7.1	---	---	---	4.08
Michiel Verkerk	7.1	---	---	6.15	---
Arjen v.d. Haak	---	3.07	22m.	---	---
Bob Berkman	---	---	19m.	---	---
Richard v.Tienhoven	---	3.30	---	5.44	---
Maarten Hartman	7.7	---	---	4.29	---
Walter Bijl	---	---	20m.	---	4.42.5

Estafette 4 x 40 meter

1e serie

1. G.A.C.	30.6 sec.
2. Haarlem	30.6 sec.
3. A.A.C.	32.9

2e serie

1. Haarlem	27.7 sec
2. A.A.C.	28.6 sec.
3. G.A.C.	28.7 sec.

<u>A PUPILLEN</u>	<u>60 m.</u>	<u>hoog.</u>	<u>bal.</u>	<u>kogel.</u>	<u>1000m.</u>
Arno v.Vugt	---	---	---	6.63	3.51.1
Job Rosenhart	---	---	34m	7.62	---
Tim Hoefsloot	---	1.20	---	---	3.38.8
Erik J. Reinierse	---	---	28m.	---	3.47.7
Daan Wentink	9.8	---	---	---	3.33.2
Wouter v.Tienhoven	10.1	---	30m.	---	---
Arthur Mekenkamp	---	1.15	---	7.58	---
Wouter J.Schonewille	9.6	1.30	---	---	---
Ronald Bijl	10.4	0.90	---	---	---
Wilfred v.Leeuwen	---	---	---	5.20	3.39.9
Ron Mathot	10.4	---	25m.	---	---
André Mostermans	---	---	---	6.51	3.56.8
Mark Spijker	---	---	---	---	4.02.9
Menno Smits	---	---	13m.	3.94	---
Chris Apetz	---	1.00	23m.	---	---
Edwin Band	10.0	1.10	---	---	---
Peter Reeuwijk	---	1.10	---	6.36	---
Hans van Niel	---	1.30	---	---	3.51.4
Marc van Dam	---	---	28m.	6.49	---
Jefta v.Ingen Schenau	9.9	---	---	---	3.55.7
Kenneth Portanger	---	---	29m.	---	---
Arjen Kroes	---	1.20	---	5.71	---
Sander v.Doorn	10.6	---	23m.	---	---
Wichert Sinke	11.4	---	---	5.37	---
Roel Kroes	---	0.90	---	---	4.10.4

Estafette 4 x 60m.

1e serie

1. Haarlem	38.1
2. Atos	39.1
3. A.A.C.	39.6
4. G.A.C.	42.5

2e serie

1. Atos	36.8
2. G.A.C.	37.2
3. Haarlem	37.2
4. A.A.C.	38.5

Onderlinge Wedstrijden 1974 op zondag 29 september.

<u>C.Pupillen</u>	<u>40m.</u>	<u>bal</u>	<u>kogel</u>	<u>hoog</u>	<u>totaal</u>
1. Arjen v.d.Haak	7.6	24m.	4m22	0.95	2043
2. Sjoerd Sinke	8.3	15m.	3m36	0.90	1425
3. Maarten Hartman	8.0	21m.	4m14	0.00	1259

<u>B.Pupillen</u>	<u>40m.</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m.</u>	<u>totaal</u>
1. Michiel Verkerk	7.3	3m17	6m41	4.03.4	2422
2. Marcus Treep	7.2.	3m33	4m94	3.59.4	2324
3. Dennis Kruihof	7.2	3m04	5m52	4.07.9	2248
4. Pierre Booms	7.6	2m88	4m94	4.18.7	1968
5. Peter Groen	7.7	3m04	2m84	4.29.3	1623
6. Bob Berkman	7.8	2m89	5m60	-----	1550

<u>Pupillen A'64</u>	<u>60m.</u>	<u>bal</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m.</u>	<u>totaal</u>
1. Hans van Niel	10.0	20m.	1m25	3.53.9	2568
2. Kenneth Portanger	10.5	29m.	1.00	3.48.7	2438
3. Jephtha v.Ingen Sch.	10.7	30m.	0.95	3.59.4	2301
4. Marc van Dam	10.7	29m.	1.05	4.31.3	2184
5. Roel Kroes	11.2	21m.	0.95	4.11.7	1947
6. Arjen Kroes	11.0	26m.	1.05	-----	1683
7. Sander van Doorn	11.4	17m.	1.00	4.42.8	1682
8. Wigchert Sinke	12.2	18m.	0.85	4.40.6	1429

<u>Pupillen A'63</u>	<u>60m.</u>	<u>bal</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m.</u>	<u>totaal</u>
1. Wouter J.Schonewille	9.9	35m.	1m30	3.41.6	3056
2. Tim Hoefsloot	9.6	35m.	1.20	3.44.7	2960
3. Job Rosenhart	10.2	33m.	1.25	3.52.5	2837
4. Arno v.Vugt	10.3	35m.	1.20	4.01.1	2752
5. Peter Post	9.7	34m.	1.10	3.54.5	2741
6. Arthur Mekenkamp	10.1	32m.	1.20	4.20.1	2587
7. André Mostermans	10.0	30m.	1.05	3.55.7	2543
8. Hanno Beccari	10.3	31m.	0.95	4.05.7	2338
9. Ron Mathot	10.7	27m.	1.00	4.14.1	2195
10. Daan Wentinck	10.1	31m.	1.25	-----	2157
11. Chris Apetz	10.8	23m.	1.05	4.17.7	2127
12. Marc Spijker	11.2	18m.	1.00	4.02.2	2004
13. Nico Dijkhof	---	32m.	1.05	3.45.0	1944
14. Frans Lubbers	10.5	27m.	1.05	-----	1776
15. Menno Smits	13.0	12m.	0.95	5.26.4	993

Ja, jongens, dit waren dan de uitslagen van de onderlinge wedstrijden. Het was goed weer. Daar boften we dan maar. Ik heb gekeken naar de Pupillen A'63, dus daar kan ik iets over vertellen. We zijn begonnen met de 60m. en dat ging lekker vlot. Er werd goed gelopen, maar als ik naar jullie prestaties kijk, kan het sneller. Dus jongens: Goed trainen!!! Daarna was het balwerpen aan de beurt. Daan gooide 31 meter en



en Wouter Jan 35 m.

Tim moest over de 32m. gooien om z'n band te halen. En ja hoor, hij gooide gelukkig 35m. Goed hoor Tim!

Arno gooide ook 35m. en Job en Nico gooiden resp. 35m. en 32m. Nou, dat was tenminste gooien.

Om 1 uur gingen we naar het hoogspringen.

Nou, dat ging fantastisch, dat kun je wel zien bij de uitslagen.

Om half 4 werd de 1000m. gelopen.

Wel jongens, ik kan niet anders zeggen dan geweldig!

Het was jammer, dat Daan uitviel, maar dat kan de beste gebeurten.

Jongens, ik vond het een gezellige dag.

Ik hoop, dat jullie, wanneer jullie over gaan naar de D.Junioren, een fijne ploeg houden zoals jullie bij Mevrouw Kroes en mij waren.

Tot ziens in de Duinen, want daar ben ik 's zondagsmorgens ook, alleen niet bij jullie.

Veel succes in de sport.

Mevrouw Tanis.

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.

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 20 19
b.g.g. 253924 - 316051

café - restaurant

vreeburg

kerkplein 16 / bloemendaal / tel (023) 26 21 62

**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 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. 25 74 05 - HAARLEM-N

LUXE EN HUISH. ARTIKELEN

Timorstraat 134 - Tel. 25 05 78 - 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