

10 DEC. 1974

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

VOOR AL UW

LEVENS MIDDELEN - GROENTEN EN FRUIT NAAR DE SPECIAALZAAK
VAN

CHRIS IJSSELENBERG

Mr. Corneisstraat 40 - Haarlem - Tel. 260195

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

Salon Bentveld

Pedicure
Schoonheidsbehandeling

ZANDVOORTSELAAN 297 - BENTVELD - TEL. 240379



't HEERENHUYS B.V.

RAADGEVERS IN WOONSTIJL

Gedempte Oudegracht 99-101 Haarlem
Telefoon 023-312318

GLOBAL VILLAGE

BOEKWINKEL - KIOSK
Annex Politiek Café „DE GEUS”

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



Eet u graag brood dat ook naar
BROOD smaakt?

Dan naar de warme bakker in uw
buurt!

DE BAKKER MET DE GROOTSTE SORTERING:

A. P. DE GEUS

ZIJLWEG 98 - HAARLEM - TELEFOON (023) 325324.

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

SLUIS HERENMODE

Amsterdamstraat 35 - HAARLEM
Telefoon 322696

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

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

FIRMA P. ROZENHART EN ZN.

NIEUWBOUW - VERBOUW
ONDERHOUD

BROUWERSVAART 100 ZW, HAARLEM

TELEFOON: 023-31 65 90.

J.B. BRUINSMA

AANNEMER

BETON-
TIMMER- EN
VLECHTWERKEN

VERBOUWINGEN

VRIJBLIJVEND
PRIJSOPGAAF

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

Shell Quick Servicebedrijf

”MONDRIAAN”

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

Haarlem, 26 november 1974.

H. Hartman-van Kleef,
Corn.v.d.Lijnlaan 12,
Haarlem.
Tel. 023-256036
giro t.n.v. Penningmeester
A.V."Haarlem", 643883.

Clubgenoot,

De contributie voor alle groepen is in 1975 gelijk aan 1974.
Alleen de KNAU contributie heeft een kleine wijziging ondergaan.
De contributie voor 1975 is dan als volgt :

		<u>p.maand</u>	<u>KNAU p. jaar</u>
Pupillen	geboren in 1962 of later	f. 4.00	f. 5.00
Junioren	" 1960 t/m 1963	f. 5.25	f. 11.00
Junioren	" 1956 t/m 1959	f. 6.50	f. 11.00
Senioren	" 1955 of eerder	f. 8.00	f. 16.50
Veteranen	" 1940 of eerder	f. 4.00	f. 16.50
Militairen		f. 6.50	f. 16.50
Studenten (volledige dagstudie)		f. 6.50	f. 16.50
Buitenleden		f. 3.00	f. 16.50
Tripledou		f.27.50	per seizoen

Gezinnen met meer dan twee jeugdleden kunnen op aanvraag in
aanmerking komen voor gezinsreductie.

Wanneer de verenigingscontributie incl. de KNAU-contributie
over het gehele jaar 1975 vóór 15 januari 1975 wordt voldaan
kan er 1 maand verenigingscontributie in mindering worden gebracht.

Bij maand- of kwartaalbetalingen is men de KNAU-contributie over
1975 direct in januari verschuldigd.

De contributie kan worden voldaan door overschrijving op giro-
nummer 643883 t.n.v. Penningmeester A.V. "Haarlem". Wilt U per
kas betalen, dan kunt U contact met mij opnemen, zodat wij een
regeling kunnen treffen.

WANNEER U HET VOORNEMEN HEEFT OM ALS LID VAN ONZE VERENIGING TE
BEDANKEN (WIJ HOPEN DAT DIT VOOR U NIET VAN TOEPASSING IS), DAN
DIEN T DIT VÓÓR 25 DECEMBER SCHRIFTELIJK TE GESCHIEDEN AAN DE
SECRETARIS, DE HEER P. VERMUNT, WOUWERMANSTRAAT 84 TE HAARLEM,
ANDERS BENT U DE KNAU CONTRIBUTIE OVER 1975 IN HET GEHEEL VER-
SCHULDIGD.

Hopende op Uw aller medewerking,

Namens het bestuur van

A.V. "HAARLEM"

H. Hartman-van Kleef,

Penningmeester

=====



de wissel

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem”

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 10, december 1974

Zo zijn we dan weer aan het laatste clubblad van dit jaar toegekomen. De Kerstdagen en de jaarwisseling staan vlak voor de deur. Dagen van huiselijke gezelligheid, dagen ook waarin we kunnen terug denken over het afgelopen jaar en hoe de toekomstplannen er uit zullen zien. In de nabije toekomst kunnen we in Haarlem op 't Pim Mulier sportpark toch een kunststofbaan verwachten. Gesprekken op hoog niveau zijn in volle gang. Je kunt er blij mee zijn, dat zo'n baan er komt. Ik denk meteen aan het organiseren van grote internationale wedstrijden, wat een enorme stimulans voor de atletiek betekent.

Er zijn ook negatieve punten, namelijk het voortdurend trainen op zo'n baan kan veel blessures met zich meebrengen. In het buitenland, met name Duitsland en Zwitserland, waar reeds een aantal jaren op kunststofbanen gelopen wordt, heeft men naast de bestaande banen sintelbanen aangelegd speciaal voor de trainingen. Maar ja, op harde sintelbanen ontstaan ook vele blessures. Zo blijft men zoeken naar het allerbeste.

Tot slot wil de redactie graag alle lezers van dit blad fijne feestdagen en een goede jaarwisseling toewensen. We bedanken alle medewerkers, die het clubblad tot stand hebben gebracht en hopen ook volgend jaar weer op ieders medewerking.

Namens Uw redactie,

Hans v.d. Eem

Copy dit keer in te leveren bij P. Guiking
Zandvoortselaan 291
Bentveld.

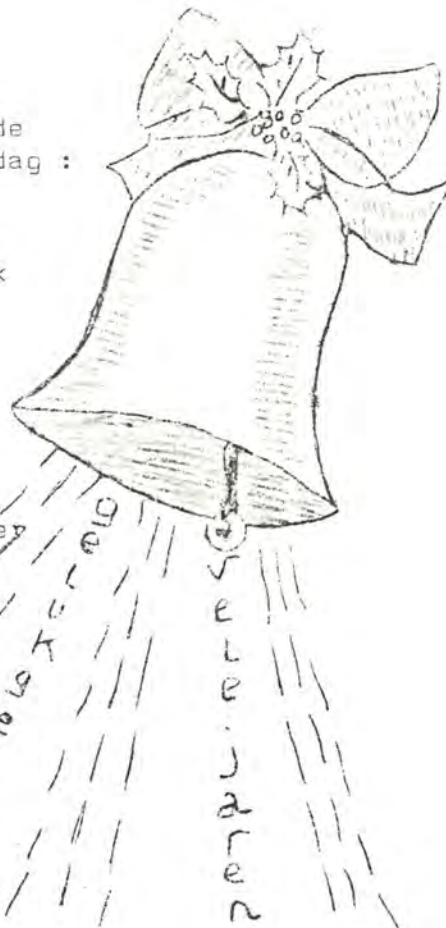
H. v.d. Eem is van 4 jan. tot 18 jan met vakantie.

SEKRETARIAATS NIEUWS

=====

In de eerste maand van het nieuwe jaar vieren de volgende leden van onze vereniging hun verjaardag :

2/1 Mevr. J.J. Smits	22/1 J. Klarenbeek
6/1 Nico Corbee	23/1 Peter Guiking
7/1 Martin van Hees	Zegert Kruyswijk
Arjen v.d. Haak	E. Meyer
9/1 J Dekker	24/1 Ron Mathot
Ben Neve	25/1 Dick Bais
11/1 Michiel Kessler	W.v. Tienhoven
12/1 Henk Oderkerk	26/1 Ronald Bolwijn
14/1 Cees v.d. Rhee	Ronald de Rooy
18/1 Krijn Kroezen	27/1 Martin Bolwijn
M. de Marcas	28/1 Kenneth Portanger
20/1 Walter Bijl	8/1 Joop v. Drunen



Nieuwe leden :

Beccari, J.H.	Bilderdijkstraat 5rd, Haarlem
Drift, J.L. v.d.	Kronestein 4, De Zilk
Floris, P.	H. Peperkornstraat 7, Heemstede
Rakers, F.R.	P.C. Hoofdkade 11, Heemstede
Vonkeman, J.C.	Jacq, Perklaan 42 hs, Haarlem
Zwart, A.D.M.	Vondelweg 308, Haarlem

Adreswijzigingen :

J.H. te Nuyt en R. van der Zwaag, van R. Steinerstraat 58, Haarlem naar Slauerhoffstraat 13', Haarlem

G. Zwart, van Plesmanweg 179, Beverwijk naar Iepenlaan 81, Schagen

Wim Demmenie en Gerry Lieverdink

geven U kennis dat ze op vrijdag 29 november om 11.30 uur in het Gemeentehuis te Winterswijk in het huwelijk zijn getreden.

Het adres is : Kalmoesstraat 107, Apeldoorn.

GEFELICITEERD !

Het bestuur wenst alle leden, ere-leden, leden van verdienste, donateurs, jury-leden, trainers, adverteerders, relaties en hun familieleden, prettige kerstdagen en een voorspoedig 1975.

In de vorige "Wissel" hebben wij U gewezen op de mogelijkheid een jury-cursus te volgen. Wij maakten U er ook op attent, dat in het afgelopen seizoen een gebrek aan jury-leden bestond, zodat er wedstrijden waren die niet door konden gaan. Wij verzochten ouders, atleten en oud-atleten zich op te geven voor een jury-cursus, zodat onze atleten in het komende seizoen ook eens "thuis"-wedstrijden kunnen doen.

Het resultaat tot op heden is, dat twee actieve atleten en de echtgenote van één van hen, zich hebben opgegeven voor deze cursus.

Wij vragen ons nu af of er werkelijk geen ouders te vinden zijn, die wat van hun vrije tijd beschikbaar willen stellen om onze atleten (en ook atleetjes) te helpen bij hun wedstrijden. Bedenkt U wel, al trainen onze atleten nog zo veel, zonder jury kunnen zij zich niet meten met andere atleten.

Voor de ouders is het bovendien van belang dat zij zelf door het volgen van zo'n cursus ook eens te weten komen, waarmede hun zoon (of dochter) nu eigenlijk bezig is. Het kost U slechts enige zaterdag- of zondagmiddagen per seizoen.

Dus : komt U ook op de jury cursus algemeen, op de maandagavonden 3 - 10 - 17 - 24 febr. en 2 maart 1975 (onder voorbehoud van voldoende aanmelding)



Wij ontvingen het droevige bericht van het overlijden van ons ere-lid, de Heer Gotmer. Dankbaar zijn wij voor de daadwerkelijke steun, die onze vereniging ieder jaar weer van de heer Gotmer mocht ontvangen.

Wij wensen de nabestaanden veel sterkte om dit grote verlies te dragen.

J.L. v.d. Eem

=====

VOETBAL "HAARLEM" - "HOLLAND"

In eerste instantie zijn de volgende spelers geselecteerd :

Dick Bais	Evert v. Ravensberg
Mark Beekes	Sees v.d. Rhee
Folkert Bloeme	René Ruis
Bert de Jager	Jan v. Son
Frank de Jager	Gerard Zwart
Fer Lamie	

Dat is toevallig! Precies elf! zodat dit naar alle waarschijnlijkheid het elftal is dat in het veld komt.

Om enige risicofactoren uit te sluiten is Rob v. Schendel als reserve aan de kernploeg toegevoegd.

Voorlopige datum is 29 december.

Geschatte aanvangstijd : een uur of één. (Zéér kleine wijzigingen voorbehouden, zowel in de opstelling als in de datum en aanvangstijd).



Mevr. Vermunt heeft ons laten weten geen tijd meer te hebben voor het typen van het clubblad. De redactie wil mevr. Vermunt hartelijk bedanken voor het vele typewerk dat zij heeft verricht.

Wij hebben mevr. Blanken (moeder van één onzer junior atleten) bereid gevonden het typen van het clubblad over te nemen. Wij zijn mevr. Blanken hiervoor ten zeerste erkentelijk.

TRAINING - TRAINING - TRAINING - TRAINING - TRAINING - TRAINING

De gemeentelijke dienst voor Sport- en Jeugdzaken deelde ons mede, dat de kerstvakantie is van 21 december 1974 - 5 januari 1975.

In verband hiermee vinden de zaaltrainingen in die periode geen doorgang.

Hans v.d. Eem



VAN DE TECHNISCHE COMMISSIE

In oktober heeft de T.C. vergaderd over de trainingsplanning zowel op korte als op lange termijn. Na deze vergadering zijn de plannen in een gezamenlijke vergadering met het bestuur besproken. De T.C. is van mening dat topsport niet meer ten koste van alles nagestreefd moet worden. De aandacht zal zich voornamelijk richten op de middengroepen, wat echter niet wil zeggen, dat er voor topsporters geen plaats meer zou zijn. In de praktijk betekent dit, dat de trainingsintensiteit geleidelijk wat zal worden verminderd. We zullen trachten een aantal trainingen, die zeer veel geld kosten en een te klein rendement hebben, te laten verdwijnen.

Hier wordt op de eerste plaats gedacht aan de training in de Kennemer Sporthal. Toch willen we hiervoor een alternatief proberen te vinden. We zullen proberen voor de wintermaanden de beschikking te krijgen over de sintelbaan voor één avond per week, terwijl er plannen zijn een krachttraining te organiseren, die goedkoper is en die door meer atleten kan worden benut.

De meisjes afdeling blijft een moeilijk punt. Er zijn te weinig meisjes om deze groep verantwoord te laten draaien. Er is eigenlijk alleen maar plaats binnen onze vereniging als trainingen pro deo worden gegeven. Een concrete oplossing is nog niet gevonden. Ook de C/D junioren groep stelt ons voor de nodige problemen. Deze groep hangt of staat met de trainer. Na het wegvallen van Albert Scholz is deze groep behoorlijk achteruit gegaan, zowel kwalitatief als kwantitatief. Dit seizoen hebben we een nieuwe trainer aan weten te trekken, terwijl Peter Guiking en Wilfried Benjamins zullen assisteren. Hopelijk zal dit onze C/D jeugd doen opleven.

Namens de Technische Commissie
P.R. Ruis

BELANGRIJKE WEDSTRIJD DATA'S VOOR DE WINTERKALENDER 74/75 DISTRIKT WEST I

Zaterdag 7 dec. 1e Cross competitie West I voor Jun. C/D en pupillen
Zondag 15 dec. 1e Cross competitie West I voor Jun. A/B en senioren
Zaterdag 18 jan. 2e Cross competitie West I voor Jun. C/D en pupillen
Zondag 19 jan. 2e Cross competitie West I voor Jun. A/B en senioren
Zaterdag 25 jan.)
Zondag 26 jan.) Nationale indoorwedstrijden in de Rijnhal te Arnhem
Zaterdag 8 febr. Nationale Domein Cross te Baarn (B.A.V.)
Zaterdag 8 febr.)
Zondag 9 febr.) Nationale indoorwedstrijden in de Rijnhal te Arnhem
Zondag 16 febr. 3e Cross competitie West I voor Jun. A/B en senioren
Zaterdag 22 febr. 3e Cross competitie West I voor Jun. C/D en pupillen
Vrijdag 28 febr.)
Zaterdag 1 mrt.) Nederlandse indoorkampioenschappen (senioren) te
Zondag 2 mrt.) Groningen
Zondag 2 mrt. Nederlandse veldloopkampioenschappen
Zondag 2 mrt. Strandloop AAC IJmuiden
Zondag 23 mrt. AVRO Cross Hilversum (G.A.C.)

Hans v.d. Eem

NATIONAAL TRAININGSPLAN GAAT HET 3e JAAR IN

Het weekend van 23-24 november ging het nationaal trainingsplan 1972-'76 het derde seizoen in. In de periode van november tot half mei zal er op tal van plaatsen éénmaal in de veertien dagen getraind worden. Door de KNAU zijn 219 atleten voor deze in 19 trainingsgroepen te houden trainingen uitgenodigd. Hier volgen de namen (per trainingsgroep) van de atleten, die van onze vereniging geïnviteerd zijn.

trainingsgroep sprint en horden o.l.v. W. Westphal Bert de Jager
trainingsgroep hoogspringen o.l.v. J. van Heek Ruud Wielart
trainingsgroep speerwerpen o.l.v. P. Verschoor Lex van Vugt

Hans v.d. Eem

Eindelijk de onderlinge wedstrijden. Er waren enkele opvallende prestaties. De D-junioren begonnen met de 80 mtr. De eerste serie was een overwinning van Raymond Hoefman in de tijd van 11.7, dat was meteen de snelste tijd van alle series. Ron Vermunt en Richard Kruithof liepen slechts 0.1 sec. langzamer. Daarna gingen wij hoogspringen. De 1.35 m wisten 4 van de 15 deelnemers te overbruggen. Alleen Raymond Hoefman haalde de 1m40. De 1m50 haalde hij in de eerste poging, maar de 1m55 bleek te hoog te zijn. Het verspringen leverde een goede strijd tussen Raymond Hoefman en Ron Vermunt. Ron Vermunt won het tenslotte met een fraaie sprong van 4m.45. Het discuswerpen werd gewonnen door Peter Schonewille met een worp van 27m14. Met deze worp bleef hij ongeveer 1m van het clubrecord verwijderd. Tenslotte de duizend meter. De eerste serie werd gewonnen door Raymond Hoefman in de tijd van 3.23.2. De tweede serie werd gewonnen door Hans Kruyver in 3.42.0. Het was jammer dat het niet zulk best weer was. Het was ook jammer dat er maar weinig ouders waren. Hieronder volgen de uitslagen van de beste vijf op elk nummer en de eindstand in het geheel :

80 meter

1. Raymond Hoefman	11.7
2.) Richard Kruithof	11.8
3.) Ron Vermunt	11.8
4. Ton Windt	12.0
5. Nico Treep	12.1

Hoogspringen

1. Raymond Hoefman	1m50
2. Peter Schonewille	1m35
3. Ton Windt	1m35
4. Walter Tieben	1m35
5. Edwin van Drunen	1m30

Verspringen

1. Ron Vermunt	4m.45
2. Raymond Hoefman	4m42
3. Nico Treep	4m05
4. Michiel Tanis	3m84
5. Walter Tieben	3m82

Discuswerpen

1. Peter Schonewille	27m.14
2. Ron Vermunt	22m.82
3. Raymond Hoefman	16m.68
4. Edwin van Drunen	16m.50
5. Richard Kruithof	15m.20

1000 meter

1. Raymond Hoefman	3.23.2
2. Michiel Tanis	3.41.8
3. Hans Kruyver	3.42.0
4. Bart van Mens	3.44.8
5. Peter Schonewille	3.45.7

Waar waren Walter Tieben en Kees Brandsma ??????

Einduitslag

1. Raymond Hoefman	3195 p.
2. Ron Vermunt	2965 p.
3. Peter Schonewille	2934 p.
4. Ton Windt	2410 p.
5. Nico Treep	2393 p.
6. Michiel Tanis	2311 p.
7. Hans Kruyver	2237 p.
8. Richard Kruithof	2212 p.
9. Edwin van Drunen	1993 p.
10. André Wighert	1931 p.
11. Walter Tieben	1871 p.
12. Hans Spanjaard	1823 p.
13. Bart van Mens	1684 p.
14. Gebriël v.d Velden	1652 p.
15. Kees Brandsma	1089 p.



25 oktober 1974

Op deze dag, een vrijdag, trokken Lex van Vugt en Martin Bolwijn de stoute (lees sport) schoenen weer eens aan. Wij waren er achter gekomen, dat de politie een veldloop over plus-minus drie kilometer (volgens ons meer minus dan plus, maar dat doet niet ter zake) organiseerde. Omdat wij al meer bij de politie meegedaan hadden aan een wedstrijd, dachten we, laten we eens informeren of ze zwaar heboen tegen het meedoen buiten mededinging. We hadden geluk dat ik een van de organisatoren erg goed ken, hij is namelijk mijn buurman en dus konden we meedoen.

Onder de aanwezige politie-atleten troffen we Fred Beers en Co Dooms aan, van wie we vernamen, officieus, dat Co met boze plannen rond loopt. Hij voelt er namelijk veel voor als lid van de vereniging te bedanken. Beide heren waren enige tijd uit de roulatie vanwege blessures en werk.

Om exact twee uur klonk het startschot. Fred, Co en ik gingen direct naar voren, waar het gebruikelijke wachten op een koploper ontbond. Ik was zo vriendelijk om de eerste 700 meters het trekwerk voor Fred, Co en een andere agent te verrichten. Ik moet eerlijkheidshalve vermelden dat ik het beter niet had kunnen doen want dan had het aanvangstempo waarschijnlijk wat lager gelegen en dan had ik langer in de strijd om de eerste plaats gebleven. Na de eerste ronde van \pm 1200 meter leidde Fred met geruime voorsprong op het achtervolgende drietal, waarin Co en ik zaten. Wanneer U zich afvraagt waar Lex bleef, wel dan komt nu het antwoord hierop. Lex begon rustig aan op de \pm 25e plaats en werkte zich langzamerhand op naar de \pm 15e plaats na de eerste ronde. Ondertussen was Fred al een behoorlijk eind verder uitgelopen, Co was losgelopen door de al eerder genoemde onbekende agent en Co had mij weer losgelopen. Fred wist zijn eerste plaats uitstekend te handhaven en eindigde dan ook als eerste in de zeer knappe tijd van 9.27 min. Co wist zijn tegenstander niet meer in te halen en eindigde als derde in 10.04 min. Ook ik kon niets anders doen dan mijn vierde positie te handhaven en eindigde in 10.20 min. Lex had zijn opmars niet gestaakt en liep zich naar een uitstekende zesde plaats in de voor een werper prima tijd van 10.42 min.

Over blijft nog te vermelden dat het lopersveld uit ongeveer 50 man bestond, dat er twee dames meeliepen, het weer uitstekend was: weinig wind, ongeveer 12°C, zo nu en dan zon en als laatste, dat het parcours veel zwaarder had kunnen zijn; het was echt een veldloop en geen cross met zware hellingen.

Martin Bolwijn

VERSLAG VAN DE MARATHON VAN ESSEN.

Reeds in het voorjaar 1974 rijpte bij enkele van onze lange-afstanders het plan om in oktober deel te nemen aan de Marathon van Essen. En na die van Maassluis begon dit groepje zo langzamerhand hun training te richten op het gestelde doel.

De zomer ging voorbij en toen wij enkele dagen van tevoren bij Rob Terpoorten thuis bij elkaar kwamen, werd besloten om op vrijdagmiddag te vertrekken, 's avonds in de buurt van Essen een hotel te zoeken, daar de nacht door te brengen, om zo de volgende dag uitgerust te kunnen starten.

En zo gezegd, zo gedaan; met Ton v.d. Aar, als chauffeur-verzorger, vertrokken we 's middags : Rob Terpoorten, Cees v.d. Aar en Ton v.d. Linden. 's Avonds vonden we na enig zoeken in het dorpje Kettwig een klein hotel waar we twee kamers konden krijgen en de eigenaar bovendien bereid bleek een lekkere warme maaltijd te bereiden.

Onze vierde loper Tony Boerlage zou met een vriend later in de avond aankomen en in Mullheim ergens bij een ADAC-kantoor ons ontmoeten. Toen wij onze magen gevuld hadden, reden wij hals over kop naar Mullheim maar wij konden nergens dat ADAC-kantoor vinden. Een ontzettend druk centrum, een wir-war van winkelstraten en we zeiden al tegen elkaar, je kunt beter naar de 100.000 zoeken. Maar gelukkig, net toen we weg wilden gaan, liepen we zo tegen de heren op, zodat de ploeg bij elkaar was. We konden vlak bij ons hotel voor hen ook een kamer krijgen en na gezamenlijk nog wat gedronken te hebben, ging iedereen naar bed. Toen we zaterdagmorgen opstonden en ontbeten hadden zijn we lekker ontspannen een wandeling gaan maken. We hadden met de hoteleigenaar afgesproken dat we om half twaalf graag rijst met vlees wilden eten en toen we terugkwamen konden we gelijk aanvallen.

Toen we in onze trainingspakken om half een naar de startplaats vertrokken, werd iedereen een beetje stiller en kon je het nerveuse sfeertje duidelijk aanvoelen. Je kon de spanning van de smoeltjes aflezen en terecht, want elke marathon kan weer andere verrassingen met zich meebrengen. Zouden al die honderden kilometers soms in regen en wind, veelal in het donker ergens langs het Noordzeekanaal, dan weer in de Waterleidingduinen in je eentje, vrucht afwerpen? Wel, we zouden het een paar uur later weten.

Bij het gebouw aangekomen waar we de startnummers af konden halen, kwamen er net twee bussen met lopers uit Nederland aan en was het een drukte van belang.

Op ongeveer vijf minuten lag het parcours van zes x 7 km. langs de Ruhr met veel bochten. En daar klonk precies om 2 uur het startschot en zetten zo'n ruim 500 deelnemers zich in beweging en was de slijtage-slag begonnen.

Op een parcours van 7 km. kom je elkaar steeds weer tegen en observeer je elkaar nog goed, later zo rond de 35 kom ben je nog alleen met je zelf bezig om bij de eindstreep te komen. Zo heb ik Rob zien gaan en het was duidelijk, er ging wat gebeuren!! En dan Cees, steeds een paar honderd meter voor me uit en bij het passeren maar grijnzen naar elkaar. Nadat er na zo'n 45 minuten lopen een enorme plensbui was gevallen, werd het toch weer droog, al was het wegdek er niet beter op geworden, met al die natte bladeren en vooral in de bochten was het uitkijken geblazen.

Toen ik het 28 km. punt gepasseerd had zag ik Tony Boerlage langs de kant van de weg staan, hij was uitgevallen en dat was natuurlijk geweldig spijtig. Ik dacht dat Tony toch wat te snel weggegaan was en

vervolg Marathon in Essen.

vooral bij een eerste Marathon moet je voorzichtig te werk gaan. Maar we weten dat Tony zeker zijn kans nog wel eens zal wagen. Zo spoedde (nou spoedde) ik mij naar de verlossende eindstreep om met een laatste krachtinspanning te finishen, daarbij opgevangen door Tony, Ton en Rob en keurig op een stoel gezet, waar ik bijna meteen weer van af viel toen ik de tijd van Rob Terpoorten hoorde : 2.26.22. Wat een tijd!!! Het oude clubrecord van Hans de Rijk was hier met minuten verbeterd. We hadden er met z'n allen op zitten wachten wanneer dat zou gebeuren, maar nu was het er dan toch grandioos uitgekomen. Bravo!! En dan een Cees v.d. Aar, ijzervreter van huis uit : 3.02.37, zijn tijd van Maassluis met zo'n 7 min. verbeterend en daarbij niet ver van de 3 uren-grens af.

Wat een stimulans voor het volgende jaar!

Ook toen ondergetekend baasje hoorde dat hij zijn persoonlijke tijd met een minuutje verbeterd had en uitkwam op 3.06.44 was er een zeer tevreden stemming.

Dit was 's avonds in het hotel dan ook duidelijk te merken, toen het hele gezelschap, inclusief Jaap v.d. Berg en echtgenote, die naar ons waren komen kijken, een heildronk nam op de goede afloop.

Toen we, na een zeer korte nacht, de volgende dag afscheid van onze gastheer hadden genomen en ons vlak over de grens tegoed hadden gedaan aan het goede Hollandse eten, arriveerden wij omstreeks 4 uur weer in Haarlem.

Wij hebben in onze lange-afstand ploeg altijd mensen kunnen vinden, die bereid waren ons te rijden en te verzorgen. Ditmaal gaat onze dank uit naar Ton v.d. Aar, die zichzelf en zijn auto belangeloos beschikbaar stelde en ons tijdens de marathon prima heeft verzorgd.

Vermeld zij nog dat Zegert Kruyswijk ook gestart was, maar was uitgevallen, wellicht omdat hij 14 dagen tevoren de Schwarzwald Marathon had gelopen.

Voor 1975 staan er twee belangrijke marathons op het programma; Maassluis en die van Enschede.

We weten dat er in ons gezelschap mensen rondlopen, die de sprong ook wel eens willen wagen. Wel nu, dan deze winter de basis gelegd om het volgend jaar met een nog grotere ploeg op stap te gaan.

Ton v.d. Linden

=====

Utrecht 3 november 1974 - 4 x 15 km. Estafette

Goede prestaties van "Haarlem"mers

Clubrecordverbeteringen van de ploeg - Terpoorten, de Bock,
van Ravensberg en ter Horst +

Clubrecord voor Terpoorten

Voor de 2e maal organiseerde Hellas deze estafette, hij viel dit maal zo laat in het seizoen vanwege het feit dat hij eerder moest wijken voor de voetbal (parkeerproblemen met voetbalsupporters).

Onze vereniging leverde met 2 ploegen een goede prestatie door in het sterke veld van 81 ploegen als 13e en 45e te eindigen. Ton v.d. Linden (die op het laatste moment Ton v.d. Aar moest vervangen) bleef als enige boven het uur, maar dit was grotendeels te wijten aan de marathon die hij een week eerder zo goed had gelopen. Ton v.d. Aar stond 4 uur lang lange de weg ons blauwbekkend van de kou aan te moedigen. Rob Terpoorten liep voor de 2e maal in acht dagen een clubrecord, wat natuurlijk een geweldige prestatie is. Met maar liefst 1min14 verbeterde Rob z'n oude toptijd tot 49min41. Het is zonde voor Rob, dat het wegseizoen is afgelopen, want met deze vorm had hij ongetwijfeld nog meer verbeteringen laten noteren.

Haarlem I kwam met Evert v. Ravensberg als 1e loper als 18e bij het wisselpunt, 2e loper Joost de Bock maakte er een 11e plaats van en Rob Terpoorten zelfs een 7e positie. Voor Rob ter Horst was het een onmogelijke zaak om lopers als Piet van Alphen, Dirk de Bruyn en Evert Hoving van het lijf te houden, toch werd het een keurige 13e plaats.

<u>de tijden zijn :</u>	<u>1974</u>	<u>1973</u>
<u>Haarlem I</u>		
Evert v. Ravensberg	52.38	55.31
Joost de Bock	52.17	52.05
Rob ter Poorten	<u>49.41</u>	51.24
Rob ter Horst	<u>55.00</u>	--
	3.29.36	3.33.17
	13e	12e
<u>Haarlem II</u>		
Cees v.d. Aar	58.52	60.21
Tony Boerlage	56.17	54.10
Ton v.d. Linden	62.10	58.23
Hans Stoop	<u>56.44</u>	--
	3.54.03	3.55.41
	45e	41e

Totaalstand na 4 wedstrijden op de zomeravond cup :
(3 beste klasseringen gelden):

15 km heren

95 Hein de Haan	65.47	<u>64.35</u>	<u>64.00</u>	<u>64.11</u>	3.12.46
Vet. I					
45 J. Kruyver	65.23	<u>65.20</u>	<u>65.21</u>	<u>65.02</u>	3.15.43
Vet. II					
11 Zegert Kruyswijk	82.03	<u>73.10</u>	<u>76.17</u>	<u>76.59</u>	3.46.36

(Het parcours van Utrecht bleek steeds het langzaamst)

PAC Rotterdam 20 oktober

10 EM Vet. II	-----	8 Zegert Kruyswijk	1.22.08
---------------	-------	--------------------	---------

Op zaterdag 12 oktober probeerden 3 baanatleten het in Alblasterdam eens op de weg. In een sterk veld van ruim 230 werden goede klasseringen behaald. Alle 3 bleven op de 10 EM die er te lopen was onder het uur. De uitslagen zijn :

<u>10 EM</u>	40	Evert van Ravensberg	56.13
	55	Rob ter Horst	57.54
	82	Hans Stoop	59.35

=====

Op maandagavond 18 november 1974 vond er een onthullend interview plaats tussen uw repörter en uw clubgenoot, die in 2 jaar tijd oprukte tot een loper van Nederlands tophiveau, Rob ter Poorten.

Eerst enkele gegevens over Rob :

leeftijd:	35 jaar (5.2.'39)	gewicht :	66 kg.
beroep :	electrotechnicus	lengte :	1m.67
burg. stand :	getrouwd (9 jaar)	hartslag :	rust 56-58

Aan welke sporten heb je, voordat je aan atletiek begon, gedaan?

Rob : Ik begon als 8-jarige met gymnastiek, welke sport ik slechts 2 jaar beoefend heb. Toen ik 10 was hield ik me ook met zwemmen bezig. Wegens een kleine ruzie moest ik kiezen; ik koos voor het zwemmen. Ik begon met het lange afstand zwemmen (vrije slag) en zwom me toen ik 15 was meestal bij de eerste 10. Na enkele jaren vrije slag nam ik er een slag bij: de vlinderslag. Hiermee bereikte ik jaren achter elkaar de 2e plaats op Ned. Kampioenschappen achter Ben Sitters, de tegenwoordige Bondscoach van de dames (o.a. Enigt Brigitta).

Weer later begon ik aan waterpolo, wat ook niet slecht ging, maar ik ben hiermee gestopt doordat ik door oneerlijke concurrentie (jonge generatie) verdrongen werd. Hierna ging ik iets anders zoeken en dat was gauw gevonden : hardlopen. O, ja, ik heb ook nog 1 jaar aan gewichtheffen en 1 jaar judo gedaan. Met gewichtheffen drukte ik meteen m'n eigen gewicht. Beide sporten vonden een vroeg-tijdig einde, 'doordat beide zaaltjes dichtgingen.

Hoe begon je atletiek loopbaan ?

Rob : Ik begon in militaire dienst om m'n conditie op peil te houden met hardlopen. Bij militaire wedstrijden won ik 9 van de 10 keer. Ook deed ik 3 maal aan crosswedstrijden van de Robben (waterpoloteam) mee, wat evenveel overwinningen opleverde. Na m'n waterpolotijd deed ik aan wat strandloopjes mee, waarbij ik meestal bij de eerste 5 was. Bij PEN-wedstrijden bereikte ik bij m'n eerste baanwedstrijd op de 1500 meter een 4e plaats in 4min.16. De 4 daarop volgende wedstrijden leverden 4 overwinningen op, m'n beste tijd daarbij was 4.08.5 (record). Bij het trainen in Middenduin ontmoette ik de lange afstandploeg van AV "Haarlem", waarmee ik toen ben gaan trainen.

Rob's beste prestaties zijn na 3 seizoenen :

	<u>5 km.</u>	<u>10 km.</u>	<u>15 km.</u>	<u>marathon</u>
1972	16.05	33.10	--	--
1973	15.14	31.52	50.58	2.43.59
1974	15.05	--	49.41	2.28.22

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 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

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

vervolg interview met Rob Terpoorten

Hoe zijn je prestaties tot stand gekomen en met name die van Essen?

Rob : Door zelfdiscipline, veel zelf doen in m'n eentje met elk soort weer. Voor Essen heb ik maandenlang gemiddeld 150-160 km per week getraind tot 1½ week voor de marathon, toen heb ik 1 uur per dag getraind. Soms heb ik waleens 50 km. achter elkaar getraind.

Hoe is het contact met andere sterke lange-afstand lopers ?

Rob : Ik heb hele fijne relaties met de top van de marathon. (de iets mindere zijn vaak opscheppers). Op onze vereniging wil men te vaak mij een tijd opdringen.

Valt het trainen te combineren met je werk ?

Rob : Ik heb geen zwaar werk, maar ik ben wel aan tijd gebonden. Buiten de normale werktijd heb ik soms storingsdienst.

Gebruik je nog aparte voeding ?

Rob : Ik eet alles wat de pot schaft, alleen gebruik ik wat extra dingetjes zoals : pure honing, havermout, veel fruit ('s winters vitamine C) levertraan en nog enkele dingen van het Reformhuis.

Hoe eet je voor een lange-afstand wedstrijd ?

Rob : Ik eet 2½ uur voor de wedstrijd licht verteerbaar voedsel, zoals kip met magere jus, rijstevla en groente. Onderweg gebruik ik soms druivesuiker met appelsap.

Ben je bijgelovig ?

Rob.: Niet bepaald. Alleen moet tijdens m'n wedstrijd de kleding goed zitten. Ik moet ook m'n vaseline niet vergeten, anders raak ik licht in paniek.

Ik ben voor een wedstrijd altijd enorm prikkelbaar (overgeconcentreerd). Tijdens het lopen kan ik soms, wanneer ik kapot zit, veel baat vinden bij 'n juiste morele opkikker. (op onze vereniging mis ik dit een beetje, met name van de trainers.)

Hoe zijn de trainingsomstandigheden in Haarlem ?

Rob : Goed, ik heb niet te klagen.

Wat zijn jaarlijks je grootste uitgaven om te kunnen hardlopen?

Rob : Vooral aan schoenen 5 x f 70.- = f 350.- verder aan de masseur f 260.-. De marathon in Essen kostte me f 200.-

Aspiraties voor volgend jaar ?

Rob : Clubrecord-verbeteringen op de afstanden tussen de 5000 m. en de marathon en verbetering van het PEN-record (1500 m.)

Ik zou na m'n atletiek carrière trainer willen worden voor conditie en/of baantrainer.

Enkele kleine vraagjes :

a) Voor wie heb je de meeste bewondering ?

Rob : Eddie Mercks (is eenvoudig gebleven).

b) Met wie train je het liefst ?

Rob : Bert Sytveld (van AV 23)

c) Favoriete club ?

Rob : Ajax.

d) Favoriete muziek ?

Rob : Soul, negermuziek (natuurlijke bewegingen)

e) Favoriete weer om mee te lopen ?

Rob : Miezering weer.

f) Beste TV-programma's ?

Rob : actualiteiten, die op waarheid gebaseerd zijn.

g) Liefelingseten ?

Rob : Gestbofde aal, sla, lof.


h) Karaktereigenschap ?

Rob : Opvliegend, toch vergevingsgezind.

Eppo




TRAINEN DOEN WE
MAAR AL TE GRAAG
wedstrijden trachten
we te ontlopen
voor de competitie
1975
moeten ze maar anderen
"kopen"



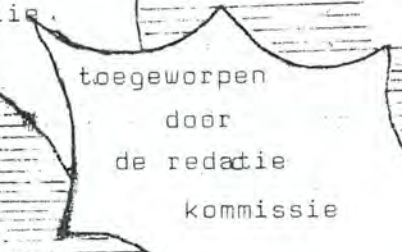
Wij wensen
U een gezond
en fijn
atletiek
JAAR




Prettige
kerstdagen en
een voorspoedig
nieuwjaar en
voor alle
atletes en
atleten goede
voortgang in de
sportprestaties
dit alles
jullie.



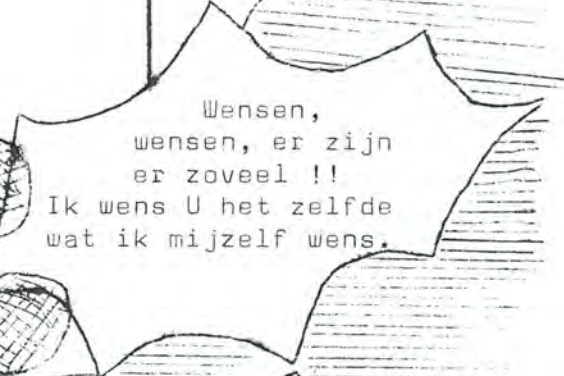
Een
heel
snelle
start
voor alle
fanatiekelin-
gen in het
komende jaar
1975




toegeworpen
door
de redactie
kommissie



Het bestuur
wenst iedereen voor
het komende jaar veel
heil en zegen, met
veel records op baan
en wegen.



Wensen,
wensen, er zijn
er zoveel !!
Ik wens U het zelfde
wat ik mijzelf wens.



Een
voorspoedig en
succesvol
1975.

De beste prestaties 1974

door Frank van Ravensberg en Hans v.d. Eem.

HEREN

100 meter

		Beste prestatie	
1.	B. de Jager	10.4.	1971 B.de Jager 10.4
2.	F. Lamie	11.4	1972 B.de Jager 10.5
3.	D. Portegijs	11.7 (11.6.r.w.)	1973 B.de Jager 10.4.
4.	F. de Jager	11.8 (11.6.r.w.)	
5.	M. Beekes	12.-	
6.	G. Meyer	12.- (Jun.a.)	
7.	J. Vollenga	12.- (Jun.b.)	
8.	A. Blok	12.1 (Jun.a.)	
9.	H. v.d. Eem	12.1 (12.- r.w.)	
10.	R. v. Schendel	12.2. (Jun.a.)	
11.	L. v. Vugt	12.2 (Jun.b.)	
12.	C. v.d. Rhee	12.3 (12.1 r.w.)	
13.	J. Evelein	12.4.	
14.	G. v. Leuven	12.4	
15.	H. Stoop	12.4.	

200 meter

		Beste prestatie	
1.	B. de Jager	21.4	1971 B. de Jager 21.5
2.	F. de Jager	23.3	1972 B. de Jager 21.4
3.	D. Portegijs	23.4	1973 B. de Jager 21.5
4.	H. v.d. Eem	24.1	
5.	G. Meyer (Jun.a)	24.6	

400 meter

		Beste prestatie:	
1.	B. de Jager	50.4	1973 B. de Jager 48.6
2.	M. Beekes	51.1	1972 B. de Jager 48.7
3.	D. Portegijs	51.5	1971 B. de Jager 49.9
4.	H. v.d. Eem	53.1	
5.	F. de Jager	53.2	
6.	J. v. Son (Jun.a.)	54.4	
7.	R. v. Schendel (Jun.a)	54.9	
8.	G. Meyer (Jun.a.)	55.1	
9.	N. Hulsbosch	55.8	
	R. Tromp	58.4	
	E. v. Ravensberg	58.4	
	Bais	59.4	

800 meter

		Beste prestatie:	
	1971 R. Ruys	1.56.2	
	1972 R. Ruys	1.57.9	
	1973 R. Ruys	1.58.4	

1.	J.v.Son (Jun.a.)	1.57.9
2.	H. v.d. Eem	1.58.7
3.	E. v. Ravensberg	1.59.3
4.	D. Portegijs	2.00.3
5.	H. Stoop	2.00.4
6.	F. Capellen (Jun.B.)	2.03.4
7.	M. Bolwijn (Jun.B.)	2.05.4
8.	A. Bosch	2.05.6
9.	R. Liefrink	2.06.8
10.	C. Dooms	2.07.-
11.	F. Snellens	2.12.-
12.	P. Fens (Jun.c.)	2.14.5



<u>1500 m.</u>	Beste prestatie	1971 H. de Rijk	4.06.2
		1972 E. v. Ravensberg	4.10.5
		1973 E. v. Ravensberg	4.04.1
1.	E.v.Ravensberg	4.02.4	
2.	J.v.Son Jun.a.	4.05.1	11. C. Dooms 4.23.-
3.	H. v.d. Eem	4.08.8	12. D. Portegijs 4.25.-
4.	R. ter Poorten	4.09.8	13. M. Bolwijn Jun.b. 4.25.8
5.	H. Stoop	4.12.2	14. P. v. Kessel 4.26.-
6.	R. Terhorst	4.12.6	15. R. Liefrink 4.28.4
7.	F. Capellen Jun. b.	4.13.2	16. A. Bosch 4.30.-
8.	J. de Boek	4.18.1	17. R. Ruys 4.30.8
9.	D. Bais	4.19.7	18. N. Hulsbosch 4.43.9
10.	F. Beers	4.20.5	19. G. Zwart 5.13.6

<u>3000 m.</u>	Beste prestatie	1971 H. de Rijk	8.54.4
		1972 E. v. Ravensberg	9.07.0
		1973 E. v. Ravensberg	8.52.0

1.	E. v. Ravensberg	8.47.0
2.	J. v. Son	9.01.5
3.	R. Terhorst	9.13.2
4.	H. Stoop	9.15.8
5.	F. Beers	9.26.8
6.	C. Dooms	9.36.4
7.	F. Capellen Jun. b	9.42.8
8.	M. Bolwijn	9.58.3
9.	P. Fris Jun. b.	10.04.9
10.	N. Hulsbosch	10.38.3

<u>5000 m.</u>	Beste prestatie	1971 H. de Rijk	15.27.7
		1972 R. ter Poorten	16.05.0
		1973 R. ter Poorten	15.14.0
1.	R. Ter Poorten	15.05	
2.	E. v. Ravensberg	15.36.8	
3.	H. Stoop	16.11.5	
4.	R. Terhorst	16.26.6	
5.	C. Dooms	16.50.4	
6.	T. v.d. Aar	18.03.6	

<u>3000 m. steeple chase</u>	Beste prestatie	1971 H. de Rijk	9.32.
		1972 E.v.Ravensberg	10.20.6
1.	E.v.Ravensberg	9.28.8	1973 E.v.Ravensberg 9.43.8

<u>25 kilometer</u>	Beste prestatie	1971	1.25.25
		1973	1.32.05
1.	Joost de Bo ck	1.28.30	
2.	Rob ter Poorten	1.30.57	
3.	Ton v.d. Aar	1.37.03	
4.	Krijn Kroezen (Vet.1)	1.41.13	
5.	Tony Boerlage	1.44.15	
6.	Hein de Haan	1.55.50	

<u>Marathon</u>	Beste prestatie	1971 H. de Rijk	2.35.48
		1972 J. de Bock	2.48.43
		1973 R. Terpoorten	2.43.59
1.	R. Ter Poorten	2.28.22	5. B. Fennis (Vet.3) 3.24.-
2.	C. v.d. Aar	3.02.37	6. R. Kitseroo 3.24.-
3.	T. v.d. Linden	3.06.44	7. Z. Kruyswijk 4.22.29
4.	T. v.d. Aar	3.20.-	

100 m. horden.

Beste prestatie

1. J. Fielmich	16.4	1971. J. Fielmich	15.9
2. R. Wielart	16.8	1972 J. Fielmich	15.7
3. G. Zwart	20.4	R. Wielart	
		1973 R. Wielart	15.9

400 m. horden

Beste prestatie

1. D. Bais	65.1	1971 C. Hoogenbirk	57.9
		1972 G. Zwart	58.3
		1973 G. Zwart	57.5

10 kilometer

Beste prestatie

		1972 R. ter Poorten	33.11.6
		1973 R. ter Poorten	31.51.-

1. D. Portegijs	34.26.8	6. J. van Son	36.08.8
2. H. Stoop	34.35.6	7. R. Ruys	37.35.3
3. E. v. Ravensberg	34.38.5	8. J. v.d. Drift	37.52.2
4. R. Terhorst	35.00.3	9. J. Doornbosch	40.06.3
5. T. Boerlage	35.56.8	10. G. Zwart	40.26.0

Hoogspringen

Beste prestatie

1971 R. Wielart	1m95
1972 R. Wielart	2m06
1973 R. Wielart	2m13

1. R. Wielart	2m14	11. J. Evelein	1m60
2. J. Fielmich	1m90	12. R. Ruys	1m55
3. P. Guiking	1m85	13. R. v.d. Zwaag	1m55
4. M. Bolwijn Jun.b.	1m83	14. W. Tieben Jun.d.	1m50
5. A. Blok Jun.b.	1m80	R. v. Schendel	1m50
6. E. v. Ravensberg	1m80	R. Hoefman Jun.d.	1m50
7. R. Smits Jun.b.	1m80	G. Zwart	1m50
8. D. Portegijs	1m70	H. Stoop	1m50
9. L. van Vugt	1m70		
10. F. Capellen	1m65		

Verspringen

Beste prestatie

1971 G. Kamp	6m57		
1972 L. v.d. Veer	6m17		
1973 W. Demmenie	5m91		
1. L. v. Vugt Jun.b.	5m97	9. R. v.d. Zwaag	5m41
2. R. v. Schendel	5m87	C. v.d. Rhee (r.w.)	5m91
3. A. Blok	5m74	J. Evelein (r.w.)	5m57
4. G. Meijer	5m70	10. J. Wöllenstein	5m34
5. G. Zwart (6m07 rw)	5m62	11. P. Keizer Jun.c.)	5m15
6. W. Demmenie	5m57	12. R. Liefrink	5m10
7. R. Smits Jun.b.	5m45		
8. E. v. Ravensberg (5m56 rw)	5m42		

(met teveel rugwind)

Polsstokhoogspringen

Beste prestatie

1971 A. Beun	3m30
1972	3m85
1973 A. Beun	3m60
1. G. Meyer	3m50
2. P. Guiking	3m10

Speerwerpen

Beste prestatie

1971 C. v.d. Rhee	56m64		
1972 C. v.d. Rhee	58m-		
1973 C. v.d. Rhee	63m12		
1. C. v.d. Rhee	60m36	9. R. v. Schendel	34m12
2. G. v. Leuven	52m08	10. E. v. Ravensberg	32m86
3. L. v. Vugt Jun.b.	47m66	11. G. Zwart	32m18
4. P. Guiking	41m88	12. R. Wielart	31m30
5. F. de Jager	39m98	13. R. v.d. Zwaag	29m50
6. B. Neve	36m28		
7. W. Demmenie	35m89		
8. G. Zwart	35m80		

<u>Kogelstoten</u>		Beste prestatie		1971	L. Rebel	13m23
1.	C. v.d. Rhee	12m56		1972	L. v.d. Veer	12m87
2.	P. Guiking	10m74		1973	C. v.d. Rhee	12m73
3.	F. Lamie	9m97		9.	B. Neve	8m13
4.	R. v.d. Zwaag	9m57		10.	R. Ruys	7m55
5.	R. Wielart	9m60		11.	J. de Bock	7m42
6.	G. Zwart	9m09		12.	D. Bais	7m40
7.	J. Evelein	8m59				
8.	E. v. Ravensberg	8m45				

<u>Discuswerpen</u>		Beste prestatie		1971	L. Rebel	45m66
1.	C. v.d. Rhee	29m94		1972	L. v.d. Veer	38m22
2.	P. Guiking	29m82		1973	L. v.d. Veer	40m08
3.	G. Zwart	27m34				
4.	E. v. Ravensberg	24m46				
5.	R. v.d. Zwaag	23m94				

<u>Hinkstapspringen</u>		Beste prestatie		1971	R. Wielart	12m58
1.	R. v. Schendel	Jun.a.	13m46	1972	P. Guiking	12m96
2.	P. Guiking		12m83	1973	P. Guiking	13m01
3.	R. Smits	Jun.b.	11m99			
4.	M. Bolwijn	Jun.b.	11m70 (r.w.)			
5.	E. Lankhuyzen	Jun.c.	9m52			

<u>Estafettes</u>		Beste prestatie		1971	43.4
<u>4 x 100 m.</u>				1972	42.3
				1973	42.5
F. Lamie - M. Beekes - F. de Jager - B. de Jager					43.5
<u>4 x 400 m.</u>		Beste prestatie		1971	3.28.6
				1972	3.30.5
				1973	3.36.-
R. Ruys - G. Zwart - H. v.d. Eem - F. de Jager					3.39.7
<u>4 x 800 m.</u>					
D. Portegijs - E. v. Ravensberg - H. Stoep - H. v.d. Eem					8.28.2
<u>4 x 1500 m.</u>					
R. Terhorst - R. ter Poorten - J. v. Son - E. v. Ravensberg					17.45.8.

Ranglijsten Jongens A over 1974. (samengesteld door Fr.v.Ravensberg)

100 meter:

Beste prestatie 1971:	11.2
1972:	11.1
1973:	11.6
1.Gerhard Meijer	12.0
2.Robbert v.Schendel	12.2
3.Jan van Son	12.8
4.Jos Mathôt	13.4

200 meter

Beste prestatie 1971:	23.1
1972:	22.9
1.Gerhard Meijer	24.6

400 meter

Beste prestatie 1971:	51.8
1972:	51.4
1973:	53.1
1.Jan van Son	54.4
2.Robbert v.Schendel	54.9
3.Gerhard Meijer	55.1
4.Ruud Tromp	58.4

800 meter

Beste prestatie 1971:	1.57.1
1972:	2.00.7
1973:	2.12.6
1.Jan van Son	1.57.9

1000 meter:

Beste prestatie 1971:	2.46.8
1972:	3.03.1
1973:	2.55.6
1.Jos Mathôt	3.24.2

1500 meter:

Beste prestatie 1971:	4.15.5
1972:	4.10.5
1973:	4.55.0
1.Jan van Son	4.05.1

3000 meter:

Beste prestatie 1971:	9.33.9
1972:	9.07.0
1973:	10.47.0
1.Jan van Son	9.01.5 C.R.

110 m.horden (100 cm)

Beste prestatie 1971:	20.0
1972:	15.4
1973:	15.6
1.Ron Smits	17.5

Hoogspringen:

Beste Prestatie 1971:	1m75
1972:	2m06
1973:	2m13
1.Robbert v.Schendel	1m50
2.Jos Mathôt	1m35

Verspringen:

Beste prestatie 1971:	5m62
1972:	6m03
1973:	5m72
1.Robbert v.Schendel	5m87
2.Gerhard Meijer	5m70
3.Jos Mathôt	4m35

Polsstokhoogspringen:

Beste prestatie 1972	2m50
1.Gerhard Meijer	3m50 c.r.

Hinkstapsprong:

Beste prestatie 1972	11m66
1973	12m90
1.Robbert v.Schendel	13m46 c.r.

Kogelstoten: (4 kg.)

Beste prestatie 1971	12m50
1972	13m81
1973	14m05
1.Richard Wullems	10m72
2.Lex van Vugt	9m95
3.Jos Mathôt	9m73
4.Gerhard Meijer	9m53

Discuswerpen: (1 3/4 kg)

Beste prestatie 1971:	39m47
1972:	31m90
1973:	36m50
1.Jos Mathôt	28m98
2.Richard Wullems	25m88

Speerwerpen: (800 gr.)

Beste prestatie 1971:	56m64
1972:	58m00
1973:	63m12
1.Lex van Vugt	47m66
2.Robbert v.Schendel	34m12
3.Richard Wullems	34m08
4.Jos Mathôt	28m74

4 x 100 meter estafette:

Beste prestatie 1971:	45.9
1972:	45.6
1973:	45.9
1.Ploeg van de 1e competitiewedstrijd	47.9
2.Gerhard Meijer-Ruud Tromp-Anton Blok-Jan Vollenga	48.3
3.Reserveploeg van de 1e competitiewedstrijd	50.0

Ranglijsten Jongens B over 1974 (samengesteld door Fr.v.Ravensberg.)

<u>100 meter:</u>		<u>100 meter horden (91,4 cm)</u>	
Beste prestatie 1971:	11.5	Beste prestatie 1971:	14.5
	1972: 12.3		1972: 15.2
	1973: 12.1		1973: 15.1
1.Jan Vollenga	12.0	1.Ron Smits	16.2
2.Anton Blok	12.1		
3.Lex van Vugt	12.2	<u>1500 meter steeple:</u>	
4.Ron Smits	12.4	Beste prestatie 1973:	5.28.9
5.Frans Capellen	12.7	1.Martin Bolwijn	4.57.0 CR
6.Martin Bolwijn	13.0		
7.Ton Sinke	13.4	<u>Hoogspringen:</u>	
8.Richard Wullems	13.8	Beste prestatie 1971:	1m95
			1972: 1m60
			1973: 1m85
<u>300 meter:</u>		1.Martin Bolwijn	1m83
Beste prestatie 1971:	38.2	2.Anton Blom	1m80
	1972: 39.8	Ron Smits	1m80
	1973: 38.8	4.Lex van Vugt	1m70
1.Frans Capellen	39.8	5.Frans Capellen	1m65
2.Jan Vollenga	40.0	6.Richard Wullems	1m45
3.Martin Bolwijn	40.2	7.Ron de Weyze	1m30
<u>800 meter:</u>		<u>Hink-stap-sprong:</u>	
Beste prestatie 1971:	2.09.0	Beste prestatie 1971:	12m58
	1972: 2.10.2		1972: 12m21
	1973: 2.03.3	1.Ron Smits	11m99
1.Frans Capellen	2.03.4	3.Martin Bolwijn	11m70
2.Martin Bolwijn	2.05.4		
3.Jan Vollenga	2.23.3	<u>Verspringen:</u>	
<u>1000 meter:</u>		Beste prestatie 1971	6m05
Beste prestatie 1971:	2.53.0		1972 5m56
	1972: 3.00.6		1973 5m79
	1973: 2.45.0	1.Lex van Vugt	5m97
1.Frans Capellen	2.44.0	2.Anton Blok	5m74
2.Martin Bolwijn	2.55.5	3.Ron Smits	5m45
3.Lex van Vugt	3.05.4	4.Martin Bolwijn	4m97
4.Richard Wullems	3.15.2	5.Ton Sinke	4m93
5.Ron Smits	3.19.8	6.Frans Capellen	4m67
6.Ron de Weyze	3.29-0	<u>Kogelstoten (5 kg):</u>	
<u>1500 meter:</u>		Beste prestatie 1971:	13m96
Beste prestatie 1972:	4.31.6		1972: 11m26
	1973: 4.14.4		1973: 12m06
1.Frans Capellen	4.13.2	1.Richard Wullems	12m73
2.Martin Bolwijn	4.25.8	2.Lex van Vugt	11m80
3.Lex van Vugt	4.48.6	3.Ron Smits	10m95
<u>3000 meter:</u>		4.Martin Bolwijn	9m38
Beste prestatie 1971:	10.10.1	5.Ron de Weyze	8m94
	1972: 9.54.0	6.Albert Hartman	7m90
	1973: 9.21.0	7.Frans Capellen	7m34
1.Frans Capellen	9.42.8	8.Frank v.Ravensberg	6m23
2.Martin Bolwijn	9.58.3	9.Arthur Hartman	5m50
3.Pieter Fris	10.04.9		
<u>Speerwerpen: (700 gr)</u>		<u>Speerwerpen:</u>	
Beste prestatie 1971:	54m64	1.Lex vanVugt	47m95
	1972: 33m24	2.Richard Wullems	35m06
	1973: 34m00	3.Arthur Hartman	15m92
		4.Frank van Ravensberg	14m44

Ranglijst Jongens B over 1974: Discuswerpen (1½kg):

Beste prestatie 1971	35m76	4. Ron de Weyze	24m84
1972	31m46	5. Martin Bolwijn	22m64
1973	33m36	6. Frans Capellen	21m10
1. Lex van Vugt	31m60	7. Frank van Ravensberg	15m32
2. Richard Wullems	29m30	8. Arthur Hartman	15m10
3. Ron Smits	28m52		

=====
Ranglijsten Jongens C over 1974 (Samengesteld door Fr.v.Ravensberg)

4 x 100 meter estafette:

Beste prestatie 1971	49.7		
1972:	48.4		
1973:	51.8		
1. Erik Lankhuijzen-Albert Wighert-Mike van Steyn-Dave Tromp			52.9
2. Peter Hoekstra-Mike van Steyn-Frank v. Ravensberg-Albert Wighert			55.3
3. Erik Lankhuijzen-Roel Blanken-Mike van Steyn-Dave Tromp			56.6
4. Cor Uiterwijk-Chris Uiterwijk-Arthur Hartman-Fr.v.Ravensberg			57.8
5. Cor Uiterwijk-Chris Uiterwijk-Arthur Hartman-Roel Blanken			58.5

100 meter:

Beste prestatie 1971	12.3
1972	11.9
1973	12.6
1. Peter Hoekstra	12.7
2. Pieter Keizer	13.0
3. Erik Lankhuijzen	13.7
Mike van Steyn	13.7
Albert Wighert	13.7
6. Frank van Ravensberg	13.8
7. Peter Tanis	14.1
Dave Tromp	14.1
9. Roel Blanken	14.5
10. Cor Uiterwijk	14.6
11. Frank ten Have	15.1
12. Chris Uiterwijk	15.5
13. Arthur Hartman	15.6
14. Floris Piet	16.1
15. Ron van der Vaart	16.3
16. Leon Wighert	16.5
17. Ron Lubbers	16.7

800 meter:

Beste prestatie 1971	2.05.9
1972	2.11.3
1973	2.12.0
1. Peter Fens	2.14.5
2. Bart Stijger	2.23.2
3. Frank v. Ravensberg	2.23.6
4. Dave Tromp	2.29-1
5. Albert Wighert	2.30.3
6. Roel Blenken	2.36.8
7. Mike van Steyn	2.39.7
8. Floris Piet	2.40.0
9. Erik Lankhuijzen	2.40.8
10. Frank ten Have	2.45.8
11. Ron Lubbers	2.47.6
12. Cor Uiterwijk	2.55.6
13. Leon Wighert	2.57.7

Hoogspringen:

Beste prestatie 1971:	1m65
1972:	1m75
1973:	1m70
1. Erik Lankhuijzen	1m55
2. Albert Wighert	1m45
3. Mike van Steyn	1m40
4. Frank van Ravensberg	1m30
Cor Uiterwijk	1m30
6. Chris Uiterwijk	1m25

1500 meter

Beste prestatie 1971:	4.34.9
1972:	4.34.8
1973	4.29.7
1. Frank v. Ravensberg	5.00.5
2. Floris Piet	5.23.4
3. Ron Lubbers	5.45.5

Hink-stap-sprong:

Beste prestatie 1971:	11m86	6. Mike van Steyn	8m70
1972:	11m08	7. Arthur Hartman	8m38
1. Erik Lankhuijzen	9m52	8. Bart Stijger	8m28
2. Albert Wighert	9m40	9. Chris Uiterwijk	8m25
3. Frank v. Ravensberg	8m99	10. Frank ten Have	7m06
4. Roel Blanken	8m98		
5. Cor Uiterwijk	8m79		

vervolg Ranglijsten Jongens C 1974

Verspringen:

Beste Prestatie 1971:	5m89
1972:	5m48
1973:	5m63
1.Erik Lankhuyzen	5m26
2.Pieter Keizer	5m15
3.Albert Wigchert	5m07
4.Peter Hoekstra	4m99
5.Dave Tromp	4m75
6.Frank van Ravensberg	4m63
7.Mike van Steyn	4m60
8.Roel Blanken	4m55
9.Cor Uiterwijk	4m42
10.Peter Tanis	4m16
11.Arthur Hartman	4m13
12.Chris Uiterwijk	3m90
13.Leon Wigchert	3m87
14.Bart Stijger	3m81
15.Ron Lubbers	3m75
16.Floris Piet	3m65
17.Frank ten Have	3m40
18.Ron v.d. Vaart	3m37

Discuswerpen (1 kg)

Beste prestatie 1971	35m82
1972	34m64
1973	35m14
1.Roel Blanken	33m57
2.Peter Fens	31m86
3.Albert Wigchert	27m39
4.Peter Tanis	27m34
5.Fred v.d.Mark	23m32
6.Frank van Ravensberg	20m09
7.Arthur Hartman	18m06
8.Ron Lubbers	17m74
9.Leon Wigchert	16m76

Kogelstoten: (4 kg)

Beste prestatie 1971:	11m28
1972:	10m78
1973:	11m84
1.Peter Tanis	10m86
2.Erik Lankhuyzen	10m58
3.Albert Wigchert	10m50
4.Roel Blanken	10m31
5.Mike van Steyn	9m18
6.Fred v.d. Mark	8m81
7.Dave Tromp	8m13
8.Bart Stijger	8m05
9.Frank van Ravensberg	7m08
10.Arthur Hartman	6m84
11.Ron Lubbers	6m62
12.Cor Uiterwijk	6m34
Ron v.d. Vaart	6m34
14.Leon Wigchert	5m88
15.Floris Piet	5m74

Speerwerpen: (600 gr.)

Beste prestatie 1971	33m84
1972	33m66
1973	45m18
1.Albert Wigchert	39m60
2.Erik Lankhuyzen	35m78
3.Peter Tanis	27m84
4.Dave Tromp	27m32
5.Ron Lubbers	26m80
6.Roel Blanken	26m78
7.Mike van Steyn	22m68
8.Cor Uiterwijk	21m76
9.Arthur Hartman	19m72
10.Frank van Ravensberg	18m08
11.Floris Piet	16m46
12.Leon Wigchert	13m42
13.Ron v.d. Vaart	9m76

=====
Ranglijsten Jongens D over 1974 (door Fr.v.Ravensberg)

4 x 80 meter estafette:

Beste prestatie 1971:	43.7
1972:	43.6
1973:	44.7
1.Michiël Tanis-Peter Schonewille-Roland de Rooy-Raymond Hoefman	46.7
2.Richard Kruithof-Hans Kruyver-Michiël Tanis-Raymond Hoefman	46.8
3.Richard Kruithof-Gabriel van der Velde-Roland de Rooy- Hans Kruyver	47.8
4.Ron Vermunt-Walter Tieben-André Wigchert-Gabriel v.d.Velde	48.3
Nico Treep-Ton Windt-André Wigchert-Gabriel v.d. Velde	48.3

Vervolg Ranglijsten Jongens D.

----- = 1e graad _____ = 2e graad.

80 meter:

Beste prestatie 1971:	10.8
1972	11.2
1973	11.3
1. Richard Kruithof	11.5
2. Raymond Hoefman	11.7
3. Ron Vermunt	11.8
Ton Windt	11.8
5. Hans Kruyver	12.1
Nico Treep	12.1
7. Peter Schonewille	12.4
8. Roland de Rooy	12.5
9. Michiel Tanis	12.6
10. Walter Tieben	12.8
Gabriel v.d.Velde	12.8
12. Edwin van Drunen	13.4
13. Hans Spanjaart	13.5
André Wigchert	13.5
15. Daniel de Marcas	13.8
Bart van Mens	13.8
17. Kees Brandsma	14.6

Hoogspringen

Beste prestatie 1971:	1m45
1972	1m35
1973	1m45
1. Raymond Hoefman	1m50
Walter Tieben	1m50
3. Edwin van Drunen	1m35
Peter Schonewille	1m35
Ton Windt	1m35
6. Hans Spanjaart	1m25
Michiel Tanis	1m25
Ron Vermunt	1m25
9. Nico Treep	1m20
Gabriel v.d.Velde	1m20
11. Hans Kruyver	1m15
André Wigchert	1m15
13. Richard Kruithof	1m10
Bart van Mens	1m10
15. Kees Brandsma	1m00

Hink-stap-sprong

Beste prestatie 1971:	8m98
1. Raymond Hoefman	8m88
2. Ron Vermunt	8m09
3. Mario Hooghiemstra	7m90
4. Richard Kruithof	7m55
5. Walter Tieben	7m51
6. Hans Spanjaart	7m30
7. Nico Treep	7m23
8. André Wigchert	6m60
9. Kees Brandsma	6m08

1000 meter

Beste prestatie 1971:	3.14.9
1972	3.06.9
1973	3.17.2
1. Raymond Hoefman	3.10.1
2. Roland de Rooy	3.13.6
3. Nico Treep	3.28.4
4. Frank van Amerongen	3.30.8
5. André Wigchert	3.40.0
6. Michiel Tanis	3.41.8
7. Hans Kruyver	3.42.0
8. Bart van Mens	3.44.8
9. Peter Schonewille	3.45.7
10. Hans Spanjaart	3.46.0
11. Ron Vermunt	3.47.3
12. Ton Windt	3.47.6
13. Richard Kruithof	3.51.3
14. Gabriel van der Velde	4.08.4
15. Edwin van Drunen	4.13.8

1500 meter

1. Nico Treep	5.44.7
2. Ton Windt	5.53.8
3. Bart van Mens	5.56.2

Verspringen

Beste prestatie 1971	4m74
1972	4m56
1973	4m29
1. Raymond Hoefman	4m50
2. Ron Vermunt	4m45
3. Nico Treep	4m17
4. Michiel Tanis	4m04
5. Hans Spanjaart	3m89
6. Hans Kruyver	3m87
Ton Windt	3m87
8. Walter Tieben	3m82
9. Peter Schonewille	3m73
10. André Wigchert	3m69
11. Richard Kruithof	3m56
12. Bart van Mens	3m34
Gabriel v.d.Velde	3m34
14. Edwin van Drunen	3m31
15. Kees Brandsma	3m27
16. Daniel de Marcas	3m18
17. Frank van Amerongen	3m00

Vervolg Ranglijsten Jongens D.Discuswerpen (1 kg)

Beste prestatie 1971	25m00	9.Hans Kruyver	14m16
1972	26m34	10.Michiël Tanis	13m62
1973	26m20	Nico Treep	13m62
1.Peter Schonewille	27m14	12.Walter Tieben	13m02
2.Ron Vermunt	22m82	13.Hans Spanjaart	11m98
3.Mario Hooghienstra	20m39	14.Gabriel v.d.Velde	11m46
4.Raymond Hoefman	16m68	15.Ton Windt	10m70
6.André Wigchert	15m24	16.Bart van Mens	10m40
7.Richard Kruihof	15m20		
8.Kees Brandsma	15m12		

Kogelstoten (3 kg)

Beste prestatie 1971	10m34		
1972	8m96		
1973	9m47		
1.Ron Vermunt	9m03	5.Nico Treep	6m49
2.Peter Schonewille	9m01	6.Kees Brandsma	6m17
3.Mario Hooghienstra	8m04	7.Hans Spanjaart	5m79
4.Edwin van Drunen	7m29	8.Daniel de Marcas	4m95

=====

RANGLIJSTEN Dames over 1974 (door Fr.v.Ravensberg)

<u>100 meter:</u>		<u>Verspringen:</u>	
Tineke Sanders	14.3	Tineke Sanders	4m38

=====

Ranglijsten Meisjes A over 1974 (door Fr.v.Ravensberg)

<u>100 meter:</u>		<u>200 meter:</u>	
Beste prestatie 1973	12.6	Beste prestatie 1973	25.9
1.Milly Keizer	13.9	1.Wietske Wöllenstein	32.0
2.Willie Sanders	14.2	<u>800 meter:</u>	
3.Wietske Wöllenstein	15.1	Beste prestatie 1973	3.11.5
4.Marjanne Zwier	15.9	1.Wietske Wöllenstein	2.47.8
		2.Marjanne Zwier	3.19.4

Hoogspringen:

Beste prestatie 1973:	1m65	<u>Verspringen:</u>	
1.Milly Keizer	1m40	Beste prestatie 1972	4m00
2.Wietske Wöllenstein	1m30	1973	5m73
3.Marjanne Zwier	1m15	1.Wietske Wöllenstein	4m42
		2.Milly Keizer	4m14
<u>Kogelstoten (4 kg):</u>		3.Marjanne Zwier	3m95
Beste prestatie 1973:	10m50	4.Willie Sanders	3m77
1.Renée Ferment	8m73		

Discuswerpen (1 kg):

1.Marjanne Zwier	16m36
------------------	-------

Speerwerpen (600 gr):

Beste prestatie 1973	30m82
1.Marjanne Zwier	21m96
2.Wietske Wöllenstein	17m74
3.Milly Keizer	13m96

4 x 100 meter estafette:

1.Renée Ferment-Wietske Wöllenstein-Milly Keizer-Ingrid de Jager	55.9 c.r.
2.ploeg van de 2e competitiewedstrijd	56.5

Ranglijsten Meisjes B over 1974 (door Fr.v.Ravensberg).

<u>100 meter:</u>		<u>300 meter:</u>	
Beste prestatie 1973	14.6	1-Ingrid de Jager	4.10 c.r.
1.Ingrid de Jager	12.7		
2.Renée Ferment	13.8	<u>800 meter:</u>	
3.Ellen Vreenegoor	16.2	Beste prestatie 1973	3.17.5
		1.Ingrid de Jager	2.16,5 c.r.
<u>Hoogspringen:</u>		2.Ellen Vreenegoor	2.44.6
Beste prestatie 1973:	1m25	3.Renée Ferment	3.16.8
1.Renée Ferment	1m45		
Ingrid de Jager	1m45	<u>Kogelstoten:</u>	
3.Ellen Vreenegoor	1m25	Beste prestatie:1973:	8m77
<u>Verspringen:</u>		1.Renée Ferment	10m60 c.r.
Beste prestatie 1972	3m67	<u>Discuswerpen:(1 kg):</u>	
1973	4m18	1.Renée Ferment	22m49 c.r.
1.Ingrid de Jager	5m34	2.Ellen Vreenegoor	16m64
2.Renée Ferment	4m49	<u>Speerwerpen 600 gr.</u>	
3.Ellen Vreenegoor	4m21	Beste prestatie 1973:	22m30
		1.Ingrid de Jager	23m90 c.r.
		2.Renée Ferment	22m43
		3.Ellen Vreenegoor	13m98

het wisseltje

pupillennieuws

VERSLAG VAN DE WOENSDAGEN IN OKTOBER.

Terwijl alle Haarlemleden in de maand oktober een welverdiende rust genoten, gingen onze jongste leden stug door in het Bloemendaalse bos.

Woensdag 2 oktober.

Doordat er te weinig leiding was, konden wij niet doen, wat er gepland was. Maar geen nood, we lasten gewoon het programma in, dat voor een andere middag gepland was. Op een heuvelachtig pad zetten wij gauw een 100 meter uit en gingen in groepjes van zes van start.

Na afloop werden jullie in twee groepen verdeeld en gingen we voetballen. Eerst onder leiding van scheidsrechter Edwin en de volgende partij was Daan onze fluitist. Deze nam zijn taak heel serieus op, zodat er menig fluitsignaal klonk. Beide partijen waren echter even sterk en toen Mevrouw Tanis het presteerde een doelpunt te scoren, klonk gelijk het eindsignaal.

Nadat alle jassen uit de auto opgevist waren, togen wij per fiets weer naar het Bloemendaalse tunneltje en namen daar afscheid.

Woensdag 9 oktober.

Deze middag was speciaal gereserveerd voor de balsporten. Een groep ging handballen. Twee maal zes jongens streden hier om de eer. Vooral Peter Reeuwijk was hierin zeer bedreven en maakte het ene goal na het andere. Wij kregen ook nog bezoek van een heer met twee hondjes, die ons het er niet makkelijker op maakte. Vooral toen de baas zich op een bank zette om ons eens rustig te observeren, gingen de beesten als gekken te keer.

De andere jongens gingen met Mevrouw Tanis rugby spelen en daarna voetballen. De tijd draaide deze middag zo snel, dat we pas om vier uur stopten en vlug naar huis moesten, anders was ons eten niet op tijd klaar.

Woensdag 16 oktober.

We hoorden al mompelen, wat zouden ze vandaag weer verzonnen hebben. Nu, dat hadden jullie dan goed geroken. We hadden inderdaad weer wat verzonnen. De heer en mevrouw Kruithof waren zo vriendelijk geweest hun vrije middag aan de Haarlem-pupillen te besteden en zodoende konden we nu ons circuitje doen. Mevrouw Tanis had een leuk spel met een bal verzonnen, door jullie in een rij te zetten en hiervan een estafette te maken. Maar we hadden eikels nodig en die moesten jullie eerst zoeken.

Bij mij (mevr. Hartman) mochten jullie balwerpen, maar nu eens met een grote bal. Wat valt dat tegen hè, jongens! We hadden een aantal strepen getrokken en hoe verder je kwam, hoe meer punten je

haalde voor je groep. Toch waren er heel wat, die het verste vak haalden en dat was 23 meter.

Mevrouw Kruithof kwam met een leuk spel uit de bus. Twee benen (van twee verschillende jongens) met een stuk elastiek aan elkaar binden en dan proberen zo gauw mogelijk een afstand afleggen, de volgende aantikken en dan maar proberen als groep het snelst rond te komen. De laatste groep had hier ontzettend veel last mee, omdat het elastiek steeds brak. Hier werd ook weer een oplossing voor gevonden. Dan maar gearmd lopen, wat nog veel moeilijker bleek te zijn.

Tenslotte kwamen jullie bij meneer Kruithof. Hij liet jullie 15 eikels in een potje werpen. Jongens, dat was moeilijk he, want hier werden de minste punten gescoord.

Richard Kruithof had een plank ingegraven en daar mochten jullie vanaf springen; dus verspringen zonder aanloop.

Zo zie je, allemaal nummers, die wat met atletiek te maken hebben, maar gewoon op een andere manier uitgevoerd worden.

Toen alles afgelopen was werd er nog even een partijtje met een balletje getrapt. Ik ben stiekem naar huis gereden (C.v.d.Lijnlaan) waar intussen Mevrouw de Marcas, (die hiervoor speciaal gecharterd was) al gearriveerd was en waar wij nog iets voor jullie in petto hadden.

Eerst de uitslagen:

Groep	rolbal	ver grote bal	eikels	duo-estafette	totaal pnt.
1	49,1	29p. 190 p.	85 p.	1.35.5 sec.	10 $\frac{1}{2}$
2	53,5	27p. 170 p.	50 p.	1.00.0 sec.	18
3	59,5	28p. 160 p.	135 p.	1.36.7 sec.	15 $\frac{1}{2}$
4.	44,5	26p. 150 p.	85 p.	1.00.0 sec.	14
5.	45,0	28p. 170 p.	20 p.	1.38.5 sec.	17

Dus Groep 1	1e	met	10 $\frac{1}{2}$	pnt.
	4	2e	14	pnt.
	3	3e	15 $\frac{1}{2}$	pnt.
	5	4e	17	pnt.
	2	5e	18	pnt.

En toen kwam de verrassing.

Jullie gingen per ploeg naar Mevrouw Hartman om poffertjes te eten. Zij en mevrouw de Marcas waren daar al druk aan het bakken. Je rook het al in het Bloemendaalse Bos. Nou dat ging geweldig. Om de beurt mochten er vier jongens naar binnen en dat ging zo aan de lopende band. En mevrouw Tanis maar steeds bordjes en vorken afwassen. Maar wij hebben het met plezier gedaan en wij willen de familie Kruithof en mevrouw de Marcas heel erg bedanken voor de geslaagde middag.

Woensdag 27 oktober. RUSTDAG VOOR DE PUPILLENMOEDERS.

Woensdag 30 oktober.

Deze dag zouden de A-pupillen '63, dus de jongens, die met ingang van november bij de D. jeugd gingen trainen bij mij (mevr. Hartman) komen. Wij zouden afscheid gaan vieren. Wij hadden daarvoor verschillende plannetjes, maar daar het weer de laatste weken ontzettend slecht was, durfden we het niet aan met jullie op stap te gaan. Ook het plan om met jullie naar een midgetgolf-baan te gaan, ging niet door, daar vrijwel alle banen vroegtijdig gesloten zijn.

Dus besloten we maar te gaan kienen.

Eerst hebben wij jullie zoveel mogelijk verteld, hoe het nu bij de D jeugd gaat. Daarna konden jullie vragen op ons afvuren. Daar hebben jullie gelukkig goed gebruik van gemaakt. Ik heb jullie al zo vaak gezegd, als je iets wilt weten, vraag het dan, maar ga niet met elkaar conclusies trekken, die kant noch wal raken.

Na het drinken van een glaasje limonade en een heerlijk cakeje, speciaal voor deze gelegenheid gebakken door de moeder van Erik Jan Reinierse, gingen wij verder. Mevrouw Kroes had de film van de eierloop, met Pasen in de duinen gehouden, meegebracht. Zodoende hebben we ons zelf eens goed kunnen bekijken. Wouter Jan, hoe vond je jezelf nu? Mevrouw Tanis heeft altijd al gezegd, dat je een spring-in-'t veld bent. En Chris moet nog steeds zijn handen afschudden na het kogelstoten. Zo zien jullie maar: elke gek heeft zijn gebrek, zelfs ik, door maar steeds de prijzen te verplaatsen.

Onder de film waren er twee moeders binnengekomen, die een leuk plan hadden geopperd. De jongens hadden het afgelopen jaar zo ontzettend fijn getraind en vonden het wel een beetje jammer, dat ze hun "juffie" gingen verlaten. Ze wilden dit niet zo maar voorbij laten gaan. Aan mij was gevraagd, waar ze mevrouw Tanis een plezier mee konden doen. Nu, ik heb inderdaad gepoogd, daar achter te komen, maar aangezien jullie juf zo'n ontzettend gelukkig mens is, die alles heeft wat haar hartje begeert, was dit voor mij een onmogelijke opgave. Daarom heb ik weer contact opgenomen met de betreffende ouders en hun verteld, dat ik in mijn pogingen gefaald had. Maar zie op de bewuste middag kreeg mevrouw Tanis een reus van een taart met een prachtig opschrift en een kadobon. Ze was werkelijk sprakeloos.

Ook mevrouw Kroes en ik werden bedacht met een prachtige plant, die als een trots op mijn dressoir staat. Alleen wil die R.TKAT van mij er wel eens in bijten, maar daar waak ik goed voor, want 's nachts gaat de plant altijd de keuken in.

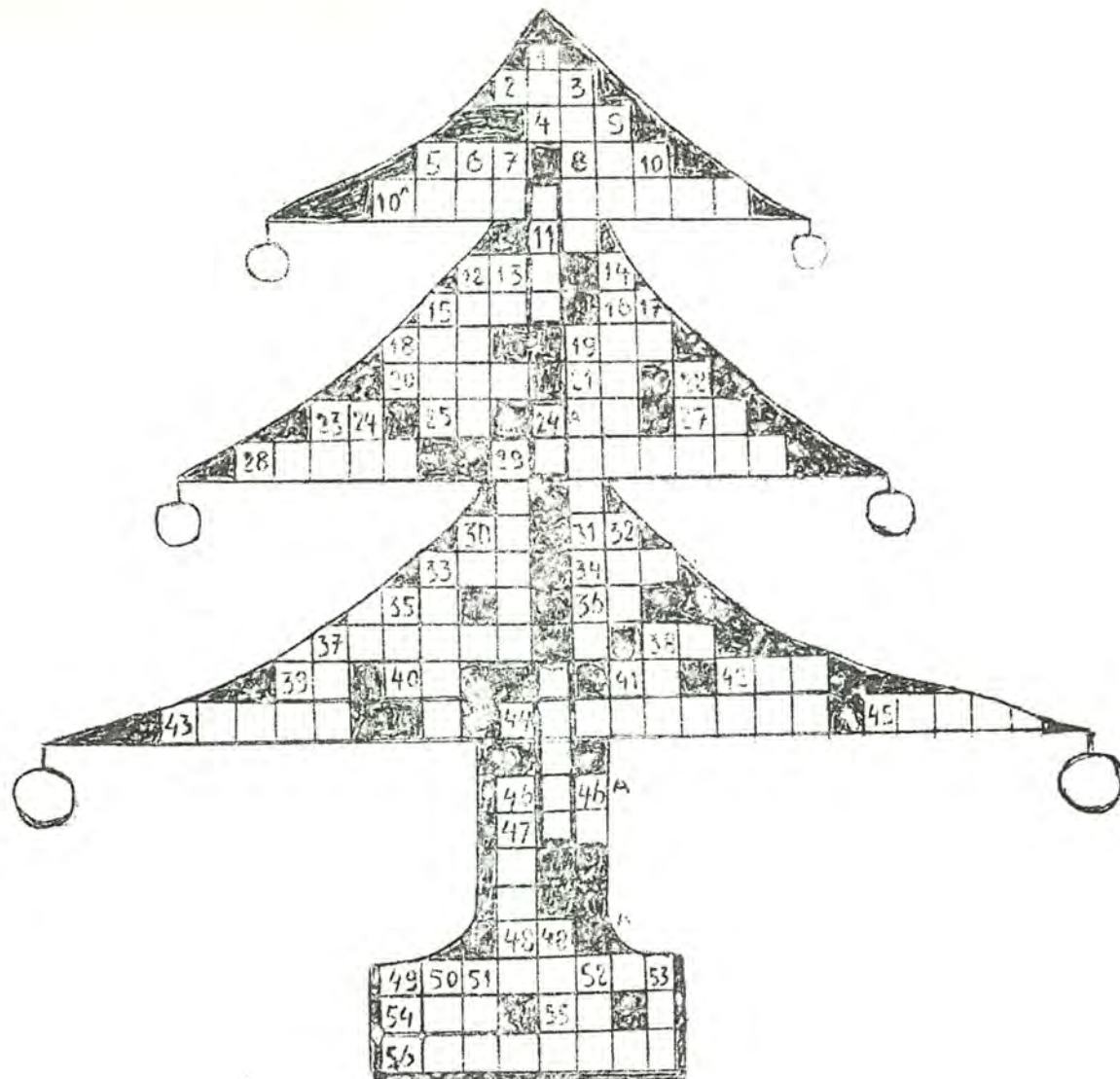
Mevrouw Tanis was dolgelukkig, dat wij ook wat kregen, want ze vond het wel een overrompeling. Maar Tini, je hebt het echt verdiend. Het fijnste vind ik echter, dat er gelukkig nog ouders zijn, die het waarderen, dat wij elke woensdagmiddag met zoveel plezier in het zomerseizoen op de sintelbaan trainen.

's Winters zien jullie ons niet, want wij zijn niet bevoegd in de zaal les te geven. Aan de ene kant vind ik dat jammer, want in het begin mis ik jullie gewoon. Nu ben ik toch elke woensdag aanwezig, omdat Maarten moet trainen, maar vaak zal ik ook boven blijven zitten.

Jongens, dit was dan een verslag gedeeltelijk door mevrouw Tanis en gedeeltelijk door mevrouw Hartman geschreven.

Wij wensen jullie een prettige Kerstvacantie en een goed atletiek' jaar in 1975.

Mevrouw Tanis en mevrouw Hartman.



Puzzel voor de Pupillen geboren in 1963-1964-1965.

Voor de Kerstvacantie hebben wij een fijne puzzel voor jullie gemaakt. Voor de goede oplossingen hebben wij leuke prijzen. Bij meerdere goede oplossingen beslist het lot.

Schrijf alle woorden op een blad papier een ook het woord, dat je gevonden hebt tussen de dikomlijnde randen.

Dit is de naam van een heel bekende Nederlandse atleet.

Oplossingen vóór 9 januari inleveren bij mevrouw Hartman of mevrouw Tanis.

De uitslag komt in het volgende clubblad.

Jongens aan de slag. Alles zelf proberen en niet je grote broer of zus de puzzel laten oplossen. Mocht je een woord niet weten, toch insturen. Wie weet, maken jullie allemaal dezelfde fout.

Veel succes!!!!!!!!!!!!

Horizontaal:

2. Drinkgerei
4. Erg
5. Aanwijzend voornaamwoord
8. duw-por
- 10a. balsport.
11. voegwoord
12. jongensnaam (haarlem-lid)
15. vaartuig
16. boksterm
18. insect
19. europeaan
20. duitse munt
21. niet toelaten (afk.)
23. en dergelijke (afk.)
25. zonder jaartal (afk.)
26. aanwijzend voornaamwoord.
27. voorzetsel
28. daar stoot je mee
29. snappen
30. persoonlijk voornaamwoord.
31. zodanig, als
33. eveneens, tevens
34. rivier in Z. Duitsland
35. Middelbaar Onderwijs (afk.)
36. Nederlandse Spoorwegen (afk.)
37. Vleeshouwer
38. Lager Onderwijs (afk.)
39. Stond bij jullie grootouders
onder bed?
40. zie 36 horizontaal.
41. en omstreken (afk.)
42. vreemde munt.
43. draf
44. atleet
45. voornaam van de pupillen-
trainer
46. doe je ...?
47. bar
48. reeds
49. eerste man
54. zie 42 horizontaal
55. ons inziens (afk.)
56. 25 en 26 december.

Verticaal:

1. vis
3. hondenman
5. muzieknoot
6. tweeklank
7. motorraces in assen
9. oproer
10. verlichting
12. plantenrijk
13. Radio-omroep (afk.)
14. vogelnaam
15. vezelplant
17. jongensnaam
19. enigermate
22. meisjesspeelgoed
23. landbouwwerktuig
24. bepaald lidwoord
- 24a. bepaald lidwoord
29. broodbezorger
30. in orde (afk.)
32. 100 gram
33. pluk
35. ander woord voor heer
37. kielwater
38. plezier
39. rivier in Italie
41. zie 23 horizontaal
42. voorzetsel.
46. ijzer, lood
- 46a. landbouwwerktuig
49. man, die het eten
klaarmaakt.
50. vreemde munt
51. Noorse jongensnaam
52. jongensnaam.
53. steekwapen.

=====

Alle ouders van de oudste groep jongens pupillen hartelijk bedankt voor de mooie plant, die ik uit handen van Ronald kreeg aangeboden. Hij staat vol trots op mijn dressoir.

Mevrouw Hartman.

Pupillen A'63. Hierbij wil ik jullie nog allemaal bedanken voor de heerlijke taart en de platenbon, die ik mocht ontvangen. Het was een gezellige afscheidsmiddag.

Mevrouw Tanis.

Hier alleen een puzzel voor jongens, geboren in 1966 en 1967.
 Zomers trainen we op de (1)....., en 's winters in de (2).....!
 We gooien met een (3)... en stoten met een (4).....!
 (5)..... doen wij in een bak met zand, en over een lat
 is (6)!
 En we lopen $2\frac{1}{2}$ rondes over de sintelbaan en dit is de (7)....
 meter.
 De sintelbaan ligt in het (8)... .. Sportpark.
 Een estafette doen wij met (9).... jongens en jullie sprint
 is (10).. meter.

Jullie schrijven achter elk nummer, het goede antwoord op het
 papier. Naam er op en inleveren vóór 9 januari bij mevrouw
 Hartman of mevrouw Tanis.

Bij meerdere goede inzendingen beslist het lot.

Veel succes!!!!

=====

De beste prestatie 1974. A Pupillen '63 en '64-

<u>1000 meter</u>		<u>60 meter</u>	
1. Daan Wentink	3.33.2	1. Erik Jan Reinierse	9.3
2. Tim Hoefsloot	3.38.8	2. Nico Dijkhof	9.4
3. Nico Dijkhof	3.39.1	3. Marc Bercht	9.5
4. Wilfred v.Leeuwen	3.39.9	Tim Hoefsloot	9.5
5. Erik J.Reinierse	3.43.2	5. Wouter J.Schonewille	9.6
6. Job Rosenhart	3.47.3	Daan Wentink	9.6
7. Kenneth Portanger	3.48.0		
<u>Hoogspringen.</u>		<u>Verspringen.</u>	
1. Hans v. Niel	1m30	1. Tim Hoefsloot	4m06
Wouter J.Schonewille	1m30	2. Job Rosenhart	3m97
3. Tim Hoefsloot	1m20	3. Wouter J.Schonewille	3m71
Arjen Kroes	1m20	4. Nico Dijkhof	3m65
Job Rosenhart	1m20	5. Daan Wentink	3m59
6. Arthur Mekenkamp	1m15	6. Erik J.Reinierse	3m57
7. Edwin Band	1m10	7. Arno v. Vugt	3m52
		8. Marc Boeree	3m47
<u>Kogel:</u>		<u>Balwerpen</u>	
1. Wouter J.Schonewille	8m47	1. Wouter J.Schonewille	37m.
2. Nico Dijkhof	8m11	2. Tim Hoefsloot	35m.
3. Job Rosenhart	7m62	Wouter v.Tienhoven	35m.
4. Arthur Mekenkamp	7m58	4. Nico Dijkhof	34m.
5. Tim Hoefsloot	7m07	Job Rosenhart	34m.
		Daan Wentink	34m-

B. Pupillen 1965.

<u>Hoogspringen</u>		<u>Balwerpen:</u>	
1. Richard v.Tienhoven	1m10	1. Michiel Verkerk	33m.
2. Dennis Kruithof	1m05	Richard v.Tienhoven	33m.
<u>1000 m.</u>			
1. Marcus Treep	3.51.1		

Vervolg B pupillen.

40m.

1. Michiel Verkerk	7.0
2. Dennis Kruithof	7.1
Richard van Tienhoven	7.1
4. Pierre Booms	7.3
Marcus Treep	7.3
6. Bob Berkman	7.6

C. Pupillen

40 meter

1. Maarten Hartman	7.7.
--------------------	------

Verspringen.

1. Michiel Verkerk	3m43
2. Dennis Kruithof	3m40
Marcus Treep	3m40

Kogelstoten:

1. Michiel Verkerk	6m15
2. Dennis Kruithof	5m99

Verspringen:

1. Arjen v.d. Haak	3m44
--------------------	------

Mevrouw Tanis.

=====

De volgende pupillen hebben in 1974 hun prestatieband gehaald:

A-Pupillen '63-64

Tim Hoefsloot	2e band
Job Rosenhart	2e band
Nico Dijkhof	2e band
Ronald Bijl	1e band
Edwin Band	1e band
Marc Bercht	1e band
Wilfred van Leeuwen	1e band
Arthur Mekenkamp	1e band
André Mostermans	1e band
Wouter v. Tienhoven	1e band
Daan Wentink	1e band
Jefta v. Ingen Schenau	1e band

B. Pupillen 1965

Bob Berkman	1e band
Dennis Kruithof	2e band
Richard van Tienhoven	1e band
Michiel Verkerk	2e band

C. Pupillen 1966

Arjen v.d. Haak	1e band
Maarten Hartman	1e band.

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 2019

b.g.g. 253924 - 316051

café - restaurant

vreeburg

kerkplein 16 / bloemendaal / tel (023) 26 2162

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

**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. 31 06 06 Tel. 31 23 33
Tempelierstraat 56, Tel. 31 60 20

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