

1 JAN. 1975

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.



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
wouwerstraat 84
haarlem
telefoon 264310

penningmeesteresse
mevr. h. hartman
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
telefoon 256036
girorek. 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 30, nummer 1. januari 1975.

Namens de redactie wensen wij alle leden een voorspoedig 1975 toe.

Terugkijken op 1974 is in het vorige redactioneel al gebeurd en zal ongetwijfeld met de algemene jaarvergadering nog uitvoeriger gebeuren.

We beginnen nu met een nieuw jaar, dat voor onze vereniging hopelijk een jaar met veel sportieve successen zal worden.

Dat zal zeker het geval zijn indien alle trainingen regelmatig bezocht worden en er vooral met inzet getraind wordt, zowel door atleten als trainers.

Een atletiek vereniging bestaat echter niet alleen uit sportief gebeuren, maar ook organisatorisch is er heel wat te doen. Hopelijk wordt 1975 ook wat dit laatste betreft een vruchtbaar jaar.

Copy voor het volgende clubblad inleveren vóór 8 februari op onderstaand adres :

H. v.d. Eem
Wüstelaan 98,
Santpoort.

Voor wie het nog niet wist - ons oudste actief lid, Bas Fennis is op 1 december 1974 Nederlands kampioen bij de Veteranen III geworden. - Van harte gefeliciteerd! -

In februari viëren onze navolgende leden hun verjaardag :

1-2 Bob Berkman	17-2 Henk Duyn
Daan Wentink	Rogier Wigchert
3-2 B. Corsten	20-2 Frank de Jager
4-2 André Mostermans	22-2 Joop Kruijver
Evert v. Ravensberg	Mike van Steyn
5-2 Rob ter Poorten	24-2 F. Rakers
Peter Schonewille	27-2 Frank v. Amerongen
8-2 Margriet de Vries	Ton Windt
14-2 J. Kwantes	28-2 Jefta v. Ingen Schenau
15-2 A. Sinke	Pieter Keizer
16-2 Michel Bax	

Wij wensen hen voor het volgende levensjaar een goede gezondheid en veel sportieve prestaties.

WETTELIJKE AANSPRAKELIJKHEIDSVERZEKERING

De K.N.A.U. heeft voor al haar leden een collectieve verzekering tegen wettelijke aansprakelijkheid.

Van de verzekeringsmaatschappij Delta Lloyd heeft de K.N.A.U. een brief ontvangen, waarvan het navolgende van belang is voor alle leden.

"Wij krijgen de indruk dat sommige van de bij Uw organisatie aangesloten leden in de mening verkeren, dat bij ieder ongeval, opgelopen tijdens de sportbeoefening, een uitkering volgt uit hoofde van de aansprakelijkheidsverzekering. Wij dienen U er echter op te wijzen, dat dit slechts mogelijk is indien U, of één van Uw leden aansprakelijk is voor het ontstaan van het ongeval, m.a.w. als door schuld van een vereniging (verwijtbaar handelen) iemand schade lijdt. Wij verzoeken U Uw leden hierop attent te maken."

(overgenomen uit de Atletiekwereld).

ATTENTIE!!! WIJZIGINGEN IN HET WEDSTRIJDREGLEMENT. ATTENTIE!!!!!!

Op de Unieraadsvergadering van 21 september 1974 is besloten de navolgende wijzigingen/aanvullingen in het wedstrijdreglement aan te brengen.

WEDSTRIJD REGLEMENT

(pag. 58)

Art 46 lid 7 : aan de eerste zin "Als Nederlandse records kunnen uitsluitend worden erkend, records van Nederlanders, die de Nederlandse nationaliteit bezitten"

toe te voegen : "en lid zijn van de K.N.A.U."

(pag. 83)

Art. 59 (Aanvangshoogten en vervolghoogten bij het hoogspringen) te wijzigen: n.l. "Alle aanvangshoogten verhogen met 10 cm. en de overgang van 10 naar 5 cm. eveneens verhogen met 10 cm."

Dezelfde wijziging ook aan te brengen in Kompetitiereglement Seniores art. 5 en Kompetitiereglement Junioren art. 5.

(pag. 65)

Art 51 (Programma hardlopen) 300m voor jongens B en meisjes B vervallen. Toevoegen: 200m en 400m voor jongens B en meisjes B. Dit geldt voor 1975 als "proefjaar".

vervolg Wedstrijd Reglement

(pag. 109)

Art. 63 (Speerwerpen). Toevoegen : meisjes C (600 gram)

(pag. 123)

Art. 65 (Balwerpen). Afvoeren : meisjes C.

(pag. 148)

Art. 78 (Pupillenatletiek) - lid 7. 1000m hardlopen

Toevoegen : "De 1000m voor pupillen mag nooit in de puntentelling van een competitiewedstrijd of een meerkamp worden opgenomen".

De wijziging van Art. 51, 63 en 65 eveneens aan te brengen in het programma-overzicht op pagina 153/154 - (art. 81).

WEGWEDSTRIJDEN

1. Wegwedstrijden worden georganiseerd over afstand, 15km, 10 mijl, 20km, 25km, 30km en 42195m (de marathon) alsmede gedurende een uur.
2. Wegwedstrijden worden bij voorkeur op verharde openbare wegen gehouden met inbegrip van fiets- en wandelpaden. Een zachte ondergrond, zand, gras, enz. is niet toegestaan.
3. Het parkoers van een wegwedstrijd bestaat of uit een zogenaamde "heen-en-terug-route" met keerpunt, of een aantal ronden. Bij afstanden van 20km. en meer zullen de ronden evenwel bij voorkeur tenminste 5km lang moeten zijn.
4. Wegwedstrijden dienen altijd aan de NTC'n ter goedkeuring worden voorgelegd, met inachtneming van de voor nationale en internationale wedstrijden gestelde termijn van aanmelding.
5. Het meten van 'n wegparkoers dient te geschieden op één meter van de kant van de weg waar de deelnemers passeren. Indien op een parkoers met opeenvolgende bochten het lopen aan beide zijden van de weg is toegestaan (gelegenheid tot afsnijden), dan dient men ook bij het opmeten de kortste weg te volgen.
Voor het meten kan een loopwiel worden gebruikt met een snelheid van ten hoogste 5km per uur. De controle van het loopwiel dient te geschieden over een langs een rechte weg met een stalen meetlint uitgezette afstand van tenminste 1000 meter.
6. Gerechtigd tot het deelnemen aan wegwedstrijden zijn dames en heren vanaf de leeftijd van 20 jaar alsmede A-jongens. De laatste categorie alleen over afstanden van 15km en 10 mijl.
7. Tijdens een wegwedstrijd mag een deelnemer met medeweten van een jurylid 't parkoers verlaten en daarop terugkeren, mits de nog te lopen afstand daardoor niet verkleind wordt.
8. (zie bij besluiten Unieraadsvergadering d.d. 7 december 1974).
9. (Het begin- en eindpunt van een marathon, verversings- en verzorgingsposten. Dit artikel moet worden aangepast aan de IAAF-regels en hierover volgt nog een nadere publicatie.
10. De deelnemers aan een marathon dienen vooraf een vragenlijst in te vullen, waaruit blijkt, dat zij in het afgelopen jaar medisch zijn gekeurd, niet regelmatig medicijnen gebruiken, recentelijk niet ernstig ziek zijn geweest en zich op de betreffende dag gezond voelen. De aanwezige arts kan op basis van de gegeven antwoorden besluiten de deelnemer alsnog aan een keuring te onderwerpen.
11. Bij Nederlandse kampioenschappen en internationale wedstrijden op de marathon sluit de finish na 4 uur. Deelnemers, die zich na sluitings-tijd nog op het parkoers bevinden lopen voor eigen risico en worden niet in de eindrangschikking opgenomen. Voor specifieke veteranenwedstrijden gelden afzonderlijke limieten.
12. De deelnemers aan een marathon mogen alleen op de officiële verversings-verzorgingsposten de door hen zelf meegebrachte of door de organisatie aangeboden verversingen nuttigen. Voor het overige is alleen het gebruik van water toegestaan.

vervolg WEGWEDSTRIJDEN

(pag. 153/154)

Art. 81 Programma-overzicht aanpassen i.v.m. voorgaande wijzigingen.
(pag. 155)

Art. 82 "De atleten worden in klassen ingedeeld" enz. wijzigen in :
"De atleten, met uitzondering van deelnemers aan wegwedstrijden, worden
in klassen ingedeeld" enz.
(pag. 155)

Art. 83 lid 4 wordt ingekort tot : Seniores zijn allen, die de in het
vorig jaar gestelde leeftijdsgrenzen hebben overschreden".
(pag. 157)

Art. 85 (klasse-indeling bij de groepsindeling vervalt : veldlopen.
(pag. 159)

Art. 85 lid 15 vervalt.

Alle juryleden worden verzocht deze wijzigingen over te nemen.

Nu binnenkort voor een groot aantal leden de oproepen voor de sport-
keuringen weer verzonden gaan worden, willen wij U nu reeds wijzen op
het volgende :

- 1e. Ga op de juiste datum.
- 2e. Zorg op tijd aanwezig te zijn.
- 3e. Geef bij verhindering zo vroeg mogelijk bericht aan het bureau
Sportkeuringen.
- 4e. Zorg dat U het ingevulde en getekende anamneseformulier bij U
heeft.
- 5e. Vergeet het beroemde flesje niet.
- 6e. Ouders mogen niet bij de karing aanwezig zijn.

Als U aan al deze punten denkt, zal de keuring snel verlopen en zal het
U geen extra geld kosten.

Beste clubvrienden,

Ik ben min of meer overweldigd door de twee enorme fruitmanden die
ik van de leden en van het bestuur gekregen heb en ik wil iedereen
hiervoor dan ook hartelijk bedanken.

Ik hoop, mede door de grote hoeveelheden vitamines gesterkt, er zo
snel mogelijk weer bij te zijn en dat is hoogst-waarschijnlijk voor de
uitkomst van deze wissel reeds.

Bert de Jager

Van 27 november 1974 tot 4 december 1974 lag Evert van Ravensberg in
het ziekenhuis. Gaarne zou hij langs deze weg alle mensen, die aan hem
gedacht hebben, willen bedanken.

1975

ATTENTIE!!

Alle leden wilde ik er nogmaals op wijzen de contributie op tijd te betalen. Mocht er iets zijn, ziekte, militaire dienst of iets dergelijks, stelt U zich dan in verbanding met de secretaris of de penningmeester. Het werkt voor ons veel prettiger als wij weten wat de reden is waarom U niet op de trainingen verschijnt. Het bedanken als lid moet schriftelijk aan de secretaris geschieden en over de maand waarin men bedankt, is men de contributie nog verschuldigd.

				KNAU
				<u>p.jaar</u>
				<u>p.maand</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
Trimleden	per seizoen	f	27,50	

BETAAL UW
CONTRIBUTIE

Z O M E R K A L E N D E R 1 9 7 5

Nationale zomerkalender + distrikt West I activiteiten.

30 april	Santpoort - 20km wegwedstrijd
3 mei	1e district West I - C/D competitie
4 mei	1e Junioren A/B competitie
11 mei	1e Senioren Competitie
24 mei	2e district West I - C/D competitie
25 mei	Nationale Selectie Wedstrijden - senioren - Papendal
1 juni	2e Senioren Competitie
4 juni	Avond wedstrijd - loopnummers - Papendal
7 juni	Coupe Nationale Nederlandse jeugd - Papendal
14 juni	3e distrikt West I - C/D competitie
15 juni	Distrikt West I kampioenschappen Senioren - Junioren
22 juni	2e Junioren A/B competitie
28-29 juni	Nederlandse Jeugd Kampioenschappen
5 juli	Rotterdam Metro Marathon
5-6 juli	Nederlandse Senioren Kampioenschappen
23 juli	Avond wedstrijden - loopnummers - Papendal
9-10 aug.	Nederlandse estafette kampioenschappen
17 aug.	Internationale Jeugd Kampioenschappen - Papendal
22-24 aug.	Europese Jeugdkampioenschappen - Athene
24 aug.	3e Senioren Competitie
30 aug.	Enschede - Internationale Marathon
31 aug.	Amsterdam - A.A.C. - C jeugdspelen
31 aug.	5 distrikten jeugd ontmoeting
6 sept.	4e distrikt West I - C/D competitie
7 sept.	Finale senioren competitie
14 sept.	Finale Junioren A/B competitie
21 sept.	Finale Junioren C/D competitie - Groningen

J.L. v.d. Eem

VOLKSMARATHON

Op donderdagavond 7 november was de spanning, die over het circuit van Zandvoort hing al voelbaar, zoals dat voor een groot evenement een paar dagen lang gebruikelijk is.

Op deze stikdonkere avond namelijk draaiden Ferrari Ruis en Tyrell Zwart reeds hun eerste verkenningsronden. Nu wordt er na afloop van een grote race veel nagepraat, maar voordat het startschot valt, wordt er nog veel meer gepraat, ge- en berekend, doorgenomen en bekeken. Er zijn problemen genoeg, Hoe is het publiek, de deelnemers, het weer? Moeten we regen-schoenen aan of droog weer-schoenen. Zou het een snelle race worden? Wat te doen als er dit gebeurt, wat te doen als er dat gebeurt. De laatste voorbereidingen moeten optimaal zijn.

Eindelijk is het zondagmorgen geworden. De nervositeit is op ieders gezicht te lezen. Reeds bij de binnenkomst op het circuit is het publiek niet te houden. Bij duizenden staan ze te dringen voor de kassa's. Maar ze laten hun beurt voorbij gaan om maar even de auto, waar Tyrell en Ferrari mee binnen komen, aan te raken. Op dat moment weten we dat het goed zit. De laatste voorbereidingen zijn begonnen. Eerst een kleine opwarm-ronde, waarin nog even de ideale lijn wordt doorgenomen en dan naar de start-lijn.

Vlak voor de start. De laatste kleren worden in orde gemaakt. De laatste lopers maken zich klaar. Iedereen verschuift nog even het zijne. Fotografen gaan van de weg af. De film van het N.O.S.-sport team begint te lopen. Dan valt het start-sein. Daar zijn ze weg !! Voor de lopers is een groot brok spanning weggevallen. Voor het publiek, pitpersoneel en pitspoezen begint de spanning pas. Wie komt er als eerste de bocht uit? Wie ligt er voorop bij de Hunzerug? Hoe dringen ze de Tarzanbocht door? Alleen 'savonds in NOS-sport is dat in de slow-motion te zien. Ronde na ronde wordt afgelegd. De gebruikelijke pitsstops worden gemaakt. Rondetijden worden doorgegeven. Schema's bijgehouden. Voeten verwisseld en hartkleppen bijgesteld. Sommigen worden vlog opgelapt en begeven zich weer in de strijd. Tien ronden moeten worden afgelegd. Reeds na 2uur30 wordt de eerste afgevlagd. De rest heeft nog $3\frac{1}{2}$ uur om zijn karwei af te maken. Het publiek is uitzinnig en de hoofdtribune geeft staande ovatie na staande ovatie. Bloemen worden op het warmgelopen wegdek geworpen. A.A.C. is er wederom in geslaagd een sportevenement te organiseren, dat zijn weerga niet kent.

Aan welk ander sportgebeuren kunnen tegelijkertijd zoveel mensen actief deelnemen ? En vooral zo lang, want dat was het wel.

Na het hardlopen op het circuit van Zandvoort, zullen er volgend jaar ook paarden-races worden gehouden. In samenwerking met het organisatie comité van popfestivals op sintelbanen, zijn de volgende evenementen te verwachten. In de schouwburg zal regelmatig Levi's Flamingo's basketballen en "Haarlem" zal voortaan zijn wedstrijden op de Grote Markt voetballen. Er zijn onderhandelingen over het aanleggen van een baan voor wild water kano in het concertgebouw. Toneeluitvoeringen vinden uitsluitend plaats op het "Haarlem" terrein. En gezwommen wordt er alleen nog in de vijver op het Frans Halsplein, want als alles doorgaat, krijgt het Sportfondsenbad volgend jaar het kampioenschap onderwater-schaken te organiseren. Blijft voor de race-auto (en welke auto is dat niet) nog 2 mogelijkheden over : of racen op de openbare weg (dat gebeurt al dus dat is niets nieuws) of het water van het Spaarne in. Veel Beter !!

Ferrari

Enige sportblessures en hun behandeling.

Dr. J.L. de Jongste, acht jaar full-time sportarts bij de Nederlandse Sportfederatie, publiceerde in het maandblad voor E.H.B.O. een artikel geheel gewijd aan de behandeling van blessures, welke zijn ontstaan door sportbeoefening. Aangezien ook bij ons, atleten, de blessures meestal optreden als er geen deskundige op dat ogenblik aanwezig is, leek het mij geen gekke gedachte om enkele "doe het zelf" handelingen in ons klubblad op te nemen. Dat "doe het zelf" dient natuurlijk niet eindeloos doorgevoerd te worden, want een juiste behandeling van mankementen door onze klubarts verdient uiteraard de voorkeur.

Neusbloeding.

Als er een neusbloeding optreedt beginnen wij altijd zoals de E.H.B.O.'er geleerd is : slachtoffer in leeshouding en gedurende enkele minuten de neusvleugels dicht drukken, vlak onder het neusbeen. Ik heb weleens gekonstateerd, dat als je na die paar minuten de neus loslaat, de bloeding nog niet "staat". Laat dan even bloeden, dan de neus heel licht laten doorblazen (niet snuiten) zodat stelseltjes, die de bloedvaatjes niet goed afsluiten, verwijderd worden. Dan opnieuw de neusvleugels dichtdrukken tegen het neustussenschot en enkele minuten vasthouden. Hierna "staat" de bloeding praktisch altijd.

Kneuzingen.

Bij een kneuzing : eerst afkoelen.

Bij kneuzingen van gewrichten waar geen reden is om aan te nemen, dat er een breuk is en bij kneuzingen van spieren, is 'er één direkte eerste hulp : afkoelen van het desbetreffende lichaamsdeel. Dit is te doen door de kneuzing zo'n 10 minuten onder de koude waterstraal te houden. Een andere mogelijkheid is : ijs op of tegen de gekneusde plaats te leggen. In de meeste kantine's van sportvelden of zalen is wel een koelkast en dan verdient het aanbeveling een voorraadje ijs in het vriesvak te bewaren. Doe wat ijs in een plastic zak en leg dit "verpakte" ijs tegen het getroffen lichaamsdeel. Na $\pm$ 10 minuten afkoelen een elastisch zwachtel aanbrengen, of pleisterverbanden. Die warmtegevendende smeerseltjes, die we volgens de reclame zo nodig hebben, persé niet gebruiken de eerste 24 tot 48 uur na het ontstaan van de kneuzing. Gedurende deze tijd moet het getroffen lichaamsdeel rust hebben, de bloeding moet volledig tot staan komen en de getroffen haarvaatjes moeten zich eerst goed kunnen sluiten. Daarna kunnen deze middelen helpen de genezing te bevorderen door plaatselijk "versnelde" circulatie, waardoor de afbraakprodukten sneller worden afgevoerd. Maar gebruik deze middelen uitsluitend op advies van bijvoorbeeld de dokter of masseur.

Nooit masseren bij een kneuzing.

Je ziet zo vaak iemand, met de beste bedoelingen uiteraard, bij een kneuzing, of dit nu van een gewricht is of van spierweefsel, zo lekker even masseren. Dit is natuurlijk fout. Door deze bewegingen aktiveer je dan de bloeding en deze wordt dus alleen maar erger. Men zorgt door dat masseren er alleen maar voor, dat de kneuzing langer duurt. Moet je dan masseren bij kramp? Kramp ontstaat door

De Voetbaluitslagen van 29 december 1974.

Haarlem - Holland C/D 1-0
Haarlem - Holland B 2-0

De wedstrijd werd door Holland met 8 man begonnen, maar doordat ze zich in het strafschopgebied ingroeven, konden wij geen doelpunten maken. Na ongeveer een kwartier was Holland compleet en werd het steeds moeilijker door de verdediging heen te komen.

Rust 0-0.

Na de rust het zelfde spelbeeld. Holland kwam nauwelijks van eigen helft, maar bij spaarzame uitvallen moest onze keeper toch in actie komen. Daardoor ontstond opeens meer ruimte voor ons en daarvan profiteerde onze aanval en kon Wullems 1-0 scoren. Er werden opeens meer kansen geschapen; enige ervan werden vakkundig om zeep geholpen. Maar tenslotte was het alweer Wullems, die na een keihard schot van Sinke op de lat de terugspringende bal al vallend in het doel kon werken. Uitblinker was zonder twijfel Bolwijn, die overal aanwezig was en zowel verdedigend als aanvallend zijn ploeg naar de overwinning leidde.

Opstelling :

Albert Hartman, Pieter Fris, Peter Tanis, Albert Wighert, Eric Lankhuizen, Martin Bolwijn, Ton Sinke, Peter Fens, Lex v. Vugt, Richard Wullems en Dos Mathot, die als A-junior de onverklaarbaar afwezige Jan Vollenga verving.

Haarlem - Holland senioren 2 - 2.

Een puntendeling, waarmee beide ploegen tevreden konden zijn en dat ook waren. Een gelijk opgaande strijd, waarin beide ploegen veel kansen lieten liggen.

Holland leidde bij rust met 1-0, nadat de bal na een misverstand tussen v.d. Rhee en keeper Bloeme in ons eigen doel verdween.

Voor rust raakte Bais geblesseerd en Kitseroo kon slechts één helft meespelen. De 2e helft werd enigszins somber tegemoet gezien. Ten onrechte! Een aantal verschuivingen deed het elftal beter draaien.

Kort na elkaar schoot Blok om naar 1-1 en zette de Jager om op winst door uit een hoekschop van Zwart ineens te doelpunten. Deze voorsprong konden we echter niet vasthouden, want nadat Lamie onreglementair in de grond werd geboord (de scheidsrechter floot niet) kon Holland er 2-2 van maken. In de slot-fase nog een aantal bloedstollende teferelen voor beide doelen, maar gescoord werd er niet meer. De 14 spelers, die dit resultaat behaalden, waren :

Dick Bais, Mark Beekes, Folkert Bloeme, Anton Blok, Wim Goode, Frank de Jager, Kees Kitseroo, Fer Lamie, Evert van Ravensberg, Cees v.d. Rhee, René Ruis, Jan v. Son, Ruud Wielart en Gerard Zwart.

R. Ruys

1 december 1974 - Tilburg Warandaloop

Bas Fennis (60 jaar) Nederlands Kampioen.

Op zondag 1 december liep onze sympathieke clubgenoot Bas Fennis zich weer eens in de kijker.

Nadat Haico Scharn een zeer sterk veld van lopers achter zich had gelaten (waaronder enkele sterke Belgische lopers), werd er door de veteranen gestreden om het Nederlands Kampioenschap.

Bij de Veteranen I en II was de overwinning voor respectievelijk Piet van Alphen en Jan van Ginkel. Bij de Veteranen III, die 5 ronden moesten lopen, werd onze vereniging door Bas Fennis, die eerder dit jaar al verscheidene wegwedstrijden in z'n klasse won zonder echte tegenstand, vertegenwoordigd. Ditmaal moest Bas een zware strijd leveren met een andere atleet, die gebruik kon maken van 'n clubgenoot die bij de Veteranen I liep. De eerste 2 ronden liep Bas een kleine achterstand op, die hij in de derde ronde teniet deed. Toch kon hij z'n kleine voorsprong niet behouden en werd hij in de vierde ronde voorbij gestreefd, maar Bas kon via een laatste krachtinspanning toch het kampioenschap behalen, waarbij de laatste 100 meter voor hem een ware martelgang moet zijn geweest.

Een geweldige prestatie van deze 60-jarige atleet, die ondanks z'n leeftijd er niet voor terugdeinst om tijdens trainingen afstanden van 20 km. of meer af te leggen.

Tijdens de volgende zondag-training (8 december dus) werd Bas door z'n groep van lange-afstandlopers gehuldigd en kreeg hij enkele geschenken.

Eppn

16 december Amersfoort.

Bij de eerste croscompetitie-wedstrijd verschenen 5 Haarlemmers aan de start. Van deze 5 bleek Hans Stoop in de beste conditie te verkeren, want van de 122 deelnemers hield hij er 105 achter zich.

De uitslag :

<u>5000m.</u>	1	Rob Strik (Oud-Haarlemmer)	16.39.1
	17	Hans Stoop	18.15
	35	Evert v. Pavensberg	18.49
	43	Jan v.d. Drift	19.03
	52	Rob ter Horst	19.18
	77	Nico Hulsbosch	20.30

In het ploegen-klassement staat Haarlem 9e van de 17 ploegen.

De volgende 2 wedstrijden zijn op : zondag 19 januari te Bussum
zondag 16 februari te Hilversum.

28 december 1974 - 1/2 Maraton Zeist.

126	Nico Hulsbosch	1.36.21
-----	----------------	---------

De beste Nederlandse Atleten in 1974.

samengesteld door J. Koumans - overgenomen uit de "Atletiek Wereld".

Meisjes A :

100m.	Ingrid de Jager	12.7	30
800m.	Ingrid de Jager	2.16.5	11
Ver.	Ingrid de Jager	5m34	19

Dames

800m.	Ingrid de Jager	2.16.5	31
Ver.	Ingrid de Jager	5m.34	42

Jongens A :

800m.	Jan van Son	1.57.9	12
1500m.	Jan van Son	4.05.1	10
	Frans Capellen	4.13.2	30
3000m.	Jan van Son	9.01.6	17
110m.horden	Ron Smits	17.5	33
Hinkst.spr.	Rob v. Schendel	13m.46	4
	Ron Smits	11m.99	50
Hoogspr.	Martin Bolwijn	1m.83	32
	Ron Smits	1m.80	33/57
	Anton Blok	1m.80	33/57
Polst.h.s.	Ger Meyer	3m.50	10/11
Speer	Lex van Vugt	47m.66	20

100m.	Bert de Jager	10.4	1/3
200m.	Bert de Jager	21.4	2/3
	Frank de Jager	23.3	87/96
	Dan Portegijs	23.4	97/112
400m.	Bert de Jager	50.4	27
	Mark Beekes	51.2	56
	Dan Portegijs	51.5	72
800m.	Jan van Son	1.57.9	68
	Hans v.d. Eem	1.58.7	91
1500m.	E. v. Ravensberg	4.02.4	58/59
	Jan van Son	4.05.1	80
3000m.	E.v.Ravensberg	8.47.0	51
5000m.	Rob ter Poorten	15.05.0	49
	E.v. Ravensberg	15.36.8	95
25km.	Joost de Bock	1.28.30	18
	Rob ter Poorten	1.30.57	26
(de marathon van Essen is niet in de ranglijst verwerkt)			
110m.horden	Jos Fielmich	16.4	70
	Ruud Wielart	16.8	92
3000m.st.ch.	E.v.Ravensberg	9.28.8	15
hoog	Ruud Wielart	2m14	1
	Jos Fielmich	1m90	38/57
	Peter Guiking	1m85	61/89
	Martin Bolwijn	1m83	91
	Anton Blok	1m80	93/165
	E.v.Ravensberg	1m80	93/165
	Ron Smits	1m80	93/165
polstok h.	Ger Meijer	3m50	60/67
hinkstap	Rob v. Schendel	13m46	19
	Peter Guiking	12m83	51

SPORTHUIS

PIM JANSSEN

ALLES OP ATLETIEK-GEBIED

A.V. "HAARLEM"-LEDEN 10% KORTING

KINDERHUISVEST 37,

HAARLEM - TEL. 310135.

THE GRAMOPHONE

SPECIAALZAAK

GRAMMOFOONPLATEN

PAARLAARSTEEG 6,

HAARLEM

TEL. 324314

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

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

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

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

WITTEN BOGAARD

HOOFDDORP

Schadeafd. Tel. 02977-27859

Sloopafd. Tel. 02503-3171

ELEKTRO TECHNISCH
ADVIESBURO



ONTWERPEN, UITVOEREN EN
REVISEREN VAN JACHTINSTALLATIES.

Reigerstraat 27,
HAARLEM.

Tel. 023-372346

SALON
DE BEAUTE
HAUTE COIFFURE

HAARLEM, Gedempte Oude Gracht 42
tel. 312164

SALON De Ruyterweg 30,
STOKER " tel. 241912

HEEMSTEDE, 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.D. Spaarne 8 zw. HAARLEM.

vervolg beste Nederlandse Atleten ...

kogel	Cees van der Rhee	12m33	81
speer	Cees van der Rhee	54m42	42
	Gerard v. Leuven	52m08	68
estafettes :			
4 x 100m	Fer Lamie - Mark Beekes - Frank en Bert de Jager	43.5	11
4 x 400m	Frank de Jager - Gerard Zwart - Rene Ruis - H.v.d. Eem	3.39.7	36
4 x 800m	Dan Portegijs - E. v. Ravensberg - Hans Stoop - H. v.d. Eem	8.28.2	9
4 x 1500m	Jan van Son - E. v. Ravensberg - Rob ter Horst - R. ter Poorten	17.45.8	6

A.V. "HAARLEM"-ATLETEN EN - ATLETES, DIE VOORKOMEN OP DE RANGLIJST VAN
HET DISTRICT.Verzameld door Frank van RavensbergMEISJES B :

100 meter :	4/7	Ingrid de Jager	12.7
300 meter :	2	Ingrid de Jager	41.0
800 meter :	2	Ingrid de Jager	2.16.5
verspringen:	2	Ingrid de Jager	5m34
kogelstoten:	9	Renée Ferment	10m60

HEREN :

100 meter:	1/2	Bert de Jager	10.4
200 meter:	1	Bert de Jager	21.4
400 meter:	3	Bert de Jager	50.4
	9	Mark Beekes	51.2
1500 meter:	10	Evert van Ravensberg	4.02.4
5000 meter:	9	Rob ter Poorten	15.05.0
3000 m.steeple:	3	Evert van Ravensberg	9.28.8
Hoogspringen:	1	Ruud Wielart	2m14
	9/14	Jos Fielmich	1m90
Hink-st.spr.:	8	Peter Guiking	12m83
4 x 100 meter estafette :	2	A.V. Haarlem	43.5
4 x 400 meter estafette :	9/10	A.V. Haarlem	3.39.7

JONGENS A :

800 meter:	4	Jan van Son	1.57.9
1500 meter:	5	Jan van Son	4.05.1
3000 meter:	4	Jan van Son	9.01.6
110m horden:	8	Ron Smits	17.5
Hoogspringen.	5/10	Anton Blok	1m80
	5/10	Ron Smits	1m80
Polstokhoogsp:	3	Gerard Meijer	3m50
Hink-stap-spr:	1	Robbert van Schendel	13m46
Speerwerpen:	5	Lex van Vugt	47m66

vervolg "Haarlem"-atleten op de ranglijst

JONGENS B :

100 meter :	9/10	Jan Vollenga	12.0
800 meter :	3/4	Frans Capellen	2.03.4
	9	Martin Bolwijn	2.05.4
1500 meter :	3	Frans Capellen	4.13.2
	10	Martin Bolwijn	4.25.8
3000 meter :	10/11	Martin Bolwijn	9.58.4
100 meter horden :	7/8	Ron Smits	16.2
1500 meter steeple:	1	Martin Bolwijn	4.57.0
Hoogspringen :	3	Martin Bolwijn	1m83
	4/7	Anton Blok	1m80
	4/7	Ron Smits	1m80
Verspringen :	6/7	Lex van Vugt	5m97
Hink-stap-sprong:	6	Ron Smits	11m99
Speerwerpen :	2	Lex van Vugt	47m94

JONGENS C :

Speerwerpen :	8	Albert Wighert	36m42
---------------	---	----------------	-------

JONGENS D:

1000 meter :	7	Raymond Hoefman	3.10.1
Hoogspringen:	5/6	Walter Tieben	1m50

JONGENS PUPILLEN :

Verspringen :	1	Job Rosenhart	4m23
	4	Tim Hoefsloot	4m02
Kogelstoten :	4	Wouter-Jan Schonewille	8m82
	7	Nico Dijkhof	8m11

=====

het wisseltje

pupillennieuws

Beste Jongens,

In de eerste plaats allemaal een heel voorspoedig en gelukkig 1975. Laten we hopen, dat er een heleboel nieuwe pupillen bijkomen en dat er net zo hard getraind wordt als de laatste maanden onder de fijne leiding van Toine v.d. Goolberg. Misschien sneuvelt er op de sintelbaan dan weer gauw een persoonlijk record.

Maar voorlopig blijven jullie tot 1 april nog in de zaal trainen. Of wij nog eens een middag naar buiten gaan hangt van jullie trainer af. Wij zullen proberen om in februari een kienmiddag voor jullie in elkaar te draaien, maar daar krijgen jullie tijdig bericht van.

Jongens, kom regelmatig op de training en mocht er iets zijn, bel ons dan op. Het werkt zoveel prettiger, dan wanneer ik van Toine te horen krijg : "Ik heb deze jongen al weken op de training gemist is er iets aan de hand?". Dus als jullie ziek zijn of iets dergelijks, laat je moeder ons even een berichtje sturen, het spaart ons een zee van tijd. Onze telefoonnummers : 313777 en 256036 ! Dank je !!!!

Sinds enige weken verblijft een lid van ons in het ziekenhuis. Wilfred van Leeuwen, tot voor kort pupil, met ingang van 1-1-1975 D.junior, heeft een heel zware operatie ondergaan. Voor de nabehandeling moet hij zeker nog twee maanden in het ziekenhuis verblijven.

Jongens schrijven jullie je clubgenootje eens een briefje of een kaart. Het is ontzettend leuk, als je zo lang ziek bent om van je clubgenoten eens een epistel te ontvangen.

Zijn adres : Wilfred van Leeuwen, Valeriuskliniek, Valeriusplein, Amsterdam-Zuid. 1076 SN.

Wilfred vanaf deze plaats, namens alle Haarlemleden, wensen wij je een spoedig herstel toe en spreken de hoop uit, wanneer je weer helemaal genezen bent, de trainingen weer mag bezoeken.

Mevrouw Hartman

Mevr. van Leeuwen wil de vereniging bedanken voor de belangstelling en tevens voor de attenties, die wij voor haar zoon Wilfred de afgelopen weken hebben gedaan. Het doet ieder ouder goed, wanneer je merkt, dat er toch aan een kind wordt gedacht, al is Wilfred voor een bepaalde tijd uitgeschakeld.

Zelf vindt Wilfred het prachtig wanneer hij wat van zijn club hoort.

Beste jongens,

Donderdag 8 januari zijn Mevr. Tanis en ik naar Wilfried van Leeuwen in het ziekenhuis geweest. Wilfred moet daar voorlopig nog een poosje blijven. Hij wil jullie in ieder geval hartelijk bedanken voor alle kaarten. Hij is aan de betere hand, maar zal het toch nog wel leuk vinden, zo nu en dan iets van jullie te horen. Wie schrijft hem nog eens een gezellige brief?

Zijn adres is : Valerius Kliniek, Kinderzaal, Valeriusplein, Amsterdam.

Mevr. Kroes.

Jongens (A 63) en ook natuurlijk de ouders, nog bedankt voor de plant, die ik ontvangen heb, bij jullie afscheid. Ik hoop, dat jullie bij de junioren op dezelfde wijze sportief zullen sporten.

Veel succes !

Vriendelijke groeten ,

Mevr. Kroes.

SPORTHUIS PIM JANSSEN

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

Kinderhuisvest 37 - HAARLEM

Telefoon 023-310135.

RECHTSTREEKS VAN DE FABRIEK MET 5 JAAR FABRIEKSGARANTIE

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

Enkele prijsvoorbeelden:

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

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

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

café - restaurant

vreeburg

kerkplein 16 / bloemendaal / tel (023) 262162

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

6 biljarts,
waarvan 2 matchtafels

Zon ne hoek

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

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

Strand paviljoen
COPACABANA
Geopend van 1 maart tot
1 oktober

ENNIA vakantieverblijven

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

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

Aan te vragen bij:

ENNIA RECREATIE BEDRIJVEN N.V.

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

Gebr. Hoff van Boekel

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

Nijlstraat 5, Haarlem - tel. 023-31 2019
b.g.g. 253924 - 316051

„DE WITTE BERKEN”.

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

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

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

Weekend-arrangementen.

Komende uit het Westen, afslag Garderen
richting Apeldoorn.

Komende uit het oosten, afslag Harderwijk
richting Voorthuizen.

RENAULT



GARAGEBEDRIJF

Hoogkamer & Zn.

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



Wij komen direkt voor al uw

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

FA. H. KUIPER

ORANJEBOOMSTRAAT 135C — HAARLEM — TEL. 023-312120

SCHERP CONCURREREND.

fa. j. b. kok en zn.

internationale transporten

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

Na de atletiek op naar de automatiek

HEYNIS

Grote Markt 19
Tel. 31 06 06

Houtplein 3,
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
sputwerk

J. J. GIESBERGEN & ZOON

BEDRIJF:
WAARDERWEG 22 — HAARLEM

TEL. 023-310573
PRIVé: 252677