04 MEI 1975

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

Fa. A. BREED en Zonen
Vergierdeweg 248 - HAARLEM - Tel. 370690

Aannemers van alle voorkomende schilderwerken

Vanaf 18 november 1974 tot en met 7 maart 1975
recht op winterpremie!

„HABO" spuittechniek

Spuiten en plaatwerk goed en snel uitgevoerd

IJdijk 16 - Spaarndam - Telefoon 023-373986

HENGELSPORT
Hengels en alle benodigdheden

„MODERN"
Zijlweg 54 - HAARLEM - Telefoon 311288
Elke dag verse
MADEN EN WURMEN

Voor **nummerplaten,**
met opzet-letters, rijkskeur,
snelle levering.

P. van Steynen,
't Krom 9, Haarlem. Tel. 023-321360.

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.

Autobedrijf Joh. Jansen

De Clercqstraat 79
Werkplaats: Beeksteeg 21
Telefoon 023-324410

Citroën-specialist
Verkoop en reparatie - Sloop onderdelen

VOOR AL UW RECEPTIES,
groot en klein, moet U bij:

HOTEL
DIE RAECKSE *zijn.*
Raaks 1-3
Haarlem
Na afloop diner!
Telefoon 32 66 29

---

26 STACARAVANPLAATSEN
beschikbaar in Noord-Holland. Jaarplaatsen met aansluiting op water, gas, elektr., riolering, elke lengte toegest. Tevens verkoop caravans. Showmodellen aanw., in alum., hout, PVC. Bij aankoop gratis aansluiten, afstellen en vervoeren.
Stacaravanpark West-Friesland,
A.C. de Graafweg 5, Opmeer, tel. 02263-1630

OMMEN,

centrum nieuwbouw, klein gezellig pension, met alle comfort, waar 's avonds koffie en t.v. niet ontbreken.

Smitstraat 12, telefoon 05291-2385.

Antiek, curiosa en boedels
In- en verkoop
Vrije taxatie

Ronald van Waard
Nassaustraat 13 - HAARLEM - Tel. 023-31 61 11

Fa. G. van der Ree
VOOR ELEKTRISCH SCHOORSTEENVEGEN
en ook voor het schoonmaken van uw
GASHAARDEN EN C.V.
Rijksstraatweg 181, Haarlem, tel. 266490

TERSCHELLING
OOSTEREND
Voor een rustige vakantie of weekend huurt U een zomerhuis in Oosterend. Het gehele jaar geopend.
U vriendelijk aangeboden
Fam. C. de Haan. Tel. 05620-8651

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem"

de wissel

redaktie: *j. l. v.d. eem, p. gulking, d. portegijs*
illustraties: *j. l. v.d. eem*
typewerk: *a. blanken-noordenbos*
stencilwerk: *a. tanis*
verzending: *h. hartman-v. kleef*

„verschijnt 10 maal per jaar"

voorzitter:
p. j. j. vermunt
wouwermanstraat 84
haarlem
tel. 264 310

sekretaresse:
j. e. m. vermunt-groen
wouwermanstraat 84
haarlem
tel. 264 310

penningmeester:
h. hartman-v. kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
tel. 256 036
girorek. nr.: 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"
bankrek. nr.: 44.72.77.219
amro bank - bloemendaal

wedstrijdsekretariaat:
e. van ravensberg
z. buiten spaarne 8 zw.
haarlem
tel. 325 140

technische kommissie:
j. van drunen
ramplaan 94
haarlem
tel. 244 340

pupillenkommissie:
sekretariaat:
h. hartman-v. kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
tel. 256 036

wedstrijdsekretariaat:
t. tanis-v. zanten
brouwersstraat 20
haarlem
tel. 313 777

van de redaktie

Jaargang 30. Nummer 4. Mai 1975

Op 31 mei, bij het verschijnen van dit clubblad, viert onze zustervereniging "Holland" haar 50-jarig bestaan. Namens onze hele vereniging feliciteren wij "Holland" hiermee van harte !

Bij de eerste trainingswedstrijd op 12 april voor junioren B-C-D, is bij het nummer discuswerpen een vrij ernstig ongeluk gebeurd. Anton Blickman, die in het middenveld stond voor enkele voorbereidingen, kreeg plotseling een discus in de zij. Aanvankelijk liet het zich onschuldig aanzien.
Anton ging die middag gewoon door met de jurering, maar 's avonds thuis werd zijn toestand steeds slechter. De dokter werd gewaarschuwd. Toen hij zijn diagnose had gesteld, vond hij het raadzaam met spoed het ziekenhuis in te schakelen. Daar ging men meteen tot een operatie over. De milt moest verwijderd worden. Inmiddels heeft Anton het ziekenhuis verlaten en is hij weer snel herstellende. Wij hopen hem weer spoedig op de sintelbaan te kunnen begroeten.

Zondagmiddag en -avond op 13 april was er ten huize van onze penningmeester een etentje voor de trimploeg georganiseerd.
Het samenzijn was zeer geslaagd en de verbondenheid met elkaar werd daardoor vergroot.
We willen de fam. Hartman hartelijk bedanken voor de gastvrijheid en het organisatie-commité voor het samenstellen van het menu.
We hopen dat het nog eens spoedig herhaald kan worden.

Namens de redaktie

Hans v.d. Eem

Copy inleveren vóór 9 juni 1975
bij J.L. v.d. Eem, Wüstelaan 98,
Santpoort

SEKR. NIEUWS

NIEUWE LEDEN :

Gerrit Boscaljon, Bonairestraat 26bv, Santpoort
Ivo Hulsbosch, Haitsma Mulierstraat 2, Haarlem
Sander Mathot, Schoterweg 198, Haarlem
Herman Oosterveer, Trompstraat 87, Ijmuiden
Bart van Riemsdijk, Zijlweg 58, Haarlem
Willem Stoop, Floraplein 10, Haarlem
Johan Apetz, 2e Hasselaerstraat 2, Haarlem
Jan Bank, Zuidertuindorplaan 32, Haarlem
Bert Grommers, Lage Dijk t.o. Nr. 11, Spaarndam
Harrie Horstman, Van Nesstraat 55, Haarlem
Pierre Looman, Lod. van Deyssellaan 276, Haarlem
Hans de Rijk, Schoterweg 138 rd, Haarlem

-.-

Op zaterdag 26 april hebben de heren A. Hartman, E. van Ravensberg en P. Vermunt met goed gevolg een cursus "Seingever" gevolgd, waardoor zij nu, voorlopig voor één jaar, bij wedstrijden officieel het startschot kunnen geven. Van Harte Gefeliciteerd!

-.-

TE KOOP :

Een paar Puma-spikes, maat 8 (z.g.a.n.) bij :

Bart Stijger
Junoplantsoen 47, Haarlem.

-.-

GEBLESSEERD ? - VEEL BETERSCHAP - GEBLESSEERD ? - VEEL BETERSCHAP -

Bert 'de Jager, die aanvankelijk met de selektieploeg voor Monreal een tiendaagse stage in Fornia (Italië) zou volgen heeft onverhoopt moeten afzien van deze trip.
Bert, die de afgelopen winter werd geopereerd aan beenvlies-ontsteking en daardoor 6 weken op non-actief stond, kreeg nu weer last van deze oude kwaal.

VERJAARDAGEN IN JUNI :

3 juni	Wilfred Benjamin	13 juni	Hans Stoop
	Jan Oldenburg	14 juni	Raymond Hoefman
6 Juni	Jim Evelein	15 juni	Michiel Verkerk
8 juni	Pierre Germes	16 juni	Bart Stijger
	Dick Stoker	24 juni	Marc van Dam
9 juni	Johan Apetz	26 juni	Ger Meyer

Allen van harte gefeliciteerd !!

VAN DE VOORZITTER .....

In het april-nummer van "de Wissel, heb ik een stukje geschreven over een mentaliteitsverandering in onze vereniging.
Ik wil hierbij nadrukkelijk stellen, dat wat ik daar schreef, maar voor enkelen van ons geldt, doch dat wij de ontwikkeling toch wel in de gaten moeten houden.
Dat het bij lange na niet op al onze leden van toepassing is, mag blijken uit wat ik zelf ondervonden heb.
Op vrijdagavond 4 april j.l. was het bar en boos weer. Regen, natte sneeuw en koud. 's Avonds om ± half acht dacht ik bij mijzelf : "Kom ik ga even naar de baan. Ik zal wel vlug weer thuis zijn, want er zal wel geen training zijn."
Doch toen ik bij de atletiekbaan aankwam stond ik wel stomverbaasd te kijken. Ondanks het gure, slechte weer waren er toch nog ongeveer 25 atleten, waaronder een 10-tal C/D junioren, onder leiding van 4 trainers enthousiast aan het trainen. Van geen van deze mensen heb ik ook maar één klacht over het weer gehoord.
Ook is het mij opgevallen, dat aan ons verzoek om na de trainingen het gebruikte materiaal weer op te bergen, goed gevolg wordt gegeven.
Hieruit blijkt dat een ieder zich verantwoordelijk voelt voor onze vereniging. Ik hoop dat dit zo zal blijven en dat het in de toekomst niet zal verslappen.
Het is voor mij en voor mijn medebestuursleden, een prettig en geruststellend idee een vereniging met zulke leden te mogen leiden.
Toch wil ik U nog het navolgende vragen.
Geef elkaar tijdens de trainingen ook de gelegenheid tot trainen.
Als U niet hardloopt, ga dan aan de buitenkant van de baan lopen.
Als men aan het oefenen is met starten, loop dan achter de startblokken om en er niet voor langs.
Als men aan het discuswerpen is of met de speer bezig is, houdt dan het middenveld vrij.
Het is voor U een kleine moeite en de overigen kunnen ook hun aandacht bij het trainen houden.
Ik reken graag op Uw medewerking om voor een ieder de training zo prettig mogelijk te laten verlopen.

P.J.J. Vermunt

WEDSTRIJD AGENDA VOOR DE MAAND JUNI

zondag	1 juni	2e Senioren kompetitie.
woensdag	4 juni	Internationale avondwedstrijd op Papendal voor Senioren A-B klasse - aanvang 18.30 uur.
zondag	8 juni	Regionale wedstrijden in Utrecht - inschrijvingen tot 1 juni.
zondag	8 juni	Regionale wedstrijden in Rotterdam - inschrijvingen tot 30 mei.
woensdag	11 juni	Instuif wedstrijden op de sintelbaan Ookmeer, A'dam.
zaterdag	14 juni	3e C/D junioren kompetitie.
zondag	15 juni	Distrikt West I kampioenschappen voor Senioren - Olympiaplein, A'dam-inschrijvingen tot 5 juni.
woensdag	18 juni	Instuif wedstrijden in Heiloo.
woensdag	18 juni	Instuif wedstrijden in Den Haag.
zondag	22 juni	2e A-B junioren kompetitie.
zondag	22 juni	Sprint driekamp - A'dam - georganiseerd door AV. 23 - Inschrijvingen tot 16 juni.
woensdag	25 juni	Instuif wedstrijd te Lisse.
zaterdag zondag	28 juni) 29 juni)	Nederlandse A-B junioren kampioenschappen te A'dam.
woensdag	2 juli	Instuif wedstrijd in Den Haag
zaterdag zondag	5 juli) 6 juli)	Nederlandse Senioren kampioenschappen te Papendal.

.-

Zoals sommigen van jullie wel weten, heeft men sinds enkele jaren bij de D-junioren eisen voor een "lintje" (om maar een van de woorden van Raymond te gebruiken). Nu zijn deze als volgt samengesteld :

	2e graad	1e graad
80m	12.2 sec.	11.5 sec.
hoogspringen	1.15 meter	1.25 meter
verspringen	3.75 meter	4.00 meter
kogelstoten	7.00 meter	8.00 meter
diskuswerpen	15.00 meter	19.00 meter
1000m	3.50.0 sec.	3.35,0 sec.

Diegenen, die nu menen in aanmerking te komen voor een van deze, of beide insignes, kunnen zich bij mij even melden, dan zal ik nagaan of dit waar is. Ook wil ik de C-jongens er op wijzen te kijken of zij misschien in het verleden aan de eisen voldaan hebben en nog geen insigne ontvangen hebben. Nog even een opmerking: als men aan 5 van de 6 eisen heeft voldaan komt men reeds in aanmerking voor een insigne.

Albert Hartman

TRAININGSWEDSTRIJDEN SENIOREN EN JUNIOREN - 12, 20 en 26 april

Opvallende opening baanseizoen : Rob Terpoorten verbetert 5km rekord.

Het meest positieve punt van deze wedstrijden is zonder twijfel de zeer goede en prettige samenwerking, die wij met de vereniging "Holland" tijdens deze 3 dagen hebben gehad. Zowel organisatorisch als sportief mogen deze wedstrijden geslaagd genoemd worden. Wij, en met ons velen, hopen, dat dit evenement tot een jaarlijkse zal uitgroeien.

Opvallende prestaties bij senioren en A-junioren :
Op de eerste plaats het nieuwe klubrecord van Rob Terpoorten op de 5000m : 14.57.2. waarmee hij het oude rekord van Paul Vena uit 1957 met 2.4 sec. verbeterde. Verder ook goede tijden op dit nummer van Evert van Ravensberg en Pieter Frijs, resp. : 16.07.0 en 16.12.1. Evert had al eerder de 1500m. gewonnen in 4.09.1 van Hans Stoop in 4.12.1. Het verspringen werd gewonnen door Wilfried Benjamin (6m26), het hoogspringen door Ruud Wielart (1.90) en bij jongens-A door Martin Bolwijn (1m80), terwijl Cees v.d. Rhee na lange tijd weer eens over de 60m wierp (60m38).

Verdere uitslagen :

1500m		Jan van Son	4.31.5
		Ruud Tromp	4.49.8
400m Jongens A	1.	Martin Bolwijn	55.9
	2.	Jan Vollenga	56.0
100m Jongens A	3.	Jan Vollenga	12.2
	4.	Lex van Vugt	12.4
	7.	Jos Mathot	13.0
400m	2.	Frank de Jager	53.5
	3.	Dan Portegijs	55.2 (54.5 in serie)
	4.	Hans v.d. Eem	55.3 (55.0 in serie)
	5.	Dick Bais	57.6
		G. Boscaljon	63.3 in serie
100m	1.	Ruud Wielart	11.5
	3.	Frank de Jager	12.1
	4.	Dan Portegijs	12.2 (12.1 in serie)
	6.	René v.d. Zwaag	12.6
in serie :		Wim Stoop	12.9
		Gosse v.d. Velde	13.1
		Rob van Schendel	12.9
verspringen		Rob van Schendel	5m73
		Wim Stoop	5m30
Jongens A		Ruud Tromp	5m70
hoogspringen		Wim Stoop	1m60
		Dan Portegijs	1m70
Speerwerpen		René v.d. Zwaag	30m48
		Ben Neve	35m16
Jongens A		Lex v. Vugt	45m46
kogelstoten		René v.d. Zwaag	9m42
		Gosse v.d. Velde	10m41
		Wilfried Benjamin	10m36
		Ben Neve	8m11
Jongens A		Lex van Vugt	11m16
		Jos Mathot	9m63
		Ruud Tromp	8m55

vervolg trainingswedstrijden .....

Opvallende prestaties bij de B/C/D junioren:
De 800m van Frans Capellen - 2.05.8. Dave Tromp - 1.55 hoog en 5.00 ver.
Diskus C : Peter Schonewille 29.42 en Roel Blanken 28m82.
80m D : Richard Kruithof - 11.5 en Michiel Tanis 1m35 hoog, alsmede de afgetekende overwinningen van Richard Kruithof en Roel Blanken bij resp. D-en C-Junioren, al verdienen in beide groepen ook de nummers 2 en 3 de aandacht.

Junioren B	100m	ver	diskus	kogel	hoog	800m	totaal
2. A. Wighert	13.3	5m20	28m22	10m67	1m55	2.24.1	2546 p.
3. F.Capellen	13.5	5m06	23m16	8m43	1m60	2.05.8	2485 p.
4. E.Lankhuizen	13.5	4m99	25m08	9m64	1m55	2.37.0	2168 p.
5. Peter Tanis	14.0	4m56	26m82	9m76	1m40	2.37.5	1878 p.
Jongens C							
1. Roel Blanken	13.8	4m52	28m82	10m50	1m45	2.24.1	3157 p.
2. Dave Tromp	13.6	5m00	19m00	8m63	1m55	2.21.1	3040 p.
3. Mike v.Steyn	13.3	4m73	18m54	8m74	1m50	2.28.0	2896 p.
4. P.Schoonewille	15.0	3m89	29m42	9m32	1m35	2,40.0	2488 p.
5. R.Hoefman	14.8	4m85	15m14	6m58	1m45	2.28.0	2401 p.
6. Richard Cabri	14.7	4m61	17m36	7m41	1m30	2.22.8	2385 p.
7. F.v.Ravensberg	14.4	4m60	14m06	7m12	1m40	2.30.8	2336 p.
8. P. Looman	14,8	4m22	16m44	7m62	1m35	2.43.0	2110 p.
9. Ron Vermunt	14.0	4m55	16m66	8m84	1m35	--	1981 p.
12.A. Hartman	15.1	4m06	17m48	7m61	1m25	2.54.9	1832 p.
13.Ton Windt	14.7	4m02	13m30	7m46	1m35	2.59.9	1812 p.
14.Nico Treep	15.4	3m97	15m06	6m22	1m20	2.51.0	1589 p.
15.E.v.Drunen	16.6	3m63	16m58	6m28	1m35	3.15.9	1261 p.
16.Ron Lubbers	15.4	3m39	18m10	--	--	--	666 p.

Jongens D	80m	hoog	kogel	ver	diskus	1000m	totaal
1. R.Kruithof	11.5	1m25	8m45	4m51	18m16	3.44.1	3418 p.
2. M. Tanis	12.5	1m35	7m71	4m30	17m66	3.33.0	3293 p.
3. W.Schoonewille	12.5	1m30	8m25	4m06	15m60	3.33.9	3131 p.
4. T.Hoefsloot	12.4	1m30	5m97	3m60	13m40	3.42.5	2650 p.
5. J.Rosenhart	12.9	1m30	6m34	4m12	11m98	3.55.3	2619 p.
6. D.v.Riemsdijk	13.2	1m25	6m62	3m59	14m16	3.39.8	2568 p.
9. A.v.Vugt	13.5	1m25	5m27	4m08	10m84	3.47.6	2363 p.
10.A.Molenkamp	13.6	1m30	5m71	3m81	14m90	4.17.5	2305 p.
11.E.J.Reinierse	12.8	1m15	5m18	3m55	9m98	3.35.0	2251 p.
12.PeterPost	12.4	1m10	5m35	3m45	9m36	3.43.2	2164 p.
13.Ronald Bijl	13.1	1m00	4m99	3m85	13m16	3.47.6	2125 p.
17.J.W.Kwantes	13.1	1m05	5m27	3m28	12m30	3.54.5	1965 p.
18.Frans Lubbers	12.5	1m15	6m44	3m46	12m92	--	1929 p.
23.Ron Mathot	13,9	1m10	5m32	3m12	10m90	3.52.4	1809 p.
24.Chris Apetz	13.9	1m20	5m23	3m33	8m06	4.04.4	1792 p.
25.Ruud Boeree	14.0	1m05	4m42	3m51	8m78	3.43.7	1752 p.
26.P.Reeuwijk	13.5	1m10	5m78	3m16	10m44	4.16.1	1749 p.
29.M.Spijker	13.8	1m00	4m68	3m27	8m26	4.03.1	1525 p.
30.M.Boeree	14.1	1m00	3m93	3m15	7m40	3.52.7	1407 p.
31.A.Mosterman	--	--	--	3m70	11m28	--	652 p.
32.Menno Smit	--	---	--	2m95	5m26	5.03.2	227 p.

R. Ruys.

MARATHON.

Verslag van de 1e Internationale Marathon - Amsterdam.

Het avontuur van de Marathon begon eigenlijk al op donderdagavond 1 mei bij Ruud Kitseroo thuis, hetgeen een goede gewoonte geworden is.
Ook deze keer was het een gezellig samenzijn waarin over de te lopen wedstrijd van gedachten gewisseld werd tussen de gecombineerde lange-afstandlopers van "Haarlem" en "Holland". Bovendien vertoonde de schoonzoon van Bas Fennis een kleurenfilm van de vorig jaar gelopen Maassluis Marathon en dat maakte dat allen weer een beetje in de juiste stemming kwamen.
En zo werd dan op zaterdag 3 mei, vertrekpunt bij Bab v.d. Pol met 4 auto's, de reis aanvaard naar het Olympisch Stadion. Allemaal naar de dokter, kleedkamer opzoeken, omkleden, smeerseltje hier, smeerseltje daar, nerveus sfeertje, enfin, je weet wel... Aantreden voor de polonaise.
Klokslag 2 uur een gave start en zo'n 250 deelnemers begaven zich op weg.
"de kluizenaars van de straatstenen" las ik in een bekend dagblad; een waarachtige uitdrukking.
En wat werd er gelopen vrienden, wat wil je, met windkracht 7-8 in het ruggetje langs de Amstel. In gedachten geplande tussentijden werden met minuten verpletterd en het kon niet anders of dit zou veel ellende brengen. Nu dat heeft ondergetekende op de terugweg met die stormachtige wind op de open polderwegen dan ook wel ondervonden, het werd wat je noemt je reinste "sloopwerk".
Verschillende van ons, die op de 30km rond de 2 uur zaten, konden de laatste 12km niet meer binnen het uur (lees drie uur) volbrengen en dat zegt toch wel wat.

Om op, de wedstrijd terug te komen, belanden we natuurlijk het eerst bij Rob Terpoorten.
Nu, Rob heeft in samenwerking met Ard Guikema van Cikn '66 behoorlijk aangetrokken en veroverde een goede 10e plaats (6e Nederlandse), wat een week na zijn overwinning op de 10 EM in Edam een knappe prestatie genoemd mag worden.
Hier volgen dan de uitslagen :

senioren	Rob Terpoorten	2.28.04.0	Haarlem
	Jan v.d. Kroft	3.18.05.0	"
	Ruud Kitseroo	3.21.37.0	"
	Dik Habes	3.21.43.0	Holland
	Cees Visser	3.22.00.0	"
	Bas Suurmond	3.29.18.0	"
	Jan Stol	3.30.06.0	Haarlem
	Dik Bottinga	3.33.30	"

vervolg Marathon - Amsterdam ......

Veteranen I	Jan van Wees	3.04.22.0	Holland
	Krijn Kroese	3.10.02.0	Haarlem
	Ton v.d. Linden	3.13.32.0	"
Veteranen III	Bas Fennis	3.58.07.0	Haarlem

Helaas moest Toni Boerlage met een blessure uitstappen.
Dick Geveart stapte na zo'n 20km uit. (volgende keer bijten, Dick!!!)
Het zit er wel in dat we, uitgezonderd Rob, wel wat te hard van stapel gelopen zijn en daardoor toch wel wat van onze tijd verspeeld hebben. Bewondering voor Jan van Wees voor zijn doorzetten en z'n knappe tijd, volgende keer drie uur, Jan!

Over de organisatie zou ik willen zeggen, dat een van de zwakste punten was, dat er nergens meer iets te drinken was op de juist zo belangrijke laatste kilometers.

De prijzentafel voor de diverse winnaars mocht er wel zijn, zoals Rob : een kamer vloerbedekking en wat zou je zeggen van Bas Fennis: een mooie beker en een geheel verzorgde reis voor twee personen naar Londen. Bovendien was er voor iedereen een grote mooi uitgevoerde vaan als herinnering aan dit evenement.

Dit was het; ik zou zeggen : tot 30 augustus aan de meet in Enschede!

Ton v.d. Linden

-.-

SPORTHUIS
PIM JANSSEN

ALLES OP ATLETIEK-GEBIED

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

KINDERHUISVEST 37

HAARLEM - TEL. 310135

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

UITTENBOGAARD

HOOFDDORP

Schadeafd. Tel. 02977-27859

Sloopafd. Tel. 02503-3171

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

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

ALTIJD VERSE KOFFIE EN SATE.
TEL. 250179

HET GEHELE JAAR GEOPEND
VAN 12 TOT 1 UUR

DRUKKERIJ
„E. VAN RAVENSBERG"
VOOR AL UW
HANDELS EN RECLAME DRUKWERK
Tel. 020-230784
Utrechtsedwarsstraat 40-42. A'DAM
Inlichtingen op de club of aan huis :
E. van Ravensberg
Z.B.Spaarne 8 zw. HAARLEM

SALON
DE BEAUTE
HAUTE COIFFURE
HAARLEM, Gedempte Oude Gracht 42
tel. 312164
SALON De Ruyterweg 30
tel. 241912
„STOKER"
HEEMSTEDE,Raadhuisstr.68.Tel.288507

PRUIS
ELBURG

SCHILDERWERKEN SIERPLEISTERS
WANDAFWERKING
Gratis offerte bij onze clubgenoot
R.KITSEROO Sillemastraat 41
HAARLEM.tel.379625

DE ROL VAN DE SPORT IN ONZE SAMENLEVING.

Sport is een dure aangelegenheid geworden. Toch is sport met het stijgen van de welvaart, nu voor vrijwel iedereen bereikbaar. In de vorige eeuw was dat wel anders. Sport was toen alleen voor de welgestelden. De arbeiders hadden veel te lange werkdagen en hun enige vrije-tijdsbesteding was slapen. Pas in de loop van de jaren twintig drongen grote groepen van vooral de "middenstand" door tot het domein van de sport, dat nationaal, internationaal en op Olympisch niveau beheerd werd door graven en baronnen. Restanten daarvan zijn ook nu nog terug te vinden in de diverse sportcomités.
Hoewel in het welvarende westen de sport ook voor de gewone man bereikbaar is geworden, gaat dat nog steeds niet op voor veel Aziatische, Afrikaanse en Zuidamerikaanse landen. Hier kunnen alleen de loopsporten redelijk beoefend worden, wat wel blijkt uit de Keniase en Tanzaniase atleten, die sinds 1968 in die tak van sport uitblinkers zijn.
De tegenwoordige sport heeft voor het kiezen van de vorm min of meer teruggegrepen naar de Grieks-Romeinse cultuur. Met uitzondering van de balsporten, die men toen nauwelijks kende, omdat juist de individuele prestatie het hoogst werd gewaardeerd.
De individuele sportbeoefening wordt nog maar in een beperkt aantal landen als het hoogste goed beschouwd. Met name in Finland en de Oostbloklanden. In deze landen is de interesse voor atletiek, zwemmen, schaatsen en skiën groot en worden ze door de overheid gestimuleerd. Vooral de DDR besteedt grote sommen geld om een vooraanstaande rol te spelen en is er hiermee in geslaagd, erkenning af te dwingen bij die landen, die het economisch en politiek boycotten. Natuurlijk wordt sport hier niet alleen beoefend vanwege het effect op het buitenland. De waarde die sport kan hebben op de bevolking zelf, ziet men wel in. De Oostduitsers zijn bijzonder bedreven in sport, wat ook te maken heeft met de wetenschappelijke wijze, waarop sport begeleid wordt. Ook in politiek opzicht vindt de DDR-regering het binnenlands bedrijven van sport op grote schaal noodzakelijk. Onderzoekingen hebben aangetoond, dat het sporten in de pauze bevorderlijk is voor de produktie. Deze blijkt dan met ca. 7 procent te stijgen.
Bijna elke vorm van sport wordt uiterst nauwkeurig begeleid en onverantwoorde zaken blijven tot een minimum beperkt, behalve waarschijnlijk in de topsport, waarover de geruchten, dat er stimulerende en hormonale middelen worden gebruikt, steeds sterker worden. Ook de selectie procedure van topsporters heeft bedenkelijke kanten, zo kan al op zeer jeugdige leeftijd door metingen van de handwortel-beentjes worden vastgesteld of men later geschikt is voor topsport. Deze wetenschap - anthropometrie - is in Nederland sterk onderontwikkeld. Een gevolg hiervan is, dat talentloze kinderen uit de DDR, die wel graag willen sporten, de mogelijkheden hiertoe niet krijgen. Van het socialisme - gelijke kansen - blijft dan weinig over.
De topsport is de laatste jaren aan het verworden. Niet meer de mens en menselijke ontplooiing staan centraal, maar het verrichten, het winnen. Er gaan ook steeds meer stemmen op die het presteren als doel op zich afwijzen. Door de excessen in de topsport raakt de wezenlijke functie, die sport voor de gemiddelde burger kan hebben, op de achtergrond. Die functie is dan niet zozeer het passief genieten als wel het actief sport bedrijven.
Sport beoefenen is niet alleen een voor velen uiterst aangename vrije-tijdsbsteding - die met het toenemen van de vrije tijd alleen nog maar belangrijker wordt, het is ook een manier om onze welvaartsziekten te bestrijden of althans in te dammen. Het is aangetoond, dat een volstrekt inactief mens 8 maal zoveel kans heeft op een hart- of vaatziekte als

iemand die bewegenlijk werk heeft en daarnaast regelmatig aan sport doet. Met de nadruk op regelmatig, want éénmalige prestaties hebben geen effect. In Nederland ziet men de sport niet in de eerste plaats als gezondmakend. In sommige kringen wordt het actief bedrijven van sport zelfs maatschappelijk niet aanvaard en als uitslooverig bestempeld. Dit in tegenstelling tot de passieve belangstelling. Merkwaardigerwijze was dit aan het begin van deze eeuw precies andersom.
Voor velen die zich bezighouden met wedstrijd- en topsport is de lichamelijke activiteit een middel tot zelfverwezenlijking. Het verwerven van lichamelijke vaardigheden hoeft niet van mider gehalte te zijn dan het aankweken van kennis. Ook als je het alleen als vrije-tijdsbesteding doet, kan het veel voldoening geven om te ervaren, dat je fitter wordt door lichamelijk bezig te zijn. Wat dit betreft hoeft er niet veel onderscheid te zijn tussen topsport en recreatiesport. De topsport geeft echter een extra dimensie aan de activiteit, namelijk in de mogelijkheid om uit te blinken. En dat blijkt een niet eenvoudig uit te roeien menselijke behoefte te zijn.

Ontleend aan een artikel "Sport nog steeds een spel"
in "Mensen van Nu".

Dan Portegijs.

-.-

1e COMPETITIEWEDSTRIJD C/D JUNIOREN, 3 mei 1975 te Haarlem.

Voordat we met het verslag beginnen willen we de C/D jongens nog eens oproepen vooral regelmatig te komen trainen. Deze oproep komt niet uit de lucht vallen: in de week voor de competitiewedstrijd kon wegens afwezigheid van een aantal jongens, met name voor de estafettes van de C-junioren, niet behoorlijk getraind worden. Als je echt niet komen kunt laat het dan even weten!

Nu de wedstrijd zelf. Om half twee begonnen de C-junioren met hoogspringen en discuswerpen. Net als later de D-junioren bleven Raymond, Dave, Edwin en Ton iets onder hun kunnen. Het slechte weer zal daar niet vreemd aan geweest zijn. Roel en Peter hadden met de discus blijkbaar niet zo'n last van de stormachtige wind. ze leverden beide een prima prestatie.

Ondertussen werd gestart met de estafettes. Ondanks de slechte voorbereiding verliepen die voor ons erg goed. Richard, Peter, Tim en Michiel werden pas in de laatste meters door DEM voorbijgelopen en Roel, Dave, Richard en Mike werden bij de C-junioren zelfs met grote voorsprong eerste.

Om twee uur startten de D-junioren met verspringen. Allen deden wat van hen verwacht werd. Job en Michiel waren zelfs de enigen die de 4 meter barriere doorbraken. Bij de C-junioren was Mike de enige die over de 5 meter sprong. Richard kwam er met 4m93 dicht bij. Als Richard zijn techniek weet te verbeteren komt hij ongetwijfeld ook over de 5 meter!

Ook het kogelstoten viel niet tegen. Bij de D stootte Richard voor het eerst over de 9 meter en Roel kwam bij de C net niet over de 11 meter.

Dat de tijden op de 1000 en 800 meter wat tegenvielen zal niemand verbazen. Het weer stond goede tijden gewoon niet toe. Toch bleven Frank, Erik, Ron en Jan Willem niet ver van hun beste prestaties af. Op de 800 meter had Raymond duidelijk last van een flinke verkoudheid en moest toch enigszins verrassend Richard voor laten gaan. Het laatste nummer dat verwerkt moest worden was de 80 en 100m sprint. Op de 80m liep Richard bij de D-junioren sneller dan het clubrecord (van Paul Sloos en Sjouke de Vries met 10.8), zijn tijd van 10.7 is gezien de sterke rugwind echter niet als nieuw clubrecord te beschouwen. De tijden van de andere D-sprinters zijn ons bij het schrijven van dit verslag helaas nog niet bekend. De 100m werd uitstekend gewonnen door Mike en Dave, beiden hadden 12.9 sec. nodig. Ook hier geldt dat de andere tijden ons nog niet bekend zijn. Sorry!

De gehele wedstrijd overziend mag gezegd worden, dat alle teams zich

vervolg Competitiewedstrijd C/D junioren.......

zonder uitzondering volledig hebben ingezet. Dit resulteerde voor de D-junioren, in een poule van 5 ploegen, in een eerste plaats voor Haarlem 1 met 8325 punten en een tweede plaats voor Haarlem 2 met 6225 punten. Bij de C-junioren werd Haarlem 1, eveneens in een poule van 5 ploegen, tweede achter D.E.M. 1 met 7835 punten en Haarlem 2 vijfde met 5136 punten.

Albert en Arthur Hartman
Peter Guiking.

-.

Den Haag - 4 mei

Matig optimistisch vertrokken we die zondag vanaf het sportfondsenbad. "We" dat waren de twee Hansen, Evert en ik. Deze keer werd het vervoer eens niet geregeld door Hans, maar mocht ik er voor op draaien. Het was de eerste keer, dat ik zo'n eind ging rijden en de medepassagiers stonden er dan ook een beetje sceptisch tegenover. Na enig omrijden, Hans v.d. Eem was gids, kwamen we bij de Zuidlarenstraat en met het lekkere zonnetje de strak blauwe lucht en de goede baan zou het er allemaal heel gunstig hebben uitgezien, ware het niet dat de vlaggen zowat van de stokken werden geblazen. Ons optimisme was dan ook direkt de bodem ingeslagen. Hans Stoop en Evert hadden een 3000 meter voor de boeg, bepaald geen prettig vooruitzicht, Hans v.d. Eem en ik een 400 meter. Met de wind pal tegen bij de start en op het laatste rechte stuk, zagen ook wij onze geest al zweven.
Hans Stoop kwam bij het inlopen al tot de ontdekking dat het vandaag niet zou lukken, hij had zijn dag niet en kwam dan ook met een voor hem wat matige tijd van 9.35.7 uit de bus; toch altijd nog goed voor een 5e plaats. Evert deed het met zijn 8.56.2 een stuk beter, zeker als je bedenkt dat hij er voor de race een zwaar hoofd in had en er "zelfs" aan twijfelde of hij de 9.10 min. wel zou halen. Dat deed hij met zijn 8.56.2 dus ruimschoots en daarmee veroverde hij een tweede plaats.
De 400 meters werden gelopen in series op tijd. Twee series Heren B en twee series Heren C. Ik startte in de tweede serie Heren B, die, naar later bleek, aanzienlijk langzamer ging dan de eerste. De tweede serie met maar 3 lopers ging bij de start wat moeizaam tegen de wind in, maar met de wind vervolgens in de rug, ging de eerste 300 meter prima. Een 400 meter is echter net iets langer en dat "ietsje" brak me lelijk op. Hetgeen ook gezegd kan worden van Hans v.d. Eem, die heeft het ook niet zo begrepen op tegenwind en was ook het laatste stuk niet meer vooruit te branden. Hans kwam uit op 55 sec. en ik op 54.4. Met wat gemengde gevoelens aanvaardden we de terugweg, alleen Evert had reden om tevreden te zijn; de twee Hansen en ik zullen onze prestaties maar afschuiven op de wind en maar hopen dat het de volgende keer beter gaat.

Dan Portegijs

-.-

4 mei - 1e Competitie A/B junioren 1975 te Haarlem.

Zoals jullie aan de kop van dit verslag kunnen zien, gaat dit verslag over de A/B kompetitie. Dit jaar is een andere opzet gebruikt voor de A/B jeugd kompetitie (zie hiervoor de A.W. no's 1 en 4.). Een van de oorzaken hiervan was het sterk teruglopen van het ledenbestand. Door deze andere opzet mocht men nu zowel een A als een B-junior op een bepaald nummer laten uitkomen. Een ander gevolg was, dat de 4 x 100m nu als eerste nummer werd gelopen. Vorig jaar was dit het laatste nummer.
Maar nu over naar de eigenlijke wedstrijd. Er stond een harde wind maar gelukkig bleef het droog. Dit laatste misschien vooral voor onze ploegleider René Ruys, die een groot deel van zijn vrije zondag had opgeofferd om ons te begeleiden (nog bedankt hiervoor René!).
Zoals ik al gezegd had begonnen we met de 4 x 100 meter. Voor Haarlem kwamen hiervoor aan de start (of wissel) : Ger Meyer, Martin Bolwijn, Lex van Vugt en Jan Vollenga. De eerste wissel (tussen Ger en Martin) ging redelijk. Martin had nu de pech tegen de harde wind in te lopen (in de buitenbaan), waardoor de wissel met Lex niet zo goed ging. Martin kwam zelfs buiten de baan te lopen op het gras, maar desondanks werden we niet gediskwalificeerd. De laatste wissel tussen Lex en Jan ging slecht. Dit kwam omdat Jan te vroeg wegging waardoor hij zich naderhand moest inhouden. Al met al kwam men uit op een tijd van 48.0 sec. een redelijke tijd, maar als de wissels beter waren geweest was het een stuk sneller gegaan.
Na de estafette kwam de 3000 meter. Hier deed voor ons mee Pieter Fris, die een uitstekende race liep. Na de start wou niemand de kop nemen; uiteindelijk nam iemand de kop. Dit ging zo langzaam (de eerste km. in 3.08 s) zodat er iemand ging versnellen, Pieter en nog iemand gingen mee en er viel een gat tussen hen en de andere lopers. Maar het ging de kopman nog te langzaam, waardoor hij nog eens versnelde. Dit kon Pieter en de andere loper niet meer bijhouden. Pieter ging echter wel wat harder en zodoende kwam hij alleen te lopen. Deze volgorde bleef tot het eind. Nadat hij de finish over was, bleek dat hij de afstand in 9.27.8 sec. had gelopen. Dit is een n.p.r. Hiermee nog gefeliciteerd.
Tijdens de 3000 m. was Ger Meyer begonnen met verspringen. Het lukte alleen niet zo want de eerste twee pogingen waren ongeldig. De derde was wel geldig (maar wel een stuk voor de balk). Met deze sprong kwam hij tot 5.83m. Zijn vierde sprong ging iets beter, n.l. 5.87m.

vervolg 1e competitie A/B junioren.......

Hierna kwam de 800m, waaraan ik zelf meedoed. Er was 1 serie van 9 man. Hierin eindigde ik als tweede na een zeer slechte start, maar, zo werd mij gezegd, een taktisch gelopen race. Mijn tijd was redelijk n.l. 2.03.8.
Ondertussen was Martin Bolwijn begonnen met hoogspringen. Hij begon bij 1.70m, die hij in twee pogingen haalde. Dit gebeurde ook zo bij 1.75m en 1.80m, maar 1.85m was toch iets te hoog (dit zou ook een n.p.r. geweest zijn). Er mag dus gesproken worden van een goede prestatie.
Lex van Vugt was ook begonnen en wel met speerwerpen. Hij kwam hierbij tot 43.36m. Niet zo gek als je bedenkt dat er wel wind tegen was (wat bij speerwerpen gewenst is), maar dat deze wind eigenlijk te sterk was. Er kwam ook nog bij, dat hij de laatste twee pogingen vlug achter elkaar moest gooien, omdat hij naar kogelstoten moest. Hierbij kwam hij tot de aardige prestatie van 10.68m (kogel was 6 kg.).
Terwijl de anderen aan het kogelstoten en het hoogspringen waren, moest Jan van Son de 400m afleggen. Dit deed hij in 55.8 sec., wat een redelijke prestatie was, dit in verband met de sterke tegenwind. Ook speelde mee, dat Jan zich de laatste tijd niet voor 100% heeft kunnen inzetten voor de atletiek, omdat hij dit jaar eindexamen doet.
Dan hebben we nog Jos Mathot, die moest discuswerpen. Hij wierp de discus 27.08m ver wat dacht ik iets onder de maat was.
Als laatste kwam nog aan de start Jan Vollenga, die de 100 meter moest lopen. Dit deed hij in 11.7 sec. een n.p.r., maar er moet wel bij gezegd worden dat hij een harde wind mee had.

Door al deze prestaties kwamen we tot een punten totaal van 6434, wat ons van de 5 aanwezige 2e klas verenigingen een 2e plaats opleverde.

Frans Capellen.

-.-

ALLE BEGIN IS MOEILIJK.

"Zeg Karel, waarom ga je niet eens een keer mee trainen?" Trainen?? Karel wist niet wat hij hoorde. "Trainen, waarvoor?". Hij wist natuurlijk wel dat Jan geregeld trainde voor die ... ja, hoe heette die sport ook weer ... Oh ja, atletiek. Nou ja, dat moest Jan zelf weten als hij daar lol in had. "Nou hoe denk je erover, ga je een keer mee, of blijf je liever op je luie kont zitten?" Jan keek hem aan met een blik van je durft niet, hè en dat zal wel de reden zijn geweest dat Karel plots zei : "Ja, dat kan ik best eens doen".
En zo was het gekomen. Je hebt mensen die bij hun eerste glas bier al direkt alcoholist zijn, maar blijkbaar ook mensen, die na één ontmoeting met de atletiek, als het ware met een virus worden besmet en niet meer zonder kunnen. Karel was een van deze mensen. Zijn eerste training was al direkt een tranendal. Tja, zo jong was hij niet meer en het was al jaren terug dat hij voor het laatst iets aan sport had gedaan. Marie stond Karel al op te wachten. "Lekker getimd, joh?" Door zijn gezicht dat grauw zag van ellende klonk zijn "ja" wat ongeloofwaardig. "Geweldig meid, lekker rennen door het bos; de volgende keer moet je ook meegaan. Ik deed het trouwens niet eens zo gek, hè Jan?" Jan hield wijselijk zijn mond. Hij was trouwens te verbaasd om wat te zeggen, want Karel had zich op een enorme stapel boterhammen gestort en was druk doende om de verloren gegane calorieën bij te spijkeren.

Zoals je al begrepen zult hebben uit het voorgaande : Karel hield het niet bij die ene training, maar hoewel hij al zijn invloed uitoefende om Marie ook zo gek te krijgen, hield deze zich wel bij haar opera-koortje. Dat haar wederhelft zondig de hele week kreupel door het leven wenste te gaan door op zaterdagochtend te trainen, dat moest hij zelf weten. Hoewel Karel nu toch wekelijks bezig was met duurloopjes van ± 5 minuten, bleven de resultaten beperkt tot blaren.... veel blaren, stijve kuiten, kramp in de dijen en een chronische honger. Hoe langer deze toestand duurde hoe meer Marie aan de verstandelijke vermogens van haar ega begon te twijfelen. Hoe kon iemand zoveel ellende nu leuk vinden? Leuk? Nou nee, leuk vond Karel het niet, maar de pijn zou weggaan als hij maar wat vaker trainde en misschien moest hij wel wat kortere stukjes gaan lopen. Ja natuurlijk, dat was het! Korte stukjes daar heb je geen conditie voor nodig. Zo'n leek was Karel nu ook weer niet, of hij wist wel dat het kortste stukje dat er gelopen werd in de atletiek de 100 meter was. Dat klonk in ieder geval niet ver. Maar hoe kom je aan een veld van 100 meter en hoe wist je dat het 100 meter was en niet 110 of 120 of 90? Een stuk touw gaf de oplossing. Tien meter was gauw afgepast en zo toog Karel naar het bos. Marie zag het niet zo zitten, maar doordat Jan inmiddels was verhuisd, werd zij tot trainingspartner gebombardeerd. Ze vertikte het nog steeds om te trainen, maar voor Karel was ze nog altijd geschikt om het traject van 100 meter te helpen uitzetten en om de tijd op te nemen met de in allerhaast aangeschafte stopwatch. Dus daar lag Marie 's morgens vroeg op haar knieën in het bos: "50 meter, 60 meter, 70 meter .... 100 meter. Zeg Troel je kunt starten hoor!" En Troel startte, rende zijn 100 meter en luisterde kreunend en steunend naar de keurig opgenomen tijd. "Goed hoor, Karel, 14.2 seconden!" In haar ogen stond Karel al aan de top. Maar Karel wist dat er dan toch nog iets van af moest en hoe kon je die seconden er beter af krijgen dan nog eens een 100 metertje te lopen en nog eens... Hoewel Karel dit toch enkele weken volhield, bleek er op een of andere manier in zijn theorie iets niet te kloppen. Hij hijgde nu wel iets minder, maar sneller, nee, hij kon toch niet zeggen dat hij sneller geworden was. Misschien kon hij toch maar weer

beter "duurlopen" gaan doen, maar om nou in je eentje in het bos te gaan hollen, dat vond hij toch niet zo aantrekkelijk. Er was er maar één die in aanmerking kwam om mee te gaan. Maar hoe kreeg hij die zo gek? Lopen zou ze in geen geval doen, maar fietsen.... En ja hoor, daar ging Marie, als een slak kroop ze over de weg, af en toe eens meewarig achteromkijkend naar haar Kareltje, die er een alles behalve gezond kleurtje op na hield en keek of hij ieder ogenblik ter aarde kon storten. "Ik kan niet meer.... zullen, zullen we ruilen?" Uit puur medelijden besloot Marie zijn plaats in te nemen, maar dat kwam haar duur te staan! "Ja... vooruit! lopen, anders haal je nooit de top. Hup twee-drie-vier....Hup twee-drie-vier". Karel was weer helemaal opgeknapt zat hoog te fiets en kon Marie mooi eens het vuile werk laten doen, haar onderwijl luid aansporend. Zo kwam het ook over bij de enkele voorbijgangers, die met verontwaardiging deze afbeulerij voorbij zagen gaan. Marie besloot mee te spelen. "Oh Kareltje, laat me toch achterop, toe nou...." "Nee, lopen zul je! Hup twee-drie-vier. Hup twee-drie-vier. Zo sukkelde Karel week na week door het bos, bezeten van maar één ding: TRAINEN! Tenslotte haast elke dag en soms zelfs tweemaal per dag. Maar de krampen, spierpijnen en blaren bleven!
Hoewel Karel nu toch al geruime tijd bezig was met een atletiektraining of wat daar voor door moest gaan, was hij vreemd genoeg nog geen lid van een atletiekvereniging. Hij zou dit waarschijnlijk ook nooit geworden zijn, als zijn vroegere trainingspartner Jan niet op de proppen was gekomen met zijn wedstrijd van 800 meter. Jan was wèl lid en alleen leden mochten meedoen aan de wedstrijden. In zijn achterhoofd had Karel natuurlijk wel gedacht aan wedstrijden, maar een drempelvrees die veel atletiek-enthousiasten buiten de deur houdt, had ook Karel er van af doen zien lid te worden. "Atleten zijn allemaal zo goed en als je daar dan tussen komt....." Je kon echter ook alleen maar lid worden om aan wedstrijden mee te kunnen doen. Natuurlijk kon dat en zo trad Karel toe tot de KNAU. Zijn eerste 800 meter ging in een geweldig tempo : 63 seconden over de eerste 400 meter, maar jammer genoeg hield het toen ook wel op. Hoe hij over de finish gekomen is, is Karel altijd een groot vraagteken gebleven. Eén ding was hem echter wel duidelijk: wilde hij ooit beter leren lopen, dan zou hij ook de trainingen moeten volgen en voordat hij het eigenlijk wist, zat hij er middenin. Trainen, trainen en zo af en toe een wedstrijd. In het begin stonden de trainers wel wat gek te kijken en spraken ze over hem in vriendelijke bewoordingen, zoals: "Hij doet zijn best wel, maar haalt het nooit". Maar ook in heel wat minder vriendelijke bewoordingen, zoals: "Wat doet die oude sok hier?".
De begeleiding was bepaald niet ideaal. Maar Karel ging door. Hij bleef stug doorgaan en hij heeft het gehaald. Van iemand die er maar wat bij hing heeft hij het geschopt tot een heel redelijk middenafstander. Om dit te bereiken heeft hij heel wat ontberingen doorstaan. Het spreekt dus vanzelf, dat hij deze positie niet gauw zal opgeven, zeker niet vrijwillig. Kareltje zal dan ook nog wel geruime tijd over de atletiekbaan draven!.

(W A A R G E B E U R D ! ! !)

D a n P e r t e g i j s

LOSSE UITSLAGEN

door Evert van Ravensberg

Den Haag - 12 april

CITY - PIER - CITY - LOOP - 14.540m

Hans de Rijk liep na een afwezigheid van 4 jaar weer een wedstrijd voor Haarlem.
Dat het niet als vanouds ging is te begrijpen, z'n tijd was 56min25, waarmee hij 132e werd.

-.-

Edam 10 EM - 26 april

Rob ter Poorten verbetert clubrecord met ruim 3 minuten

Rob ter Poorten, die in Edam z'n 5e wedstrijd van dit jaar liep, Liep tevens zijn 5e clubrecord. Met een schitterende tijd van 51min15,6 werd Rob overtuigend eerste en werd Hans de Rijk opnieuw een clubrecord afgenomen. Hoe goed het wel ging bleek bij de 15 Km, waar Rob een tijd noteerde van 47.57 (clubrecord staat op 49.41).

De andere uitslagen zijn :

		15km	10 EM	
46	Joost de Bock	54.02	57.36	
104	Tony Boerlage	58.10	1.01.57	
148	Dick Gevaert	1.03.43	1.09.35	
162	Bas Fennis	1.07.38	1.16.40	(2e Vet.III)

-.

De wedstrijden voor de zomeravondcup (4 wedstrijden van 15 km.) zijn op :

14 mei	-	Amersfoort
28 mei	-	Utrecht
18 juni	-	Hilversum
2 juli	-	Utrecht

-.-

VAN DE PENNINGMEESTER

Mag ik U er nogmaals aan herinneren Uw contributie op tijd te betalen. Deze is per 1 april als volgt geworden :

		p.maand	KNAU p.jaar
Pupillen	geboren 1964 of later	ƒ 4,50	ƒ 5,00
Junioren C/D	" 1960 t/m 1963	6,25	11,00
Junioren A/B	" 1956 t/m 1959	7,50	11,00
Senioren	" 1955 of eerder	9,00	16,50
Veteranen	" 1940 of eerder	4,50	16,50
Studenten (volledige dagstudie)		7,50	16,50
Trimleden		27,50 per seizoen	

Bent U in het bezit van een bankrekening? Dan kunt U nu ook overmaken op onze rekening bij de AMRO Bank te Bloemendaal onder nr. 44.72.77.219

Uw penningmeester.

het wisseltje

pupillennieuws

Beste Jongens,

Als deze Wissel verschijnt hebben we onze eerste onderlinge wedstrijd al achter de rug.
Ik hoop dat jullie goed weer treffen en er een heleboel pupillen aanwezig zullen zijn. Ik hoor n.l. wel eens mopperen: "Waarom doen jullie nu altijd wedstrijden vlak voor de feestdagen, want dan ben ik er niet?" Nu dat is wel erg jammer, maar daarom ga ik jullie nogmaals vertellen hoe dat met die wedstrijden precies gaat. Vooral voor de nieuwe jongens en hun ouders is het wel goed dit eens te weten. Mochten jullie ouders de Wissel nooit lezen, vertel het ze dan, of stop hem onder hun neus.

Als wij wedstrijden willen doen gaan we eerst een paar data uitzoeken dat alle leidsters aanwezig kunnen zijn. Vervolgens vragen wij bij Sport en Jeugdzaken of de baan "vrij" is. Ik hoor jullie al vragen: "Wat is dat nu weer voor iets raars!" Ja jongens, er zijn hier in Haarlem nog 2 atletiekverenigingen en die houden ook wedstrijden. Misschien hadden zij wel op dezelfde dag een wedstrijd willen houden en dan geldt: wie het eerst komt, wie het eerst maalt. Maar dan zijn we er nog niet, want er worden door de C/D en A/B junioren op zaterdag ook vaak competitie-wedstrijden gehouden. Wanneer dat in Haarlem is, kunnen wij ook niet terecht. Zo zie je, we moeten met een heleboel dingen rekening houden.
Nu was op 17 mei de baan nog open en konden we een wedstrijd voor jullie aanvragen. Dan moeten we nog over juryleden kunnen beschikken. Dit zijn mensen, die de hele middag voor jullie op de baan staan uit te waaien. Dus houdt ze in ere! (Maar ze doen het wat graag.) Dan zoeken we een meneer die wil komen starten, want zonder starter kunnen we helemaal geen wedstrijden doen. Weten jullie ook hoe deze mensen jurylid worden? Daarvoor volgen ze een cursus van een aantal lessen. Als ze geslaagd zijn kunnen ze jureren. Een jaar later doen ze examen voor tijd en als ze dan nog verder willen zijn er nog cursussen voor starter, wedstrijdorganisatie en wedstrijdleider/scheidsrechter.
Dat hadden jullie niet gedacht hè, dat er zoveel voor nodig was. Nu zijn Mevrouw Tanis, Albert en ik ook jurylid en wij geven op de woensdagen ook wel eens gelegenheid om prestatieaantekeningen te halen voor jullie banden. Wij trommelen dan verschillende juryleden op, die ons komen helpen. Want als jullie niet zo vaak een wedstrijd doen komt jullie kaart niet vol en alle kinderen moeten evenveel kansen hebben.
Daarom moeten jullie altijd regelmatig komen trainen, want we kunnen nooit van te voren zeggen wanneer we die aantekeningen houden.

Van de winter heeft Toine van de Goolberg jullie in de zaal getraind. Nu jongens, dat was fantastisch. Hij is ook een keer op de baan geweest, ging daarna voor 2 weken naar Italie om te trainen en op 30 april-Koninginnedag was er geen training. Nu is hij van de week bij mij geweest om te vertellen dat hij helaas moet stoppen. Hij krijgt nog verschillende tentamens en over een paar weken is zijn studie aan het C.I.O.S. afgelopen. De training wordt dan te onregelmatig en daar hebben jullie

geen baat mee. Ik vind het heel erg jammer, maar er is niets aan te doen. Als hij even de gelegenheid heeft komt hij nog afscheid nemen op de baan.

Jongens, dan moet me nog iets van het hart. Kom toch niet in je Haarlem-kleding naar de baan! Ik weet het wel, het is niet koud, maar als je de hele middag getraind hebt, ben je bezweet. Doe een trainings-pak aan of je gewone kleren. Je kunt je op de baan verkleden en nog beter .... na afloop lekker onder de douche!! Je moeder krijgt dan een lekkere frisse, schone knul thuis.
Het staat natuurlijk ontzettend stoer als je zo in je wedstrijd-tenue komt, want iedereen kan zien dat je op atletiek zit. Maar als jullie dan zo graag propaganda wilt maken voor "Haarlem", koop dan een x aantal stickers, ze kosten een gulden, die kan je op je sporttas, je fiets, schooltas of desnoods thuis op het behang plakken en iedereen ziet, dat je lid van A.V."Haarlem" bent. Afgesproken????

Verder wens ik jullie een heel prettig zomerseizoen met een heleboel leuke prestaties. Nemen jullie weer eens wat vriendjes mee? We kunnen best wat nieuwe leden gebruiken. Maar denk erom: ze moeten dit jaar wel 8 jaar worden, anders zijn ze te jong.

Mevrouw Hartman.

VERZEKER U MODERN!

AUTOVERZEKERING,

tegen maandpremie vanaf *f* 16,-.
Overname volledig noclaim.
Inl. J. van Lunenburg, Jan Luykenstraat 104.'
Tel. 375827.

Geldleningen?

U zegt hoeveel. Binnen één dag in uw bezit.
Lopende leningen geen punt, kunnen eventueel overgenomen worden.
Aflossing tot 10 jaar. Discretie spreekt vanzelf.

Kasbeheer Haarlem B.V.

Assurantiën, financieringen, hypotheken, beleggingen.

Postbus 5024 Haarlem Tel. 023-320033
na 18.00 uur 023-260439

Door eigen fabricage zijn wij in staat snel te leveren

TEL. 02550-12029

Ampèrestraat 5c.
Postbus 313,
IJmuiden

Aarninkhof's

SPECIAALZAKEN

Radio - Televisie - Stofzuigers - Wasautomaten - Haarden - Verlichting

Indischestraat 81 - Tel. 257405 - HAARLEM-N

LUXE EN HUISH. ARTIKELEN

Timorstraat 134 - Tel. 250578 - HAARLEM-N

De televisiedokter repareert

REPARATIEBEDRIJF VOOR ALLE GANGBARE MERKEN. ALTIJD EERST PRIJSOPGAAF

VOOR HAARLEM EN OMGEVING

Nieuwe Groenmarkt 2 Rood - Telefoon: 023-317313

Firma P. Rosenhart en Zn.

NIEUWBOUW - VERBOUW
ONDERHOUD
BROUWERSVAART 100 ZW, HAARLEM

Telefoon: 023-316590.

HOTEL-PENSION De Uitkijk

ZEDDAM - MONTFERLAND
Kilderseweg 27 - Tel. 08345-680 Bondshotel ANWB.

Sfeervol, modern hotel nabij Montferlandse bossen. Kamers parterre en met balkon, tevens bruidssuite. Unieke tuin en terras op het zuiden. Tijdens wintermaanden geschikt voor bruiloften, partijen en vergaderingen + weekend-arrangement. Ruime parkeergelegenheid. Goed verzorgde keuken. - C.V., koud en warm stromend water. Gehele jaar geopend. Folders op aanvraag.

Onze specialiteit
VOLKORENBROOD
GEZOND BROOD

Oudhollandse Broodboetiek

W. J. KUIN,
Hogerwoerdstraat 11. Tel. 253158

ALG. ASS. KANTOOR

"J. B. Dahlkamp"

Schouwtjeslaan 5 te Haarlem.
Tel. 023-324525, na 18 uur 282286/3107

ALLE VERZEKERINGEN/HYPOTHEKEN
FINANCIERINGEN/PERS. LENINGEN

VLOT EN DISCREET

Cafetaria - IJssalon

Prima koffie - Belegde broodjes - Patates frites - Hamburgers - Kip v.d. Grill - Uitsmijters - Soep - Diverse soorten IJs
Sigaretten - Sigaren

CAFETARIA WOLFF
Spaarnwouderstraat 146-148,
t.o. de Amsterdamse Poort
HAARLEM
Telefoon 023-310709

Bovag Autorijschool
„HET SPAARNE"
V.A.M.O.R.- en M.I.-gediplomeerd.

LESSEN IN SCHAKEL- EN AUTOMATIC-WAGEN.
Ook voor minder-validen.

IEDERE WEEK THEORIELESSEN.

Ramaerstraat 1. Telefoon 330438.
HAARLEM

HELLENDOORN
VAKANTIEOORD „DE GOUDEN BERGEN"
Tel. 05485-212

Bungalowverhuur zomer en winter en gezinscamping in bos- en heuvelrijk gebied.

Verwarmd zwembad.
Apart kleuterbad.
Gezellige kantine, midgetgolf, jeugdgebouw, speeltuin, wasserette, douches en electr. aansluiting in hoogseizoen apart recreatieteam aanw.

In voor- en naseizoen gelegenheid voor groepen, reservering gratis.

HOLIDAY INN Eindhoven
Een fantastisch Weekend Aanbod, voor slechts *f* 49,- per persoon. — een kopje koffie met iets „lekkers" — een speciale cocktail — een diner in het restaurant „Le Relais des Pays Bas" — overnachting — ontbijt — en een vrijkaartje voor één van de genoemde attracties (Kinderen tot 12 jaar, bij de ouders op de kamer, *f* 20,- per kind voor de maaltijden).
Ook voor recepties, vergaderingen en partijen. Inl. Holiday Inn, Veldmaarschalk Montgomerylaan 1, Eindhoven, Holland. Tel. 040-433222.

DOORLOPEND KUNNEN IN ONS BEDRIJF GEPLAATST WORDEN PERSONEN, DIE OPGELEID WILLEN WORDEN IN DE FUNKTIE

TELEFONISCH ADVERTENTIE-VERKOPER/STER
leeftijd vanaf 21 jaar.

INDIEN U BESCHIKT OVER EEN GOEDE WELBESPRAAKTHEID EN EEN GROTE DOSIS DOORZETTINGSVERMOGEN, BENT U DAARNAAST NIET BANG OM EEN TELEFOONGESPREK TE VOEREN, NEEM DAN EENS KONTAKT OP MET ONZE AFDELING PERSONEELSZAKEN.

ZÉÉR GOEDE BELONING, O.A. BASISSALARIS + PROVISIE, REISKOSTENVERGOEDING, VAKANTIEGELD ETC. ETC.

Uitgeverij "GROEN EN GROEN" B.V.
HEERHUGOWAARD
Nijverheidstraat 5 — Telefoon 02207-12448.

UITGEVERIJ GROEN & GROEN B.V. - HEERHUGOWAARD
telefoon 02207-12448