

07 SEP. 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 benodigheden

„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
Telefoon 32 66 29

Na afloop diner!

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

Nassastraat 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

redactie: j. l. v.d. eem, p. guiking, 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
gironk. nr.: 643883
f.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 commissie:

j. van drunen
ramplaan 94
haarlem
tel. 244 340

pupillencommissie:

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 redactie

Jaargang 30. Nummer 7. September 1975.

Wegens het ontbreken van voldoende kopy kon het augustus-nummer niet worden uitgebracht. De redactie biedt daarvoor zijn excuses aan.

Als eerste willen we Ruud Wielart feliciteren met zijn Nederlands record van 2m17, gesprongen te Utrecht op 17 augustus. Van harte proficiat! Die hoogte heeft hij inmiddels al weer geëvenaard op 21 augustus te Zürich; 2m20 ligt zeker binnen zijn bereik.

Ger Meyer heeft tijdens de Senioren Kompetitie te Tilburg op 24 augustus het Junioren klub-record polsstokhoog verbeterd. Hij kwam tot 3m60.

Heden bereikt ons het bericht, dat onze A-B junioren ploeg op 14 september te Haarlem kampioen is geworden.

Verslag en uitslagen volgen in het klubblad van oktober. Namens de redactie gefeliciteerd!

De Senioren competitieploeg heeft met algemene stemmen vóór het voorstel van de technische commissie gestemd om aan de finale op 7 september te Goes niet deel te nemen, omdat de ploeg door een groot aantal blessures behandicaapt was.

De redactie wil vanaf deze plaats Dick Bais van harte feliciteren met het behaalde doktoraal diploma.

Namens de redactie

Hans v.d. Eem

Kopy inleveren voor het volgende nummer bij : H.v.d. Eem
Wüstelaan 98,
Santpoort.

vóór 6 oktober 1975.

SEKRETARIAATSNIEUWS.

In oktober zijn de volgende leden van onze vereniging jarig :

4 okt. Hans Vonckeman	22 okt. Nico Hulsbosch
5 okt. Hr. J. Hermans Nico Treep	24 okt. Bab v.d. Pol G.J. Sakkers
6 okt. Jan v.d. Drift	25 okt. Hans van Niel
9 okt. Jacques Koek	28 okt. Fer Lamie
16 okt. Gerard van Leuven F.R. Snellens	Ronald Liefrink
17 okt. Gerard Zwart	31 okt. Wim Demmenie

Allen van harte gefeliciteerd!

Adreswijzigingen :

A.J. Boerlage, van Wouwermanstraat 63, Haarlem naar :
Korte Zijlweg 29, Overveen

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

J.E. en H.A. van Ingen Schenau, van Parnassiakade 4, Haarlem naar :
Beethovenstraat 302, Zutphen.

Te koop aangeboden :

1 paar Adidas spikes, maat 37.

Prijs nader overeen te komen met : Job Rosenhart,
Wouwermanstraat 95, Haarlem.
tel. 265257

Het jaar van de vrouw,
en toch een zoon

Met grote blijdschap en dankbaarheid
aan God geven wij U kennis van de
geboorte van onze zoon en broertje

Frank Peter

W.A. Evelein
M.T. Evelein - Emmerzael.
Rob

Haarlem, 24 augustus 1975
Sammelweisstraat 42



VAN DE VOORZITTER.....

Het laatste stukje, dat ik heb geschreven, is voor het juni-nummer van de "Wissel" geweest.

Nu ik mij weer voor een stukje zet, is het 7 september. Op deze datum heeft de laatste competitiewedstrijd van de C/D junioren plaatsgevonden in Beverwijk.

Zo ver mij bekend, hebben de volgende ploegen zich nu voor de finales geplaatst :

de Seniorenploeg en de ploeg van de A/B junioren.

Deze finales zullen allemaal in de maand september plaatsvinden.

Ik wens hen allen veel succes en hoop dat zij de naam van "A.V. Haarlem" waardig zullen verdedigen.

Het ligt in de bedoeling om op zondag 5 oktober a.s. de Onderlinge Wedstrijden te houden.

Ik reken erop dat zoveel mogelijk leden hieraan zullen deelnemen. Zij die door b.v. blessures niet kunnen deelnemen worden verzocht toch aanwezig te zijn. Zij kunnen misschien helpen bij het jureren en anders hun clubleden aanmoedigen. Ook onze juryleden roepen wij op om ons zoveel mogelijk te assisteren.

Na deze onderlinge wedstrijden ligt de training stil tot zondag 2 november. Dan gaan wij ons weer voorbereiden op het komende baanseizoen en wel door onze traditionele wintertraining op het Militaire Schietterrein.

Nadere berichten hierover zult U via de Technische Commissie ontvangen.

Gaarne wens ik U goede en sportieve finale-wedstrijden en een goede overwintering.

P.J.J. Vermunt

GEBLESSEERD? - BETERSCHAP! - GEBLESSEERD? - BETERSCHAP! - GEBLESSEERD?-

Cees v.d. Rhee is tijdens de Senioren Kompetitie op 24 augustus te Tilburg vrij ernstig geblesseerd geraakt. Doordat de ring vrij nat was vanwege pas gevallen regen, gleed Cees uit. De kogel kwam op zijn hand terecht. De gehele hand lag open en één van zijn vingers was gebroken. Hij moest meteen naar het ziekenhuis.

Dan Portegijs, onze 400m specialist, tobt al maanden met een achillespees-ontsteking. Hij heeft zich nu onder behandeling gesteld van onze clubarts, hopende dat het de gewenste resultaten zal geven.

Frank de Jager, ook al een 400m specialist, heeft zich terug moeten trekken uit de wedstrijd sport. De steeds terugkerende beenvliesontsteking heeft hem dit besluit doen nemen.

Evert van Ravensberg, die dit seizoen zijn trainingen vele malen moest onderbreken door ziekten en een auto-ongeval, is nu de laatste maand van het seizoen wéér ziek geworden. Laat het winterseizoen voor hem meer optimisme brengen.

Hans v.d. Eem

KONTRIBUTIE

In het vorige clubblad schreef ik over de vele leden, die contributie-achterstand hadden en allen een schrijven ontvangen hadden. (114 stuks).

Bij mijn thuiskomst uit Duitsland lag er een enorme berg post op me te wachten. Mijn smeebeden waren niet voor niets geweest. Ruim 75% heeft aan mijn oproep gehoor gegeven. Ik dank U allen voor de fijne medewerking.

Mag ik de laatste 25% nog eens vragen hun hand over hun hart te halen (lees nu : hun pen te grijpen en een storting aan mij te doen), anders kom ik ze met een persoonlijk bezoek vereren. Liever doe ik dit niet en besteed mijn tijd aan andere zaken.

Voor de goede orde laat ik de contributie hieronder nog eens herhalen :

		<u>p.maand</u>	<u>KNAU p.Jaar</u>
Pupillen	geboren in 1964 of later	f 4,50	f 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 ook overmaken op onze rekening bij de Amro Bank te Bloemendaal onder nr. 44.72.77.219.

Met dank,

Uw penningmeester

Baanwedstrijd in het Provily Sportpark te Krommenie op 20 juli.

Deze wedstrijd was bijzonder succesvol voor de deelnemende "Haarlem"-atleten.

De 400m JA werd kwantitatief volledig door Haarlemmers beheerst. Er startten namelijk drie Haarlem-cracks tegen één Velzenaar. Deze jongen droeg en draagt nog steeds de naam Commandeur en dat zag er niet zo gunstig uit dus.

Martin startte in de binnenbaan, daarnaast de Velzenaar, toen Anton Block (ondanks dat hij meer dan een jaar, uitgezonderd de laatste weken, niet speciaal op atletiek heeft getraind, toch in uitstekende conditie) en helemaal in de buitenbaan Jan Vollenga. Commandeur won, maar Anton en Jan vochten tot aan de streep een verbitterd gevecht uit. Anton werd net tweede voor Jan, maar in tijd was er geen verschil. Voor beide de uitstekende tijd van 53,3 sec. Voor Jan betekende dat maar liefst een verbetering van 2,7 sec. van zijn persoonlijk record. Anton liep voor het eerst een 400m.

Martin Bolwijn ging een beetje in dit geweld tenonder, maar verbeterde toch zijn persoonlijk record tot 55,7 sec.

Direct hierna sprong Martin ver bij de jongens A. Dit werd 5m28. Helaas niet in verhouding tot zijn hoogspringen. Hans v.d. Eem liep bij de heren C de 100m in 12,3 sec. Een 4e plaats.

De 400 HB deed hij naar mijn idee behoorlijk goed. Hij noteerde 53,4 sec. en dat was eveneens een 4e plaats. Lex hoefde nu eindelijk eens niet op zichzelf te mopperen, want hij noteerde al meteen in zijn eerste worp de winnende afstand speerwerpen JA van 49m52. Zou de fel begeerde en toch eigenlijk wel persoonlijk verwachte 50m er dan toch in zitten?

Het werk van de zware jongens blijkt Lex toch niet zo te liggen, want 10m92 kogel JA is niet denderend, maar lag wel in de verwachting.

De 100m JA was als laatste aan de beurt. Jan en Anton startten. De wind was welliswaar mee, maar niet sterk. Jan was uitstekend weg en gaf zijn eerste plaats niet meer weg. Hij won in de uitstekende tijd van 11,5 !! Na een jaar gesukkeld te hebben is Jan nu toch wel op de goede weg. Anton is ook weer helemaal terug van weg geweest. Hij noteerde de eveneens uitstekende tijd van 11,7 sec.

Met Anton in de ploeg mag een finale-plaats in de competitie ons zeker niet ontgaan.

Rest me nog te vertellen, dat we de op de fiets gekomen supporter René v.d. Zwaag nog zagen. Ze hebben het wel eens over een atletiek-kick. Dat is zeker op deze jongeman (militair) van toepassing. In oude clubbladen las ik weleens : Als deze jongen wat meer motivatie zou hebben dan Het heeft lang geduurd, maar de motivatie is er dan eindelijk. Jammer alleen dat René nu (20 juli) geblesseerd is.

Lex van Vugt.

3 augustus BEVERWIJK.

Op 3 augustus organiseerde D.E.M. werp-driekampen te Beverwijk. Daar deden 5 "Haarlem"-atleten aan mee, n.l. René v.d. Zwaag, Jos Mathôt, Richard Wullems, Nico Treep en ondergetekende. René v.d. Zwaag behaalde de overwinning bij de heren D en verbeterde zijn persoonlijk record op discuswerpen. Ook Richard Wullems behaalde een overwinning, n.l. bij de jongens B. Hij verbeterde zijn persoonlijk record bij het speerwerpen. Hier werden ondergetekende en Nico Treep resp. 6e en 7e, met beiden 3 persoonlijke records (voor Nico betekende elke prestatie automatisch een persoonlijk record, daar hij nog nooit met B-gewichten had geworpen).

vervolg werp-driekampen Beverwijk.....

Jos Mathôt tenslotte werd 5e bij de jongens A en een persoonlijk record speerwerpen. Voorwaar, 9 persoonlijke records en 2 overwinningen, geen slechte dag voor "Haarlem".

De uitslagen :

<u>Heren D</u>	<u>Kogel</u>	<u>Discus</u>	<u>Speer</u>	<u>Totaal Pnt.</u>
1. René v.d. Zwaag	9m97	29m68	25m50	1174 pnt.
<u>Jongens A</u>				
5. Jos Mathôt	10m01	29m62	32m32	1295 pnt.
<u>Jongens B</u>				
1. Richard Wullems	13m39	34m60	39m28	1745 pnt.
6. Frank v. Ravensberg	6m96	16m78	19m24	469 pnt.
7. Nico Treep	5m66	13m54	15m98	173 pnt.

Frank van Ravensberg

10 augustus AMSTERDAM.

Op 10 augustus organiseerde ATOS een senioren- en AB junioren-wedstrijd. Daar deden 6 "Haarlemmers" aan mee: Frans Capellen, Hans v.d. Eem, Evert van Ravensberg, René v.d. Zwaag, Nico Treep en ik. Frans Capellen liep de 800 meter jongens B en won deze overtuigend met een tijd van 2.04.0. Op de 1500 meter Heren C deed Hans v.d. Eem mee. Bovendien liep Evert van Ravensberg buiten mededinging. Als B-klasser won Evert natuurlijk, hoewel Hans dicht achter hem bleef en naar een goede 2e plaats (wat dus een 1e werd, Evert liep immers buiten mededinging) liep. De tijd van Evert was 4.06.3, die van Hans 4.09.0. Bij het kogelstoten Heren D kwam René v.d. Zwaag tot 9m94, wat een 5e plaats betekende. Bij het kogelstoten jongens B werden ondergetekende en Nico Treep resp. 6e met 7m02 (persoonlijk record) en 7e met 5m60. Bij het discuswerpen Jongens B werd Nico Treep 8e met 13m30, ik 7e met 17m28 (persoonlijk record).

Frank van Ravensberg.

13 augustus HILVERSUM.

Op 13 augustus organiseerde G.A.C. een 1500 meter wedstrijd voor Jongens C te Hilversum. Nico Treep en ik gingen daar heen. De tegenstand was erg zwak. Daardoor kon ik gemakkelijk winnen in 4.55.2 (persoonlijk record). Ook Nico Treep liep een uitstekende wedstrijd. Hoewel hij geblesseerd was verbeterde hij toch zijn persoonlijk record met bijna 10 sec. en werd 6e in 5.34.9. Er waren ± 15 deelnemers. Daaruit blijkt wel hoe zwak bezet deze wedstrijd was. Er kwamen zelfs tijden van ver boven de 6 minuten.

Frank van Ravensberg.

16 augustus ZAANDAM

Op 16 augustus trokken Nico Treep en ik (ja, weer wij!) naar Zaandam om daar mee te doen aan de wedstrijd, die A.V. "ZAANLAND" organiseerde. Ik begon met discuswerpen. Dat werd een 7e plaats en een persoonlijk record: 22m04. Onder het discuswerpen werd nog even de 100 meter gelopen, waaraan wij beiden deelnamen. De tijden werden beïnvloed door een sterke wind tegen. De eerste 3 van beide series kwamen in de finale. Uiteraard werden wij beiden 4e in onze serie, waarbij ik misschien maar enkele millimeters te kort kwam. Mijn tijd was 13.8 (evenaring persoonlijk record), van Nico 15.0 (persoonlijk record). Bij het hoogspringen deed Nico mee. Hij kwam tot een evenaring van zijn persoonlijk record met 1m20.

Frank van Ravensberg.

17 augustus - Internationale B-C-D-jeugdwedstrijd te Papendal.

Dat internationale staat natuurlijk wel leuk, maar stelde weinig voor. Hetgene wat van over de grens kwam, kwam (slechts) uit België. Zij beperkten zich ook alleen nog maar tot de loopnummers. Daar de sterkste B-junioren uit Nederland een interland in Kleef hadden, was de deelname bij deze leeftijdsklasse kwalitatief en kwantitatief niet sterk. Van "Haarlem"-zijde namen Richard Wullems en Lex van Vugt deel. Omdat we al vroeg in Arnhem moesten zijn (vanwege de slechte busverbindingen op zondag), waren we genoodzaakt om kwart voor acht uit Haarlem te vertrekken en dat valt niet mee op zondagochtend. Gelukkig troffen we het met de verbindingen, zodat we om 10.30 uur op Papendal waren.

Lex begon met hoogspringen. Tot en met 1m70 haalde hij alle hoogtes in de 1e poging. Op de 1m75 faalde hij drie keer. De schrijver van dit stukje, dat is Lex zelf (als de lezer onderaan dit verslag kijkt kan hij of zij het controleren) wijt dit aan een onvoldoende techniek. Geheel tegen de verwachting in toch nog een derde plaats.

Richard deed, evenals Lex, mee aan het kogelstoten. Het zat deze gespierde maar toch goedmoedige jongen niet mee, want de 13m, die anders toch niet zoveel problemen oplevert werd nu niet gehaald. Het bleef bij 12m90 en een 2e plaats.

Lex werd 4e met een stoot van 12m47.

Lex bleef aan de gang, want de 100m moest ook nog gelopen worden. Het werd 12.2 sec. en een eerste plaats in de serie. In de halve finale werd hij er door de nummer één finaal uitgelopen. Jammer, maar ik ben nu eenmaal geen sprinter. Het werd een 4e plaats in 12.3 sec.

Terug bij de bus (die op zondag slechts eens in de twee uur gaat) kwamen we op het idee om te gaan liften. We stonden nog geen 10 minuten of we werden al door een vriendelijke Morris-bestuurder meegenomen. Nadat we in Amsterdam nog even naar Sail 700 hadden gekeken waren we alweer om 18.00 uur in Haarlem.

Een geslaagde dag, evenwel zonder opvallende prestaties, maar dat hoeft ook niet altijd.

Lex van Vugt.

17 augustus - Nordrhein-Niederlande te KLEEF.

Op 23 juli kreeg ik een brief van de KNAU in de bus. Na deze brief gelezen te hebben bleek het een uitnodiging te zijn voor de interland Nordrhein - Nederland voor Junioren B. Ik (frans Capellen) werd uitgenodigd voor de 1500 meter. Deze uitnodiging greep ik natuurlijk met beide handen aan, zodat ik zondags 17 augustus vroeg uit de veren was om me te spoeden naar Amsterdam, waar de eerste verzamelplaats was.

Na een lange reis met de bus kwamen we in Kleef aan, waar de interland zou plaats vinden. Hier werden we in het stadhuis ontvangen, waar we een tegeltje aangeboden kregen. Na verschillende toespraken gingen we op weg naar de atletiekbaan.

Na het opmarcheren en het uitwisselen van de vaantjes kon de wedstrijd beginnen.

Zoals ik al gezegd heb moest ik de 1500 meter lopen. De eerste drie ronden gingen rustig aan (1200 meter in 3.28,5 sec.) maar de laatste 300 meter gingen hierdoor in 43-44 sec. Mijn eindtijd kwam hierdoor op een matige 4.12.2 sec. (in totaal 4e.). Winnaar werd Wim Verriet (Ned.) in 4.10.5 sec. Na een slecht georganiseerd etentje (patat met een stuk vlees) trokken we weer huiswaarts. Een heleboel (o.a. ik) waren weer een ervaring rijker.

Frans Capellen.

20 augustus - DÜLKEN.

Hans v.d. Eem : hoe ouder - hoe sneller, 1500m in 4.03.3!!!

Hans v.d. Eem, waarvan gedacht werd dat de 1500 meter te lang voor hem was, bewees het tegendeel door in een sterk gelopen race zijn persoonlijk record met maar liefst 5,5 sec. te verbeteren tot 4.03.3, waarmee hij dicht in de buurt kwam van de snelste seizoenprestaties van ondergetekende: 4.00.0 en Hans Stoop:4.01.7. In een zéér constant gelopen race eindigde hij als 3e.

Ondergetekende, die met hoge verwachtingen de reis naar Dülken had ondernomen, keerde gedesillusioneerd huiswaarts. Alweer was het weer de oorzaak van het niet slagen van de 5000m. Na 3600m stapte ik uit, nadat de rondetijden met secondes omhoog sprongen. Ik zat volkomen vast met m'n ademhaling en zou 4 dagen later wéér een 5000m moeten lopen (competitie). Het was voor het eerst en hopelijk voor het laatst dat ik uitstappen moest.

Broer Frank liep tenslotte nog een persoonlijk record op de 1500m met 4.50.9.

Onderweg beleefden we nog enige benauwde ogenblikken, daar Frank geen paspoort had, gelukkig liep het goed af.

Evert van Ravensberg

13 augustus HAARLEM.

Aan de avondwedstrijd die onze vereniging zelf organiseerde, namen slechts 10 van onze atleten deel, een triest aantal dacht ik zo. Daar Joop van Drunen niet aanwezig kon zijn, moesten René Ruis en ondergetekende de organisatie in handen nemen en konden wij eens ondervinden wat het betekende een wedstrijd te moeten organiseren. Vanzelfsprekend konden wij zelf niet deelnemen.

Jan Vollenga leverde de beste prestatie door de 200m af te leggen in 23.5 sec., waarmee hij eerste werd bij de Heren D. Ger Meijer, die bij het polsstokspringen aardig op dreef was, moest na de 3m30 gehaald te

vervolg avondwedstrijd Haarlem

hebben de strijd wegens het niet goed neerkomen staken. Hans Stoop kwam op de 1000m duidelijk conditie te kort, want z'n 2.37.8 was wel onder z'n kunnen. Rob ter Horst liep op de 5000m 12 seconden sneller dan ooit met z'n 16.15.3.

De uitslagen :

200m HD	1. Jan Vollenga	23.5
HC	3. Hans v.d. Eem	24.9
1000m HB	10 Hans Stoop	2.37.8
Hoog Heren A/B/C/D	3. Martin Bolwijn	1m.75
Discus HD	1. René v.d. Zwaag	29m.32
	3. Jos Mathôt	26m.84
Hinkstapspr. HD	1. Reneé v.d. Zwaag	10m.85
5000m HC	3. Rob ter Horst	16.15.3
	9. Pieter Fris	17.01.5
HA	2. R.ter Poorten	15.04.7

Evert van Ravensberg

24 augustus - TILBURG - 3e Seniorencampioenschap.

Daar we naar de mening van sommige atleten niet zo safe stonden in de rangschikking (4e plaats), werd er besloten om aan de niet verplichte 3e wedstrijd mee te doen. Achteraf gezien was het totaal onnodig geweest, daar we naar een te slechte baan werden gestuurd om goede prestaties te leveren en daar er geen ploeg was die ons bedreigde in deze laatste wedstrijd.

Voordat de wedstrijd begon gebeurde er al een naar ongeluk met Cees v.d. Rhee, bij het instoten van de kogel gleed hij uit in de spekgladde ring en kreeg hij de 7½ kg. zware kogel vol op z'n rechter (werp) hand. In het ziekenhuis aangekomen bleek er één vinger gebroken te zijn en waren er nog enkele kneuzingen. Door dit nare ongeluk dat Cees voorlopig uit de roulatie zal houden, was het voor de ploeg onmogelijk om het slechte puntentotaal nog wat op te vijzelen. Dat neemt niet weg, dat er toch enkele uitstekende prestaties werden geleverd.

Ger Meijer verbeterde bij het polsstokhoogspringen het een jaar op z'n naam staande clubrecord met 10cm tot 3m60!!!

Ger die zowat het hele seizoen geblesseerd is geweest, deed ons daarmee wel verstedeld staan. Ook Martin Bolwijn leverde goed werk door z'n persoonlijk record van 1m83 tot 1m85 te verbeteren bij het hoogspringen. Jan Vollenga bleef op de 100m slechts 0,3 sec. achter op Bert de Jager met 11.7. Hoewel de baan erbarmelijk slecht was (leek wel een zandbaan) werden er op de 1500m en 5000m toch wel goede prestaties geleverd. Hans v.d. Eem bewees zich, na weer teruggekeerd te zijn in de ploeg, helemaal, want hij won z'n serie 1500m met 7 sec. voorsprong in 4.08.3. Op de 5000m bleef Rob ter Horst slechts 0,7 sec. van z'n pers. rec. Ondergetekende die 4 dagen eerder was uitgestapt op dezelfde afstand vond vandaag wel z'n draai en verbeterde zijn persoonlijk record met 21.2 sec. tot 15.15.6 na een laatste 2000m van 5.58.5.



vervolg 3e Seniorencompetitie - Tilburg.....

De uitslagen :

110m h.	2 Ruud Wielart	16.6	694 pnt.
	10 Gerard Zwart	20.4	426 pnt.
100m	1 Bert de Jager	11.4	710 pnt.
	5 Jan Vollenga	11.7	643 pnt.
400m	1 Bert de Jager	52.2	712 pnt.
	4 Dan Portegijs	53.2	671 pnt.
1500m	3 Hans v.d. Eem	4.08.3	749 pnt.
	6 Hans Stoop	4.15.7	691 pnt.
5000m	2 Evert v. Ravensberg	15.15.6	806 pnt.
	9 Rob ter Horst	16.16.0	685 pnt.
Discus	6 René v.d. Zwaag	28m88	448 pnt.
	13 Gosse v.d. Velde	25m26	361 pnt.
Speer	12 Gerard Zwart	34m88	411 pnt.
	14 Rob v. Schendel	31m14	349 pnt.
Kogel	9 Gosse v.d. Velde	10m18	473 pnt.
	11 René v.d. Zwaag	9m91	453 pnt.
Ver	5 Rob v. Schendel	5m94	591 pnt.
	10 Anton Block	5m57	507 pnt.
Hoog	1 Ruud Wielart	2m05	900 pnt.
	4 Martin Bolwijn	1m85	725 pnt.
Polstokhoog	2 Ger Meijer	3m60	700 pnt.
4 x 100m	Anton Blok - Jan Vollenga - Ruud Wielart - Bert de Jager	45.7	1408 pnt.
<u>Totaal</u>	1 AAC II	14924 pnt.	
	2 Bataven	14120 pnt.	
	3 Haarlem	14113 pnt.	

Geplaatst voor de finale :

1	Tion	30291 pnt.
2	Zaanland	29861 pnt.
3	AV'56	29235 pnt.
4	Haarlem	29080 pnt.
5	Pasthenon	28843 pnt.
6	Bataven	28842 pnt.

Daar we met te veel blessures zaten, konden we jammer genoeg niet aan de finale, die helemaal in Goes werd gehouden, deelnemen.

Evert van Ravensberg.

zondag 24 augustus - Dokmeer - Wedstrijden voor C en D Junioren.

We gingen om 11 uur met de bus uit de Tempelierstraat weg, waar ook Atmodes stond te wachten. Zoals gewoonlijk moesten we na het uitstappen nog een kwartiertje lopen. Aangekomen zagen we de nieuwe kantine. Om 13.00 uur begonnen de jongens C met verspringen, Arthur werd 15e met een sprong van 4m35, Frank maakte er, hoewel minder dan verwacht, toch nog 4m49 van. Nico deed het erg goed met zijn 4m50 (pers.rec.); Raymond bleef 5m1 in de lucht, wat een persoonlijk record betekende. Raymond behaalde hiermee brons.

vervolg wedstrijden DOKMEER.....

Om 13.25 uur begon de 80m jongens D.

1e serie :	3 Wouter-Jan	11.7	(pers.rec.) halve finale
	4 Diederik	11.8	(pers.rec.)
2e serie :	6 Andre	12.7	
	8 Ron	12.9	(pers.rec.)
3e serie :	6 Job	12.6	
4e serie :	3 Tim	11.9	(ev.pers.rec.)
5e serie :	3 Daan (alias Edwin)	12.4	
6e serie :	5 Chris	13.1	

Jongens D - hoogspringen :

Ronald 1m10. Arno, Andre en Chris bleven op 1m20 steken. "Edwin" sprong 1m25. Erg goed gedaan! Ons aller Job maakte er 1m30 van, evenals Tim die hiermede zijn persoonlijk record evenaarde. Wouter en Diederik deden het erg goed : 1m35 maakten zij ervan. Diederik evenaarde zijn pers. rec. Wouter liep geen halve finale 80m.

Jongens C - 100m :

1e serie :	Arthur	14.9
2e serie :	Frank	13.7
	Peter	14.2

Dit betekende voor de drie heren een persoonlijk record. Erg goed gedaan!

Jongens C 800m :

Peter werd 9e met 2.34. Alweer een persoonlijk record.

KLAPPER VAN DE WEEK : Nico werd 10e met 2.36.6 en verbeterde hiermede zijn pers.rec. met maar liefst 18sec. !!

Jongens D - 1000m :

Alle "Haarlem" jongens liepen in dezelfde serie. Aangezien ondergetekende zelf meeliep kan hij er geen verslag van maken.

2. Wouter	3.33.2	6. Arno	3.41.9
3. Ronald	3.34.1	7. Ron	3.42.7 (pers.rec.)
4. Boelie	3.37.1	8. André	3.55.5

Handtekeningen graag over de telefoon.

Boelie

30 augustus - 2e competitie A-B Junioren te DOKMEER.

De op 22 juni geplande competitie moest, zoals velen misschien wel weten, wegens hevige regen afgelast worden. Deze was nu verzet naar zaterdag 30 augustus, wat verschillende atleten uit district West I ongunstig uitkwam omdat ze de volgende dag aan de 4 districten mee moesten doen. Doordat waarschijnlijk vele clubs de kans om in de finale te komen niet meer zagen zitten, bleven een hoop clubs thuis. Hierdoor waren er een aantal series (bij de loopnummers) zwak bezet. Dit haalde de spanning er meestal helemaal uit. Gelukkig troffen wij het goed, waardoor we op sommige loopnummers nog wat concurrentie hadden.

Ik zal de prestaties steeds vergelijken met de vorige competitiewedstrijd zodat te zien is waar we verlies of winst hebben opgelopen.

Te beginnen met de 4 x 100 waar voor ons uit de startblokken ging Ger Meijer. Ger kwam dit even voor ons lopen tijdens zijn pauze, aangezien hij zaterdag werkt. Bij het eerste wisselpunt stond dit keer Anton Blok en dus niet zoals vorige keer Martin Bolwijn. Het 2e en 3e wisselpunt werden respectievelijk bezet door Lex van Vugt en Jan Vollenga. De eerste twee wissels gingen goed, terwijl de laatste iets minder ging.

vervolg 2e A-B Junioren Competitie te Dokmeer.....

De tijd was wel een stuk beter dan de vorige keer n.l. 46.3 sec. tegen 48.0 sec. vorige keer.

Vlak hierna moest Martin Bolwijn gaan hoogspringen. Hij had veel verwachtingen, aangezien hij een week eerder onder, volgens hem, erbarmelijk slechte weersomstandigheden 1m85 (.n.p.r.) gepronzen had. Daarom viel het erg tegen dat hij "maar" 1m70 sprong. De vorige keer sprong hij 1m80, dus hier kregen we wat minder punten voor.

Terwijl Martin Bolwijn moest hoogepringen moest Lex van Vugt speerwerpen. Hij had ons al voorspeld dat het waarschijnlijk niet zo goed zou gaan, omdat zijn werparm bepaald niet in goede conditie was. Hij deed het hierdoor iets minder dan de vorige keer. Nu had hij 43.12m terwijl dit de vorige keer 43m36 was.

Anton Blok was niet alleen meegegaan voor de 4 x 100m, maar hij moest ook nog eens de 400m lopen. Ondanks dat hij veel last had van zijn benen, die hij oplapte met een of ander middel, liep hij toch de aardige tijd van 54.4 sec., terwijl Jan van Son verleden keer 55.8 sec. liep. Jan Vollenga moest voor A.V. Haarlem de 100m zo vlug mogelijk zien te overbruggen. Hij deed dit in 11.7 sec. wat precies dezelfde tijd was als vorige keer.

Voor Lex was het ook na het speerwerpen nog niet afgelopen aangezien hij moest verspringen. Dit ging iets onder de verwachtingen. Hij kwam n.l. 5m64 van de afzetbalk terecht. De vorige keer kwam Ger Meijer iets verder : 5m87.

Jos Mathôt was aangewezen om te gaan discuswerpen. Hij deed het wel beter dan de vorige keer maar kwam weer niet over de 30 meter. Het was 29m62 tegen 27m08 vorige keer.

Het kogelstoten mocht Richard Wullems dit keer doen. Hij kreeg de kogel van 6 kg. een stuk verder dan Lex vorige keer deed. Het verschil was 2m07. Richard kwam tot 12m75, zodat jullie zelf kunnen uitrekenen wat Lex vorige keer had.

De wat langere afstanden 800 en 3000 meter werden respectievelijk afgelegd door Frans Capellen en Pieter Fris. Aangezien ik (Frans) de volgende dag aan de 4 districten wedstrijd moest deelnemen deed ik kalm aan. Ik kwam hierdoor nog op een redelijke tijd van 2.01.9.

Pieter die in de voorafgaande week een kennismakingsweek had op de Universiteit was niet bepaald in conditie. Dit was mede het gevolg van een opgelopen verkoudheid en een feest dat hij de avond voor de wedstrijd had gehad. Hierdoor kwam hij toch nog met een redelijke tijd voor de dag 9.35.2. De vorige keer liepen wij respectievelijk 2.03.8 en 9.27.8.

We eindigden op de 2e plaats van alle aanwezige ploegen met 6687 punten wat ons een finale plaats opleverde.

Frans Capellen.

Stand A-B Junioren :

1	Holland Haarlem	13797 punten
2	Tion	13317
3	A.V. "Haarlem"	13121
4	A.V.'56	13115
5	Metro	12974
6	Unitas	12621

31 augustus - 4-districten ontmoeting PAPENDAL.

De slecht georganiseerde 4-districtenwedstrijden op Papendal brachten voor de meisjes van West I (waarin wij zitten) een overwinning, terwijl de jongens 3e werden.

vervolg 4-districten ontmoeting Papendal.....

Van onze club waren hiervoor uitgenodigd Martin Bolwijn voor de 400 meter horden en Frans Capellen voor de 1500 meter.

Nadat de moeilijkheden met de sportbroekjes waren opgelost kon de wedstrijd beginnen. De moeilijkheden waren dat district Dost zijn broekjes niet kon vinden, terwijl West I tekort jongens broekjes had, waardoor er een aantal jongens in meisjes broekjes moesten lopen (o.a. Martin en ik, Frans).

Martin was gauw klaar omdat zijn nummer het eerste loopnummer was. Na tien keer over een horde gesprongen te hebben kwam hij over de finish in een nieuw persoonlijk record van 61.7 sec.

Ik moest de 1500 meter afleggen. De eerste twee ronden gingen, naar later bleek, iets te hard voor mij (2.06.0). Hierdoor kwam ik op 4.08.6 sec. uit, waarover ik niet geheel tevreden was.

Nadat de uitslag bekend was trokken we nuiswaarts, hopen de dat het de volgende keer beter zou zijn. Dit vooral wat betreft de organisatie en de sfeer.

Frans Capellen.

31 augustus - Nationale C-spelen - AMSTERDAM.

Om 8.50 uur vertrok de complete Haarlem equipe, bestaande uit de deelnemers Roel, Mike, Frank, Richard en Raymond o.l.v. Albert en met 2 supporters, Arthur en Ton, naar Amsterdam om aan de jaarlijkse C-spelen deel te nemen. We waren reeds om 9.30 uur op de plaats van bestemming en hadden dus nog tijd genoeg voordat de wedstrijd begon. Nadat de toeschouwers met stromen binnen waren gekomen en heel de tribune uitpilde van de mensen begon om 11.00 uur het spektakel en iedereen ging er dan ook eens goed voor zitten om ook maar niets te missen. Richard en Raymond gingen gelijk van start met het hoogspringen, dat echter teleurstellend verliep; beiden moesten met 1m45 genoegen nemen, iets wat duidelijk onder hun kunnen ligt. Deze slechte prestatie was volgens Raymond te wijten aan de kunststof die voor de bak lag, wat beduidend minder snel en soepel was dan het spul dat wij op de baan hebben. Om 13.00 uur kwam Richard in de 1e serie van de 800 meter aan de start. Het waren twee series op tijd bij de 800m. Richard had de buitenste baan geloot, een nog al ongunstige positie. Maar direct na de start spoot hij naar voren en nestelde zich op de 2e plaats en nam even later de kop over. De eerste ronde ging in 67 sec. Met nog een halve ronde voor de boeg leek het er op, dat hij zijn directe belager definitief op afstand had gelopen, maar deze beschikte de laatste 120m over duidelijk meer "p.k.'s" en Richard moest helaas genoegen nemen met een 2e plaats in 2.17.

Roel was intussen met het discuswerpen begonnen en plaatste zich bij de laatste 8, dankzij een worp van 37m40. In de finale ging het jammer genoeg erg slecht, geen enkele worp kwam boven de 30m, waardoor hij zijn 8e plaats behield, hetgeen toch een zeer goede prestatie is, wanneer men bedenkt dat er 41 deelnemers waren. Bij het kogelstoten ging het minder naar wens, het werd 11m30, wat goed was voor een 7e plaats.

Doordat het snelwandelen niet doorging, startte Frank op de 1500m ook in de eerste serie in de buitenste baan. Via de tussentijden 52.0 op de 300m; 2.12 op de 700m en 3.33 op de 1100m kwam hij tot 4.49.81, nadat hij op de laatste 100 meter er nog even een verbluffende eindprint uitperste. Mike kwam bij het verspringen helemaal niet uit de verf. Nadat hij eerste tweemaal niet uitkwam probeerde hij bij de 3e poging met een wanhoopssprong nog iets goed te maken, maar 4m86 was toch ver onder de maat.

vervolg Nationale C-spelen, Amsterdam.....

Het laatste nummer van de middag was de estafette. Het publiek ging er dan ook goed voor zitten toen de 2e serie 4 x 100m opgeroepen werd, hierin zou het moeten gebeuren Ilicin I kwam aan de start. Ze lieten er dan ook geen gras over groeien en het werd 48.3 (officieus). Alleen A.C.C. kon nu nog deze ploeg van een gouden plak afhouden, maar het werd een ware ramp; bij het 1e wisselpunt ging de boel al de mist in, de 2e wissel ging behoorlijk maar ook de 3e wissel ging volledig mis, doordat de laatste loper te laat weg ging en, alsof het niet genoeg was, viel het stokje ook nog.

Nadat de bekercup, die beschikbaar waren gesteld door de sponsor van A.A.C. (Kn)uddeholm, waren uitgereikt aan Jacqueline Selker van Tion die met 3 gouden plakken (80m, ver, 4x 80m) en 1 bronzen (60m hörde) onbetwist het beste C-meisje was en aan Joep Ekenbaas van Sparta voor zijn overwinningen op het hoogspringen met 1m85 en discuswerpen met 49m72, gingen we weer op weg naar huis.

Albert Hartman

Verslag 4e C-D Kompetitiedag - 6 september - BEVERWIJK.

Met drie gehandicapten en één complete ploeg vertrokken we naar Beverwijk om aan de laatste competitie wedstrijd van het seizoen mee te doen. Het voornaamste was dat de 1e D-ploeg het puntentotaal van een van de voorgaande wedstrijden zou gaan verbeteren en hier hadden ze alle kans voor, aangezien we het beste geschut waarover we beschikten, in stelling brachten. De eerste C-ploeg was er al zeker van dat ze de finale niet zouden bereiken, aangezien de puntenachterstand te groot was en Peter Schonewille en Richard Cabri verhinderd waren.

Na een nog al vreemd verlopen reis, (Albert zag in Bloemendaal de trein voor zijn neus weg rijden met de complete ploeg erin) arriveerden we toch ruim op tijd op Adrichem.

Op de 4 x 80m estafette liet de eerste D-ploeg zijn visitekaartje achter door met een \pm 25m voorsprong in 44.9 te winnen, maar wanneer de wissels op topsnelheid gaan kan er waarschijnlijk nog wel 1,5 sec. af.

De 2e ploeg kwam tot 47.9.

De eerste C-ploeg werd op de 4 x 100m 2e in 52.1. Helaas gingen de wissels duidelijk minder dan op de training. De 2e ploeg deed het ook prima nadat eerst vrijdagavond Ton op de training na een val-partij niet helemaal voluit kon gaan en doordat we vlak voor het begin de volgorde nog moesten veranderen. Toch werd het nog een prima 54.6.

Het hoogspringen jongens-C verliep nogal merkwaardig. Raymond kon niet zijn volledige aanloop uitzetten, omdat hij dan over de verspringbaan moest. De juryleden bij het verspringen weigerden helaas hun medewerking te verlenen, onbegrijpelijk! Hierdoor kon Raymond niet hoger dan 1m40 komen. Ton en Chris bereikten dezelfde hoogte, hetgeen voor hen een keurige prestatie was. Dave sprong 1m50.

Bij het hoogspringen jongens D deed Tim het verrassend goed met zijn 1m38 Diederik sprong eveneens 1m38, nadat hij er nog even een 80m tussen-door liep.

Het discuswerpen leverde zowel bij de C als D jongens nieuwe persoonlijke records op. Roel wierp 38m24; had hij dit een week eerder bij de C-spelen gedaan, dan had het hem waarschijnlijk een medaille opgeleverd. Arthur kwam ook boven zijn magische 20m-grens met 22m22. Ook Mario gooide een flink eind verder: 26m88 en ook Wouter kwam over de langverwachte 20m met 21m en nog wat.

vervolg 4e C-D Kompetitie Beverwijk.

Ook bij het kogelstoten leverde Roel weer een persoonlijk record op met 12.26m. Pierre werd nogal zenuwachtig toen er 2 stoten van hem werden afgekeurd en de derde stoot werd, mede door de zenuwen, slechts 7m15.

Op de 1000m deze maal geen overwinning voor Frank, die nu in de 2e ploeg liep maar toch weer het snelste was van de Haarlemmers : 3.28.3. Boelie ging er ook weer eens stevig tegenaan en liep 3.32.3. Op de sprint vlogen de stukken er weer af dank zij Richard met zijn 10.8 (evenaring clubrecord).

Ook bij de C-junioren ging het flink te keer. Dave liep 12.9 en Mike liet 13.0 afdrukken. Pierre kwam, dankzij zijn moeder, die hem springend en schreeuwend over de eindstreep hielp, tot 13.1.

Op de 800m liep Frank een puke race, het leek er op dat hij als 3e zou eindigen, maar hij schakelde in de laatste 100m nog over in de 13e en later in de 14e versnelling en liep in een waergalozе stijl naar een 2e plaats in 2.20.7, nieuw persoonlijk record.

Over het verspringen waren bijna alle "Haarlem" springers teleurgesteld. Raymond en Mike sprongen 4m71 en 4m68. Arthur en Chris kwamen tot 4m18 en 4m30. Job had het ook niet naar zijn zin met 4m02. De 1e D-jongens kwamen aan een puntentotaal van 9081, ruim 600 punten meer dan de voorgaande wedstrijd, hetgeen tot stand kwam doordat de prestatie over de gehele linie erg sterk was, hoewel er geen echte uitschieters bij waren. Naar alle waarschijnlijkheid zal, ondanks dit resultaat de finale net niet bereikt worden.

De 2e ploeg bemachtigde 5673 punten, maar deze moest het zonder discuswerpers doen.

Overige uitslagen :

Jongens - D1	80 meter	Peter	11.5
		Diederik	11.6
	1000 meter	Roland	3.35.5
		Arno	3.43.9
	hoog	Wouter Jan	1m28
		Michiel	4m02
	ver	Mario	9m29
	kogel	Richard	9.24

Ook Cor liep een prima 100m : 2 sec. sneller dan zijn beste tijd n.l. 13.9.

Jongens - D2	80m	Frans	12.1
		Jan Willem	12.0
	1000 meter	Ron	3.50.0
		André	3.52.6
	ver	André	3.83m
		Ron	3.53m
	kogel	Frans	6.25m
		Peter	5.99m
Jongens - C1	100m	Frank	13.5
	800m	Nico	2.38.8
C2	100m	Ton	14.9
	800m	Leon	2.55.6
	kogel	Chris	7.22m
	discus	Leon	15.10m

Albert en Arthur.

HET HIJGEND HAARLEM.

Vermoedelijk is deze naam voor U een nieuw geluid. Maar officieus bestaat de afdeling "Trim je fit" al sinds 1960. Het toenmalige lid C. Prinsen opperde het plan om gedurende de wintertraining wat voor de ouderen te doen.

Er meldde zich één enthousiasteling, die het tot de huidige dag heeft volgehouden en gezond is gebleven ook.

Prinsen vertrok naar Australië en het enige trimlid sloot zich afwisselend aan bij senioren, junioren en lange afstanders. Het was een hard bestaan, maar het was bij te benen. Soms kwamen er enkele dikbuikigen bij, maar zodra de wijzer van de weegschaal weer op het juiste cijfer stond, was de lol er voor hen af.

In september 1972 kwam het vrouwelijk element de Haarlem-gelederen versterken. Niet bedoeld om een dames-atletiekgroep te vormen, maar om de organisatorische en moederlijke eigenschappen. Die moeders bemerkten, dat, wilde zij hun pupillen "bijhouden", zij toch iets aan hun conditio-
nele vorm moest doen.

Het Hijgend Haarlem werd weer bevolkt. De mannen moesten mee en het was een vertrouwd beeld om iedere zondagmorgen een groepje transpirerende goedgevulde ouderen heuveltje op heuveltje af te zien rennen, wat naar mate het uur vorderde, meer sjokken werd. Maar het bleef een kwijnend bestaan. Er waren, net als bij de "grote" atleten, "blessures" die lekker uitgebuit werden, om een uurtje langer in bed te blijven.

Wat was nu de oorzaak?

Wel heel eenvoudig! De leiding begreep niet wat trimmen was. Het was een harde conditie-training, die wel door iemand die zijn leven lang in de sport gezeten had gevolgd kon worden, maar niet door vaders en moeders, sorry, in het jaar van de vrouw: moeders en vaders!

De leiding ging een aantal gezellige cursussen volgen. En juist door de gezelligheid van die lessen begreep men, dat het gezellig samen iets doen de hoofdschotel van het trimgebeuren moet zijn.

Het roer werd omgegooid, de ene zondag laveren wij naar stuurboord, de volgende naar bakboord.

We beoefenen serieus vrije oefeningen; de buik, rug, arm, been en lachspieren werden terdege onder handen genomen.

Er wordt in alle mogelijke variaties met een bal, fietsbanden, boomstammen en met elkaar gespeeld.

Onderlinge wedstrijden maken uit wie een gezellige avond verzorgt, boodschappen doet, afwast enz.

Kortom we zorgen voor die broodnodige geestelijke, lichamelijke, sportieve, plezierige conditie.

die mensen, die een motief zoeken:

om op zondagmorgen, weer of geen weer,

om om negen uur te moeten opstaan,

om in sportieve kleding in de duinen aan de Zeeweg te verschijnen,

om daar te starten voor een uurtje levensblijheid,

om dat af te sluiten met een kopje koffie of een "bak" snert,

al die gezellige mensen;

worden uitgenodigd zich aan te melden bij het secretariaat,
Wouwermanstraat, Haarlem.

de lijder

Anton

VIJF BESTE ATLETEN VAN A.V. "HAARLEM".

samengesteld door J.L. v.d. Eem - afgesloten 10 september 1975.

100m.

1. B. de Jager	10.6
2. R. Wielart	11.5
3. J. Vollenga	11.5
4. A. Blok	11.7
5. D. Portegijs	11.9 (11.7 r.w.)

400m.

1. B. de Jager	49.5
2. D. Portegijs	51.7
3. H. v. d. Eem	52.9
4. A. Blok	53.3
5. F. de Jager	53.3
6. J. Vollenga	53.3

1500m.

1. E. v. Ravensberg	4.00.0
2. H. Stoop	4.01.7
3. H. v. d. Eem	4.03.3
4. F. Capellen	4.08.2
5. R. ter Poorten	4.13.5

5000m.

1. R. ter Poorten	14.57.2
2. E. v. Ravensberg	15.15.6
3. J. de Bock	16.11.2
4. P. Fris	16.12.1
5. R. Terhorst	16.15.3

110m. horden

1. R. Wielart	16.2
2. G. Zwart	19.8

Hooqspringen

1. R. Wielart	2m17
2. M. Bolwijn	1m85
3. D. Portegijs	1m75
4. E. v. Ravensberg	1m70
5. L. v. Vugt	1m70

Kogelstoten

1. C. v. d. Rhee	12m06
2. G. v. d. Velde	11m00
3. W. Benjamin	10m36
4. P. Guiking	10m22
5. R. v. d. Zwaag	10m15

Polssstokhoog

1. G. Meyer	3m60
2. G. Zwart	2m55

Hinkstapsprong

1. R. v. d. Zwaag	10m85
-------------------	-------

200m.

1. B. de Jager	21.8
2. D. Portegijs	23.5
3. J. Vollenga	23.5
4. H. v. d. Eem	24.4
5. C. v. d. Rhee	24.4

800m.

1. H. Stoop	1.55.7
2. H. v. d. Eem	1.56.6
3. D. Portegijs	1.59.4
4. F. Capellen	2.00.3
5. E. v. Ravensberg	2.00.6

3000m.

1. E. v. Ravensberg	8.29.6
2. F. Capellen	9.05.2
3. R. Terhoret	9.08.4
4. P. Fris	9.27.8
5. H. Stoop	9.35.7

3000m. steeple chase

1. E. v. Ravensberg	9.12.8
2. D. Bais	10.23.6

Marathon.

1. R. ter Poorten	2.27.27
2. J. de Bock	2.37.54,4
3. K. Kroezen	2.58.52,4
4. T. v. d. Linden	3.13.32
5. H. de Haan	3.17.07,6

400m. horden

1. M. Bolwijn	61.7
---------------	------

Verspringen

1. W. Benjamin	6m26
2. R. v. Schendel	5m95
3. G. Meyer	5m87 (r.w.)
4. L. v. Vugt	5m74
5. R. Tromp	5m70 (r.w.)

Speerwerpen

1. C. v. d. Rhee	60m38
2. G. v. Louven	55m98
3. L. v. Vugt	49m52
4. B. Neven	35m16
5. G. Zwart	34m88

Discuswerpen

1. W. Wielart	34m34
2. P. Guiking	30m90
3. R. v. d. Zwaag	29m68
4. G. Zwart	29m10

LISSE

UITSLAGEN

verzameld door E.v.Ravensberg

HEILDOO - 27 Juni

Kogel HB	3. Cees v.d.Rhee	11m78	200m HC	4. Cees v.d.Rhee	24.4
Kogel HD	1. Gosse v.d.Velde	11m00			

ROTTERDAM - 9 juli.

400m HB series	5. H.v.d.Eem	54.1	4. D. Portegijs	52.9
----------------	--------------	------	-----------------	------

PAPENDAL - 16 juli

800m HB	Hans v.d.Eem	1.57.6!!	7e	Hoog Ruud Wielart	2m10	2e
	Hans Stoop	1.58.6	6e			

LISSE -

Nederlands Kampioenschap - 25km.

Aan het Nederlands Kampioenschap 25km te Lisse namen ruim 230 ~~atleten~~ deel, waaronder 5 Haarlemmers. Opnieuw was het Rob ter Poorten die een clubrecord verbeterde. Er moesten 5 ronden gelopen worden van 5 km. Het weer was zeer warm, dus niet ideaal voor goede prestaties. Rob ter Poorten liep $4\frac{1}{2}$ van de 5 ronden in een groepje van 4 man die op de 6e t/m 9e plaats liepen. Net op het verkeerde moment kwam Rob vast te zitten n.l. op 1500m voor het eind, zodat hij 9e werd. Z'n tijd was echter uitstekend n.l. 1.22.55, wat 2.09 sneller was dan ooit. Ook Dick Gevaert leverde een goede prestatie door 1.39.23 te lopen. Hein de Haan en Ben Neve eindigden gebruederlijk na een flinke sprint in 1.47.38. Nico Corbee viel uit.

HANNOVER - 2 augustus

Hoogspringen - Ruud Wielart 2m05 (8e) Dwight Stones 2m27 (1e)

RUUD WIELART SPRINGT 2m16!

Bij regionale wedstrijden op 22 juli te Kerkrade is Ruud Wielart er eindelijk in geslaagd boven de 2m14 uit te komen. Zonder enige tegenstand haalde hij een hoogte van 2m16, wat een nieuw Nederlands record betekende. Een verbetering dus met 2cm en het had niet veel gescheeld of hij had de 2m20 ook gehaald. Hij kwam tot 2m16 via 2m01, 2m08 en 2m12, die hij allen in de eerste poging bedwong.

BRASSCHAAT - België - 3 augustus.

Bert de Jager	100m	10.6	totaal 2e.
	200m	21.8	

KOPENHAGEN - 14 augustus

Hoogspringen - 3. Ruud Wielart 2m14

UTRECHT - 17 augustus

RUUD WIELART OPNIEUW HOGER - 2m17 !!!

Bij Internationale wedstrijden in Utrecht leverden Ruud Wielart en Mieke van Doorn de beste prestaties door resp. 2m17 bij de Heren en 1m88 bij de Dames te springen. Beiden een Nederlands Record. Ruud kwam tot 2m17 via 2m05 (2e poging) en 2m11 (1e poging) Reeds in de eerste poging gleed Ruud ruim over de 2m17, een verbetering met 1cm. en slechts

vervolg Losse Uitslagen.....

1cm. onder de Montreal-limiet. Evert van Ravensberg leverde op de 3000m steaple Chase een verdienstelijke prestatie door een 2e plaats te behalen achter Pieter Vos met 9min16,8, slechts 4 sec. boven zijn beste prestatie.

ZÜRICH - 21 augustus

RUUD WIELART SPRING OPNIEUW 2m17 !!!

Een prachtige prestatie leverde Ruud in Zürich door in een veld van wereldformaat als 4e te eindigen met slechts 4cm achterstand op de wereldrecordhouder Dwight Stones.

BREDA - 23 augustus

10 Engelse Mijl - 15 Joost de Bock 54,30 (pers.rec.)

ALTIS, AMERSFOORT - 30 augustus

20 km. 30e Ben Neve 1.27.07
41e Dick Gevaert 1.32.41

Vet. II 8e Zegert Kruswijk 2.08.30

WESTDUITSLAND - BELGIË - NEDERLAND - 31 augustus - Bernhausen

Bert de Jager 100m - 10.8 6e)
200m - 25.2 6e) geblesseerd
4 x 100m - 43.2 3e

Ruud Wielart hoog - 2m12 2e

GENK - België - Nationale avondwedstrijd - 10 september.

Op de kunststof piste bij het technisch Instituut St. Lodewijk heeft Hans v.d. Eem zijn persoonlijk record op de 800m weer met één seconde verbeterd (dit jaar al met 2 sec.) Hij kwam op een tijd uit van 1.56.6 en werd daarmee 3e in totaal (er waren 4 series).

Dan Portegijs, die ondanks zijn blessure toch meegegaan is naar Genk, legde de 400m af in 53 sec. (2e in de serie) en de 200m in 24 sec. (1e in de serie).

Hier volgt even ons reïeschema : vertrek Haarlem 14.00 uur,
aankomst Genk 17.00 uur, aanvang wedstrijden 19.00 uur, vertrek
Genk 21.30 uur en aankomst Haarlem 01.00 uur.

ONDERLINGE WEDSTRIJDEN HAARLEM - 29 juli.

	<u>800m</u>	<u>1 Eng.Mijl</u>
Evert v. Ravensberg	2.00.6	4.26.4
René Ruis	2.01.5	4.50.5
Frans Capellen	2.03	-----
Rob Terhorst	2.06.6	4.51.5
Frank v. Ravensberg	----	5.11.0

=====

Beste Jongens,

Melvin de Wilde is bij ons gekomen met de boodschap, dat hij geen atletiek meer mag doen. Hij heeft last van z'n knieën en mag nu van de dokter niet zoveel sport doen. Melvin gaat nu nog door met hockey en judo.

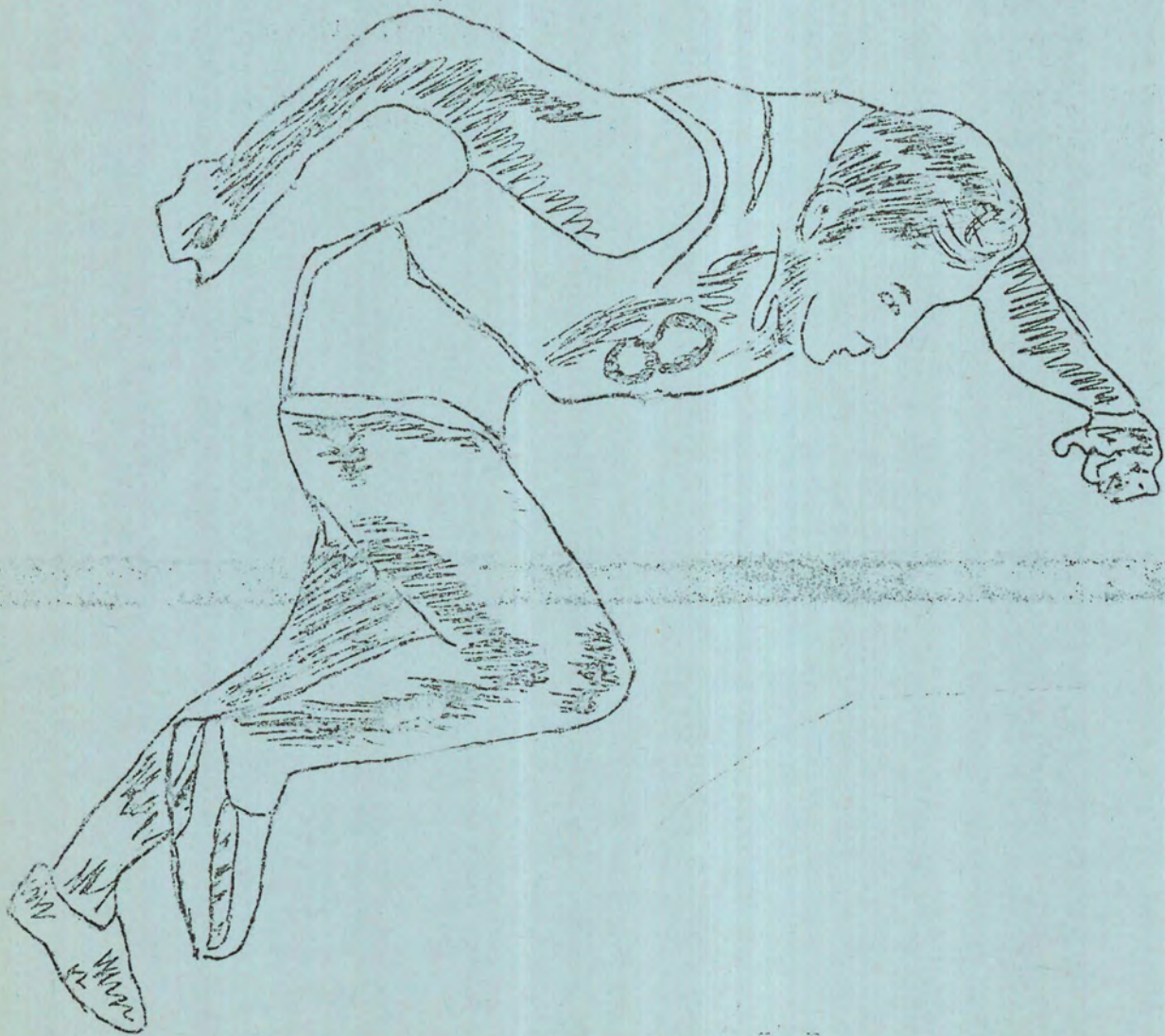
We wensen hem het allerbeste! En wie weet, misschien kom je nog wel eens bij ons op de baan kijken!

We hebben nog een jongen die heel graag de hockey sport wil gaan beoefenen en daardoor niet meer bij ons op atletiek blijft.

Deze jongen is Bob Berkman. Bob, namens de andere dames, willen we je ouders nog bedanken voor de "lekkere attentie".

Ook hij het allerbeste en veel succes bij het hockey spelen.

Mevr. Kroes.



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, hypotheke,
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

SPECIALZAKEN

**Radio - Televisie - Stofzuigers - Wasautoma-
ten - 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 winter-
maanden geschikt voor bruiloften, partijen en vergade-
ringen + weekend-arrangement. Ruime parkeergele-
genheid. Goed verzorgde keuken. - C.V., koud en warm
stromend water. Gehele jaar geopend. Folders op aan-
vraag.*

Onze specialiteit

**VOLKORENBROOD
GEZOND BROOD**

Oudhollandse Broodboetiek

W. J. KUIN,

Hogerwoerdstraat 11. Tel. 253158

ALG. ASS. KANTOOR

"J. B. Dahlkamp"

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

**ALLE VERZEKERINGEN/HYPOTHEKEN
FINANCIERINGEN/PERS. LENINGEN**

VLOT EN DISCREET

Cafeteria - IJssalon

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

CAFETERIA 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

HELLEDOORN

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 TELEFOON-
GESPREK TE VOEREN, NEEM DAN EENS KONTAKT OP MET ONZE AFDELING PERSO-
NEELSZAKEN.

**ZÉÉR GOEDE BELONING, O.A. BASISSALARIS + PROVISIE, REISKOSTENVER-
GOEDING, VAKANTIEGELD ETC. ETC.**

Uitgeverij "GROEN EN GROEN" B.V.
HEERHUGOWAARD

Nijverheidstraat 5 — Telefoon 02207-12448.