

09 NOV. 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

Nassastraat 13 - HAARLEM - Tel. 023-316111

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*



de wissel

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem“

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
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 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 9. November 1975.

Van de financiële afdeling van onze vereniging bereikte ons het verzoek de omvang van het clubblad wat te beperken in verband met de weer sterk gestegen portokosten. Als de komende wissels wat minder omvangrijk zijn als gebruikelijk, dan kent U de reden.

Het wintertrainingsprogramma overziend, constateer ik, dat er voor de senioren weer 4 tot 5 trainingen per week zijn georganiseerd. Dit heeft beslist veel moeite gekost. Maak van deze trainingen zo veel mogelijk gebruik, immers frequent trainen leidt, zoals weer eens (ten overvloede?) in de "A.W." nr. 40 te lezen was, tot prestatieverbetering. Ook onze junioren hopen we regelmatig op de trainingen te zien. Dit heeft zeker niet ten koste van schoolprestaties te gaan. Integendeel: sportieve activiteiten hebben in het algemeen een gunstige invloed op schoolverrichtingen (ouders!).

Copy voor het volgende clubblad, let op! reeds voor 24 november s.v.p. in het bezit van :

H. v.d. Eem
Wüstelaan 98,
Santpoort

Namens de redactie
Peter Guiking

Data Cross-wedstrijden voor Senioren:

23 november in Hilversum
7 december in Amersfoort
4 januari in Bussum

SEKRETARIAATSNIEUWS

In de maand december vieren de volgende leden hun verjaardag :

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| 1 dec. Erik Lankhuizen | 20 dec. Toon Blickman |
| 5 dec. Ton v.d. Aar | Anton Presburg |
| 6 dec. Edwin van Drunen | 21 dec. Robert van Schendel |
| 8 dec. Wim Hartman | 23 dec. Arno van Vugt |
| 10 dec. Diederik v. Riemsdijk | 27 dec. Mario Hooghiemstra |
| 14 dec. Tony Boerlage | Léon Wigchert |
| 18 dec. Jan Kal | 31 dec. Mevr. H. Hartman-v-Kleef |

Allen heel hartelijk gefeliciteerd.

.....

Onze C-junior Floris Piet heeft vanaf April van dit jaar gesukkeld met een ernstige beenblessure. Hij heeft o.a. enige tijd in het ziekenhuis gelegen en heeft daarna geruime tijd met een stok moeten lopen. Hij mag vanaf heden weer gaan trainen en ik wens hem daar veel succes bij.

.....

Naar aanleiding van het ingezonden stuk van de heer A. Blickman is in de vorige bestuursvergadering besloten dit stuk o.a. door te spelen naar de afdeling Kennemerland. Deze afdeling heeft in een onlangs gehouden vergadering naar voren gebracht, dat zij graag meer wedstrijden in deze afdeling willen hebben.

KONTRIKUTIE

		p.maand	KNAU p.Jaar
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	" 1950 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.

WIE, O WIE HELPT ONS?

1001



Wat nou weer, zult U wel zeggen. Dat ook naar aanleiding van het stukje van de Heer Blickman in de vorige wissel.

Al drie keer heb ik een oproep gezet in de Wissel : WIE HELPT ONS BIJ DE TOTO? Maar noppes, totaal geen reacties.

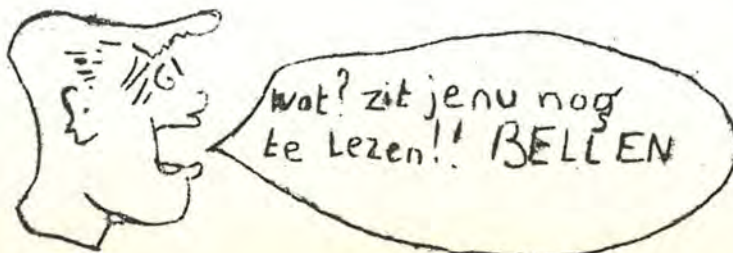
Joop Kruyver en Albert Hartman doen dit samen al ruim een jaar. Aangezien Albert nu op woensdagmiddag de pupillen gaat trainen, moet hij de Toto laten vallen.

Wat ik nodig heb zijn 3 vaders, moeders of opa's, een A.junior, liefst een die geen wedstrijdathlet is, die zich EEN keer (Ja, dat leest U goed) per 4 weken, op vrijdagavond beschikbaar willen stellen om van 19.00 uur tot + 21.30 uur ons bij de TOTO te helpen in het Batocentrum, Zoetestraat. Als U eens wist wat de TOTO elke maand voor een penningmeester betekent! Is er dan niemand van onze ruim 200 leden die 3 uur per maand hier aan besteden kan? Ook in onze vereniging komt het steeds op dezelfde mensen aan.

Ik hoop nu werkelijk, dat na het verschijnen van ons novembernummer mijn telefoon rood-gloeiend staat van de aanmeldingen.

Ouders van onze jonge leden strijk Uw hand over Uw hart en help ons!!!!

Uw penningmeester.



RUUD WIELART is een van de geselecteerden voor de voorlopige Olympische ploeg, die in 1976 naar Montreal gaat.

Ruud, die geen winterslaap kent, bereidt zich thans voor op 't belangrijke seizoen van 1976. In het kader van voorbereidingen voor het olympische seizoen is hij van 7 tot 21 oktober in trainingskamp in Joegoslavië geweest.

In de maanden maart, april en mei zal dit zich herhalen.

Momenteel traint Ruud 4 uur per dag (2x per dag). Dit zal opgevoerd worden tot 6 uur per dag (3x per dag).

Het gehele programma is opgesteld in samenwerking met zijn trainers Servaas Wijzen (hoogspring-trainer) en J. v. Drunen (konditie-trainer en toeverlaat).

Eigenlijk kijkt Ruud veel verder vooruit. Hij ziet 1980, het jaar waarin de Olympische spelen in Moskou worden gehouden, als het hoogtepunt van zijn sportloopbaan. Daarvan verwacht hij ook de beste resultaten.

Ruud, die nu de wapenrok draagt, heeft veel medewerking van het leger. Hij is gelegerd nabij Arnhem, waar hij op het sportcomplex "Papendal" veel kan trainen.

Zijn maaltijden bestaan uit biologisch-dynamisch voedsel en zijn volledig aangepast aan zijn trainingen.

Het geheel moet een éénheid gaan vormen.

Hans v.d. Eem.

.....
A H O Y .

Werd in het vorige clubblad reeds vermeld dat een beetje reclame voor onze vereniging of voor de atletiek in onze streek in het algemeen geen kwaad zou kunnen, nu dient zich hiervoor een prachtige gelegenheid aan.

Zoals de meeste A.W. lezers wel zullen hebben gezien, organiseert de N.C.R.V. estafette races in de Ahoy-hal. Zes lopers dienen een afstand van 400m af te leggen. Niet alleen levert plaatsing in zo'n race een gezellig dagje op met een gratis etentje voor de deelnemers, kleding en schoeisel voor de snelsten, maar vooral kan het een goede stimulans betekenen voor de in onze regio wonende atletiek liefhebbers, die nu nog door drempelvrees buiten de baan blijven.

Omdat zo'n ploeg een stad of streek moet weerspiegelen en wij niet in staat zijn zelf zo'n ploeg op de been te brengen, lijkt me samenwerking met "Holland" onontbeerlijk.

Als er liefhebbers voor deze koppelrace zijn, kunnen die zich melden bij Hans v.d. Eem, Wüstelaan 98, Santpoort.

Tel. 375743.

Dan Portegijs.

.....
KUNSTSTOFBANEN IN VIER STEDEN. (overgenomen uit de Volkskrant - 5.11.75.)

Het bestuur van de Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie heeft Groningen, Sittard en Haarlem gekozen als de plaatsen waar kunststofbanen zullen worden aangelegd. De keuze van de KNAU moet door de toto- en lotto-verdelingscommissie nog worden goedgekeurd.

Een groot aantal gemeenten toonde zich bereid om mede te financieren bij de renovatie van bestaande banen. Van de groep kandidaten zijn uiteindelijk Groningen, Sittard en Haarlem overgebleven. Daarmee is een grote regionale spreiding tot stand gekomen.

vervolg Kunststofbanen.....

In Sittard bestaat de mogelijkheid om de bestaande zesbaansaccommodatie uit te breiden tot acht. In dat geval krijgt Nederland de beschikking over een kunststofbaan, die voldoet aan alle eisen voor grote internationale wedstrijden. Een uitbreiding tot acht banen vergt echter een grotere investering en daarover is nog overleg gaande.

Het is de bedoeling dat zo snel mogelijk met de renovatie van de bestaande accommodaties in Groningen (Stadspark), Haarlem (Pim Mulier-sportpark) en Sittard (stadion De Baandert) wordt begonnen. De KNAU verwacht aan het begin van het nieuwe seizoen over de drie kunststofbanen te kunnen beschikken. Nederland zal in 1976 nóg een kunststofbaan krijgen. De gemeente Den Haag heeft namelijk besloten de sintelbaan aan de Zuidlarenstraat te voorzien van kunststof.

De Nederlandse atletiekkampioenschappen, die volgend jaar na de Spelen van Montreal worden gehouden - waarschijnlijk tweede helft van augustus - zullen op een van de nieuwe kunststofbanen plaats vinden.

Hans v.d. Eem.

Onze reis naar de 8ste Veteranen Wereldkampioenschappen.

Over 10 en 25 km., rondom het Yamanaka meer te Hakone, Japan.

Zaterdag 6 september 2 uur uit Haarlem naar Frankfort, waar we tegen middernacht aankwamen, met de trein.

Zondag 7 september \pm 12 uur stegen we op voor de eerste etappe naar Bangkok. Na eerst Amman en Bairein aangedaan te hebben kwamen we 's maandags 8 september om 10 uur in Bangkok aan.

Dinsdag 9 sept. rondvaart gemaakt. Woensdag 10 sept. de stad in geweest inkopen gedaan, enz.

Donderdag 11 sept. toertocht per bus, 's avonds naar het z.g.n. Thai Boseing geweest.

Vrijdag 12 sept. 's morgens om 4 uur op weg naar het vliegveld om de reis via Hongkong naar Tokio aan te vangen. 's Middags om 4 uur kwamen we in Tokio aan. Vandaar per bus naar de hotels.

Zaterdag 13 sept. de gehele dag de stad in geweest, naar het Keizerlijk paleis, een tempel bezocht en nog andere bezienswaardigheden, o.a. het grootste warenhuis van Japan bekeken.

Zondag 14 sept. 's morgens met de bus naar Hakone, bezoek aan het nationale park en het verkennen van ons parcours om het Yamanaka meer op \pm 1000 meter hoogte.

Het parcours was vrij vlak, met enkele stukken vals plat.

Terug naar het Hotel, eten en naar bed, want 's morgens om 7 uur de 15e sept. moesten we om 9 uur te Hakone zijn, voor de openingsceremonie. Na een zeer hartelijke ontvangst, met veel toespraken en muziek, ging om 10.15 uur de 10 km. van start; \pm 1600 lopers in 12 verschillende leeftijdsklassen.

Het was zeer warm \pm 33^o, maar heel Japan leek wel aanwezig te zijn om dit grootse Veteranen gebeuren mee te maken. Langs het hele parcours één golvende mensenmassa, luid handenklappend en aanmoedigingen roepend. Een grandioos gebeuren wat ik noch in Frankrijk, Duitsland of Nederland ooit heb meegemaakt. Van de eerste tot de laatste man zijn deze mensen op het parcours de lopers blijven aanmoedigen.

Na 1 uur 51 min. en 16 sec. bereikte ik de finish. We kregen te eten en drinken, konden gaan douchen of zwemmen. Na het opfrissen met de bus naar de feestzaal voor de uitreiking van de medailles en de diploma's.

vervolg Veteranen Wereldkampioenschappen.....

Na het afscheidsdiner gingen we met de bus naar ons hotel in Hakoni.
Dinsdag 16 sept. met de bus naar Tokio, daar zijn we gebleven tot
dinsdag 23 september.

Deze week hebben we gebruikt om diverse excursies te maken.

Woensdag 24 sept. 3 uur 's middags naar het vliegveld, om 6 uur op
weg naar Bangkok, waar we om 24 uur aankwamen.

Na van machine gewisseld te hebben gingen we om 2 uur op weg naar
Frankfort, waar we op donderdag 25 sept. om 15.00 uur aankwamen.

Toen op de trein naar Haarlem waar we om + 1 uur arriveerden.

We stapten moe, maar zeer voldaan, om 1.30 uur onze woning binnen.

Jan Oldenburg.

Uitslag avondwedstrijd - dinsdag 23 september 1975
(georganiseerd in samenwerking met Holland).

1000m JD

1e serie

1 Ronald Bijl	3.31.0
2 Richard Kruithof	3.31.9
3 ErikJan Reinierse	3.39.6
8 Peter Reeuwijk	4.14.4
9 Chris Apetz	4.23.3

2e serie

1 Wouter Schoonewille	3.40.1
2 Arno v. Vught	3.42.8
3 Diederik v. Riemsdijk	3.42.9
4 Ron Mathot	3.45.6
5 Tim Hoefsloot	3.46.8
7 Frans Lubbers	3.51.6
10 Job Rosenhart	3.57.2
12, Edwin Bond	4.17.0

1500m JC

1e serie

1 Pierre Looman	5.11.7
5 Ton Windt	5.30.8
6 Peter Schoonewille	5.33.9
8 Peter Hekman	5.50.1
9 Leon Wighert	6.07.4

2e serie

1 Frank v. Ravensberg	4.45.5
2 Richard Cabri	4.58.5
3 Raymond Hoefman	5.00.9
4 Ron Lubbers	5.16.5
5 Nico Treep	5.39.5

Onderlinge wedstrijden 5 oktober 1975

Wederom waren de weergoden ons goed gezind. We treffen het altijd wel.
Is het weleens gebeurd dat ze vanwege het slechte weer zijn afge-
last? Voor zover ik weet niet!

Waarom bleven er zoveel mensen weg? Een stuk of 8 senioren is niet
veel. Een succes was het om de 10 km. van een door-de-weekse avond
naar de zondag te verhuizen. Het aantal 10 km-lopers was 13. En als
iedereen die nu met blessures aan de kant stond had meegelopen, was
minstens het dubbele aantal van start gegaan. Toch was de 10 km nauwe-
lijks een concurrent voor de 6-kamp. Ik schat dat hoogstens 2 atleten
aan de 6-kamp hadden meegedaan, die nu de 10 km liepen.

Opvallend teleurstellend was ook de opkomst bij de pupillen. Een
groep die meestal uitblinkt door een opkomst van 95-100%.

De prestaties waren vaak heel behoorlijk en soms zelfs goed.

Ik noem de 10 km van Rob ter Poorten, bijna een klubrekord 31.34.9.

Ook attentie voor de 2e plaats van Kees Fluitman.

vervolg Onderlinge Wedstrijden.....

1000m Hans v.d. Eem - 2.36.3 en bij de A-junioren Paul Zandvliet (pas lid) 2.51.7. Hoogspringen: Martin Bolwijn en Lex v. Vugt resp. 1m85 en 1m80 en bekijk ook eens de prestaties van C en D junioren. Verder een echt onderlinge wedstrijden sfeertje, vooral tijdens en na de 10 km toen de meeste meerkampen hun ontknoping naderden. Maar nogmaals: de onderlinge wedstrijden zijn er voor iedereen, dus volgend jaar : meer deelnemers, meer juryleden en(wie niet kan lopen of springen) meer toeschouwers!!!.

René Ruis.

Uitslag 10.000 meter

1. Rob ter Poorten	31.34.9
2. Kees Fluitman	34.15.8
3. Rob ter Horst	34.58.9
4. Jan van Son	35.17.5
5. Dick Gevaert	36.20.5
6. J.R. Mantel	38.00.0
7. Ton v.d. Linden	38.05.2
8. Ton v.d. Aar	38.59.5
9. Ted v.d. Kroft	40.06.8
10. Cees v.d. Aar	40.29.3
11. Hr. Band	41.31.2
12. Jan Stol	41.52.8
13. Bas Fennis	44.58.1

<u>6-Kamp Senioren</u>	<u>100m</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>speer</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m</u>	<u>totaal</u>
1. Bert de Jager	<u>11.8</u>	<u>5m90</u>	8m82	34m78	1m65	2,50.5	3102 p.
2. Frank de Jager	12.2	5m26	8m94	<u>44m40</u>	1m70	2.50.7	3073 p.
3. E.v.Ravensberg	13.7	5m34	8m21	31m40	<u>1m75</u>	2.41.7	2715 p.
4. D.Portegijs	12.1	5m12	6m85	14m14	<u>1m75</u>	2.54.0	2344 p.
5. Dick Bais	13.2	5m08	7m95	28m90	1m40	2.47.5	2261 p.
6. Hans v.d. Eem	12.4	4m39	6m45	16m82	1m30	<u>2.36.3</u>	1893 p.
7. G.v.d.Velde	12.9	4m82	<u>10m27</u>	27m04	1m30	3.33.6	1881 p.
B.M.Peter Guiking			<u>10m34</u>	39m42			

6-Kamp Junioren A

1. Martin Bolwijn	12.7	<u>5m80</u>	9m74	<u>33m26</u>	<u>1m85</u>	2.54.9	3084 p.
2. Ger Meyer	12.4	5m73	9m56	30m50	1m55	3.11.0	2631 p.
3. Jan Vollenga	<u>12.0</u>	5m25	8m20	29m06	1m40	3.06.0	2362 p.
4. Jos Mathot	13.3	4m67	<u>10m03</u>	29m80	1m40	3.24.6	1975 p.
5. Paul Zandvliet	14.3	3m08	7m25	27m40	1m30	2.51.7	1465 p.

5-kamp Junioren B

	<u>100m</u>	<u>hoog</u>	<u>diskus</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m</u>	<u>totaal</u>
1. Lex v. Vugt	<u>12.5</u>	<u>1m80</u>	<u>33m72</u>	12m32	3.01.7	2800 p.
2. Frans Capellen	12.7	1m70	24m76	7m79	<u>2.43.0</u>	2332 p.
3. Richard Wullems	12.8	1m55	25m76	<u>12m61</u>	3.11.3	2258 p.
4. Alb. Wighert	13.0	1m55	21m60	10m42	3.11.4	1965 p.
5. E.Lankhuizen	13.0	1m65	28m61	9m46	3.45.4	1915 p.
6. Theo Veringa	13.8	1m35	15m07	6m65	--	766 p.

5-Kamp Junioren C	100m	speer	kogel	ver	800m	totaal
1. Dave Tromp	13.0	31m28	9m98	5m15	2.31.0	2857 p.
2. Roel Blanken	13.3	28m02	12m06	4m90	2.33.9	2806 p.
3. Mike v. Steyn	12.9	32m38	10m10	4m63	2.34.0	2746 p.
4. P.Schonewille	13.9	29m42	9m50	4m54	2.38.5	2415 p.
5. F.v.Ravensberg	14.1	23m28	8m30	4m74	2.18.7	2400 p.
6. R. Hoefman	14.0	26m56	6m98	4m81	2.21.6	2377 p.
7. Richard Cabri	14.1	22m46	8m29	4m56	2.20.0	2322 p.
8. Cor Uiterwijk	14.1	26m82	6m30	4m77	2.49.2	2027 p.
9. Pierre Looman	13.8	18m44	7m47	4m15	2.28.4	2023 p.
10. Chris Uiterwijk	14.7	23m18	6m82	4m56	2.28.1	1953 p.
11. Ron Lubbers	15.1	27m16	7m05	3m97	2.35.0	1887 p.
12. Ton Windt	14.3	21m22	6m85	4m10	2.42.0	1814 p.
13. Arthur Hartman	14.7	21m44	7m46	4m25	2.47.0	1794 p.
14. Nico Treep	15.0	17m28	6m27	4m48	2.44.9	1639 p.
15. Leon Wighert	16.2	19m82	6m81	3m41	2.56.8	1175 p.
16. Peter Hekman	17.0	16m24	4m52	3m66	3.01.1	815 p.

5-Kamp Junioren D	80m	hoog	ver	diskus	1000m.	Totaal
1. W.J.Schonewille	12.1	1m30	4m09	18m52	3.28.1	2836 p.
2. Michiel Tanis	12.1	1m35	4m08	17m92	3.38.8	2795 p.
3. R. Kruihof	11.1	1m10	4m04	17m36	3.30.8	2697 p.
4. Tim Hoefsloot	12.4	1m25	3m89	10m94	3.43.6	2278 p.
5. Daan Wentink	12.6	1m20	3m56	13m82	3.34.2	2263 p.
6. Job Rosenhart	12.9	1m35	4m01	11m40	4.04.7	2216 p.
7. Arno v. Vugt	13.1	1m25	3m65	12m38	3.44.5	2137 p.
8. Peter Post	12.0	1m10	3m48	13m10	3.43.7	2130 p.
9. M.Hooghiemstra	12.9	1m25	3m88	21m80	5.12.1	2086 p.
10. Ronald Bijl	12.7	1m10	3m64	13m18	3.45.0	2057 p.
11. E.J.Reynierse	12.7	1m00	3m54	11m38	3.31.3	1942 p.
12. D.v. Riemsdijk	12.4	1m20	2m25	14m92	3.36.6	1923 p.
13. Ron Mathot	13.4	1m00	3m34	12m44	3.41.0	1738 p.
14. Frans Lubbers	12.8	1m10	3m38	15m30	--	1539 p.
15. Edwin Band	12.9	1m00	3m27	11m30	4.24.0	1459 p.
16. Chris Apetz	13.9	1m20	3m11	10m84	4.26.9	1436 p.
17. F.v.Amerongen	14.6	1m00	2m85	11m54	3.30.6	1432 p.
18. Marc Spijker	14.8	1m00	2m21	10m92	4.19.6	842 p.



LOSSE UITSLAGEN - verzameld door J.L. v.d. Eem.

13 september - Dordrecht - 10 Eng mijl.

4e	Rob ter Poorten	52.55
54e	Dick Gevaert	62.35
97e	Ben Neven	66.50

20 september - Emmeloord - ½ marathon

Vet II	4e	Zeegert Kruyswijk	2uur 01.03
		tussentijd op de 20 km	1 uur 53.27

10 oktober - Alblasserdam - 10 Eng mijl.

Vet. II	Zeegert Kruyswijk	80.28
---------	-------------------	-------

12 oktober - Leeuwarden - uurloop

24e	Dick Gevaert	16.193m en 10 cm.
-----	--------------	-------------------

18 oktober - Amsterdam - 10 Eng mijl

1e	Dave Black (Eng)	47.04.2
2e	Jos Hermens	47.05.0
31e	R.ter Poorten	50.37.0 (nieuw clubrecord met 38 sec.)
61e	F.v.Ravensberg	56.15
70e	R. Terhorst	57.38 P.R.
87e	D. Gevaert	59.51 P.R.

19 oktober - Rotterdam - uurloop

48e	Nico Corbee	16.330m en 83 cm.
	tussentijd op de 10 Eng mijl	59.12

25 oktober - Haarlem - Frederiksparkloop - georganiseerd door
Atmodes en het Sportfondsenbad.

1600m

1e	E. van Ravensberg	4.44.9
2e	Rob Terhorst	4.52

800m

2e	F. van Ravensberg	2.31.8
3e	Nico Treep	2.43.8
5e	M. Treep	2.53

26 oktober - Maastricht - Marathon

Vet. I	33e	Krijn Kroezen	3.24.03
--------	-----	---------------	---------

Vet. II	8e	Zeegert Kruyswijk	4.13.46
---------	----	-------------------	---------

2 november - Amsterdam - Volksmarathon

Ganzen redden ooit het Romeinse Capitool. 2 November verstoorden zij regelmatig de marathon rond de Slotterplas in Amsterdam. Het initiatief van A.A.C. werd net als vorig jaar een groot succes. Meer dan 650 deelnemers waagden zich aan deze afstand of de helft ervan. Vorig jaar trok het evenement 500 lopers en loopsters. Winnaar werd Waardenburg. In de halve marathon zegevierde de veteraan van Alphen.

7e	Evert v. Ravensberg	2.52.10	½ marathon	
9e	Rob Terhorst	2.56.40	Frank v. Ravensberg	1.37
	Zeilenmaker	3.15	Nico Treep	1.44
	Nico Hulsbosch	3.20		

Verdere uitslagen komen in het volgende clubblad.

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
LITTENBOGAARD

HOOFDDORP

Schadeafd. tel. 02977-27859
Sloopafd. tel. 02503-3171

BAR BODEGA
DISKO BAR „DE KOP”

(KOP ZEEWEG)

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

ALTIJD VERSE KOFFIE EN SATE.

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

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

SALON
DE BEAUTE
HAUTE COIFFURE

HAARLEM, Ged. Oude Gracht 42,
tel. 312164.

de Ruyterweg 30,
SALON tel. 241912

„STOKER”

HEEMSTEDE, Raadhuisstr. 68. 288507



PRUIS
ELBURG

SCHILDERWERKEN SIERPLEISTERS

WANDAFWERKING

Gratis offerte bij onze clubgenoot

R. KITSEROO Sillemstraat 41
HAARLEM. 379625.



HET WISSELTJE

Beste Jongens,

DUAL - MEET A.A.C. - 11 oktober 1975.

Wat een regen op 27 september. De baan stond blank. Gelukkig belde A.A.C. op tijd af. En daar stonden jullie dan in de Tempelierstraat in de stromende regen en moest ik jullie vertellen dat het niet doorging. Maar jullie begrepen het wel. Gelukkig kon het 14 dagen later wel door gaan. Het was erg koud, maar in ieder geval droog. Wij zijn geweldig ontvangen bij A.A.C; toen jullie allemaal omgekleed waren mochten jullie fijn in de kantine komen, daar was het lekker warm. Om 11 uur was het tijd om te beginnen; eerst de opening met een goeie jef voor A.A.C. en Hans overhandigde de bloemen.

Het begon met de estafette, alles liep gesmeerd. Er waren veel juryleden en ouders bij A.A.C. zodat Mijnheer Tanis en ik af en toe bij jullie konden komen kijken. Ik ben naar de C-pupillen gegaan, die waren aan het hoogspringen. Nou dat ging geweldig, Hans behaalde 0.85m hoog. Hoera een eis voor Hans! Marco was er nog in met een jongen van A.A.C. Nou dat was me wat, zo goed als het ging! De A.A.C. jongen viel af op 0.95m en Marco bleef alleen over. Hij haalde maar liefst 1m05. Ja jongens het is haast niet te geloven, maar het is zo. Ga zo door, Marco! Hans en Marco liepen ook een goede 40m.

B-pupillen

Mijnheer Tanis heeft bij het balwerpen gekeken. Daar gooide Rogier 35m, het verst van alle jongens. Tobi gooide 29m. Geweldig hoor! Arjen liep een grede 40m - 7.2. En Tobi heeft het geweldig gedaan, maar liefst 3 eisen gehaald: 40m - 7.5; bal 29m; hoog 0.80m. Hij is nog maar pas lid. Goed hoor, Toby!

A-pupillen

Mijnheer Tanis heeft ook bij het kogelstoten gekeken. Nou dat ging goed! Dennis stootte 7.82m, 2e van alle jongens. Michiel 7m14. Pierre stootte 7m34. Jongens jullie hebben het allemaal goed gedaan.

Om 1 uur was het pauze. Allemaal naar de kantine om daar gezellig ons brood op te eten en getrakteerd te worden op een flesje door A.A.C.

Om 2 uur begon de 1000m. Als eerste de C-pupillen; Marco ging te hard van start en Hans bleef goed bij z'n plocg. Geweldig hoe Hans deze 1000m liep. Goed hoor, Hans! Toen de A-pupillen; nou dat liep allemaal gesmeerd en zo was het einde weer in zicht.

Jongens wij hebben verloren maar met weinig verschil. Volgend jaar gaan wij winnen! Zo ging alles weer vrolijk naar de bus toe en kwamen we keurig op tijd thuis.

Mevr. Tanis

UITSLAGEN DUALMEET A.A.C. - HAARLEM - 11 oktober 1975

<u>C-pupillen</u>	<u>40m</u>	<u>bal</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m</u>	<u>totaal</u>
Marco Prikkel	7.2	20m	1m05	4.25.6	1738 p.
Hans Kroes	7.3	15m	0m85	4.05.0	1372 p.

B-pupillen

Arjen v.d. Haak	7.2	24m	1m05	---	1872 p.
Rugier Wigchert	7.6	35	0m85	---	1756 p.
Toby de Mol	7.5	29m	0m85	---	1585 p.

<u>A-pupillen 1965</u>	<u>60m</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>1000m</u>	<u>totaal</u>
Dennis Kruihof	9.6	7m82	3m17	3.57.5	2079 p.
Michiel Verkerk	9.8	7m14	3m33	4.14.2	2000 p.
Pierre Delfgaw	10.2	7m34	3m40	3.49.1	1989 p.
Marcus Treep	9.7	5m49	3m73	4.06.0	1891 p.
Peter Noom	10.0	6m22	3m38	4.20.8	1853 p.
Pierre Booms	10.3	6m10	2m93	---	1661 p.
Walter Bijl	10.6	5m08	3m06	4.11.5	1513 p.
Arnoud v. Deursen	10.6	4m65	3m09	---	1460 p.
Peter Groen	10.6	4m30	2m87	4.16.2	1347 p.

A-pupillen 1964

Hans van Niel	9.6	6m90	3m56	3.40.6	2058 p.
Hans Vonkeman	10.1	7m11	3m38	4.18.3	1965 p.
Marc van Dam	10.4	7m15	3m35	4.25.3	1919 p.
Kenneth Portanger	10.7	6m56	3m49	3.46.3	1833 p.
Sander van Doorn	10.7	5m61	3m15	4.34.8	1600 p.

Estafette 4 x 60m - A-pupillen 1964

1. A.A.C.	37.4	806 punten
2. "Haarlem"	38.6	764 punten
3. A.A.C.	39.1	746 punten

Estafette 4 x 60m - A-pupillen 1965

1. A.V.Haarlem	37.8	792 punten
2. A.A.C.	37.9	788 punten
3. A.A.C.	41.0	678 punten
4. A.V.Haarlem	45.0	535 punten

H A A R L E M

A-pupillen 1964	10.153 p.
A-pupillen 1965	10.691 p.
B-pupillen	5.168 p.
C-pupillen	3.110 p.

A.A.C.

12.657 p.
11.421 p.
6.008 p.
3.161 p.

Totaal 29.122 p.
=====

33.247 p.
=====

Sportgroeten van
Mevrouw Tanis

Beste Jongens,

Op woensdag 29 oktober was er weer zo'n echte gezellige kienmiddag van onze pupillen. Deze keer had Mevrouw Tanis haar huis beschikbaar gesteld voor onze jongste leden. Gelukkig waren we allemaal aanwezig. Geen zieken en andere nare dingen. Als toegangsprijs betaalden we als gewoonlijk een prijsje voor de kientafel. Wat een leuke dingen hadden jullie meegebracht!!!

Nadat we ons eerst aan limonade en koek te goed hadden gedaan, startten we voor de eerste ronde onder leiding van ons Kienopperhoofd Juf Tanis. Oh jongens, wat duurde het verschrikkelijk lang tot we weer kien hadden. Volgende maal koop ik een boek met wat minder nummers op de blaadjes. Maar ja na een goed half uur waren we toch allemaal in het bezit van de prijsjes.

Zo, nu weer een beker limonade met een plak heerlijke cake, voor de gelegenheid speciaal gebakken door de mama van Marcel Reinierse. (Het was weer fantastisch lekker). Nu een echte kienronde met grote prijzen. Toen weer aan de kaas en nog een ronde kienen.

Ja, dat had je gedroomd! Er waren geen briefjes genoeg. Geen probleem Mevrouw Kroes en ikke maakten gauw een aantal lootjes, zodat onze prijzen toch nog in jullie bezit kwamen.

Tussendoor namen we nog afscheid van Mevrouw Kroes, die ons ging verlaten. Uit handen van Peter Groen kreeg ze namens de pupillen een mand met noten en een héérlijke fles wijn.

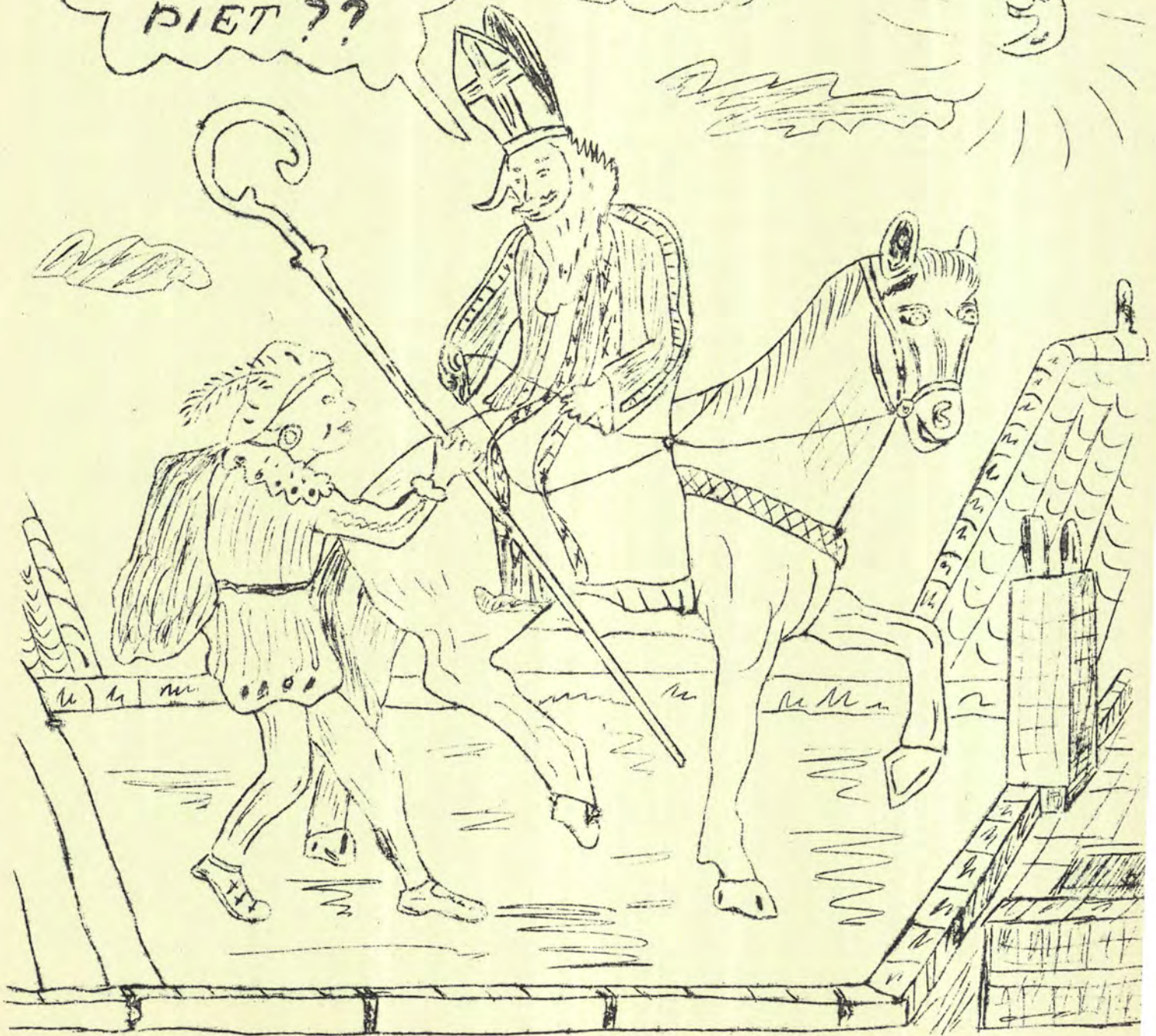
Daar de ramen van Mevrouw Tanis helemaal gingen beslaan van de feestvreugde, vonden we het om 4 uur welletjes. Allemaal opgemarcheerd, zodat wij het huis nog even wat aan kant konden maken.

Jongens, we doen dit vast gauw nog eens een keertje, hè?

Mevrouw Hartman.



WAAROM ZET JE HET PAARD
NOU ALTYD VERKEERD OM
DIET??



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, hypotheeken,
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 - 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 keukens. - 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"

Schouwttjeslaan 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 - Ham-
burgers - 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

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. Int. 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 WELBESPREKTHEID 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. BASISALARIS + PROVISIE, REISKOSTENVER-
GOEDING, VAKANTIEGELD ETC. ETC.**

Uitgeverij "GROEN EN GROEN" B.V.
HEERHUGOWAARD

Nijverheidstraat 5 — Telefoon 02207-12448.