

3 APR. 1976

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

De televisiedokter repareert



REPARATIEBEDRIJF VOOR ALLE
GANKBARE MERKEN. ALTIJD
EERST PRIJSOPGAAF

Voor Haarlem en omgeving.

Nieuwe Groenmarkt 2 Rood - telefoon 023-317313

W.S.D. WASMACHINE SERVICE

Alle merken binnen 48 uur.
Verkoop onderdelen wasmachines, stofzuigers, enz.

Ged. Voldersgracht 8 - tel. 023-314122

Autobedrijf JOH. JANSEN



De Clercqstraat 79
Werkplaats: Beeksteeg 21
Telefoon 023-324410

Citroën-specialist
Verkoop en reparatie

Sloop onderdelen

KROUWELS B.V.

Elektro-technisch bedrijf

* utiliteitsbouw

- * Renovatie
- * Woningbouw
- * Brandbeveiliging
- * Plaat- en constructiewerk

Koninginneweg 6 - Haarlem.
Telefoon 023-315460-315163. Prive 023-314207

KEURSLAGERIJ

HEEMSKERK

1e kwaliteit vlees en vleeswaren
Groot assortiment
Goede bediening

Gen. Cronjestr. 36 - Haarlem - telefoon 253828



KEURSLAGER

Dameskapsalon PRIJS

Tempelierstraat 60-62 - Haarlem.
Tel. 023-312463



Tevens pruiken naar maat, vervaardigd
in onze eigen ateliers.
Haarstukjes en pruiken in maatconfectie.
Levering via alle ziekenfondsen.

Th. Hoogveld

VERZEKERINGEN FINANCIERINGEN

Billijke premie voor auto-
verzekering. (eventueel op
maand-basis).

Akendamstraat 4 bij Duinoordstraat
Haarlem - tel. 254837

STEENHOUWERIJ B.V.

v/h. FIRMA DE LAAT & EKEN

G.A. SUURENDONK

Levering van bouwwerken en
alle andere marmeerwerken
Grafmonumenten (natuur-
steen)

Brouwersvaart 110 - Haarlem
Telefoon 023-316970

Koffiebar petit restaurant

„Kör öglü”

Gierstraat 69 - tel. 324991 - Haarlem.

Menu:

Turkse soep	1.50
Siskebab	7.-
Kus Basi	7.-
Turkse biefstuk	7.-
Lamscoeteletten	7.-
Gehakt	6.-
Gehakt op pen	7.-

Diverse nagerechten.

Alle gerechten (bereid op houtskool-
vuur) met rijst en salade.

Prijswijziging voorbehouden.

U VINDT BIJ ONS EEN GROTE SORTERING

opgemaakte BLOEMSTUKJES en PLANTENBAKJES
verder BLOEIENDE en GROENE PLANTEN.

Bloemenhandel

C.W. DAMES



Standplaats Velsersstraat ingang ziekenhuis St. Joannes de
Deo - tel. 251985 (privé).

COMMERCIAL ART WORKS

Wij vervaardigen voor uw firma, vereniging, club, enz.

EXCLUSIEVE RELATIEGESCHENKEN

in de vorm van handbedrukte tegels, met elke door u gewen-
ste afbeelding. Afname vanaf 100 stuks, in elk door u
gewenst formaat.

Behalve tegels ook bedrukken en inbranden van alle andere
keramische materialen, zoals asbakken, glaswerk, wandbor-
den, glas-in-lood enz.

Fabrikant van de bekende „Jan Luyken”-tegels.

Maastricht, Veliahof 13b, tel. 043-38313.
Haarlem, v. 't Hoffstraat 144, tel. 023-241999.



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. vermont
wouwermanstraat 84
haarlem
tel. 264 310

sekretaresse:

j. e. m. vermont-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 31. Nummer 3. April 1976.

Per 1 mei a.s. opent onze klubarts, Frits Knувelder, zijn eigen praktijk. Hij zal daarbij geassisteerd worden door zijn vrouw. Van harte gefeliciteerd en veel succes! Het adres is : Van Oosten de Bruynstraat 5, Haarlem. Tel. 023-316044. Visites volgens afspraak.

In dit nummer treft U een interview aan met onze grote "Haarlem"-kandidaat voor de Olympische Spelen 1976 te Montreal: Ruud Wielart. Tussen zijn drukke programma door konden we dit artikel tot stand brengen. Aan de vooravond van zijn reis naar Zagreb had de redakteur een twee uur durend telefoongesprek met hem.

De jaarlijks terugkerende bekeruitdeling van de K.N.A.U. heeft weer plaats gevonden. Daarbij werd Joop van Drunen vanwege zijn bijzondere organisatorische prestaties gehuldigd en viel hem de eer te beurt om de "Thomson"-beker in ontvangst te nemen. Vanaf deze plaats van harte proficiat Joop!

Namens de redactie
H. v.d. Eem

Kopij inleveren vóór 10 mei bij :

J.L. v.d. Eem
Wüstelaan 98,
Santpoort.

Dit jaar worden er maar liefst 21 wedstrijden door de 3 Haarlemse verenigingen op de Pim Mulierbaan georganiseerd. Dat dit een goede organisatie vereist moet u duidelijk zijn; daarom wordt er dan ook een beroep gedaan op alle leden om bij minstens één (liefst meerdere) van deze wedstrijden hulp te verlenen.

AANVULLING OP DE WEDSTRIJDAGENDA VAN APRIL 1976

15 mei - Scholierenwedstrijd
19 mei - Kampioenschap Kennemerland
13 juni - A/B wedstrijd

Voor BAAN-wedstrijden dient men zich NA de training op te geven bij Joop van Drunen. Er wordt NIET ingeschreven zonder CONTANTE BETALING!! Om het vermelden van uitslagen of bijzonderheden in het Haarlems Dagblad mogelijk te maken dient men de wedstrijdsecretaris Evert van Ravensberg zo snel mogelijk op de hoogte te stellen. Als regel geldt zondags liefst voor 8 uur en uiterlijk half negen voor de krant van maandag of dinsdag. Ook doordeweeks is de wedstrijdsecretaris te bereiken voor het doorgeven van uitslagen.

Op Koninginnedag organiseert Holland een hardloopwedstrijd in Haarlem, n.l. in de buurt van de Amsterdamse Poort. De ronde die meerdere malen gelopen wordt gaat via de Amsterdamse Poort - Herensingel - Anthoniusstraat en de Burgwal weer naar de Poort. Er is een Volks en een wedstrijdloop over 4 km. en 10 Engelse mijlen.

Rectificatie: In de vorige Wissel werd gemeld dat de wedstrijd licenties konden worden afgehaald bij Dick Bais. Dit blijkt op een misverstand te berusten. Als u behoefte hebt aan een start licentie, dan moet u zich vervoegen bij Joop van Drunen.

Redactie.

GEBLESSEERD? BLTERSCHAP! GEBLESSEERD? BETERSCHAP! GEBLESSEERD? BETERSCHAP!

Frits Knuvelder sukkel al geruime tijd met een achillespees-blessure. Frits, het beste ermee!

Peter Guiking kampt nog steeds met een knieblessure, die hem er voorlopig nog van zal weerhouden de hoogspringbak weer op te zoeken. Het is te hopen, dat er in deze langdurige kwestie spoedig verbetering zal optreden.

Roel Blanken zal wat minder hard moeten groeien. Zijn kniebanden hebben het grneitempo niet helemaal kunnen volgen, wat tot moeilijkheden heeft geleid. Roel zal drie maanden rust moeten houden en we wensen hem daarbij veel sterkte.

UITSLAGEN VAN HET LOPERSFRONT door E. v. Ravensberg13 maart - Den Haag - + 10 km.

16	Willem Kluyskens	40.18
33	Dick Bottinga	42.02

14 maart - Zaandam - $\frac{1}{2}$ Marathon 115 deelnemers

25	Willem Kluyskens	1.20.55
31	Dick Bottinga	1.22.25

14 maart - Pim Mulierloop - Velsen

Ook dit jaar deden enkele "Haarlemmers" weer mee aan de traditionele Pim Mulierloop. Deze loop wordt elk jaar gehouden in het bosrijke gebied Velserbeek, vlakbij het Telstarterrein. Na 's morgens 5 kwartier op het schietterrein getraind te hebben, trokken 4 onzer atleten op de fiets naar Velsen. Bij de Jongens C kwam Frank van Ravensberg tot een 9e plaats in 8min44 over 2300m, Frank kwam duidelijk conditie tekort en kon het hoge tempo niet volgen. Hierna waren de Veteranen aan de beurt. Zij moesten 5600 m. lopen. Ton v.d. Linden kwam bij de Vet.II tot een mooie 2e plaats. Bij de Vet.III was het een Haarlemse aangelegenheid. Jan Oldenburg pakte de overwinning voor Bas Fennis, die in het beginstadium gevallen was, maar die aangemoedigd door veel meegekomen supporters de race goed uitliep. Bij de senioren, die 5 grote ronden moesten lopen, deed Haarlem wederom van zich spreken. Ondanks de lichte vermoeidheid van de ochtendtraining werden er goede klasseringen bereikt.

<u>JC</u>	9	Frank van Ravensberg	8.23.0	<u>Veteranen II</u>
<u>Senioren</u>	1	Theo Verbeek Trias	27.32.8	2 T.v.d.Linden
	2	Leonard Frederiks Lycurgus	27.54.8	20.55.0
	3	Kees Hopman Trias	29.04.8	<u>Veteranen III</u>
	4	Evert van Ravensberg	29.13.8	1 J.Oldenburg
	7	Kees Fluitman	30.20.0	23.12.0
	12	Rob ter horst	31.16.0	2 Bas Fennis
	27	Dick Bottinga	38.38.4	23.23.0

20 maart - Alphen a.d. Rijn

Evenals 6 dagen eerder was het bij de Veteranen III een onderlinge strijd tussen Bas Fennis en Jan Oldenburg (samen 122 jaar "jong"). Opnieuw bleef Jan Bas voor, waarmee hij wel alle twijfels weghaalde.

Uitslagen : Vet. II - 15 km. 3 Ton v.d. Linden 58.30 (prima prestatie)
 Vet.III - 15 km. 1 Jan Oldenburg 1.06.05
 2 Bas Fennis 1.07.30
 Sen. - 20 km. 108 Dick Bottinga 1.21.03

20 maart - Ahoy Sportpaleis - Rotterdam - Nacht van het Hart.

Slechts 6 deelnemers telde de hindernisloop die voor een publiek van zo'n 9000 man gehouden werd. Zo goed als alle toppers bleven weg; hierdoor konden Cees Fluitman en Evert v. Ravensberg voorin eindigen. Van de starter kregen we de opdracht om tijdens de eerste ronden bij elkaar te blijven en aldus de race enigszins te verkopen, iets wat eigenlijk tegen al onze principes indruist. Nadat er 8 ronden van de 10 in een flink tempo waren afgelegd en nadat vrijwel iedereen een keer kop had gelopen, werd de eindsprint aangezet door Steef Kijne, die gelijk 7 meter voorsprong nam. Deze 7 m. bleek voor beide Haarlemmers te veel. Evert finishte als 2e op 2m en Cees zat daar als 3e ongeveer 10 meter achter.

vervolg uitslagen van het lopersfront.....

26 maart - Rotterdam - Lange Pad

Van de 3 jongens van onze vereniging die zich buiten het hardlopen ook bezighouden met snelwandelen heeft Frank van Ravensberg zich het eerst dit jaar in een wedstrijd getest. Hij kwam uit op de 3 km. en moest als B-junior met de senioren meelopen. Hij leverde een voor Nederlandse begrippen zeer goede prestatie door een tijd te lopen van 15min.29.0. Deze tijd betekende voor hem een verbetering met 2min. 15 sec.

27 maart - City - Pier - loop - ½ Marathon

176 Dick Bottinga 14.27.07.

=====
Het afgelopen jaar heeft de K.N.A.U. t.a.v. de nationale rekordlijst enige veranderingen doorgevoerd.

Omdat onze vereniging zoveel mogelijk deze lijst aanhoudt voor wat de klubrekords betreft, heeft de T.C. besloten een aantal veranderingen over te nemen.

Tevens zijn er nog een aantal punten, die wat dit betreft veranderd, verbeterd of verduidelijkt moesten worden.

De T.C. heeft daarom het volgende besloten.

1) De klubrekords van loopnummers op de weg komen te vervallen.

Dit heeft bij ons betrekking op de klubrekords 15km. 10EM, 20km, en 25km, en marathon van Rob Terpoorten en de uurloop en 30km. van Hans de Rijk. Deze klubrekords zullen dus van onze klubrekordlijst worden afgevoerd, Wel zullen we een officieuze lijst bijhouden van de beste prestaties door atleten van onze vereniging op deze afstanden gemaakt.

2) Het instellen van klubrekords waarvan de tijden elektronisch zijn opgenomen.

Dit heeft alleen betrekking op de nummers 100, 200, 400 meter, 110m, 200m en 400 meter horden en de 4 x 100 meter estafette.

De T.C. zal zich nog beraden over limieten en over achteraf nog te erkennen rekords van reeds gemaakte prestaties.

Handgestopte tijden zullen alleen nog in de klubrekordlijst worden opgenomen als ze beter zijn dan de elektronisch opgenomen tijden.

3) Het instellen van het klubrekord 5000 meter jongens A.

De T.C. heeft besloten de tijd van 16.12.1 van Pieter Fris, gemaakt in 1975 alsnog te erkennen.

4) Het afvoeren van de nummers Zweedse en Olympische estafette

5) Snelwandelrekords.

Tot nu toe heeft onze vereniging geen officiële snelwandelklubrekords gekend. Nu vorig jaar 2 C-junioren met dit nummer zijn begonnen, heeft de T.C. zich afgevraagd snelwandelrekords te moeten invoeren.

Dit lijkt de T.C. wat voorbarig. Besloten werd voorlopig de ontwikkeling zowel kwalitatief als kwantitatief even aan te zien om dan misschien na verloop van tijd de limieten waaraan voldaan moet worden om houder te worden van de eventuele klubrekords bekend te maken.

Voorlopig zal een officieuze lijst worden bijgehouden van de beste prestaties.

Namens de T.C.

René Ruis

VAN DE BOOGSCHUTTER.

Ik zat mij heerlijk te koesteren in het voorjaarszonnetje en het was nog maar half zeven in de ochtend. Ik was juist aangekomen met de nachttrein uit Parijs. Ik zat in Arles op een ballustrade langs de Promenade de Lices, links de Rue National 113, die ver wegging en evenwijdig liep aan de oude Via Aurelia, waar de sarcofagen herinneren aan de wet der Romeinen dat de doden buiten de stad begraven moesten worden.

Keizer Augustus had ongetwijfeld ook op dit plateau gestaan en zijn blik over dat toen nog wijdse land laten gaan, "de Camarque". Groot met een eigenaardige aantrekkingskracht.

Eén van Europa's machtigste rivieren vond hier zijn einde en het was juist daar waar een brok beschaving West Europa binnenkwam.

Voor Keizer Augustus hadden er al andere heersers gestaan, de Phoeniciërs, Etrusken en Grieken. De laatste gaven het een naam "Arelata".

De Camarque was toen woest en ledig, niets wilde er groeien op die barre vlakte, waar het zout der Mediterrané zich in lagen afzette. Landinwaarts groeide de Tamarisk met alle mogelijke andere zout minnende planten, wilde paarden en stieren trokken er in grote kudden rond. De mens leefde er in het verborgene, want zeeroverij werd toen ook bestraft.

Eens in die verre tijden plantte een wijs man een wonderlijke struik, misschien was hij niet eens zo wijs. Wellicht was zijn lichaam bedekt met vele lidtekens van de oorlogen die hij gevoerd had. In zijn ogen lag een diepe mildheid, die regelrecht uit zijn hart kwam, toen hij de wortelstok koesterend met aarde bedekte. Het was het begin van een kostelijke gave, de druivenstok, die het Gallische volk vervolmaakte tot heil der mensheid.

2000 Jaar later stond er weer zo'n wonderlijke man op het plateau, zijn ogen knipperend tegen het felle zonlicht. O, hij wist wat wijn was, want ook hij kwam uit Parijs, maar daar in die grauwestad had hij nog nooit de wijn zo zien flonkeren als hier in het Keizerrijk van de zon. Zo kwam Vincent van Gogh aan zijn kleuren.

Zo zat ik daar 75 jaar later over te filosoferen. Tegenover mij was het park met de zware kastanjebomen, die Vincent zo raak op zijn doeken "smeet". Het werd al druk op het vroege uur, want het was het feest van de eerste Mei, dag van de Arbeid, naamdag van St. George en deze heilige is weer de schutpatroon van de Gardians, de laatste Europese cowboys zonder wapens, die alleen met een lange stok gewapend, de halfwilde paarden en wilde stieren in de Camarque bewaken.

Vandaag komen zij naar de stad, met achter zich op de "kont" van het paard, het mooiste wat zij bezitten. Meisjes en vrouwen in hun prachtigste kleed, het zwarte haar opgestoken, zodat hals en gelaat vrij zijn, want het mag gezien worden. Ik vraag mij wel eens af waarom de Franse vrouwen zo rimpelloos zijn. De wijn? Het is de drank der Goden en de engelen zijn ook afgebeeld zonder rimpeltjes.

Straks gaan zij in optocht door de stad naar het bouwvallige kerkje, waar de mis in het Provençaanse dialect gezongen wordt. Dan volgt het Banket op het stadhuis, want geen Fransman laat zich de gelegenheid voorbijgaan ergens een goed diner aan vast te knopen. Van het balkon roept dan de burgemeester met een wat rood aangelopen gezicht de Koningin van het feest uit.

's Middags is er het feest in de eeuwenoude arena. Het is een prachtig decor waar de mannen hun behendigheidswedstrijden te paard uitvoeren, aangevuurd door het vrouwelijk schoon op de tribunes.

vervolg Van de Boogschutter.....

Het eerste hoogtepunt is het stierengevecht; nee, geen bloed! De stier wordt niet verwond of gedood, maar met mannenmoed bevochten. Groepjes van drie man, in het wit gekleed, moeten tussen horens drie cocardes, soms rozen, wegpakken, één rode en twee witte. De rode levert, al naar de beursnoteringen 200 francs en de witte 100 francs op. Een moedig spel tussen diverse groepen.

Het tweede hoogtepunt in de late middaguren is het loslaten van vijf jonge stieren, die hierbij hun debuut in de arena maken. Een ieder op de tribune die ook zijn of haar debuut wil maken, Zij make zich op! Ik heb vrouwen gezien, die hun staatsiekleed uittrokken, daaronder bevond zich een nauwsluitend kostuum en zij stortten zich in het gevecht. Maar ja, vrouwen en geld. Wat lette mij, als moedige noordeling. Met één sprong was ik beneden om mijn vacatiebudget aan te vullen.

Vrienden, het is nooit geregistreerd, want de officiële tijdwaarneming zat in het wijnglas te kijken, maar ik heb het wereldrecord 100m, met zo'n jonge stier achter je aan moet je wel hard gaan.

's Avonds in de jeugdherberg hebben we er nog smakelijk om gelachen en het gevierd met zelfgemaakte Franse uiensoep; als dessert was echte camambert met Provençaanse wijn.

Het recept van die uiensoep?

Neem een eerlijk stuk vlees van een echte slager, wat wortels, selderij, peterselie, kervel, tijm, knoflook, een wit knolletje en trek van dat hele hussemusje $\pm 1\frac{1}{2}$ liter bouillon.

500 gr. uien in flinters snijden en wat aanfruiten in boter, daarna met wat bloem aanmaken en met een deel van de bouillon een stief kwartiertje laten koken.

Dan echt wit brood van de warme bakker in een vuurvaste schotel opstapelen met geraspte kaas ertussen, dan de uienbouillon met de andere rest er op gieten, afmaken met wat geraspte kaas erop en dan de oven in met de hele hap voor een goudgeel korstje.

Dessert: camambert en/of Brie met een rode landwijn van eenvoudige klasse, die moet U ook bij een vakman halen, dus niet bij de kruidenier.

Wij bezitten gelukkig in Haarlem nog een zaak waar je het zelf kunt tappen!

.....

CENTRALE SNELWANDELTRAININGEN VOOR DE BCD JEUGD.

Om het snelwandelen onder de jeugd wat te stimuleren, hield de K.N.A.U. centrale snelwandeltrainingen voor de BCD jeugd. Dat moesten 5 trainingen in Zaandam worden op 5 verschillende zaterdagen. De laatste op 17 april ging i.v.m. Pasen echter niet door en de 4e op 20 maart werd niet in Zaandam maar in Rotterdam gehouden. De trainingen begonnen om 13.00 uur. Reiskosten werden vergoed en om ons te trainen haalde men de Engelse snelwandeltrainer Tom Richardson naar Nederland toe. Deze sprak weliswaar enige woorden Nederlands, maar toch moest er steeds iemand bij staan om alles te vertalen. Er hadden zich 32 deelnemers/sters aangemeld. Van onze vereniging waren Ton Windt, Nico Treep en Frank van Ravensberg aanwezig. Hier een korte beschrijving van de 4 trainingen.

6 december

Eerst was er natuurlijk een kennismaking met iedereen en werd er ongeveer 45 minuten over de techniek van het snelwandelen gepraat. Daarna begonnen wij met oefeningen, waarbij men ons begon te filmen. Het waren allemaal techniekoefeningen. Daarna begonnen wij met ongeveer 15 steigerings van 30 meter. Tot slot werd er een 200 meter op tijd gelopen. Frank werd 1e in 47,5, Nico 3e in 50,0 en Ton 5e in 52,4. Bij het vertrek kregen wij een blad waarop de 7 belangrijkste punten van de snelwandeltechniek stonden t.w. 1. ontspannen lopen, 2. tenen recht naar voren, 3. knie naar achteren drukken, zolang het been aan de grond is, 4. heupen naar voren, 5. armen gebogen houden, 6. bij het afzetten van het achterste been de enkel strekken, 7. bij het afzetten van het achterste been zover mogelijk met de tenen afzetten.

24 januari

Na een sneeuwballengevecht (er was eindelijk weer eens sneeuw) begonnen wij met een herhaling van de 7 punten. Wij moesten naar de weg uitwijken i.v.m. werkzaamheden aan de baan. Weer begonnen wij met techniek-oefeningen. Toen gingen wij rondjes van 180 meter wandelen, hoewel wij de training 10 minuten moesten onderbreken wegens hevige sneeuwbuien. Tot slot sprintten wij de ene helft (90 meter) en wandelden de andere helft uit. Wij deden dat ongeveer 20x. Bij het vertrek kregen wij ranglijsten van het afgelopen seizoen mee. Daarop kwam Frank 2x als 2e voor, n.l. op de 1000m JC en 3000m JC met resp. 4.57,0 en 17.50,4.

21 februari

Hierbij was Ton afwezig en had Frank last van een fikse benauwdheid. Weer herhaalden wij de 7 punten en we deden weer dezelfde oefeningen, ook nu weer op de weg. Wij gingen weer sprintjes trekken. Wij deden een 100 meter, waarop Frank 1e werd en Nico ongeveer 8e. Tenslotte liepen wij 6 ronden (1080 meter). Frank was door zijn benauwdheid genoodzaakt om het rustig aan te doen. Daar er 2 senioren en 2 A junioren waren werd het een 5e plaats in 5,23. Nico kwam uit op 5,35, voor hem een zeer goede tijd. Hij werd daarmee ongeveer 8e.

20 maart

Deze training werd gehouden op de sintelbaan aan het Lange Pad. Daar waren veel mensen i.v.m. de Havenloodspræstatielopen, waaraan o.a. ook Jos Hermens deelnam. De opkomst voor de training viel met 13 wel wat tegen. Wij begonnen weer met herhaling van de 7 punten en techniekoefeningen. Toen gingen wij wat inwandelen.

vervolg Snelwandeltrainingen.....

Daarna een 100 en een 200 meter. Er werd veel gepraat over techniek. Tenslotte was er nog een 175 meter op tijd. Daarbij werd Frank 1e in 35.0 (gem. snelheid 18 km/uur) vóór Nico en Ton in 52.5 (gem. snelheid 12 km/uur). Er werd nog een uur nagepraat en nadat we ons verkleed hadden en een half uur gewacht hadden werd er een film over de 1e training op 6 december gedraaid. Deze draaide men 2 maal af (de 2e keer vertraagd) en tevens had men nog 2 filmpjes over resp. Kannenberg (West-Duitsland), Olympisch kampioen 50 kilometer en Golubnitschi (Rusland), Olympisch kampioen 20 kilometer in 1960 en 1968, 2e in 1972 en 3e in 1964, die een wel haast perfecte techniek hadden.

Al met al een leuk initiatief, dat van Ton, Nico en Frank best navolging mag krijgen.

Boris Brutus.

=====

VOORLOPIGE KANDIDAAT RUUD WIELART, VOOR DE OLYMPISCHE SPELEN TE MONTREAL in 1976.

Dir interview is afgenomen daags voor zijn vertrek naar Zagreb (Joegoslavië),

De volgende vragen zijn aan Ruud gesteld:

- 1) Gedurende welke tijd verbleef je in Spanje en wie waren er nog meer bij?

Van maandag 1 maart tot woensdag 24 maart.

Mieke van Doorn - Mirjam v. Laar - Guy Mcreau (Belgisch hongspringer)

Ludwig Frans - h.s.s. - 16m44)

Richard Kick - h.s.s. - 16m37) Duitsland.

Astrid - verspringster - 6m35)

Trainer Dragan Tancix (Jregnslaaf) woonachtig in Duitsland, verbonden aan de Sportuniversiteit in Erlangen.

- 2) Welk reisschema had je?

Met de trein van Amsterdam naar Frankfurt, vliegtuig Frankfurt - Malaga, taxi Malaga - Estapona (zuidelijkste punt van Spanje).

In Estapona was het trainingscentrum.

- 3) Vertel iets over de accommodatie daar.

150m kunststofbaan (dubbel gestoffeerd). Voor de trainingen een grasbaan (20 min. van het centrum) 300m lang - 150m breed.

Een krachtcentrum met halters, schijven, enz.

Eerder hebben Gaston Roelands, Walker en Puttermans van dit trainingscentrum gebruik gemaakt.

De accommodatie zal in de toekomst beter worden dan die van Papendal.

- 4) Hoe zag je dagindeling er uit?

08.00 - 09.45 uur

krachttraining (1e training)

09.45

ontbijt (musli met melk - vruchten
2 spiegeleieren)

11.00 - 13.15 uur

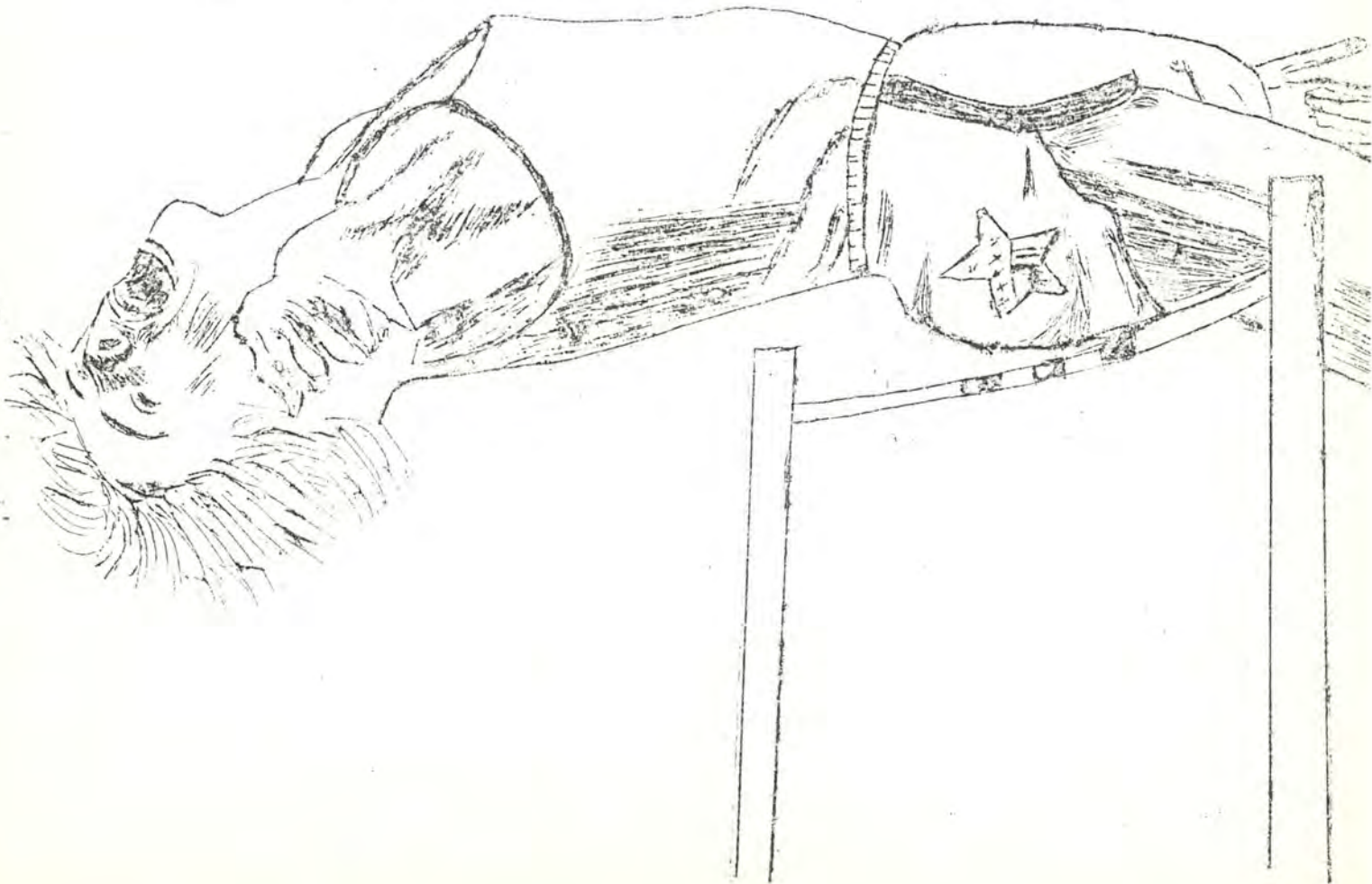
sprinttraining (2e training)

vervolg interview met Ruud Wielart.....

13.15 - 14.00 uur	Lunch (veel vis - mosselen, garnalen, paella sia met tomaat of andijvie, veel knoflook)
14.00 - 17.00 uur	vrij
17.00 - 19.30 uur	trainen op techniek (3e training) aanloop uitzetten + snelheid (de aanloop is sneller geworden) veel "multijumps" gemaakt met 4 passen aanloop over de 2m05 - 2m10
20.30 - 21.00 uur	diner (soep - verder ongeveer hetzelfde als 's middags)
21.00 - ? uur	vrij

Men kon gebruik maken van het zelfbedieningsrestaurant.

- 5) Heb je nog nieuwe informatie op trainingsgebied opgedaan?
De trainingsstage had voornamelijk tot doel de sprongkracht te ver-
groten. De trainingen bevatten vele series sprongen b.v.
10 sprongen - belast met halters (10 series)
10 sprongen - kniebuigingen (10 series)
enz. een totaal van 500 sprongen.
- 6) Hoe staat het met de blessures?
Het seizoen werd eind september 1975 beëindigd met een lichte knie-
blessure. Door de voetplaatsing bij de afzet wat te wijzigen kon



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. 02977-27059

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

DRIJKWERK
„E. VAN RAVENSBERG”

VOOR AL UW

HANDELS EN RECLAME-
DRIJKWERK

Tel. 020-230784

Utrechtssedwardsstraat 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, Gd. Dode Gracht 42

tel. 312164

SALON De Ruyterweg 30
„STOKER” tel. 241912

HEEMSTEDE, Raadhuisstr. 68. Tel. 288507



PRUIS
ELBURG

SCHILDERWERKEN SIERPLEISTERS

WANDAFWERKING

Gratis offerte bij onze clubgenoot

Sillemastraat 41

HAARLEM

R. KITSEROD tel. 379625

Voor al uw
VERBOUWINGEN

timmer-, metsel- en
stucadoorswerk

FA. KITSEROD

De Clercqstraat 152, HAARLEM

Tel. 316948

vervolg Interview met Ruud Wielart.....

voorkomen worden, dat de blessure erger werd. Door het vele trainen heb ik soms last van mijn gewrichtsbanden, die wat overgevoelig raken, maar gelukkig verdwijnt dit nog al snel.

- 7) Wat vind je van de samenwerking met de bond - trainers - militaire dienst?

Over de medewerking van de zijde van de overheid (militaire dienst) niets dan goeds. Enerzijds is er een goed contact met de heer Wierda (K.N.A.U. - militaire dienst) anderzijds bestaat er een slechte samenwerking met andere bondsautoriteiten. Alles moet ik zelf organiseren, plannen. Ook de stages die ik nu maak worden door mijzelf, in overleg met mijn trainer (geen bondstrainer) geregeld. Je kunt nu zeggen waarom in hemelsnaam zoveel stages en zo lang. Het is namelijk zo, dat ik nu vlugger in vorm moet raken dan anders. De enige mogelijkheid is dan ook het betere klimaat op te zoeken, teneinde te proberen vanaf 1 mei in Nederland (misschien betere weersomstandigheden) door te stoten. Ik heb geen zekerheden aangaande de komende wedstrijdplanning. Ik kan mijn trainingen niet afstellen op de wedstrijddata, hetgeen vooral van belang is voor het behalen van de limiet van 2m20.

Ik heb dan ook zelf maar contact opgenomen met verschillende plaatsen in het buitenland, waar grote internationale wedstrijden worden gehouden, dan ben ik er tenminste zeker van dat ik uitgenodigd word. Wanneer dit via de bond loopt hoor ik het pas een paar weken vóór de wedstrijd, hetgeen natuurlijk veel te kort is.

De plaatsen zijn : Oslo (begin juni), Kopenhagen (begin juli) en Zürich.

Wat betreft de kosten heb ik de beschikking gekregen van de bond over een "x" bedrag aan geld. Echter geef ik momenteel tweemaal zoveel uit als ik van de bond gekregen heb.

Laten we hopen dat de communicatie tussen atleten en de bondsbazen eens wat beter gaat functioneren.

- 8) Is er ten opzichte van vorig jaar vooruitgang merkbaar?

Toename in sprint b.v. 30m sprint uit stand 1975 3,8 sec.

30m " " 1976 3,5 sec.

20m vliegende start 1,98 sec. elektronisch opgenomen.

De verticale sprongkracht is met $7\frac{1}{2}$ cm. vooruitgegaan - proefondervindelijk vastgesteld. Hopelijk wordt dit 10 cm.

Aan de hand van deze gegevens zou 2m20 - 2m22 haalbaar zijn.

- 9) De vraag of hij gelooft in Montreal werd bevestigend beantwoord. De moeilijkheid is alleen dat de limiet van 2m20 zo vroeg gehaald moet worden.

- 10) Wordt er nog gebruik gemaakt van Sauna en massage?

2 x per week word ik gemasseerd. Ik maak geen gebruik van de sauna, aangezien ik dan te veel vocht verlies en zouten. Bij teveel zoutverlies kunnen er spierkrampen ontstaan. Om het zoutverlies tijdens de trainingen zoveel mogelijk te voorkomen gebruik ik vóór en na de trainingen 2 zouttabletten.

vervolg interview met Ruud Wielart.....

- 11) Vertel iets over je reis naar Joegoslavië en je verblijf aldaar?
Morgen 1 april vertrekken we vanaf Schiphol naar Zagreb.
Van daaruit per trein naar Opatija (+ 200 km.)
Het trainingscentrum "Ryeka" genaamd ligt 10 km. van Opatija
verwijderd. Het heeft o.a. een groot stadion met tartanbaan en
gewichtscentrum.
Ik wil hierbij vooral aandacht geven aan "de lat passage", d.w.z.
heupen en benen goed opklappen.
16 april hoop ik weer thuis te komen.
Op 20 april vertrek ik weer naar Spanje (Estapona). Hier zal ik mij
voornamelijk bezighouden met de voorbereiding op de komende
wedstrijden.
2 mei zal ik dan weer terug zijn om aan de competitie mee te doen.

Namens ons allen dank ik Ruud voor zijn spontane medewerking aan dit
interview en de openhartige wijze waarop hij antwoord heeft gegeven.
Heel veel succes voor de toekomst toegewenst!

Hans v.d. Eem.

.....

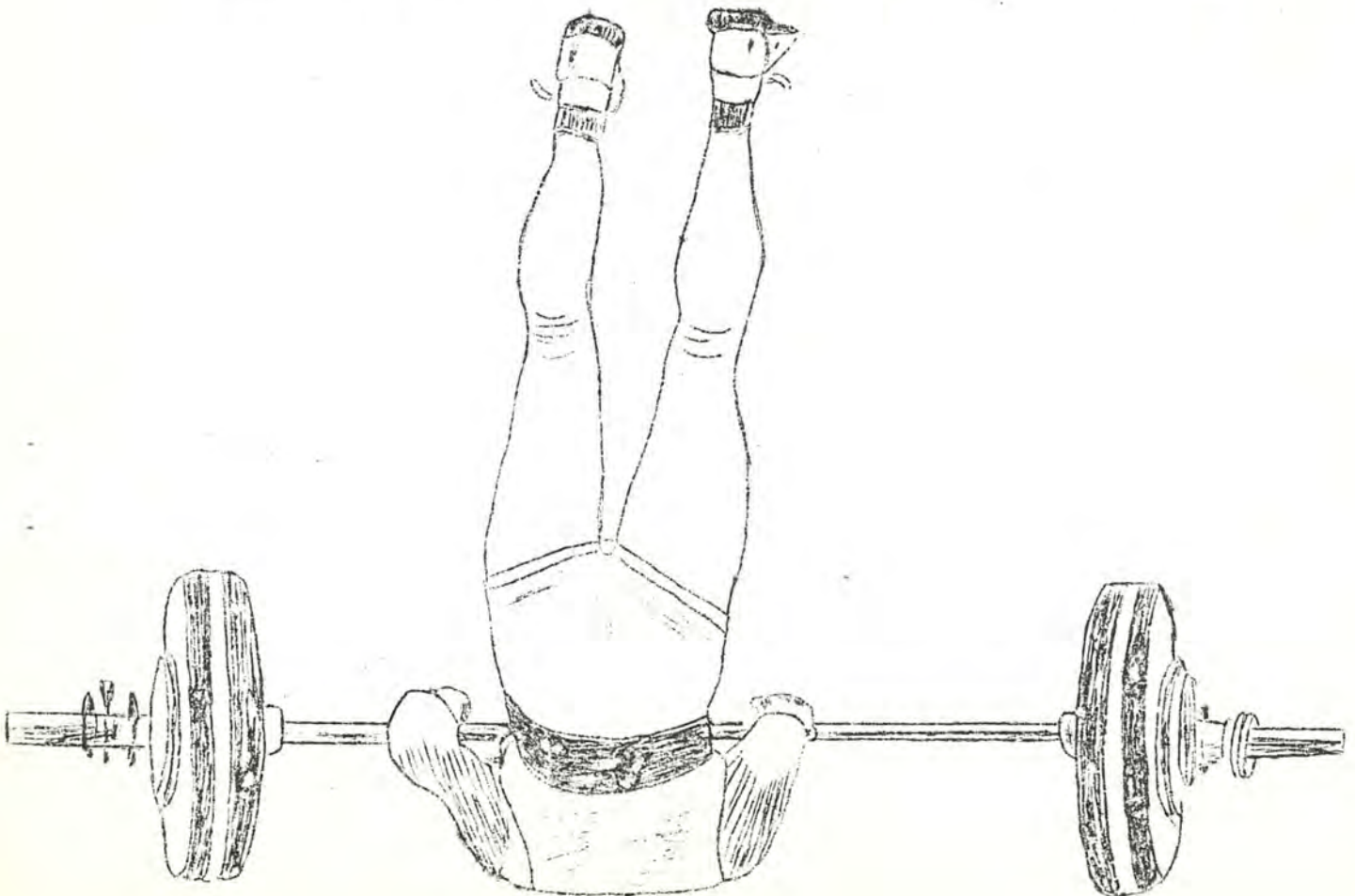
MISVERSTANDEN ROND KRACHTTRAINING.

Welke onjuiste misverstanden er nog steeds over krachttraining bestaan blijkt uit het volgende artikeltje van Hans van Wissen (Volkskrant, 15 maart 1976) :

" Bij de wereldkampioenschappen schaatsen baarde Epi Drost, optredend als gast bij TV-commentator Fred Racké, opzien met de opmerking, dat volgens hem gewichtstraining voor de meeste voetballers verkeerd is. Brede schouders: dat is maar niets en bovendien gaat training met halters ten koste van de souplesse. Zo ongeveer luidde de mening van Twentes verdediger.. En aldus ook toonde hij niet slechts aan, hoe de visie van profvoetballers achterligt bij die van amateurtopsporters, tevens bleek ten overvloede, hoeveel misverstanden nog ten aanzien van training met halters bestaan. Alsof bijvoorbeeld Frank Nusse geen souplesse nodig heeft om technisch perfect horden te lopen.

Maar ook het idee van de brede schouders is een waandenkbeeld. "Gewichtstraining is een, in Nederland en in het bijzonder in het onderwijs hevig ondergewaardeerde vorm van training". Die conclusie is heel wat wetenschappelijker verantwoord, want zij is afkomstig van het Psychologische Laboratorium van de Universiteit van Amsterdam. Gedurende vier weken is daar het effect van krachttraining via gewichten gemeten en de resultaten bleken alleen maar positief.

In elk geval werden nog enkele andere misverstanden ontzenuwd.



vervolg Misverstanden rond krachttraining.....

"De allergrootste misvatting is het idee dat de kans op blessures bij gewichtstraining groot is". En: "Er zijn nog steeds mensen die menen dat het trainen met zware gewichten ten koste gaat van de snelheid van spiercontracties. Hoe deze mening kan blijven bestaan is een raadsel." De voordelen daarentegen zijn evident: Er is sprake van algemene krachttoename, er is specifieke krachttoename, de snelheid van de spiercontracties neemt toe en het bottenstelsel wordt zwaarder en sterker. Daardoor wordt de kans op blessures en vergroeiingen minder. L.J. Schuyt schrijft: "Wat mij in deze het meest tegenstaat is, dat we in een tijd, waarin we doodgegooid worden door termen als "zelfontplooiing" en "ontplooiing van het individu", de jongeren geen kans geven hun lichaam sterk te ontwikkelen en ze daarmee de kans ontnemen het scala van hun mogelijkheden (onder andere het beoefenen van sport op hoog niveau) uit te breiden". Want kracht is nog steeds een ideaal. Kracht is pracht, behalve voor niet-oosteuropese meisjes, zoals de misvatting luidt."

De schrijver geeft hier duidelijk enige misvattingen rond gewichtstraining aan.

Echter in zijn verhaal zijn ook een aantal dubieuze uitspraken te bespeuren. Zijn bewering, dat krachttraining niet ten koste gaat van de snelheid van spiercontracties, is nog nooit afdoende bewezen.

Dit misverstand over de invloed van krachttraining op spiersnelheid vindt waarschijnlijk zijn oorzaak in een verschil in opvatting over spiersnelheid.

Zo is de spiersnelheid tijdens een 100m sprint groter dan tijdens een 400m en lager dan tijdens een hoogtesprong en zeker lager dan de maximale spiersnelheid van een onbelaste spier.

Er zijn theoretische redenen om te veronderstellen, dat de maximale spiersnelheid van een onbelaste spier, hetgeen in de sport nooit voorkomt, wel degelijk kan verminderen o.i.v. krachttraining. Dit nadelige effect van krachttraining zal echter waarschijnlijk kleiner worden en zelfs tot een gunstig effect omkeren naarmate meer kracht tijdens spiercontractie geleverd wordt.

Verder staat in het artikel van Hans van Wissen, dat de allergrootste misvatting is "het idee dat de kans op blessures bij gewichtstraining groot is".

Men hoeft slechts bij de voetbalverenigingen NEC en Feyenoord te informeren om geheel andere verhalen te horen.

In de praktijk blijkt het blessure-gevaar n.l. wel erg groot te zijn. De oorzaak hiervan is, dat voor krachttraining een goede uitvoeringstechniek vereist is.

Deze ontbreekt vaak en b.v. de blessure-kans, bij een slechte techniek, met een gewicht van 100kg in je nek, is toch echt veel groter dan zonder dat gewicht.

Het is wel zo, dat een goed uitgevoerde gewichtstraining preventief werkt tegen het ontstaan van blessures tijdens wedstrijden, want ook de pezen en het skelet worden o.i.v. de gewichtstraining sterker.

Peter Guiking.

Afsluiting trimseizoen 1975 - 1976.

Op 28 maart j.l. vond ten huize van de Fam. Ruys het afscheidsetentje plaats voor de trimmers met aanhang (31 personen).

Tussen 17.00 uur en 17.30 uur werden we verwacht.

Er heerste een zeer goede ontspannen sfeer, echt gezellig, hetgeen kenmerkend is voor de goede verstandhouding onderling.

Na het borreluurtje en de soep werden grote schalen met allerlei lekkernijen naar binnen gebracht. Wat hadden ze hun best gedaan!



Anton Blikman, leider van de groep, had niet stil gezeten. Hij kwam met iets speciaals, n.l. een spel dat leek op de televisiequiz "twee voor twaalf".

Deze muzikale quiz leek aanvankelijk begrijpelijk van opzet, maar Anton kennende, zaten er heel wat addertjes onder het gras.

En terwijl iedereen zijn hersens zat te pijnigen op al die moeilijke vragen, werden er door onze "eigen" charmante bediensters grote coups ijs geserveerd.

De uiteindelijke winnars, of beter gezegd het winnende team was An Solwijk en Jos Beumer. Tweede werden Annemieke Knuvelder en Piet Vermunt en derde Babs en Paul van Coeverden.

Proficiat allemaal !

De prijzen werden beschikbaar gesteld door Leo Fielmich, bedankt Leo! Ik denk dat deze quiz, die op de band opgenomen was, heel wat voorbereiding heeft geveerd.

Tegen half 12 togen we naar huis met dikke, ronde buiken! Er zal weer heel wat getrimd moeten worden om de kilo's er af te krijgen.



Namens onze trimploeg wil ik de fam. Ruys bedanken voor het beschikbaar stellen van hun huis en hun medewerking aan dit festijn.

Al diegenen die 's middags en 's avonds geholpen hebben om dit tot een succes te maken, hartelijk bedankt! en om met de bewuste slagzin te eindigen :

"Tot ziens op 7 november ?".

H. v.d. Eem.

DE HINDERNISBAAN

Op zondag 28 maart hadden wij een eierenloop. Het eerste onderdeel wat wij deden was de hindernisbaan. Het eerste hindernisje was een hoogspringdingetje van niet meer als een halve meter hoog. Het tweede was een slootje, gemaakt van twee touwen, elk een meter van elkaar af. Daarna kreeg je het hoogspring-dingetje waar je onderdoor moest kruipen en op je knieën nog een eindje, dan om een paaltje heen en sprinten en aantikken tot de ander moest. Daar ging het 't zelfde mee, maar één ding ben ik vergeten, dat was dat je van de ene band in de andere moest springen met de voeten naast elkaar, maar dat ding vond ik niks aan.

Peter Noom.

DE DRIESPRONG

De driesprong was niet zo makkelijk te vinden. Maar na lang zoeken kwamen we er. Sommige vonden dit niet moeilijk, maar anderen die de training niet hadden meegemaakt konden dit dus niet zo goed. Maar na een paar keer lukte dit dan toch.

Pierre Delfgaauw.



HET WISSELTJE

Beste Jongens,

In het vorige clubblad heb ik een klein stukje geschreven over de crosscompetitie en erbij vermeld, dat ik aan het einde hierop terug zou komen. Nu jongens, de competitie is voorbij en ik geloof wel dat het een succes was. Er is verbitterd gestreden. De prijzen zijn gelijk uitgedeeld. Wie één maal meeliep een kalender, twee maal lopen een KNAU tegel en als je driemaal meedeed was er ook nog kans op een medaille. Maar dan moest je wel erg hoog eindigen. Ik vond het in elk geval een geslaagde opzet en het mag best volgend jaar herhaald worden, ondanks de kou die de jury geleden heeft.

Misschien zit er ook een mogelijkheid in, dat de pupillen 's winters behalve de zaaltraining ook eens wat buiten kunnen trainen. Maar dat maak ik niet uit, daar zijn de mensen voor die er meer van af weten dan ik. In elk geval hebben jullie erg goed je best gedaan en werd er zelfs aan de finish nog hard geknokt voor een plaats in de bovenste regionen. Ik zal hieronder de uitslag van de Haarlem pupillen geven. Het nummer ervoor geeft aan op welke plaats je geëindigd bent.

Stand na 3 wedstrijden:

Pupillen A - 12 deelnemers

2 Marcus Treep	28 p.
3 Kenneth Portanger	27 p.
4 Pierre Delfgaw	23 p.
5 Dennis Kruihof	19 p.
6 Peter Noom	12 p.
7 Michiel Verkerk	10 p.
Peter Groen	10 p.
10 Arjen Kroes	8 p.
12 Ivar v.d. Pieterman	2 p.

Pupillen B - 11 deelnemers

1 Arjen v.d. Haak	25 p.
3 Maarten Hartman	21 p.
4 Tobi de Mol	14 p.
11 Rogier Wigchert	2 p.

Pupillen C - 15 deelnemers

3 Gijs van Buuren	25 p.
4 Michel Bax	24 p.
7 Erik Noom	15 p.
10 Bart de Koning	8 p.
14 Marco Prikkel	4 p.

De ontbrekende nummers waren de Pupillen van K.A.V. Hollend.

De AAC STRANDLOOP

Zondag 7 maart was het dan zo ver. Met een klein groepje van 7 jongens vertrokken we na veel moeilijkheden dan toch naar IJmuiden. Na een fietstocht van een klein uurtje waren we op de plaats van bestemming. Op het strand was reeds een drukte van belang. Gelukkig waren we ruim op tijd aanwezig, zodat we rustig jassen e.d. konden opbergen. Aangezien de meeste jongens van ons niet zo groot waren en niet zo erg hard zouden lopen als de groten, leek het mij het beste om maar achteraan te starten. We hadden ons nog maar net bij de start opgesteld of de hele meute begon te rennen, iets waar we niets van begrepen omdat niemand een startschot of zoiets gehoord had, dus holden we maar mee. We hadden afgesproken dat we met z'n allen tot aan het keerpunt toe bij elkaar zouden blijven. Maar voor de A-jongens lag het tempo iets te laag en ze gingen op hun eigen houtje verder. Na het keerpunt ging dus ieder voor zich verder en waren we, zoals later bleek, allemaal binnen de 45 minuten over de finish. Na deze spannende loop konden we uitblazen en onder-tussen werden we voorzien van warme chocolademelk en een gevulde koek.

vervolg AAC strandloop.....

Toen ook al dit lekkers op was konden we de terugtocht aanvaarden, maar we moesten eerst nog even op Eric wachten, omdat hij zo graag een kroketje wilde eten. Gelukkig waren we nog voor half vier thuis, zodat niemand Ernie & Bert en Groverd miste.

Albert.

Zaterdagmiddag op 27 maart in de duinen: het uitzetten van de eierloop voor zondag met Mevr. Hartman. Nou jongens, daar gingen we dan, met veel wind. Wij begonnen bij het doel. Mevr. Hartman had een oud laken in linten gescheurd, nou dat moest het netwerk worden. Ik kon er net niet bij, Mevr. Hartman natuurlijk wel. Nou dat lint moest er om heen; in het begin lukte het niet zo erg. Ik gooide dat bolletje er door heen, dat zat mooi in de knoop en met al die wind! Ontzettend gelachen! Ik dacht toen, laat ik Mevr. Hartman optillen, dat ging natuurlijk niet. Maar met veel wind is het ons gelukt.

Toen naar het kogelstoten; dat was simpel. Verder overal draadjes aan de bosjes gedaan, zodat jullie het spoor konden volgen. De eieren verstopt en zo gingen we verder naar de andere onderdelen. We hebben er ongeveer een uur over gedaan. Toen in de kantine een heerlijke kop erwtensoep naar binnen gewerkt. Meneer Hartman kwam ons ophalen.

Mevr. Tanis

Verslag van de eierloop op 28 maart 1976.

Estafette :

Het was erg leuk. We hadden geluk dat er niemand viel. Erik was erg snel voor z'n leeftijd. Michel, Maarten, Marcel, Marco, Ivar en Dennis deden het ook super snel. Onze groep was ook niet voor niets 2e. Ik zou best willen dat er tussendoor ook wel eens van dit soort wedstrijden waren! Ik vond de groep die 1e was erg goed. Vooral Peter en Pierre. Met die estafette ging het bal over geven ook goed.

Balwerpen ging ook goed. Kogelstoten ook en de hindernisbaan was ook leuk.

Dennis Kruithof.

Kogelstoten:

Zondag 28 maart werd de eierloop gehouden op het militaire schietterrein. De zon scheen gelukkig, maar er stond een fris windje. De jongens werden in drie groepen ingedeeld, ze moesten aan 6 onderdelen meedoen. Bij elk onderdeel was een papieren ei verstopt, wat eerst gezocht moest worden. Met kogelstoten stonden we in een beschut duinpannetje. Op de grond lag een lang lint van wel 10 meter., waar de afstanden op stonden. Mevrouw Hartman had een centimeter waarmee de tussenliggende centimeters gemeten werden. Ieder mocht 2 x stoten, de verste afstand werd genoteerd; die afstanden werden per groep opgeteld. Er kwam een kogel terecht bij 8m51. dat was de record afstand.

Demeeste jongens denken er gelukkig wel aan achter degene te staan die moet kogelstoten of er naast.

Op de heenweg zag iemand nog een "veer" dat aan het springen was of deed het mee aan de tweestapsprong? Het kreeg geen prijs.

Alle jongens vertrokken echter uitgewaaid met een leuke prijs naar huis.

Aarnout van Deursen.

Kijk nu ook nog even op blaz. 16!



VOOR AL UW ELEKTRAWERK
naar



Gebr. Regelink B.V.

Gen. Bothastraat 15 - Haarlem
Telefoon 023-260237. B.g.g. 254246



NIEUW!! Landelijk gelegen in de
gemeente Dalen (Dr.) op camping

„DALERHOF”

nog rustige en ruime seizoenplaatsen aanwezig, o.a.
SFEERVOLLE KANTINE, PONYWEIDE, SNACKBAR,
WASSERETTE, PRACHTIG SANITAIR EN DOUCHE.
VISWATER VOOR DE DEUR, SPEELTUIN ENZ.

Voor inlichtingen telefoon 05242-377



Wegrestaurant EUROSTOP
Nieuwe Niedorp - Tel. (02261) 600
Aan rijksweg Alkmaar - Leeuwarden



gebruik uw kopje koffie,
lunch of diner in een rustieke sfeer
te midden van fraai
polderlandschap.

de moeite waard om
op te nemen als «stop» voor uw
uitstapjes. ook voor reizen
van gezelschappen.

J. Pieterse

AANNEMER VAN BETONWERKEN

Gespecialiseerd in:

LEGGEN - STORTEN - AFWERKEN van „DATO” en „NEBI”
vloeren

02526-4396

Lange Moor 51, Nieuw Vennep, b.g.g. 02526-2664

Voor al uw
SCHILDERWERK

A. LUCAS

Raadhuisplein 24, Haarlem-Noord, Tel. 262862

**Wala-Triumph
Speciaalzaak**

FOUNDATIONS EN LINGERIE voor jong en oud

GEN. CRONJÉSTRAAT 52 - HAARLEM
TELEFOON 252329

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

**AANNEMINGSBEDRIJF
A. J. VAN DER PUTTEN B.V.**



* NIEUWBOUW
* RENOVATIE- EN
* ONDERHOUDSWERKEN
* SPECIALISTEN IN HET
ONTSTOPPEN VAN RIOLERINGEN
MET HOGEDRUK-INSTALLATIE.



MEUBELSTOFFEERDERIJ SEVERIJNSE

Wij vervaardigen alles naar eigen ontwerp.

Langeramstraat 38-40 - Tel. 023-312595
VOORGORDIJNEN GRATIS GENAAID!!!

VITRAGE- EN GORDIJNHOEK

Doelstraat 14, Haarlem hoek Nieuwe Kerkplein, tel. 250323

Zie onze uitgebreide sortering overgordijnstoffen en vitrage.
Indien gewenst worden zij op eigen atelier gemaakt.



Ook voor restauratie van klassieke meubelen en interieurverzorging bent U bij ons aan het goede adres.

GEBR. VEENINGA NATURALISTEN

JACOBIJNESTRAAT 6 en 12 t/m 18
HAARLEM - TELEFOON 310859



Alles voor uw aquarium



Alles voor uw vogels



Alles voor uw hond

Grote sortering tropische vogels en siervissen, vogelkooien, aquaria en dierenbenodigdheden.

WIJ HEBBEN GEEN FILIALEN!

Firma P. Rosenhart en Zn.

NIEUWBOUW - VERBOUW
ONDERHOUD

BROUWERSVAART 100 ZW, HAARLEM

Telefoon: 023-316590.

Pedicure-salon „YVETTE”

15 jaar
ervaring

SLACHTHUISSTRAAT 15 ZW
TELEFOON 321439

ZERO - WINKEL - RESTAURANT

VOOR VERANTWOORDE VOEDING

Winkel open maandag van 2 tot 8 uur.
Dinsdag t/m zaterdag 10 tot 8 uur.

Restaurant open ma. t.m. zaterdag
6 tot 8 uur.

Haarlem - Bakenessergracht 8
Tel. 322847

SCHILDEREN

Schildersbedrijf ROEMER & CO

VOOR BINNEN, BUITEN EN BEHANGEN
VOOR WEINIG GELD

KAN NOG BUITENWERK AANNEMEN.

TELEFOON 023-37.37.25

