

[4 MEI 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 marmerwerken
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.-
Lamscolette	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.



officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem“

de wissel

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

„verschijnt 10 maal per jaar“

voorzitter:

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

sekretaresse:

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

penningmeester:

h. hartman-v. kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
tel. 256 036
girek. nr.: 643883
l.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 4. Mei 1976.

De eerste competitie-wedstrijden zijn inmiddels weer gestreden. Alle ploegen bereikten daarin uitstekende prestaties. Wellicht liggen er enige finale plaatsen in het verschiep. Het heeft mij overigens nog al verbaasd, dat het Haarlems Dagblad, toch een streekblad, zo slecht verslag deed van deze wedstrijden. Pas de woensdag na de junioren competitie-wedstrijd kon er een plaatsje voor een verslag worden vrijgemaakt. Dat Ruud Wielart op 9 mei 2m14 sprong is het Haarlems Dagblad helemaal ontgaan. Om de atletiek wat in de lift te helpen zou wat meer steun van de pers (ook in het algemeen) niet onwelkom zijn.

In de Wissel van maart van dit jaar hebben wij een beroep gedaan op de leden om, met betrekking tot atletiek, interessante literatuur ter beschikking te willen stellen. Hierop hebben wij nog slechts weinig reacties ontvangen. Er zijn vast veel meer leden die wat literatuur ter beschikking kunnen (en willen) stellen. Schrijf dit eens op een papiertje en geef het een van de redactie-leden.

Namens de redactie

H. v.d. Eem

Kopie voor het volgend clubblad
inleveren vóór 4 juni bij:

Hans v.d. Eem
Wüstelaan 98,
Santpoort.

-1-

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

<u>C-Junioren</u>	Mario Westbroek	: rugblessure
	Ton Windt	: waarschijnlijk meniscus blessure
<u>A-Junioren</u>	Martin Bolwijn	: vrij ernstige knieblessure
<u>Senioren</u>	Cees v.d. Rhee	: Geopereerd aan zijn vingers
	Rob ter Poorten	: rug- en voetblessure
	Peter Guiking	: beide knieën ontstoken

Haarlem, 14 mei 1976

Gisteren vernamen wij dat de moeder van Jan Vollenga onverwachts is overleden. Wij wensen Jan en zijn familie veel sterkte in deze droevige dagen.

De Redactie.

Jariq in MEI en JUNI :

2 mei	Udo Buys	29 mei	Henk Boeree
	Frans Lubbers		Gerrit Bascaljon
	Erik Jan Reinierse	30 mei	Paul Kroes
3 mei	Gosse v.d. Velde	31 mei	Franklin Delfgaeuw, Gerard Kamp en Peter Tanis
	Wijndert Wielart	2 juni	Hans Kroes
4 mei	Marcus Treep	3 juni	Jan Oldenburg
5 mei	Pieter Fris	4 juni	Jan van Dijk
6 mei	Pierre Delfgaeuw	5 juni	Kurt Willems
7 mei	Bart Baayens	6 juni	Jim Evelein, Paul Zandvliet en Aernout van Deursen
9 mei	Wouter Jan Schonewille	8 juni	Dick Stoker, Wouter Bekkers
11 mei	Arjen Kroes	9 juni	Johan Apetz
12 mei	Richard Kruithof	13 juni	Hans Stoop
15 mei	Hein de Haan	14 juni	Raymond Hoefman
16 mei	Bert Grommers	15 juni	Michiel Verkerk
21 mei	Dick Bottinga	21 juni	Sylvia Stolwijk
	Ronald Bijl	24 juni	Marc van Dam
	Ruud Kitseroo	26 juni	Ger Meyer
22 mei	Frank Uyterwijk	27 juni	Tobi de Mol
25 mei	Peter Fens		
26 mei	Richard Cabri		

wij hebben
ons
verloofd...

.....op
8 mei 1976

Allen van harte gefeliciteerd!

Ludmilla Bergmaier
Utrecht

Hans Stoop
Haarlem

WEDSTRIJD-AGENDA VOOR DE MAAND JUNI

- 2 juni Kampioenschap afd. Kennemerland in Beverwijk, aanvang 13.00 u.
- 3 juni Avondwedstrijd voor Sen. - Jun. A te Zaandam, aanvang 19.00 u.
- 5 juni Dülken (Duitsland) loopprogramma 100m - 1000m - 3000m - 400m
aanvang 15.00 u.
- 5 juni Pupillen competitie in Haarlem, aanvang 13.30 u.
- 7 juni Jubileum wedstrijd Ciko 66 op Papendal, aanvang 13.00 u.
- 8 juni Brussel (België) wedstrijden (programma op aanvraag).
- 9 juni 1e N.O.S. Internationale wedstrijd op Papendal.
- 9 juni Instuifwedstr. te Heiloo voor Sen. Jun. A-B, aanvang 19.00 u.
- 10 juni Onderlinge wedstrijd (loopmeerkamp 1500m) aanvang
(sprintmeerkamp 100-200m) 19.30
(techn.meerkamp verspr. en speer)
- 12 juni 3e C/D competitie in Haarlem
- 13 juni A.B. jun. wedstrijd in Haarlem, aanvang 13.00 u.
- 12 en Nederlandse estafette kampioenschappen op de nieuwe kunststof-
13 juni baan in Den Haag (Zuidlarenstraat).
- 15 juni Baanwedstrijden in Den Haag (Zuidlarenstraat)
- 16 juni Avondwedstrijd Sen. en A.B.Jun. in Haarlem, aanvang 19.00 u.
- 19 en Nederlandse jeugdkampioenschappen in Amsterdam.
20 juni
- 19 juni Finales scholieren wedstrijden CCSA in Haarlem.
- 20 juni Pupillen meerkamp in Haarlem - 400m Jun B aanvang 13.00 u.
- 22 juni Brussel (België) wedstrijden (programma op aanvraag).
- 23 juni avond instuif te Heiloo voor Sen.-Jun. A.B., aanvang 19.00 u.
- 23 juni Baanwedstrijden in Den Haag (Zuidlarenstraat).
- 23 juni Dülken (Duitsland) loopprogramma 100m-800m-3000m. aanv.19.00 u.
- 24 juni Onderlinge wedstrijd (loopmeerkamp 3000m) aanvang 19.30 u.
(sprintmeerkamp 200 en 400m)
(techn.meerkamp kogel en diskus)
(10 km.)
- 26 juni Pupillen wedstrijd in Haarlem
- 26 en Distriktkampioenschappen in Amsterdam (Olympiaplein).
27 juni
- 1 juli Baanwedstrijden in Den Haag (Zuidlarenstraat).

Hans v.d. Eem.

75-JARIG JUBILEUM VAN DE KNAU - wedstrijden op Ookmeer.

Er stond een pittige wind maar de zon scheen en dat vergoedde natuurlijk veel. Ondanks internationale deelname van een atletiekvereniging uit Bochum, waarvan de leden duidelijk slaap te kort waren gekomen, hadden de wedstrijden een gemoedelijk "streekkarakter". Mijn moeder zou wel zeggen: "Je hebt geen kind aan ze".

Haarlem wist niet minder dan zes eerste en vier tweede plaatsen te behalen. In vergelijking met de voorafgaande jaren beschikt Haarlem nu, in technisch opzicht, over een veel bredere top. Les Brown wees met zichtbare voldoening naar de verste bordjes, die zijn discusresultaat aangaven: 40m88. Over zijn kogelstoten was hij niet zo tevreden wegens een afgekeurde stoot over de 11 meter. Niettemin is zijn geldige 10m91 "competitieve" te noemen.

Jan van Dijk sprong in de slipstream van Roy Sedoc (6m65) naar 6m63. De wind vergrootte hier de onzekerheidsfactoren en gooide helemaal niet in het eten bij zijn 110 meter horden, waar hij wankelend naar 16,3 liep. Lex van Vugt was niet tevreden over speer: 44m50, maar destemeeer over zijn persoonlijk rekord met de discus: 34m18. Andere discusresultaten zijn 31m40 voor Richard Wullems en 28m60 voor René van der Zwaag. Van Dave Tromp en Albert Wighert zijn de volgende kogelresultaten: 7m92 en 11.03. Ger Meyer sprong met de polsstok 3m50 hoog en gelooft van zijn leven niet hoger te komen, maar dat kan hij niet weten, want niemand weet waar de grenzen van polshoog liggen.

Dan de loopnummers. Snelste op de 100m was Jan Vollenga, die bij de junioren A 11,6 liep. Dan Portegijs liep bij de Heren B 11,8 terwijl Ger Meyer 11,9 bij de Heren D liep. Hans v.d. Eem liep net als Dave Tromp 12,2. Albert Wighert (J.B.) 12,7 en Arthur Hartman tenslotte 14 sek. A. & A. nou ook die tijd eens zonder rugwind lopen... Arthur sprong trouwens nog 4m79 ver.

Bij de langere loopnummers kon je duidelijk merken, dat de Haarlemmers niet onder de indruk waren van de wind. Of dat door de wekelijkse strandtraining komt? Dan Portegijs liep bij de heren B naar een vierde plaats met 52.7 sec. Hans deed hier 54.7.5 over. Jan Vollenga werd winnaar bij de junioren A met 53.7, evenals Kurt Willems bij de heren D met 53.5. Martin Bolwijn liep naar een knappe tweede plaats op de 400m horden met 60.2. De meningen over de juistheid van die tijd lopen uiteen, maar er komen nog meer wedstrijden om je groeiende vorm te bewijzen. Gerard Zwart liep eveneens 60.2 bij de heren B, waarmee hij vijfde werd.

René Ruys finishte op de 800m weer eens onder de twee minuten 1.59.8. Nou zo doorgaan en er elke wedstrijd tweetiende sekonde vanaf knabbelen. Een goede vierde plaats bij de heren B. Richard Cabri liet zich een beetje verrassen en eindigde als derde op de 800m JB in 2.11.3. Dan tenslotte de 3000m. Als Evert v. Ravensberg en Rob ter Horst ook nog hadden meegedaan was het helemaal een Haarlems onderonsje geworden. Bij de junioren A was het tempo voor Pieter Fris al gauw te laag en hij eindigde met grote voorsprong in 9min19. Frans Capellen ging niet zo makkelijk en kwam pas laat op dreef, maar stelde toch z'n tweede plaats veilig: 9.24.6. Bij de tweede serie 3000m heren AB trof ik bijna geen enkel bekend gezicht en dat viel me wel wat tegen. Er deed ook geen enkele A-loper mee. Voor mij is de tijd niet zo belangrijk (9.01.6) alswel het gevoel dat ik een bepaald tempo kon blijven lopen. In de derde serie startten de heren CD met voor Haarlem Hans Stoop en Dick Bais. Hans nam al gauw, makkelijk lopend, een grote voorsprong, maar toen hij tegen zichzelf moest lopen ging het wat moeilijker. Dick bleef wat lang achter Fons Hopman lopen, maar versnelde met nog ongeveer 700m te lopen vrij makkelijk om 100m voor de finish Hans in te halen. Deze schoot, als door een wesp gestoken, naar voren en pakte met minimale voorsprong de eerste prijs voor Dick's neus weg: allebei 9.13.4.

Een goed besluit van een fijne sportdag.

Kees Fluitman.

Zondag 2 mei - 1e Senioren Kompetitiewedstrijd in Haarlem

Onder slechte weersomstandigheden (harde wind, koud, maar gelukkig bleef het droog) vond deze eerste echte wedstrijd van het seizoen plaats. Een week eerder bij jubileumwedstrijden in Amsterdam was het al duidelijk geworden dat enige technische nummers een sterkere bezetting zouden krijgen dan voorgaande jaren door toedoen van twee nieuwe leden, namelijk Jan van Dijk en Les Brown. Dat het geen ijdele hoop bleek, blijkt wel uit de behaalde resultaten. Les wierp de discus maar liefst 43.46m en Jan sprong, weliswaar met rugwind, 6.97m ver. Verder leverden nog tal van atleten uitstekende prestaties, zeker gezien de weersomstandigheden.

100m.

Bert de Jager won de eerste serie ruimschoots in 11.3 sec. Deze tijd bleek verreweg de snelste en buiten Bert kwamen slechts twee atleten binnen de 12 sec. door de finish. Kurt Willems stelde met een tijd van 12.4 sec. en een 9e plaats wel teleur. Buiten de 100m won Haarlem alle loopnummers, uitgezonderd de 400m.

400m.

Dan Portegijs liep een redelijke 53.0 sec. (4e plaats en Jan Vollenga 54.3 sec. Jan liep in de 6e baan en moest zo de eerste 200m zijn eigen race lopen. Iets meer wedstrijdervaring zou hem zeker een betere tijd opgeleverd hebben, maar ook de harde tegenwind op de laatste 150m speelde beide lopers danig parten.

1500m.

Evert van Ravensberg liep een uitstekende 4.04.8 en eindigde als 3e in zijn serie (In totaal ook de derde beste tijd). Hans Stoop won de tweede serie in 4.12.7 sec. Hans krijgt er blijkbaar

weer zin in, want deze tijd is zeker na een winter, waarin hij weinig getraind heeft, niet slecht.

500m.

Deze afstand leverde een dubbele overwinning op door toedoen van Rob ter Poorten in 15.19.2min. en Kees Fluitman in 15.55.6 min., waarmee maar weer eens bewezen werd dat Haarlem goed in zijn lopers zit.

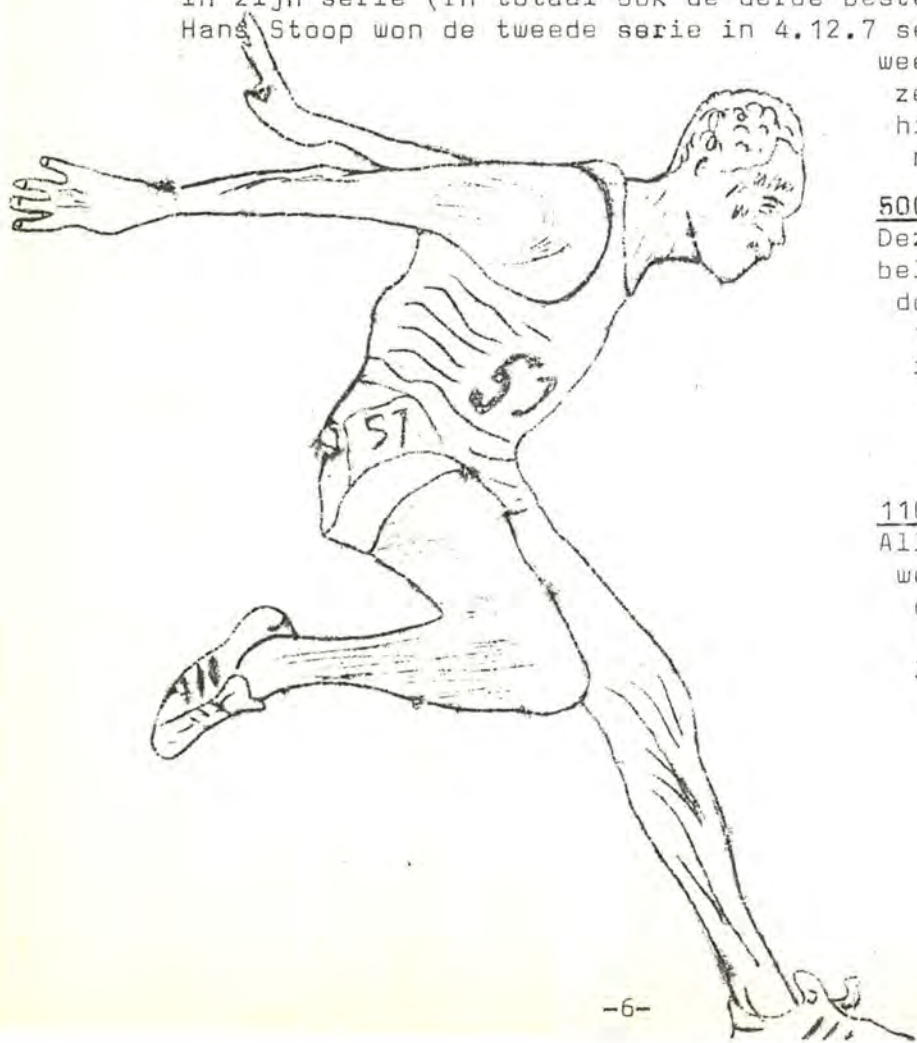
110m horden.

Alleen op dit nummer al haalden we meer dan 500 punten. meer dan vorig jaar in de eerste competitiewedstrijd.

Jan van Dijk kwam in zijn serie gelijk met "Hollander" Ronzen in 16.6 sec. door de finish.

In de andere serie liep Ruud Wielart 16.9 sec.

Een voor zijn doen niet zo'n sterke prestatie.



vervolg 1e Senioren competitiewedstrijd

verspringen

Zoals al eerder gezegd een uitstekende 6m97 van Jan van Dijk. Hij eindigde hiermee als tweede achter de gerenommeerde hordenloper/verspringer Heinsius van Hollandia. Lex van Vugt stelde wel teleur met 5m74 (en dat met zo'n rugwind!).

kogelstoten

Les Brown kwam hierbij tot een overwinning met 11m66. Gosse v.d. Velde leverde een zwakke prestatie door met 10m26 bijna een meter onder zijn persoonlijk rekord te blijven.

discuswerpen

Les Brown wierp 43m46 en werd ruim eerste. Alle tegenstanders werden op ruime afstand gezet. René v.d. Zwaag wierp slechts 25m00. Zijn eerste twee worpen waren ongeldig, zodat hij de derde uit stand moest werpen. De vierde worp mislukte geheel, zodat de geringe afstand wel verklaard is.

speerwerpen

Gerard van Leuven deed zijn eerste wedstrijd van het jaar zeker niet slecht. Hij wierp konstant ruim over de 50m. (Bij het inwerpen een worp van zeker 55m) en eindigde tenslotte op de 4e plaats met 52m34. Lex van Vugt wierp tegen zijn gewoonte bij iedere poging meer en eindigde als 7e met 49m08.

polsstokhoogspringen

Ger Meyer sprong met zijn nieuwe polsstok over de 3m50 en eindigde op de tweede plaats.

hoogspringen

Ruud Wielart sprong in trainingspak 2m10 en zorgde daarmee voor het hoogst aantal punten op deze dag behaald, n.l. 942. De koude en wind belette hem 2m14 te springen. Martin Bolwijn stelde wel teleur met zijn 1m75.

De beide estafettes eindigden ook in een Haarlem zege met als beste tijd 45.2 van de eerste ploeg.

Met het behaalde punten resultaat van 15.437 staan we landelijk ruim op kop, zodat een finale plaats ons zeker niet mag ontgaan.

Lex van Vugt en Jan Vollenga.

.....

Utrecht, 9 mei 1976.

Onder tropische omstandigheden aanvaardden wij die zondagochtend de reis naar Utrecht. "Wij" dat waren Kees, Evert, Hans v.d. Eem, Hans Stoop met ega, Pa met zoon Wielart en ik.

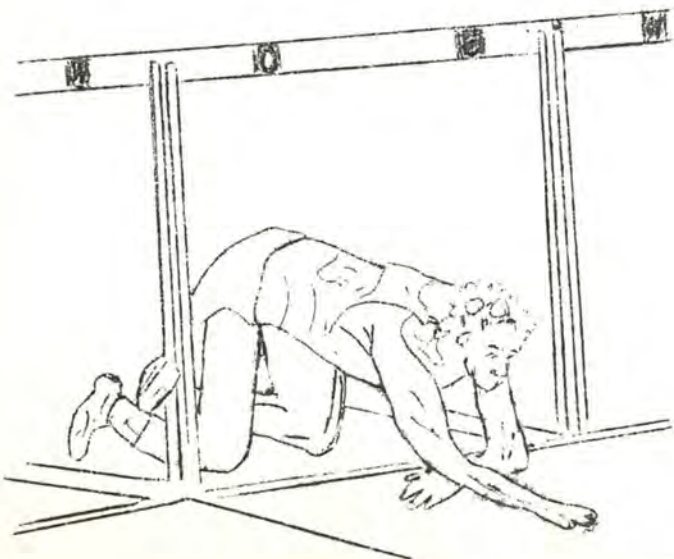
Op het programma stonden voor ons een 200m, een 800m en hoogspringen. Ruud en Evert openden de dag met hoogspringen onder, voor dit onderdeel, ideale temperaturen. Evert verbeterde dan ook prompt zijn persoonlijk record door maar liefst 1m85 te springen. Ruud zocht het nog aanzienlijk hoger op, met zichtbaar gemak ging hij over de 2m14. De 2m18, waarop de lat toen gelegd werd, bleek jammer genoeg nog een te grote opgave, waarop we dus nog even moeten wachten. Ik was de enige Haarlemmer die, die dag, de 200m zou proberen en was met mijn 23.6 best tevreden. De 800m, die een half uurtje na de 200 gelopen werd, was het doel waarvoor het grootste deel van de Haarlemmers gekomen was. Was het weer voor een 200 meter of een hoogtesprongetje nog best draagbaar geweest, voor een 800 meter was het dit beslist niet. Dat Hans Stoop desondanks nog 1.58.6 liep mag dan ook een prima prestatie heten, waarmee hij uiteraard won. Evert trok zich ook niet veel aan van de warmte en verbeterde op 0,1 sec. na zijn persoonlijk record door de klokken op 1.59.4 te laten stilstaan.

Hans v.d. Eem gaat elk seizoen doorgaans zwak van start, om dan tegen de herfst tot zijn beste prestaties te komen. Hans liep nu 2.01 min, helemaal geen gekke tijd. Van al onze atleten was Hans de man die de meeste last van de warmte had; wat het precies geweest is weten we niet, maar wel zagen we dat hij het behoorlijk slecht had nadat hij de eindstreep gepasseerd had.

Kees en ik waren door de warmte niet zo gemotiveerd en onze tijden vielen dan ook wel wat uit de toon in vergelijking met de bovenstaande prestaties. Kees kwam nog tot 2.05.5, terwijl ik heksesluiter werd met 2.07.4.

Al met al hoefden we niet ontevreden terug te kijken op een warm dagje atletiek.

Dan Portegijs.



ENQUETE CLUBBLAD

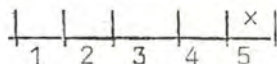
Er zijn dit jaar wat nieuwe artikelen aan ons blad toegevoegd.

De redactie is benieuwd hoe het huidige blad u bevalt en stelt u een aantal vragen om dit te weten te komen.

Wij vertrouwen op uw medewerking en verwachten een grote stroom ingevulde vragenlijsten vóór 9 juni 1976 bij een van de redactieleden of opsturen naar het redactie-adres.

Hier volgt eerst een verzonnen vraag om duidelijk te maken hoe u moet invullen:

Hoe bevalt u de Telegraaf? Bevalt hij u erg slecht, zet dan een kruisje in vakje 5



Bevalt hij u erg goed, zet dan een kruisje in vakje 1.

Hoe bevalt u:	1 gred	2 't gaat	3 matig	4 niet zo	5 slecht
1. Het redactioneel					
2. Secretariaatsnieuws: verjaardagen, etc.					
3. Van de voorzitter					
4. Geblesseerden					
5. Wedstrijdagenda					
6. Wedstrijd verslagen					
7. Vijf beste lijsten					
8. Verslagen van het snel- wandelen					
9. Verhalen van boogschutter					
10. Bespreking van kranten- artikelen					
11. Interviews					
12. Het Wisseltje (Pupillennieuws)					
13. Heeft u verder nog op- of aanmerkingen? Hieronder graag!					

SPORTHUIS PIM JANSSEN

ALLES OP ATLETIEK-GEBIED

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

KINDERHUISVEST 37

HAARLEM - TEL. 310135

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

UITTENBOGAARD

HOOFDDORP

Schadeafd. Tel. 02977-27059

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

DRIJKERIJ „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
7.B. Spaarne 8 zw. HAARLEM

SALON DE BEAUTE HAUTE COIFFURE

HAARLEM, Gd. Oude 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. KITSEROO tel. 379625

Voor al uw VERBOUWINGEN

timmer-, metsel- en
stucadoorswerk

FA. KITSEROO

De Clercqstraat 152, HAARLEM
Tel. 316948

Zondag, 9 mei - 1e Junioren competitiedag in Haarlem.

Was het een week eerder nog weer om handen te warmen aan een knp hete erwtensoep, nu waren de omstandigheden zomers, wat zeg ik? Tropisch!!! Kortom, ideale omstandigheden om goede prestaties te leveren.

Om maar met het eind te beginnen, het behaalde totaal van 6756 punten betekende 322 punten meer dan de 1e wedstrijd van vorig jaar.

Ter vergelijking: 2e wedstrijd was 6687 punten en de glorieuse finale 7006 punten.

Een goed begin van de competitie voor deze ploeg, die op Ger Meyer na geheel gehandhaafd bleef, maar toch door het gemis van Frans Capellen (examen) en Martin Bolwijn (blessure) gehandicapt leek. Toch werd dit gemis door de kampioenen goed opgevangen.

Lex van Vugt op hoogspringen (1m75) 1e, Richard Cabri 800m (knap gelopen zoals hij won in 2.06.7) en Eric Lankhuizen verspringen (eerst 3 ongeldige sprongen, dan een bloedneus en dan toch nog 5m51 - 2e), waren de goede invallers op de diverse nummers.

De andere prestaties:

4 x 100m - Jan-Eric-Lex en Dave Tromp : 47.7, een matige tijd;
Eric moest invallen voor Martin en de wissels waren niet geweldig. (2e plaats)

100m en 400m : Jan Vollenga zeer goed, al is de top nog niet bereikt, maar dat moet om deze tijd van het jaar ook nog niet: resp. 1e in 11.7 en 2e in 53.7.

3000m : een solo van Pieter Fris, bijna een persoonlijk rekord in 9.10.0.

kogel en diskus: Richard Wullems behoorlijk op dreef, resp. 12m53 en 32m84, beide eerste plaatsen.

speer: Lex - 48m38 (1e) goede prestatie, een metertje onder persoonlijk rekord, maar Lex was niet tevreden, hij wil nu wel eens over de 50.

René Ruis.

.....

8 Mei 1976 - 2e INTERNATIONALE MARATHON AMSTERDAM.

Beste Sportvrienden,

Dat elke marathon een verhaal apart is behoeft verder geen betoog en dat het een verschrikking kan zijn is zo langzamerhand ook wel bekend, maar wat ons nu overkwam is wel het einde zou ik zo zeggen!

Toch wil ik eerst even teruggaan naar vorig jaar 31 augustus in Enschede, daar was het n.l. ook zo'n 30 graden, alleen met dit verschil dat we er naar toe hadden kunnen trainen.

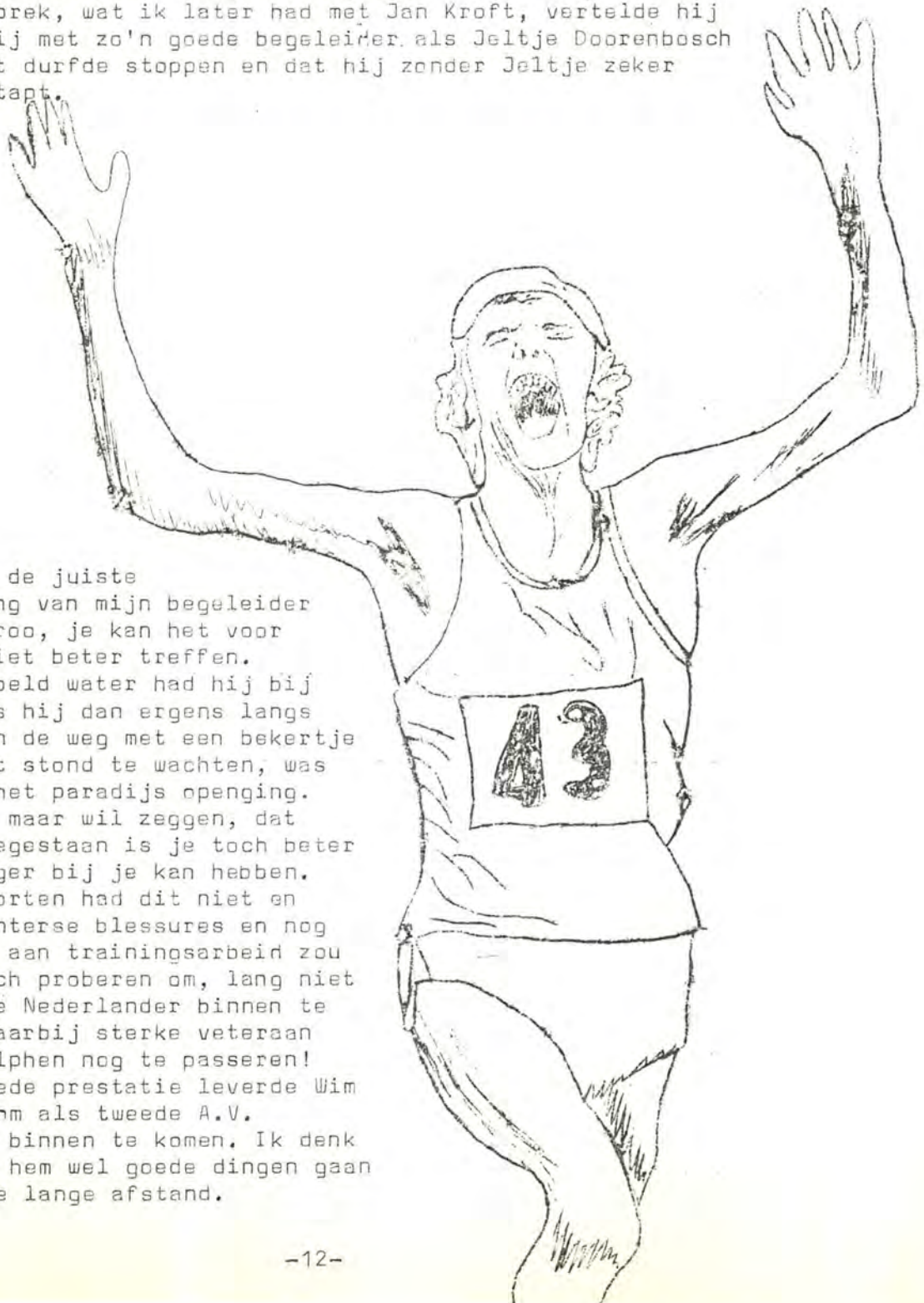
Nu was het als het ware een overval, al weken hadden we bij een zeer koude temperatuur getraind, met bijna elke dag een stevige frisse wind en jullie weten het, op de dag van de wedstrijd zo'n weersomslag. Zo kon het zijn, dat ik daags na de marathon bij het zien van het stukje film in N.O.S.-sport, bij mezelf dacht, ja jongens, hebben jullie er wel een idee van wat voor een tragiek zich hier heeft afgespeeld.

Dat de top van de kernploeg met mensen zoals Henk Kalf en Cor Vriend en outsiders als Geert Jansen om welke reden dan ook zich uit de strijd moesten terugtrekken!

Dat er dus nog steeds geen kandidaat voor Montreal zou zijn! Waarom ik mezelf dan nog steeds afvraag welke limiet men stelt? Dat er zo'n 200 deelnemers zonder meer uit zouden stappen, zodat de bezemwagen het niet meer aankon en men een touringcar inschakelde. Dat voor al die doordouwers die wel over de finish kwamen de tijd een bittere teleurstelling zou worden.

Daar kan je natuurlijk over redetwisten: stoppen, want je maakt toch geen tijd of doorgaan met genoemd gevolg.

In een gesprek, wat ik later had met Jan Kroft, vertelde hij mij, dat hij met zo'n goede begeleider als Jeltje Doorenbosch gewoon niet durfde stoppen en dat hij zonder Jeltje zeker was uitgestapt.



Dat is dan de juiste afspiegeling van mijn begeleider Ruud Kitseroo, je kan het voor dit werk niet beter treffen. Tot ijsgekoeld water had hij bij zich en als hij dan ergens langs de kant van de weg met een bekertje mondjesmaat stond te wachten, was het alsof het paradijs openging. Waarmee ik maar wil zeggen, dat als het toegestaan is je toch beter een verzorger bij je kan hebben. Rob ter Poorten had dit niet en na alle winterse blessures en nog een tekort aan trainingsarbeid zou hij het toch proberen om, lang niet gek, als 8e Nederlander binnen te komen en daarbij sterke veteraan Piet van Alphen nog te passeren! Ook een goede prestatie leverde Wim Kluykens om als tweede A.V. Haarlemmer binnen te komen. Ik denk dat we van hem wel goede dingen gaan horen op de lange afstand.

vervolg 2e Internationale Marathon Amsterdam.....

Er zijn er deze keer vrij veel uitgestapt van onze gecombineerde Haarlem-Holland ploeg; dat is echt jammer, want zij hadden er zo veel voor gedaan. Ik hoop dat ze dit jaar nog hun kans zullen wagen op de marathon; er komen er nog genoeg zou ik zo zeggen!

Dan wil ik voor hun belangstelling op het parcours en in het stadion nog bedanken: Piet Spanjaard en zoon, Bab v.d. Pol, Dick Geveart, Huib de Ridder, Arie Kortekaas, Hans de Rijk en wie er eventueel nog meer waren. Want, beste vrienden, het is fijn dat jullie de moeite telkens weer nemen te komen. Zo krijg je toch een goede ploeg, die niet alleen tegen elkaar loopt, maar ook met elkaar!

Ook zullen wij de trainingstijden weer normaal gaan aanpassen, zo heb ik vernomen en inderdaad zal het de ploeggeest weer verhogen Zaterdagmiddags, Maandag- en Woensdagavonds op dezelfde tijden als altijd te vertrekken.

Laat ik niet vergeten dat er ook nog een paar mensen in de halve marathon zijn gestapt: o.a. Ton Geveart en Ben Neve en ik dacht ook Ben Tinthoven, daarvan is helaas geen uitslagenlijst gemaakt. Maar ook zij hebben de warmte kunnen proeven en daarom ook aan hen alle hulde voor deze prestatie.

Tot slot nog de tijden van de vier doordouwers en ik schrik als ik aan mijn 3.13 vorig jaar in dezelfde wedstrijd denk, maar eens zal die dag met wat motregen en een bewolkte lucht en geen wind daar zijn!

Rob ter Poorten	senior	2.44.12	?
Wim Kluyskens	"	3.11.8	
Jan Kroft	"	3.33.11	(knap gedaan, Jan!)
Ton v.d. Linden	Vet. II	3.53.16	

Ton v.d. Linden

.....

MARATHON - AMSTERDAM 30 April 1976.

Haarlem is weer een stratenloop rijk. K.A.V. Holland had op 30 april een 10 Engelse Mijl georganiseerd op de Burgwal in samenwerking met de buurtvereniging. De lange-afstandlopers was geen supersnel, maar wel een gezellig parcours voorgeschoteld. Het is de bedoeling dat deze 10 E.M. een jaarlijks terugkerend evenement wordt in Haarlem. Ik hoop het en ik verwacht dan een grotere belangstelling van Haarlem atleten. Dat zou beter in overeenstemming zijn met de door de Burgwal geboden gastvrijheid.

Een week later trokken de lange-afstandlopers van Haarlem naar Amsterdam om deel te nemen aan de internationale marathon. Zij lieten zich - in eerste instantie - niet afschrikken door de sidderende hitte. De organisatie van een dergelijk evenement is geen kleinigheid, zeker niet wanneer men tracht de vermaarde marathon in Enschede naar de kroon te steken. Maar zolang de organisatie zelf de eigen reglementen laat voor wat zij zijn, zal dat doel wel nimmer bereikt worden.

Zo is de atleet verplicht een keuringsbewijs, afgegeven in 1976, te overleggen alvorens zijn startnummer in ontvangst te kunnen nemen. De K.N.A.U. startlicentie wordt dus niet voldoende geacht.

vervolg Marathon - Amsterdam - 30 april.....

"Een heel normale zaak", volgens de Heer Oly van het wedstrijdsecretariaat. "In Enschede gaat dat ook zo". (In Rotterdam bijvoorbeeld weer niet.) "Absoluut geen sprake van deelname aan de marathon als je het bewijs niet kunt overleggen".

De marathon vergt mentaal en fysiek inderdaad het uiterste van de atleet. Een goede medische keuring is daarom zeker geen onaanvaardbare voorwaarde. Wel blijf je met de vraag zitten wat de waarde is van de K.N.A.U. startlicentie, waaraan een medische keuring is verbonden. Sommige atleten zorgen er inderdaad voor in het bezit te zijn van een geldig keuringsbewijs. Zij bellen de huisarts op en vragen hem om een bewijsje dat er geen medische bezwaren zijn voor de deelname aan de marathon. Indien dit op verantwoorde wijze gebeurt, zal de arts eerst de hartslag en bloeddruk controleren alvorens het briefje te schrijven. Veel meer kan hij ook niet doen, door gebrek aan tijd, (per slot van rekening is hij in de eerste plaats voor zieken) aan instrumenten en hoogstwaarschijnlijk ook aan kennis van wat een marathon betekent. Andere atleten, echter, trekken zich niets aan van deze verplichting. En wat blijkt..... dat levert geen enkel probleem op. Vlak voor de wedstrijd wordt ter plekke door een arts de pols geveld en de stetoscoop gehanteerd. (Bij atleten die wel het bewuste keuringsbewijs hebben gebeurt dit niet.) Klaar ben je! Handig en verstandig. Je bespaart je tijd en geld voor het bezoek van een huisarts.

"Fietzers worden van het parcours verwijderd!!!", zo staat het geschreven in de reglementen, inclusief de drie uitroeptekens. Wel, dit is de organisatie ernst, denk je dan argeloos. Je hoort dan wel dat vorig jaar wel fietsen op het parcours werden toegestaan, maar met die drie uitroeptekens erachter weet je het maar nooit! Inderdaad, je weet het maar nooit. Niet alleen fietsers worden getolereerd, ook ploegleiderwagens! (Ik vind één uitroepteken wel voldoende). Daar loop je dan, heerlijk achter zo'n grote Mercedes-diesel, de begeleider van de man voor je. En langs je heen raast het verkeer ook verder, zonder enig benul dat er een marathon gelopen wordt en dat sommige een laatste wanhopige poging doen zich te kwalificeren voor de Olympische Spelen van Montreal. Zeker denkend dat het hier gaat om een aantal geheel verwaasde, door de hitte bevangen trimmers, die zich van links naar rechts over de weg voortslepen. Als je daar zo loopt kun je het best maar niet denken, de ogen dicht doen en hopen dat je niet geplet wordt door een "grote amerikaan".

Nederland staat nog een aantal marathons te wachten dit jaar: Lisse, Rotterdam, Sneek en Maastricht. Een organisatie als die van Enschede is niet makkelijk te evenaren, laat staan te overtroeven. Maar organisatoren, houdt u alstublieft aan de eigen reglementen en sluit, als het even kan, het parcours af voor elk verkeer dat niet rechtstreeks betrokken is bij de organisatie!

Tot slot nog iets over de Nieuw Zeelander Kevin Hamilton. De vorige keer schreef ik over hem dat hij zich voor Montreal kon kwalificeren voor de marathon. Bij de nationale kampioenschappen van zijn land kwam hij echter met een tijd van 2uur17min. en 24 sec. niet verder dan een derde plaats, ruim boven de gestelde limiet van 2uur15min. 20 sec.

De enige Olympische troef die Haarlem nu nog rest is Ruud Wielart. De tijd is kort, maar voor hem is de vlag nog niet gevallen.

Joost de Bock

UITSLAG COMPETITIE C-JUNIOREN - 8 mei 1976.

<u>100m</u>	Hans Hekkers	12.2	728 punten
	Pierre Looman	12.6	669 punten
<u>800m</u>	Raymond Hoefman	2.19.4	668 punten
	Nico Engel	2.31.4	550 punten
<u>Ver</u>	Hans Hekkers	4m88	550 punten
	Pierre Looman	4m48	450 punten
<u>Hooq</u>	Raymond Hoefman	1m65	714 punten
	Franklin Delfgaauw	1m50	569 punten
<u>Kogel</u>	Peter Schonewille	11m31	621 punten
	Mario Hooghiemstra	9m55	484 punten
<u>Discus</u>	Peter Schonewille	30m42	546 punten
	M. Hooghiemstra	26m24	440 punten
<u>Estaf.</u>	Hans Hekkers		
	Pierre Looman		
	Mario Westbroek	49.3	1424 punten
	Raymond Hoefman		

Totaal

8413 punten
=====

D- JUNIOREN

<u>80m</u>	Diderick v. Riemsdijk	11.5	673 punten
	Tim Hoefsloot	12.0	591 punten
	Ronald Bijl	12.5	
<u>1000m</u>	Kenneth Portanger	3.22.2	662 punten
	Ron Mathot	3.33.1	585 punten
	Erik-Jan Reinierse	3.33.8	
<u>Ver</u>	Arno van Vugt	4m48	691 punten
	Job Rosenhart	4m48	691 punten
<u>Hooq</u>	Tim Hoefsloot	1m40	714 punten
	Job Rosenhart	1m35	658 punten
<u>Kogel</u>	Wouter Schonewille	9m31	619 punten
	Ron Mathot	6m25	330 punten
<u>Discus</u>	Wouter Schonewille	19m95	520 punten
	Diderick v. Riemsdijk	18m64	472 punten
<u>Estaf.</u>		45.4	1396 punten

Totaal

8602 punten
=====

SNELWANDELEN - Uitslagen van Frank van Ravensberg

26 maart	Rotterdam	3000m	15.29.0	(3e)	n.p.r.
17 april	Rotterdam	5000m	27.14.0	(1e)	distr. rec.
25 april	Den Haag	5000m	28.15.0	(4e)	
9 mei	Schoonhoven AB-Jun. Ned. Kampioenschap	10.000m	60.02.3	(3e)	distr. rec.

LOSSE UITSLAGEN .-

Trainingswedstrijden - Haarlem 11 april 1976

<u>100m Jongens A/B</u>			<u>100m Heren</u>		
Jan Vollenga	1e	11.9	Kurt Willems	1e	11.6
Dave Tromp	2e	12.4	Dan Portegijs	3e	11.9
Albert Wigchert	5e	12.6	Ger Meyer	6e	12.1
Erik Lankhuyzen	6e	12.8			
<u>3000m Jongens A/B</u>			<u>3000m Heren</u>		
Pieter Fris	1e	9.09.-	Ev.v. Ravensberg	1e	8.54.8
Frans Capellen	2e	9.28.-	Kees Fluitman	2e	9.14.1
Paul Zandvliet	3e	9.59.-	Ronald Lieferink	5e	9.40.3
<u>800m Jongens A/B</u>			<u>800m Heren</u>		
Richard Cabri	1e	2.07.5	René Ruis	1e	2.00.0
Martin Bolwijn	2e	2.09.2	Hans Stoop	2e	2.01.7
F.v.Ravensberg	3e	2.28.1	Dick Bais	3e	2.03.1
Leen Wigchert	4e	2.47.2	Dan Portegijs	4e	2.04.5
			Kurt Willems	5e	2.04.6
			Gerard Zwart	9e	2.26.4
<u>Kogelstoten Jongens B</u>			<u>Kogelstoten Heren</u>		
Albert Wigchert	1e	11m13	Les Brown	3e	11m67
Dave Tromp	3e	9m97	G. v.d. Velde	4e	11m08
Peter Schonewille	4e	9m91	Peter Guiking	6e	9m89
Arthur Hartman	5e	7m27	Lex van Vugt	9e	9m28
Fr.v.Ravensberg	6e	7m05	Rene v.d. Zwaag	10e	9m24
Leon Wigchert	7e	6m61			
<u>Speerwerpen Jongens B</u>			<u>Speerwerpen Heren</u>		
Erik Lankhuyzen	1e	36m86	Peter Guiking	1e	40m26
Albert Wigchert	3e	32m50			
<u>Speerwerpen Jongens A</u>					
Lex van Vugt	1e	48m46			
Martin Bolwijn	2e	36m48			
<u>Hoogspringen Jongens A</u>			<u>Hoogspringen Heren</u>		
Martin Bolwijn	1e	1m90	Jan van Dijk	1e	1m85
<u>Hoogspringen Jongens B</u>					
Erik Lankhuyzen	1e	1m55	Les Brown	3e	1m75
Richard Cabri	2e	1m50	Ev. v. Ravensberg	4e	1m70
<u>Verspringen Jongens B</u>			<u>Verspringen Heren</u>		
Dave Tromp	1e	5m45	Jan van Dijk	1e	6m41
Erik Lankhuyzen	2e	5m20	Ger Meyer	5e	5m69
Arthur Hartman	5e	4m74			
Albert Wigchert	6e	4m58			
Fr.v.Ravensberg	9e	4m21			
Leo Wigchert	11e	3m60			

STADIONLOOP UTRECHT - 24 april

10 EM

44 Willem Kluyskens	58.59.7
79 Dick Bottinga	62.53.6

17 april - 10 EM - EDAM

46 Willem Kluyskens	60min21
89 Dick Bottinga	68min51

30 april NIEUWEGEIN

30 KM

38 Dick Bottinga	2.10.10
------------------	---------

Vet II 1 Ton v.d. Linden	63min28
Vet III 1 Jan Oldenburg	68min32

RANGLIJST VAN DE VIJF BESTE ATLETEN VAN A.V. "HAARLEM.
 bijgewerkt tot 15 mei 1976; samengesteld door J.L. v.d. Eem.

100m

1. B. de Jager	11.3 (t.w.)
2. K. Willems	11.7
3. J. Vollenga	11.7 (11.6 r.w.)
4. D. Portegijs	11.9 (11.8 r.w.)
5. J. van Dijk	12.-

200m

1. D. Portegijs	23.6
-----------------	------

1500m

1. E. v. Ravensberg	4.01.5
2. H. Stoop	4.12.7

5000m

1. R. ter Poorten	15.19.2
2. K. Fluitman	15.55.6

110m horden

1. J. van Dijk	16.6 (16.3 r.w.)
2. R. Wielart	16.9

400m horden

1. M. Bolwijn	60.2
2. G. Zwart	60.2

marathon

1. R. ter Poorten	2.49.12
2. W. Kluyskens	3.11.8
3. J. Kroft	3.33.11
4. T. v.d. Linden	3.53.16

discus

1. L. Brown	43m46
2. L. v. Vught	34m18
3. R. v.d. Zwaag	28m60

speerwerpen

1. G. v. Leuven	52m34
2. L. v. Vught	49m08
3. P. Guiking	40m26

polsstokhoog

1. G. Meijer	3m50
--------------	------

400m

1. D. Portegijs	52.6
2. K. Willems	53.5
3. J. Vollenga	53.7
4. G. Meijer	54.1
5. J. van Dijk	54.7
6. H. v.d. Eem	54.7

800m

1. D. Portegijs	1.57.6
2. H. Stoop	1.58.7
3. E. van Ravensberg	1.59.4
4. R. Ruys	1.59.8
5. H. v.d. Eem	2.00.1

3000m

1. E. v. Ravensberg	8.54.8
2. K. Fluitman	9.01.6
3. P. Fris	9.09.-
4. D. Bais	9.13.4
5. H. Stoop	9.13.4

verspringen

1. J. van Dijk	6m63 (6m97 r.w.)
2. L. v. Vught	5m74
3. G. Meijer	5m69
4. E. Lankhuyzen	5m51

hoogspringen

1. R. Wielart	2m14
2. M. Bolwijn	1m90
3. J. v. Dijk	1m85
4. E. v. Ravensberg	1m85
5. L. v. Vught	1m75
5. L. Brown	1m75

kogelstoten

1. L. Brown	11m66
2. G. v.d. Velde	11m04
3. P. Guiking	9m89
4. R. v.d. Zwaag	9m56
5. L. v. Vught	9m28

.....



HET WISSELTJE

TRAININGSWEDSTRIJD 10 april.

Beste Jongens,

Na de hele winter in de zaal getraind te hebben, hadden we na één buitentraining al een wedstrijd. Dit was ook een trainingswedstrijd, want er waren geen prijzen en geen diploma's. Het laatste vond ik wel jammer. Ma ja, jullie hebben allemaal een uitslagenlijst ontvangen en mogen jullie zelf bijhouden wat je precies gedaan hebt. Misschien gaat het op elke wedstrijd dan een stukje harder of verder, want dat willen jullie allemaal graag. Daar beoefen je ook atletiek voor, om vooruit te komen. Het zal niet altijd lukken, maar dat geeft niets hoor, als je maar plezier hebt en regelmatig komt trainen.

We kregen allemaal een ploeg kinderen mee en ik kreeg met Peter Schoonderwoerd van Holland en Marina ??? van Atmos de A-pupillen jongens.

Eerst de 60 meter, daar kwamen al direct mooie tijden uit de bus. Marcus 9.3, Dennis en Michiel 9.5, Pierre en Peter Noom 9.9. Maar vooral de 9.8 van Arjen was erg goed, want hij is pas A-pupil. De andere jongens vinden de uitslagen hieronder. Iedereen komt wel eens aan bod. Vervolgens naar het verspringen. Nu ga ik hier eens van de onderste beginnen. Arnout 2m77. Maar dat kan véél en véél beter. Om te beginnen pittiger aanlopen, niet van slof...slof... en springen. Ik wed dat je bij de volgende wedstrijd makkelijk over de 3.00 meter komt. Marcel sprong nu 2m92, steeds een stukje verder, goed zo! Als je nu zo door gaat zit je met 2 wedstrijden ook over de 3 meter. Volhouden!!!! De andere jongens allemaal over de 3 meter, dus eerste eis.

Als laatste onderdeel in de meerkamp kogelstoten. Nu daar moet nog flink aan gesleuteld worden. Het is ook héél moeilijk om dat zware geval op de juiste hoogte uit te stoten en niet gauw te gaan gooien. Maar op de trainingen halen we de fouten er wel uit. In elk geval was iedereen over de 4 meter en Dennis kwam heel ver met 7m72, maar Pierre mag er ook zijn met 7m32. Michiel had ontzettend pech, hij had een fantastische stoot in zijn arm, maar hij zette er zo veel vaart achter, dat hij zelf ook over de balk ging. Ontzettend jammer, want nu was het ongeldig.

Na afloop liepen bijna alle jongens een 1000 meter. Marcus werd eerste in zijn serie, maar had weer geen tegenstand. Het zou wel eens plezierig zijn als op volgende wedstrijden de sterkste jongens eens bij elkaar zaten. Wat Maarten die middag mankeerde weet ik niet. Hij begon als laatste doordat hij bij de start bijna viel, maar gelukkig ging hij gewoon door. Na één voor één de jongens gepasseerd te zijn eindigde hij als tweede in zijn serie en als 3e op de 1000 meter.

Mevrouw Hartman

Voor sommigen van ons was dit hun eerste wedstrijd in hun atletiek loopbaan. We begonnen met 40 meter. Jullie liepen allemaal lekker hard, zodat iedereen zijn eis haalde. Maar niet getreurd als je nog niet zo ver bent, want er komen nog wedstrijden genoeg. Bij het balwerpen viel Sander op, want deze keer kwam hij tot 16 meter (zo door gaan joh!), maar Hans liet ook zien dat hij best een balletje kan werpen. 19 meter. En bij het hoogspringen toonde Hans zich weer de

vervolg trainingswedstrijd 10 april

beste Haarlemmer : 95 cm. Vooral Bart's sprong was verbluffend, met een eigen roltechniek kwam hij tot 90 cm. Het verschil met de andere jongens bleef helaas wel groot, maar flink oefenen en jullie halen het ook. De uitslagen staan hieronder.

Albert

	<u>40m</u>	<u>bal</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m</u>
3. Hans Kroes	7.3	19m	0m95	4.09.4
6. Erik Noom	7.5	17m	0m75	---
8. Bart de Koning	7.9	17m	0m90	5.15.8
12. Gijs van Buuren	8.0	14m	0m75	4.24.0
14. Johan Apetz	8.8	15m	0m70	5.24.1
16. Sander Mathot	8.8	16m	0m75	---

	<u>60m</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m</u>	
1. Dennis Kruithof	9.5	3m57	7m72	3.53.6	(4)
2. Pierre Delfgaauw	9.9	3m44	7m32	????	
3. Michiel Verkerk	9.5	3m42	6m79	3.54.7	(7)
5. Marcus Treep	9.3	3m85	5m25	3.38.7	(2)
7. Peter Noom	9.9	3m36	6m35	4.13.3	(13)
8. Arjen Haak	9.8	3m48	5m75	3.58.2	(6)
9. Peter Groen	10.6	3m50	5m22	4.20.1	(16)
10. Walter Bijl	10.6	3m33	5m28	4.09.8	(10)
11. Andreas Wijkhuizen	10.7	3m09	5m35	3.53.6	(5)
12. Maarten Hartman	10.4	3m12	4m91	3.50.7	(3)
13. Toby de Mol	10.9	3m30	4m87	4.06.3	(8)
15. Rogier Wigchert	10.9	3m21	4m86	----	
17. Aernout v. Deursen	10.5	2m77	4m98	4.08.7	(9)
19. Marcel Reinierse	11.5	2m92	4m25	4.19.9	(15)

Uitslagen Jubileumwedstrijd te Beverwijk op 24 april 1976.

Pupillen Jongens A - 40 deelnemers

	<u>bal</u>	<u>ptn</u>	<u>60m</u>	<u>ptn</u>	<u>hoog</u>	<u>ptn</u>	<u>totaal</u>	
3. Dennis Kruithof	31m	577	9.7	756	1m15	764	2097	ptn.
4. Michiel Verkerk	32m	599	10.0	714	1m15	764	2077	ptn.
6. Marcus Treep	25m	444	9.4	799	1m05	646	1889	ptn.
13. Arjen v.d. Haak	25m	444	10.0	714	1m00	588	1746	ptn.
15. Peter Noom	19m	311	10.0	714	1m05	646	1671	ptn.
16. Maarten Hartman	22m	377	10.6	628	1m05	646	1651	ptn.
22. Peter Groen	18m	280	10.8	599	1m00	588	1467	ptn.
23. Aernout v. Deursen	15m	222	10.5	642	1m00	588	1452	ptn.

Balwerpen.

Om precies twaalf uur gingen we naar het balwerpen. De bordjes stonden tot 35 meter, maar bij het ingooien waren er een paar jongens van DEM die lekker verder gooiden. Toen we allemaal 1x gegooid hadden werden we in een rij gezet en werd het echt. Toch waren er weer jongens die met hun voet over de lijn kwamen, stom, want dat is ongeldig en als je maar 2 x mag gooien, moet je de tweede keer erg voorzichtig zijn. Maar de volgende keer gooiden die jongens gelukkig goed. Het verst was 40 meter. Zo knap ben ik nog niet, ik gooide 22 meter, net een meter te weinig voor mijn eis, maar er komen nog meer wedstrijden

vervolg Balwerpen.....

en dan zal ik mijn best doen, want ik kan best zo ver gooien als Arjen die haalde 25 meter. Wat de anderen gegooid hebben weet ik niet precies maar Dennis en Michiel kwamen wel over de 30 meter.

Maarten Hartman.

De 60 meter op het DEM terrein in Beverwijk. Wij waren van het balwerpen afgekomen om de 60 meter te lopen. In de eerste drie series hoefden wij niet te lopen. Pas in de vierde serie liep Dennis 9.7 sec. hij werd eerste. Daarna liepen Maarten en Peter Noom. Maarten bereikte de 10.6 sec. en Peter Noom 10.0 sec. Ik weet niet wie er eerste werd, misschien werd er één van de andere ploeg eerste. Na het sprinten van Maarten en Peter Noom moesten Arjen en Marcus lopen. Marcus werd eerste en bereikte de 9.4. en Arjen werd tweede en behaalde 10.0 sec. Daarna moesten Peter Groen en Michiel lopen. Dat werd natuurlijk een gevecht om de eerste plaats. Ik dacht dat Michiel de eerste plaats voor Peters neus weghaalde. Michiel haalde de 10.0 sec. en Peter Groen behaalde de 10.8 sec. En als laatste liep Aernout en behaalde 10.5 sec.

Arjen van der Haak.

Het hoogspringen.

Het was een wedstrijd met veel wind, daarom waaide de lat wel eens van de steuntjes en de palen vlogen soms om. Vaak kregen we het zand dat tussen de sintels zit in ons gezicht. Simon Bleker van DEM had weer een nieuw record gesprongen, hij sprong 1m35 en nu was het 1m40. Hij werd natuurlijk eerste. Nu stop ik weer, misschien schrijf ik de volgende keer meer.

Peter Ncom.

Conclusie

Op 24 april was onze eerste uitwedstrijd van het baanseizoen, n.l. de KNAU JUBILEUMWEDSTRIJD te Beverwijk. We gingen op de fiets heen "orkaantje" tegen op het pad langs de Delft, daarna binnendoor via Santpoort en Driehuis, orkaantje opzij. De overtocht met de pont was voor sommige jongens een ware belevenis. Gelukkig was er niemand "zeeziek". Bij het balwerpen speelde de wind sommige jongens parten, maar anderen hadden er voordeel van. Iets wat ons allemaal opviel was, dat de wedstrijd binnen twee uur afgewerkt was. Alleen jammer dat we even moesten wachten, omdat alle prestatie kaarten geschreven moesten worden. Daardoor hadden we tijd genoeg om lekker te douchen en een Milky-way te nuttigen. Toen de uitslag van de A pupillen bekend gemaakt werd, bleken we het niet gek gedaan te hebben: 3 jongens bij de eerste 7 prijswinnaars. Deze ontvingen een speciale jubileumstandaard met het jubileum-embleem. Voor allemaal een speciale jubileumprestatiekaart. Hierna vlug naar huis, want Michiel moest STUIF ES IN zien, zijn vriend kwam op de teevee. Dankzij "orkaantje-mee" was dit geen probleem.

Albert.

D.E.M.

Het was een leuke wedstrijd. Iedereen sprong over de 3 meter heen. De sprint was erg snel. Marcus liep 9.3, Peter 10 rond en Dennis 9.8 (slecht). Kogelstoten was helemaal goed! Alleen jammer dat Marcus van de 2e plaats naar de 5e plaats ging. Dat kwam door dat kogelstoten. De duizend meter..... Marcus ging Niels net voor de eindstreep voorbij. Michiel was 4e en ik 2e. We werden met een kleine voorsprong 1e op DEM.

Dennis Kruithof.

Zaterdag 1 mei - Pupillencompetitie, een nieuw woord voor ons.

Je schrijft per vereniging in en wie de meeste punten heeft wint de pot. Dankzij het mooie weer kwamen wij goed voor de dag en zullen jullie kaarten wel weer de nodige aanvullingen krijgen. Michiel Bax deed weer mee, na enige weken niet helemaal fit te zijn geweest. Ook de regelmatig stijgende prestaties van Marcel zijn mij niet onopgemerkt gebleven. Goed hè? Je kwam weer 4 cm. verder. Zo ook dat kleine "opkikkertje" dat Aernout zo nodig heeft; hij overschreed nu de magische 3 meter grens en kwam tot 3m14. In het totaal klassement eindigden wij bij de A jongens als 1e, nog net vóór DEM en bij de B jongens 2e een heel eind achter Holland. Gezien de puntentotalen een extra stimulans om de tweede competitie weer goed ons best te doen.

Albert.

<u>Jongens Pupillen A</u>	<u>60m.</u>	<u>ver.</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m.</u>
D. Kruithof	9.8	3m82	8m50 (2)	
M. Verkerk	9.9	3m80	7m58 (4)	
M. Treep -	9.3	3m92	5m94 (5)	3.33.9 (2)
P. Delfgaauw	10.4	3m53	7m27 (6)	
P. Noom	10.0	3m57	6m48 (7)	4.06.2 (19)
A. v.d. Haak	9.9	3m51	5m46 (15)	3.41.4 (5)
P. Groen	9.9	3m60	4m89 (17)	4.00.9 (15)
M. Hartman	10.8	3m44	5m10 (21)	3.50.4 (9)
A. v. Deursen	10.6	3m14	5m45 (22)	4.01.7 (16)
R. Wigchert	10.9	3m30	4m84 (24)	
A. Wijkhuizen	10.9	2m94	4m94 (26)	
M. Rijnerse	12.0	2m96	4m57 (33)	4.27.7 (28)

Eindklassement Verenigingen.

<u>Jongens Pupillen A</u>		<u>Jongens Pupillen B</u>	
1. Haarlem	6578 punten	1. Holland	5812 punten
2. Dem	6557 punten	2. Haarlem	4520 punten
3. Holland	5607 punten	3. Dem	4071 punten
4. Castricum	5182 punten	4. Suomi	3056 punten
5. Suomi	4694 punten	5. Castricum	1179 punten

<u>Jongens Pupillen B</u>	<u>40m.</u>	<u>balw.</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m.</u>
Michel Bax	7.7	31m	0m95 (4)	
Hans Kroes	7.9	22m	1m00 (7)	4.00.5 (6)
Paul Kroes	8.5	22m	0m75 (19)	4.46.3 (21)
Gijs v. Buuren	8.0	16m	0m75 (20)	
Johan Apetz	8.2	18m	0m60 (24)	
Sander Mathot	9.4	9m	-- (25)	



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 Vennepe, 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 25 23 29

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.

Langeraaamstraat 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

JACOBINESTRAAT 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



Bar, Bistrot - Steakhouse
GEN. CRONJESTRAAT - 14 HAARLEM
TEL 023 - 265333 *Reserveren*