

L 9 ONT. 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. Cronjestraat 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.-
Lamscoletten	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“

van de redactie

voorzitter:

j. de bock
rio grandelaan 41
overveen
tel. 257 562

sekretaris:

d. baïs
boerlagestraat 20
zandvoort
tel. 02507-43 59

penningmeester:

h. hartman-van kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
tel. 256 036
girek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"
bankrek. nr.: 44.72.77.219
amrobank haarlem

wedstrijdsekretaris:

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

technische commissie:

j. van drunen
ramplaan 94
haarlem
tel. 244 340

Jaargang 31. Nummer 9. Oktober 1976.

De seniorenploeg, die op 12 september 1976 in de finale tweede klasse moest aantreden, heeft het uitstekend gedaan. De promotie naar de eerste klasse kon ons moeilijk ontglijpen, gezien de eerste plaats waarmee we de finale bereikten. De grote inzet van de atleten en de vele belangstelling hebben de ploeg naar de overwinning geholpen. Het verschil tussen de nummers 1 en 2 was vrij groot, n.l. respectievelijk 15.831 punten en 14.822 punten (Holland). Voor "Holland" was het een grote verrassing om als tweede te eindigen, terwijl ze als nummer 6 de finale inkwamen.

Bij de Interland-ontmoeting Nederland-Westfalen op zaterdag, 25 september j.l., in het Westduitse plaatsje Hamm (kunststofbaan) tussen 14- en 15-jarige atleten, heeft Mario Westenbroek voor een voortreffelijke prestatie gezorgd. Hij was opgesteld op de 100 m en in de 4 x 100 m estafette-ploeg. Op de sprint behaalde Mario weliswaar een derde plaats, maar zijn tijd van 11.6 betekende een verbetering van het klubrekord. De Nederlandse estafette-ploeg werd verslagen door de Westfaalse.

Felicitaties voor al deze sportieve prestaties !

Namens de redactie,
Hans v.d. Eem.

Kopij inleveren voor het
Kerstnummer vóór 18 november a.s.
bij: J.L. v.d. Eem, Wüstelaan 98, Santpoort.

Vervolg Redactioneel Nieuws

Roel Blanken, junior C, heeft sinds lange tijd last van zijn knie. Op dokters advies werd eerst rust voorgeschreven. Daar hij ook in een basketbalteam speelde, werd de knie wel wat overbelast. Er moest keuze gemaakt worden: basketball of atletiek. De teamsport kreeg de voorkeur, dus werd het lidmaatschap van de A.V. Haarlem opgezegd.

Mevrouw Blanken, die voor ons het klubblad typte heeft toen laten weten, dat er dan nog voor haar weinig binding met de vereniging bestond. Zij vond het beter, dat er naar een andere typiste uitgekeken moest worden. Het spijt ons ten zeerste, dat mevrouw Blanken niet langer ons klubblad kan typen, maar hebben alle begrip voor deze stap.

Vanaf deze plaats wil de redactie mevrouw Blanken hartelijk danken voor het typen van het klubblad en voor de bijzonder goede samenwerking.

Inmiddels hebben we mevrouw van der Eem bereid gevonden deze, vaak ondankbare, taak over te nemen.

J.L. v.d. Eem.

Viering promotie Seniorenploeg naar eerste klasse

Op voorstel van het bestuur werd de Seniorenploeg uitgenodigd voor een etentje in verband met de promotie naar de eerste klasse. Het voorstel werd overgenomen door de Technische Commissie, die de verdere organisatie behartigde. Op 19 september, direkt na de onderlinge wedstrijdrijden, togen we met aanhang naar het Indisch Restaurant in de Keyserstraat te Haarlem.

De afvaardiging van het bestuur bestond uit alleen de voorzitter Joost de Bock. Je zou verwacht hebben, dat het hele dagelijks bestuur er bij aanwezig was. Dick Bais, onze sekretaris, was met vakantie en mevrouw Hartman ontbrak !

Joop van Drunen en Ben Goossesns vertegenwoordigden de Technische Commissie. We kregen een zeer goede maaltijd voorgeschoteld en daarbij konden we nog drie consumpties nuttigen. Ter herinnering aan deze festiviteit deelde Joop van Drunen aan iederen een omslag met ploegfoto uit, waarop de volgende tekst stond:

"A.V. Haarlem, Kampioen van Nederland. Heren tweede klasse 1976". Het geheel was zeer geslaagd. Ik wil langs deze weg, mede namens de ploeg, het bestuur en de technische kommissie hartelijk danken voor dit spontane idee. Het zal zeker de homogeniteit in de wedstrijdpløeg extra verhogen.

J.L. v.d. Eem.

Geblesseerd ?.....Beterschap ! Geblesseerd ?.....Beterschap !

Junioeren: Pierre Loman (problemen met ademhalingswegen, staat onder specialistische behandeling)

Senioeren: Rob Terhast (heupblessure), Lex v. Vught (tennisarm)
Gosse v.d. Velde (tennisarm), Wim Kluyskens (enkel),
Ben Neve (knie), Evert v. Ravensberg (griepaanvallen)

Wij wensen de geblesseerden een spoedig herstel.

SEKRETARIAATS NIEUWS

In NOVEMBER zijn de volgende leden van onze vereniging
JARIG:

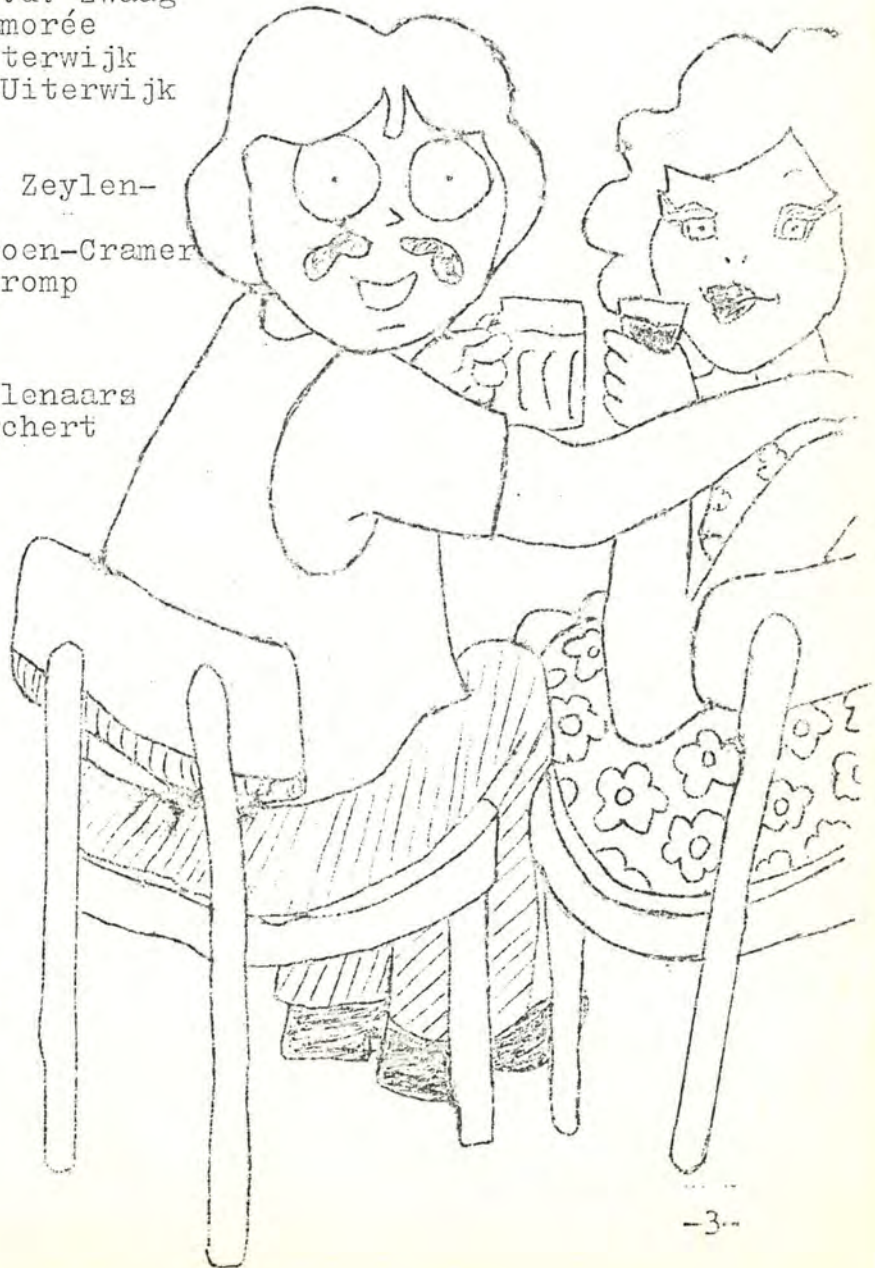
1 november Arnoud Bosch
1 november Arno v. Vught
1 november Ron Lubbers
5 november Arthur Hartman

11 november Jan Goemans
12 november Martin Suydam
16 november Mark Beekes

20 november René v.d. Zwaag
21 november Cor Lamorée
22 november Cor Uiterwijk
22 november Chris Uiterwijk

25 november Albert Zeylen-
maker
26 november Ank Groen-Cramer
26 november Dave Tromp

28 november W. Moolenaars
29 november A. Wigchert



HARTELIJK

GEFELICITEERD

VAN DE VOORZITTER.

Oktober, een maand lang een welverdiende rust voor atleten en trainers. Vermoeid, maar met roem overladen (sommigen wat meer dan anderen) kunnen zij zich behaaglijk lang uittrekken in een luie stoel of bed. Vijf weken lang hoeven zij zich niet avond aan avond te spoeden naar de training. Voorlopig kan het eten weer in een normaal tempo gebeuren. Een uitzondering hierop vormt ongetwijfeld het "grote buitengebeuren" van de vereniging, de ploeg van de superlange afstandlopers, die onder de bekwame leiding van Zijne Eminentie "BAP" van geen ophouden weet. Wanen de overige actieve leden van de vereniging zich in de komende weken in een oase van rust, deze grote mannen kennen slechts een rust van een "kleine thee lang" in de Oase.

Het sportieve hoogtepunt van het afgelopen seizoen is ongetwijfeld de promotie naar de eerste klasse van het senioren-team. Proficiat ! Opvallend bij de wedstrijd om het kampioenschap is het aantal toeschouwers geweest. Het waren er nog wel geen duizenden die voor een overgetelijke entourage zorgden, maar op één hand waren zij evenmin te tellen. Hopelijk zullen volgende jaren de toeschouwers in nog grotere getalen naar de wedstrijden stromen, aangetrokken door de schitterende aanblik van de kunststofbaan (ik blijf optimistisch over de uitvoering van het besluit) en door de goede prestaties van de atleten, die in de eerste klasse op een nóg hoger niveau liggen dan in de tweede klasse. Ik hoop dan ook zelf de kans te krijgen daadwerkelijk bij te dragen aan de strijd. Want het is wel mooi na het behouden van het kampioenschap van alle kanten de felicitaties in ontvangst te mogen nemen, maar in feite waren anderen daarvoor verantwoordelijk: de "vermoeiden".

Een groot succes was eveneens de traditionele 10 km.-wedstrijd op de baan. Nog nooit was de deelname zo groot: 38 man verschenen aan de start (nog geen vrouwen, maar hoe lang duurt dat nog ?). Technisch leider "BAP", de man met de klok, Evert van Ravensberg, enkele C.I.O.S.-afgevaardigden samen met de juryleden, van wie men niet anders meer verwacht dan dat zij aanwezig zijn, zorgden voor een vlekkeloze organisatie. Een voortreffelijke prestatie, waarvoor alle hulde !

Joost De Bock.

A.V. Haarlem Kampioen Heren tweede klasse.

In Haarlem kwamen zondag, 12 september j.l., vijf ploegen, welke zich in de drie voorronden als hoogste geklasseerd hadden, tegen elkaar in aktie voor het kampioenschap heren tweede klasse. Onze atleten lieten geen gras groeien over het feit wie de beste ploeg had. Van het eerste tot het laatste nummer werd de eerste plaats bezet door Haarlem, die dan ook als eerste eindigde met als verrassende tweede Holland, zodat wij volgend jaar weer samen in de eerste klasse uitkomen.

De grootste puntenverzamelaars waren Jan van Dijk en Ruud Wielart. Jan kwam ondanks dat hij op de laatste hoorden uit ballans raakte, tot een snelle 16.1. Ruud deed daar niet veel voor onder en finishte in 16.2.

Bij het verspringen kende Haarlem de grote weelde van een eerste een derde plaats. Met een te sterke rugwind overbrugde Lex v. Vught een uitstekende 6m27, terwijl Jan van Dijk de Hollander Fred Roosen (6m84) in zijn laatste poging voorbijging met een classesprong van 7m01.

Ruud Wielart nam het hoogspringen voor zijn rekening met 2m10 een hoogte die hij bij elke competitie dit jaar behaalde. Evert van Ravensberg sprong 1m80. Op de technische nummers waren wij, ondanks het gemis van de geblesseerden Lex v. Vught en Gerard v. Leuven, zeker niet zwakker geworden, omdat wij weer gebruik konden maken van Cees v.d. Rhee. Cees behaalde met de kogel een tweede plaats met 11m95 en met de speer een derde plaats met 50m40. Voor "vaste" overwinningen zorgden Bert de Jager en Less Brown. Bert won de 100 m (met tegenwind) in 11.1 en de 400 m. in 51.8, Less wierp de discus met 40m98 als enige over de 40 m., tevens werd Less achter Cees, met de kogel derde met 11m81. Verrassend was de overwinning van junior Jan Vollenga op de 400 m. Zijn 52.2 was de snelste juniorentijd van dit jaar. Jan's 100 m ging in 12.0. Op de 1500 m. liet Frans Capellen een gat vallen na 600 m en probeerde te laat dat gat te dichten, waardoor hij de rest van de race alleen moest lopen. Frans noteerde 4.06.7. Onze tweede man Hans v.d. Eem viel met 4.11.9 niet tegen. De 5000 m, dat een goed nummer had kunnen worden, werd dat niet.

Evert v. Ravensberg, die bij lange na niet fit was, kreeg al in de beginfase de klap van een verkeerd medicijngebruik, waardoor de laatste 3500 m voor Evert een martelgang werd. Rob ter Poorten had de dagen vóór deze 5000 m toch iets te veel hooi op zijn vork genomen, waardoor hij niet die tijd kon neerleggen waartoe hij zichzelf in staat had geacht. Evert liep 15.51.0 tegen 16.08 voor Rob. Ger Meijer kon niet voluit springen, daarom waren we best tevreden met zijn 3m00. Richard Wullems zorgde met een worp van 31m82 met de discus voor de nodige punten. De speerworp van Gerard Zwart van "slechts" 33m40 konden wij ons gelukkig veroorloven. Het laatste nummer de 4 x 100 m estafette werd door Jan Vollenga, Jan van Dijk, Ruud en Bert overtuigend gewonnen in 44.2. Door de derde plaats van Holland in 44.9 was het dubbel feest in Haarlem want de eindstand zag er zo uit:

1. A.V. Haarlem	15.831	(kampioen)
2. KAV Holland	14.822	(promoveert mee)
3. AAC II	14.603	
4. GAC	14.532	
5. Parthenon	14.079	

Evert.

De onderlinge wedstrijden

19 September 1976.

Traditiegetrouw hadden we ook nu de weergoden weer op onze hand, zodat er prestaties geleverd konden worden die er mochten zijn.

Opvallend was de 11.8 op de 100 m. van Mario Westenbroek, waarmee hij alle A junioren en senioren te snel af was. Bij de A junioren werd de 100 m gewonnen door Jan Vollenga met 12 rond en bij de senioren door de schrijver van dit artikel met 12.2. Mede door de goede weersomstandigheden, maar ook door een groei in de breedte waren de prestaties uitstekend.

Het verspringen werd gewonnen door Jan van Dijk met een prima sprong van 6m46, waarmee hij zich stevig op de eerste plaats nestelde. De concurrentie, in de vorm van Less Brown en Cees v.d. Rhee kon daarna zijn slag slaan. Cees won het kogelstoten met 12m35, daarmee Less die 11m78 stootte, net iets voorblijvend. Door deze goede stoten zag Jan zijn eerste plaats verloren gaan. Had Cees bij het kogelstoten als behoorlijk afstand genomen, met het speerwerpen sloeg hij helemaal toe. Met zijn 57m92 was de basis voor zijn uiteindelijke overwinning gelegd. Less moest zijn eerste plaats afstaan aan Cees, die hem daarop niet meer heeft afgestaan. De drie koplopers hadden ontertussen al ruim 300 punten voorsprong genomen op de middenmoot, bestaande uit Gerard Zwart, René v.d. Zwaag en nieuwkomer Michel Hulsman.

Terwijl de middenafstandploeg, bestaande uit René Ruis, Kees Fluitman, Dan Portegijs en Hans v.d. Eem, al helemaal het loodje had gelegd.

Jan van Dijk kreeg bij het hoogspringen de kans het verloren terrein goed te maken en slaagde daar met zijn 1m90 uitstekend in. Weliswaar passeerde hij Cees nog niet, maar diens voorsprong slonk tot nog slechts 60 punten, een achterstand die op de 1000 meter nog wel viel goed te maken. Op dat moment was bij de A junioren het pleit al beslecht. Lex had na zijn uitstekende vertesprong besloten om, ondanks zijn blessure toch aan het kogelstoten en speerwerpen deel te nemen. Na ook nog eens 1m80 hoog te springen, kon hem niets meer gebeuren. Na het hoogspringen zag Jan Vollenga zijn tweede plaats verloren gaan aan Martin Bolwijn, die met zijn 1m90 maar liefst 50 cm. hoger wist te komen dan Jan.

Ook Frans Capellen had van het hoogspringen gebruik gemaakt om Jan te benaderen. Het laatste nummer de 1000 m werd door hem overtuigend gewonnen, daarmee ook de derde plaats voor Jans neus wegkapend.

Bij de heren konden de middenafstanders weer iets van het verloren prestige goedmaken, maar doordat zij in het klassement geen rol van betekenis meer speelden, was de strijd tussen Jan en Cees veel interessanter. Jan zette alles op alles en wist nog tot een verrassende 2.50.0 te komen, een tijd die slechts een paar tienden te weinig was om Cees te passeren. De race zelf werd gewonnen door Hans van der Eem, hoewel het er lang naar uit zag, dat Michel met de eer zou gaan strijken, gebrek aan ervaring weerhield hem echter nog van de overwinning.

Uitslag Heren.

	<u>100m</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>speer</u>	<u>hoog</u>	<u>1000m</u>	<u>tot.</u>
1. Cees v.d. Rhee	12.4	5m65	<u>12m35</u>	<u>57m92</u>	1m65	2.54.6	3457
2. Jan van Dijk	<u>12.2</u>	<u>6m46</u>	8m74	39m90	<u>1m90</u>	2.50.0	3451
3. Less Brown	12.3	5m82	11m78	43m84	1m75	2.52.7	3402
4. Michel Hulsman	12.6	5m68	7m63	30m76	1m55	2.41.9	2734
5. Gerard Zwart	12.5	5m50	9m28	33m78	1m50	3.10.0	2552
6. Kees Fluitman	12.9	5m19	7m33	22m76	1m55	2.40.7	2406
7. René v.d. Zwaag	12.8	5m60	7m27	28m00	1m55	3.22.7	2365
8. René Ruis	12.6	5m09	7m43	26m32	1m50	2.49.3	2362
9. Dan Portegijs	<u>12.2</u>	5m22	7m43	13m42	1m60	2.47.9	2322
10. Evert van Ravens- berg	13.9	5m19	8m30	31m34	1m75	-	1988
11. Hans v.d. Eem	12.5	4m61	6m36	16m02	-	<u>2.38.8</u>	1683
12. Gé v.d. Heuvel	13.8	5m13	7m81	34m52	-	-	1356

Uitslag A-Junioren.

1. Lex v. Vught	12.3	<u>6m02</u>	<u>10m74</u>	22m88	1m80	2.58.9	3009
2. Martin Bolwijn	12.9	5m62	8m19	<u>32m56</u>	<u>1m90</u>	3.13.0	2750
3. Frans Capellen	12.5	5m11	7m55	30m58	1m60	<u>2.37.2</u>	2716
4. Jan Vollenga	<u>12.0</u>	5m00	8m91	32m34	1m40	2.52.8	2543

Uitslag B-Junioren.

	<u>100m</u>	<u>hoog</u>	<u>discus</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m</u>	<u>Tot.</u>
1. E. Lankhuyzen	12.7	1m65	<u>30m42</u>	<u>10m36</u>	3.06.2	2375
2. A. Wigchert	12.8	<u>1m70</u>	26m84	<u>10m54</u>	3.06.5	2330
3. Dave Tromp	12.3	<u>1m60</u>	24m96	9m95	3.02.1	2282
4. Richard Cabri	<u>13.4</u>	1m60	22m44	8m00	<u>2.50.8</u>	1984
5. Erik de Jong	13.8	1m30	18m00	8m90	<u>3.15.9</u>	1325
6. Arthur Hartman	14.1	1m25	22m50	7m98	3.17.7	1263
7. F.v. Ravensberg	13.9	1m30	16m66	6m84	3.04.3	1202
8. Bart Middeldorp	14.2	1m20	22m54	7m87	3.38.0	1035
9. L. Wigchert	14.5	1m40	15m80	7m09	3.27.4	1022
10. Peter Schrijen	14.5	1m35	15m54	6m48	3.46.8	778

Dan Portegijs.

Onderlinge wedstrijden D-junioren.

Deze wedstrijd was voor velen de laatste kans om de nog ontbrekende prestaties voor hun graden te halen. Het weer was prima, zodat het voor de meesten wel een haalbare kaart was. De 80 m leverde weinig verrassingen op. Het waren Wouter-Jan, Dideric en Tim, die onder de 12 seconden doken, de meeste anderen kwamen iets boven de 12 uit. Het verspringen zorgde voor een verrassing, dat Wout-Jan het onderdeel zou gaan winnen, was wel te voorspellen, jammergenoeg was het minder dan een week tevoren in Amsterdam, het werd nu 4m42. Grote tegenvallers hier waren Job en Arno, die net als in Amsterdam de 4 meter maar niet konden overbruggen. Verrassend was het verspringen van Ronald, die 4m13 haalde. Dideric haalde precies 4 meter, zodat hij daardoor zijn eerste graad ook in de zak had. Het hoogspringen was wel het hoogtepunt van de dag. Iedereen haalde voor zijn doen een respectabele hoogte. Vooral Job deed het goed en kwam nu over de 1m40, nadat het hem het hele jaar zo tegen had gezeten. Wouter-Jan kwam 20 cm hoger dan gewoonlijk: 1m45. Maar het meest opvallende was natuurlijk het klubrekord van Dideric, die het 1 centimetertje hoger bracht naar 1m53. Arno verrastte bij het diskuswerpen met zijn 21m16, hoewel het -- naar zijn zeggen -- op de training nog beter ging. Ook Ronnie leverde een keurige prestatie met 18m68. Wat Wout-Jan het hele seizoen en op de competitie niet lukte, ging nu wel, het werd 24m72 met daarna op de voet gevolgd Dideric met 24m46. Tot besluit van deze dag de 1000 meter. Er werd in twee series gelopen. In de eerste waren het Kenneth en Wouter die elkaar het leven zuur maakten. Maar Kenneth kwam als trionfator tevoorschijn met 3.25.2, terwijl Wouter in de laatste meters duidelijk af moest haken, zodat hij op 3.32.5 uitkwam. In de laatste serie was het weer het duo Wouter-Jan - Dideric, dat de dienst uitmaakte. Ze kwamen uit op de goede tijd van 3.26.0 en 3.24.8. Jammergenoeg was het geen K.N.A.U.-meerkamp, want anders had Wouter-Jan het ruim verbeterd (klubrekord 3.240 Wouter)3.451

<u>Uitslagen: Jun. D.</u>	<u>80 m.</u>	<u>ver</u>	<u>hoog</u>	<u>disc.</u>	<u>1000m</u>	<u>tot.</u>
1. W.J. Schonewille	11.5	4m42	1m45	24m72	3.26.0	3451
2. D. v. Riemsdijk	11.8	4m00	1m53	24m46	3.24.8	3364
3. Tim Hoefsloot	11.9	3m96	1m45	13m74	3.38.0	2752
4. Arno van Vught	12.4	3m98	1m25	21m16	3.41.2	2704
5. Job Rosenhart	12.3	3m97	1m40	15m96	3.47.0	2654
6. Ronald Bijl	12.3	4m13	1m25	17m40	3.42.5	2616
7. K. Portanger	12.1	3m81	1m25	15m78	3.25.2	2613
8. Ron Mathôt	12.2	3m97	1m20	18m68	3.37.3	2611
9. Wouter Bekkers	12.0	3m80	1m10	13m16	3.32.5	2307
10. Peter van Eijk	12.2	3m71	1m25	14m82	4.01.5	2277
11. Frank Feiken	12.6	3m42	1m15	9m66	4.01.2	1822
12. Arjen Kroes	13.7	3m33	1m25	15m30	4.42.7	1647
13. Marc van Dam	13.2	3m37	1m15	11m54	4.28.6	1588

Onderlinge wedstrijden c-junioren.

	<u>100m</u>	<u>speer</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>800m</u>	<u>tot.</u>
1. Mario Westenbroek	11.8	32m34	10m06	5m80	2.10.0	3440
2. Hans Hekkers	12.3	32m92	9m90	5m10	2.27.7	3013
3. Peter Schonewille	13.4	33m56	11m48	5m00	2.24.5	2994
4. Raymond Hoefman	13.0	27m66	9m11	5m34	2.22.6	2837
5. Peter Molenaar	15.4	31m94	10m00	4m66	2.50.0	2202
6. Daan Rijsbergen	13.5	21m92	7m24	4m20	2.31.7	2109
7. Nico Treep	14.6	22m22	6m81	4m27	2.33.2	1922
8. Mario Hooghiemstra	15.2	23m98	10m11	4m26	3.33.8	1597
9. Olli Grünfeld	13.4	22m10	7m43	3m98	-	1544
10. Nico Engel	14.8	22m68	8m74	-	-	1126
11. Peter Hekman	16.5	21m90	5m04	3m72	3.00.0	1086
12. Hans Kuiper	16.3	11m28	5m59	3m85	2.49.3	1055
13. Wout Middeldorp	16.4	18m60	6m91	3m46	-	847

-.-.-.-.-

10 km. Avondwedstrijd Sintelbaan Pim Muliersportpark.

Beste Sportvrienden,

Wie schetst mijn verbazing, toen ik mij op donderdag, 23 september naar het Pim Muliersportpark begaf en daar zo'n vijfendertig heren aantrof, die hun tijd over de 10 km wel eens wilden weten.

Omdat bovengenoemd aantal deelnemers wel wat te groot was om het rondentellen bij te houden, werd besloten de ploeg in tweeën te splitsen. En wederom verbaasde ik mij hoe Evert van Ravensberg in samenwerking met onze routeverkenner, spoorzoeker en uitdeler van Zaterdagmiddagse bevelen, Bab v.d. Pol, een en ander in een mum van tijd vakkundig klaarspeelde.

En zo startte omstreeks tien over half acht de eerste ploeg, op papier wat zwakkere broeders, om er meteen maar een happening van te maken, want wat werd er geknokt mensen !

Er werden tijden afgedrukt van zo rond de 40 minuten en sneller, wat inhoudt dat men op zo'n 15 km per uur zit en wie praat er dan nog over zwak ? Zagen we niet Ben Imthorn met grote stappen zijn rondjes draaien met in zijn kielzog een minstens de helft kleinere Frank van Ravensberg, die het ook in de snelwandelsport wel eens leuk kan gaan doen.

En een Ruud Kitseroo, knokkend met Ben Neve om een paar seconden. Om er zo maar een paar te noemen, zonder de anderen te kort te doen. Ook liepen er een paar vereningsloze sportvrienden mee en tegen hen zou ik willen zeggen: meldt je aan en duik in de wedstrijdsport, het is de moeite waard !

En toen was het de beurt aan onze krachtpatsers, waarbij het voornamelijk zou gaan tussen Rob Terpoorten en Conno du Fossé . Hoewel Rob pijlsnel weg zou gaan, zou blijken, dat zijn vorm van vorig jaar nog wel even op zich zal laten

Vervolg 10 km Avondwedstrijd.

wachten, door de ons bekende omstandigheden, zodat de overigens uitstekend lopende du Foss' deze wedstrijd op zijn naam kon zetten. Ook hier weer hetzelfde beeld, lekker knokken geblazen. Ton v.d. Aar met een marathon en een 20 km wedstrijd in de beentjes en dan toch nog maar even deze 10 km pakken.

Dick Gevaert, voorzichtig opbouwend, maar toch zo rond de 37 min. uitkomend.

"Holland"-man Jan van Wees notabene met zoonlief in de strijd, is dat niet prachtig ?

En dan was er eindelijk weer eens Hans de Rijk om het weer te proberen, en ik verzeker jullie dat als je vroeger een topper was, vele strandlopen op je naam zette en een prima marathon liep, er enige moed voor nodig is om er weer tussen te gaan staan, bravo Hans !

En ook hier geldt evenals voor de andere ploeg, fijn dat ze er bijna allemaal waren, de een wat sterker dan de ander, de een wat ouder dan de ander, maar allemaal met hetzelfde doel, de lange afstand beoefenen en een prima konditie behouden.

Tot besluit zou ik - en ik dacht wel namens de hele ploeg te kunnen spreken, Dick Bottinga willen feliciteren met het uitlopen van de 100 km in Winschoten, geweldig Dick, en zet je bevindingen maar eens in het klubblad, we zijn benieuwd !

Dan volgen hier de uitslagen van de 10 km, samengesteld door Evert van Ravensberg.

Ton v.d. Linden.

Eerste serie.

1. Guus v,d, Vlucht	Hol.	38.08
2. Ben Imthorn	Ha.	38.27
3. Frank v.Ravensberg	Ha.	38.27.5
4. Frits Hoogland	Hol.	38,56:25
5. Ton Gevaert	Ha.	39.19.1
6. Ben Neve	Ha.	40.06
7. Ruud Kitseroo	Ha.	40.08
8. Klaas Band	Ha.	40.19
9. Jan de Hollander		40.44.3
10. Jan Oldenburg	Ha.	41.18.7
11. Jeltjo Doornbosch	Ha.	41.50.01
12. Jack Koek	Ha.	42.11.5
13. Jan Teengs	Hol.	43.19.9
14. Bas Fennis	Ha.	43.41.4
15. Jan Walters		44.27
16. Zegert Kruijswijk	Ha.	48.48.3
17. Peter Steetschkamp	Hol.	50.03.52
18. Raymond Bunte		(opgegeven 19 ronden 34.40)

Vervolg 10 km. Avondwedstrijd.

Tweede serie.

1. Conno du Fossé	Hol.	32.14.7	
2. Rob ter Poorten	Ha.	33.40.9	1e Ha.
3. Hans v. Wees	Hol.	36.00.4	
4. Anton v.d. Aar	Ha.	36.24.8	2e Ha.
5. Jack v. Nisselroy	Hol.	36.41.0	
6. Bert Bols	Ha.	36.48.0	3e Ha.
7. Dick v.d. Vlucht	Hol.	36.52	
8. Dick Gevaert	Ha.	36.56	
9. Koos Moolenaars	Hol.	37.08	
10. Ab Zeylemaker	Ha.	37.11.1	
11. Dick Habes	Hol.	37.23	
12. Nico Hulsebosch	Ha.	37.25	
13. Jan v. Wees	Hol.	37.31	
14. René Ruis	Ha.	37.36.4	
15. Hans de Rijk	Ha.	37.39.1	
16. Ted Kroft	Ha.	38.00.1	
17. Jos de Kan		40.13.9	
18. Gerard Zwart	Ha.	42.46.5	

Deelnemers: 21 "Haarlem"
11 "Holland".

-.---.---.---.--

24 september wedstrijd C/D Junioren te Amsterdam.

Met een vrij grote groep toog ik naar Amsterdam om nog een wedstrijd met de C/D junioren te doen. Het weer was bijzonder slecht. Op de sprint hadden we de wind pal tegen. Dit belette Mario echter niet om in de series 11.9 te laten noteren en Hans 12.2. In de finale was het minder, daar Mario vlak voor de finale last van kramp had gekregen. Nu versloeg hij Hans net op de streep, maar beiden kregen 12.3. De 1500 meter liep Mario in 4.31, nadat hij de hele weg keurig Sam Wolewitsj had gevolgd, maar op de laatste meter net iets te kort kwam.

Nico kwam bij het verspringen helemaal niet uit de verf met z'n 3m⁰⁸. Waarschijnlijk ging het toch niet zo gemakkelijk met de wind mee.

Bij de jongens D was het Wouter-Jan, die bij het verspringen met 4m61 tweede werd en slechts 6 cm. achterbleef op nummer 1. De andere Haarlemmers deden het zeer matig en kwamen geen van allen boven de 4 m. Het hoogspringen verliep voor Tim (tweede) weer zoals gewoonlijk, maar voorde andere jongens teleurstellend, maar dat zouden ze op de onderlinge wel even anders doen. Bij het kogelen ging het ook lekker. Wouter-Jan nam hier nog een tweede prijsje mee. Ook Dideric behaalde ere-metaal door in de finale van de 80 m. vijfde te worden. De 1000 m was een heerlijk spetterfestijn. Kenneth en Wouter kwamen dan ook als twee paddestoelen o er de streep, in de voor Kenneth niet al te beste tijd van 3.29.--. Na afloop kwamen we nog bij elkaar in de kantine om even op temperatuur te komen om een flipperkast op te tillen, zodat de ballen weer terug kwamen, waarbij het gevaarte bijna door de hele club door het raam werd geduwd.

Vervolg C/D wedstrijd 24 september.

Uitslag C-Junioren.

100 m.	1. Mario Westbroek (serie 11.9)	12:3
	2. Hans Hekkers (serie 12.1)	12.3
1500 m.	2. Mario Westbroek	4.31.0
	5. Martin	5:06.8
	7. Nico Engel	5.31.5
	8. Nico Treep	5.35.2
ver	16. Nico Treep	3m88

Uitslag D-Junioren

80 m.	5. Dideric v. Riemsdijk (serie 12.-)	11.7
<u>series:</u>	5. Wouter Bekkers	12.-
	6. Erik Jan Reinierse	13.1
	7. Frank de Fijter	13.4
	3. Tim Hoefsloot	12.2
	6. Ron Mathot	12.7
1000 m.	8. Kenneth Portanger	5.29.2
hoog	3. Tim Hoefsloot	1m40
	6. Wouter-Jan Schonewille	1m30
	7. Job Rosenhart	1m25
	12. Arno v. Vught	1m20
ver	2. Wouter-Jan Schonewille	4m61
	7. Arno v. Vught	3m98
	10. Job Rosenhart	3m82
	17. Kenneth Portanger	3m64
	23. Marc v. Dam	3m21
kogel	3. Wouter-Jan Schonewille	9m11
	6. Dideric v. Riemsdijk	8m36
	14. Erik Jan Reinierse	6m79
	16. Ron Mathot	6m31
	17. Marc van Dam	5m90

Albert Hartman.

-.-.-.-.-.-

Kerkrade, 25 september 1976 !

Na in Den Bosch vast geld gespandeerd te hebben aan een paar antieke spulletjes, begaven wij, Hans v.d. Eem, Anneke v.d. Eem, Frans Capellen en ik, ons naar Kerkrade om hier ons baanseizoen af te sluiten met resp. een 400 m. voor Frans en mij, een 1500 m. voor Hans. Dat we dit helemaal in Kerkrade gingen doen, vond zijn grond in een wedstrijd die Hans samen met Ruud gehad had in de Kempen. Deze wedstrijd was zo gezellig geweest, dat ook wij zo'n wedstrijd in het zuiden des lands niet mochten missen. De gezelligheid bleek bij ons ver te zoeken, want Achilles Top werd die avond zwaar beconcurrereerd door de Bisschoppelijke Synode die de volgende dag wedstrijden hield.

Vervolg wedstrijd Kerkrade, 25 september 1976.

Met moeite hadden ze nu toch nog zo'n dertig mensen op de been gekregen, wat verdeeld over al die nummers nou niet bepaald tot sterk bezette series leidde. Hans moest de spits afbijten en deed dat uitstekend. Hij hield de kopgroep lang bij en moest pas op het laatst zijn meerdere erkennen in zijn drie voorgangers. Hij bracht echter wel met 4.06.1 zijn snelste seizoentijd op de klokken en bovendien zijn snelste op gravel gelopen tijd. Frans had bij de jongens A maar één tegenstander op zijn 400 meter. Een jongen die er enorm hard aan trok in het begin en Frans gemakkelijk op afstand scheen te gaan lopen, zodra Frans echter aan de binnenkant gepasseerd werd, beet hij zich in zijn tegenstander vast en slaagde er zo nog in om met een eindsprint als eerste over de finish te komen in de persoonlijke rekordtijd van 53.1. Mijn serie op de 400 m was wel volledig bezet, maar prestaties van formaat vielen er niet meer te leveren. Ik werd nu tweede in 53.0. Daarna gingen we in ijf tempo huiswaarts om er uiteindelijk nog in te slagen om half één thuis te zijn.

Dan Portegijs.

---.---.---

100 km. wedstrijd in Winschoten. Goede prestatie
DICK BOTTINGA !

Op 25 september werd er door Aquilo in Winschoten de eerste officiële 100 km.-wedstrijd in Nederland georganiseerd. Daaraan nam Dick Bottinga als enige Haarlemmer deel. Hij was hierdoor de eerste Haarlemmer in de geschiedenis die deze afstand zou uitlopen.

Na bijna drie uur rijden kwamen wij vrijdag om 6 uur in Winschoten aan. De start was om 3.00 uur 's nachts. Dick was van plan om de eerste 50 km zeer snel af te leggen en dan maar te zien hoe hij er kwam. Zijn streeftijd was 13 uur. In het piktedonker werd het startschot gegeven. De lopers liepen vanuit Winschoten, via Nieuwe Schans, Blijham, Stadskanaal en Veendam weer naar Winschoten. Dick startte vrij snel (de eerste 10 km in 48.40), maar kreeg tussen de 15 en 20 km een harde wind tegen zich toen hij net een groep had gepasseerd. Toen moest hij het rustig aan doen.

Na zo'n 35 km begon het licht te worden. Dick stapte toen over op een schema van iedere 5 km (na iedere controle en verzorgingspost) 6 minuten wandelen en de rest hardlopen. De marathon ging in 3.49.42.

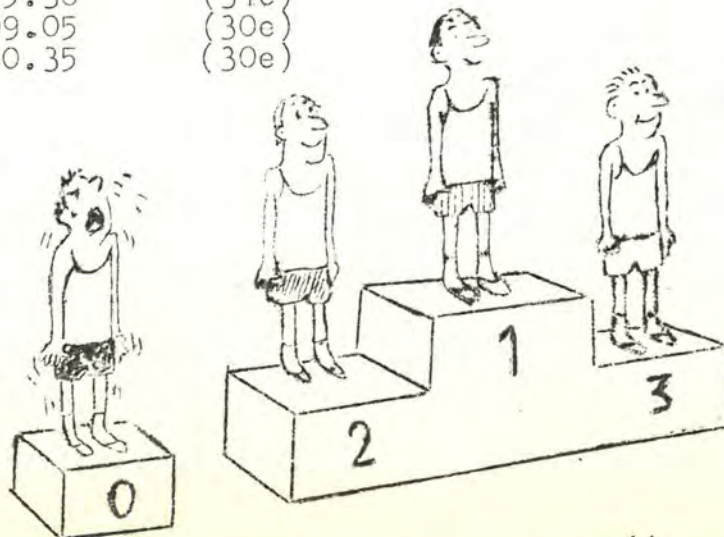
Na 43 km was de eerste massagepost. Dick ging naar binnen om zijn andere sportkleden aan te doen, maar voor hij het wist lag hij al op de massagetafel. Hoewel dit + 20 minuten duurde, had hij toch voordeel van de massage. Op de 50 km had Dick 4.53.40.

Vervolg 100 km wedstrijd Winschoten.

Intussen begonnen er nu echter grote klappen te vallen. Er waren er velen die hun krachten hadden overschat en ver terugvielen of zelfs opgaven. Dick had daar weinig last van en met gemak handhaafde hij zijn schema dat hij na 35 km had opgesteld. De tweede massage na 63 km duurde maar + 5 minuten. Na 75 km had Dick 7.43.30. Hij zou dus als het mee zou zitten onder de 12 uur en misschien nog wel onder de 11 uur kunnen komen. Na 83 km was de derde en laatste massage. Deze duurde weer zo'n 20 minuten. Dick ging weer op weg. Hij haalde nog 3 personen in (en 1 gaf er op). Ten opzichte van deze mensen was hij nog erg fit, want zij kwamen nog alleen maar strompelend vooruit en alleen de finish kon hen nog verlossen. Dick finishte in de erg goede tijd van 10.40.35. Hij werd daarmee 30ste, 2 uur en 20 minuten onder zijn streeftijd ! Een verrassende goede prestatie. Hij was om 13u40min. binnengekomen en pas om 20.00 uur was de prijsuitreiking. Daar moesten we dus op wachten. We kregen een uitslag en vertrokken meteen. Om 3 uur 's nachts waren we in Haarlem (na 6 uur rijden).
De tijden van Dick waren:

5 km	24.37	(39e)
10 km	48.40	(26e)
15 km	1.43.36	(28e)
20 km	1.39.46	(27e)
25 km	2.10.21	(34e)
30 km	2.38.40	(36e)
35 km	3.07.40	(33e)
40 km.	3.38.00	(33e)
Marathon	3.49.42	(33e)
45 km.	4.22.05	(40e)
50 km	4.53.40	(40e)
55 km	5.28.00	(36e)
60 km	6.01.00	(36e)
63 km	6.20.00	(36e)
65 km	6.35.42	(36e)
70 km	7.10.27	(34e)
75 km	7.43.30	(34e)
80 km	8.15.20	(34e)
83 km	8.34.00	(34e)
85 km	9.02.18	(33e)
90 km	9.35.30	(31e)
95 km	10.09.05	(30e)
100 km	10.40.35	(30e)

Frank van Ravensberg.



SNELWANDELEN

Wedstrijden in september.

- 11.9. Op 11 september ging ik naar Delft om daar een 5 km te wandelen. Het was vrij winderig en het regende al door. Desondanks werd het Nederlands jeugdrekord van 24.52 tot 24.12 verbeterd. Zelf moest ik na zo'n 5 rondes afhaken en lag toen derde. Dat bleef ik tot het eind. Mijn tijd was 25.14.8. Dat was een districtsrekord (oud: 25.40).
- 15.9. Op 15 september ging ik naar Leiden, weer voor een 5 km. Dat ging veel minder goed. Na zo'n 5 rondes moest ik weer lossen, maar doordat ik het benauwd kreeg viel ik toen ver terug en werd 6e in 27.04.0.
- 30.9. Onderlinge snelwandelwedstrijd. Op 30 september, de laatste trainingsavond zou Richard Cabri tegen mij gaan snelwandelen over een afstand van 1000 meter. Er moesten dan wel minstens drie of 4 anderen meedoen. We hadden niet veel hoop, maar aan de start kwamen later maar liefst 35 deelnemers ! We moesten zelfs nog drie series maken. Van deze 35 hadden er slechts 4 ooit op dit nummer getraind. Het was dus gewoon een experiment en werd door bijna iedereen dan ook als een grap beschouwd. Toch werden er snelle tijden gemaakt. Er waren erg veel deelnemers (n.l. 14) onder de 6 minuten en dat loopt niet iedere snelwandelaar in zijn eerste wedstrijd. Er waren natuurlijk ook deelnemers die helemaal niet aan hun tijd dachten. Zo zagen we in de eerste serie Jan Vollonga vlak voor de streep stoppen, in de tweede serie Hans Hokkers en Mario Westbroek na vele tempowisselingen tezamen over de streep komen, in de derde serie zelfs 6 D-junioren al zingend precies tegelijk finishen. Ook om de plaatsen werd verwoed gestreden. In de eerste serie won Martin Bolwijn in de eindsprint van Herman Smit. De tweede serie was voor Evert van Ravensberg vóór Eric de Jong. Ook Thomas Tichelman en Peter Schonewille waren hier nog snel. De derde serie was voor Frank van Ravensberg vóór Richard Cabri, Jan van Dijk en Nico Treep. Dideric van Riemsdijk en Wouter-Jan Schonewille streden hier verwoed om de eerste plaats bij de D-junioren, maar finishten beiden precies gelijk in de (voor D-junioren) zeer sterke tijd van 5.44.5. Een zeer geslaagd experiment, dat voor velen volgend jaar wel weer navolging mag krijgen.

Uitslag.....

1. Frank v. Ravensberg	4.20.98	(1e junior B)
2. Evert v. Ravensberg	4.59.6	(1e senior)
3. Eric de Jong	5.99.5	(2e junior B)
4. Thomas Tichelman	5.18.8	(3e junior B)
5. Peter Schonewille	5.24.0	(1e junior C)
6. Richard Cabri	5.25.1	(4e junior B)

Vervolg uitslag snelwandelen 30 september.

7. Martin Bolwijn	5.27.0	(1e junior A)
8. Herman Smit	5.28.8	(5e junior B)
9. Jan van Dijk	5.31.6	(2e senior)
10. Nico Treep	5.36.9	(2e junior C)
11/12 D. van Riemsdijk	5.44.5	(1/2 junior D)
W.J. Schonewille	5.44.5	(1/2 junior D)
13. Nico Engel	5.53.5	(3e junior C)
14. Dan Portegijs	5.54.0	(3e senior)
15. Gosse v.d. Velde	6.00.3	(4e senior)
16. Peter Schrijen	6.03.3	(6e junior B)
17. Bart Middeldorp	6.17.6	(7e junior B)
18/19 Hans Hekkers	6.22.6	(4/5e junior C)
Mario Westbroek	6.22.6	(4/5e Junior C)
20. Peter Molenaars	6.28.3	(6e junior C)
21. Cor Uiterwijk	6.28.9	(8e junior B)
22. Pieter Fris	6.30.0	(2e junior A)
23. Hans Kuypers	6.34.3	(7e junior C)
24. Job Rosenhart	6.38.2	(3e junior D)
25. Jan Vollenga	7.17.2	(3e junior A)
26. Lex van Vught	7.33.3	(4e junior A)
27. Chris Apetz	7.34.3	(4e junior D)
28/33 Wouter Bekkers	7.38.0	(5/10e junior D)
Marc van Dam	7.38.0	(5/10e junior D)
Tim Hoefsloot	7.38.0	(5/10e junior D)
Ron Mathôt	7.38.0	(5/10e junior D)
Kenneth Portanger	7.38.0	(5/10e junior D)
Arno van Vught	7.38.0	(5/10e junior D)
34. Ronald Theunissen	7.53.7	(9e junior B)
35. Wout Middeldorp	opgegeven	(8e junior C)

Frank van Ravensberg.

-.---.--.-

Losse uitslagen, verzameld door Evert van Ravensberg en Hans v.d. Eem.

<u>14.8</u>	<u>Hechtel</u> (België)	
	400 m.	Dan Portegijs 54.8
		Hans v.d. Eem 53.7
	1500 m.	Frans Capellen 4.03.2
<u>15.8</u>	<u>Amsterdam</u> (ookmeer)	
	ver(H.C.) 2.	Ger Meyer 5m96 (pers.rek.)
<u>17.8</u>	<u>Brussel</u> (Heyselstadion)	
	hoog	1. Ruud Wielart 2m14
	800 m.	Hans v.d. Eem 1.58.9
<u>24.8</u>	<u>Hechtel</u>	
	800 m.	Hans v.d. Eem 2.00.6

Vervolg losse uitslagen.....

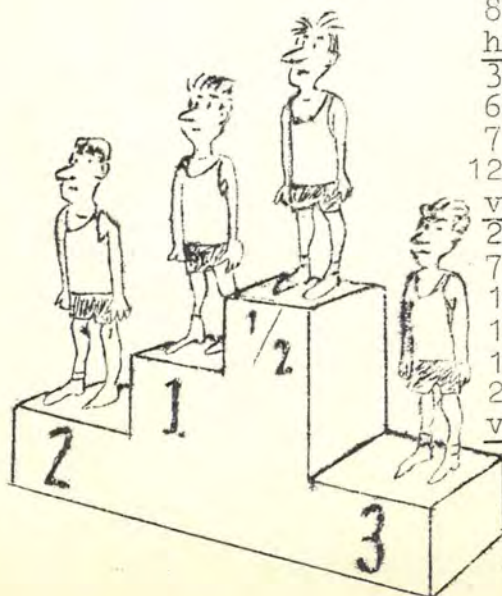
28.8 Valkenswaard
 800 m Hans v.d. Eem 2.00.9 (tot.4e)
 hoog Ruud Wielart 2m10 (pres.prijs)

31.8 Hechtel
 400m Hans v.d. Eem 53.8

4.9 Zutphen (halve marathon)
 veteranen II 11. Z. Kruyswijk 1.50.05
 (tussentijd 20 km. 1.44.05)

8.9 Amsterdam (Ookmeer)
 100 m H.D. 4. Jan v. Dijk 12.3
 ver Heren 1. Jan v. Dijk 6m41

11.9 Amsterdam (Olympiaplein)
 80 m (J.D. series)
 5. Wouter Bekkers 12.6
 6. E.J. Reinierse 13.1
 2. D.v.Riemsdijk 12.0
 7. Frank de Fijter 13.4
 3. Tim Hoefsloot 12.2
 6. Ron Mathôt 12.7
 finale 5. D. v. Riemsdijk 11.7
 100 m (J.C. series)
 1. Mario Westbroek 11.9
 2. Hans Helders 12.2
 3. Olli Grünfeld 14.3
 4. Daan v. Rijsbergen 13.9
 finale 1. Mario Westbroek 12.3
 2. Hans Hekkers 12.3
 1000 m (J.D.)
 8. Kenneth Portanger 3.29.2
 1500 m (J.C.)
 2. Mario Westbroek 4.31.0
 5. Martin Suydam 5.06.8
 7. Nico Engel 5.31.5
 8. Nico Treep 5.35.2



hoog (J/D)
 3. Tim Hoefsloot 1m40
 6. W.J. Schonewille 1m30
 7. Rob Rosenhart 1m25
 12. Arno v. Vught 1m20
 ver (J/D)
 2. W.J. Schonewille 4m61
 7. Arno v. Vught 3m98
 10. Job Rosenhart 3m82
 16. Frank Feiken 3m72
 17. Kenneth Portanger 3m64
 23. Marc v. Dam 3m21
 ver (J/C)
 16 Nico Treep 3m88
 ver (J/B)
 9. Albert Wigahert 5m45
 kogel (J/D)
 3. W.J. Schonewille 9m11
 6. D. v. Riemsdijk 8m36

Vervolg losse uitslagen....

- 11.9 Amsterdam (Olympiaplein)
kogel (J/D)
14. Erik-Jan Reinierse 6m79
16. Ron Mathôt 6m31
17. Marc v. Dam 5m90
speer (J/B)
6. Albert Wigchert 4m40
- 11.9 Dordrecht (10 Eng. mijl)
Vet. II 6. Zegert Kruijswijk 84m18
- 11.9 Delft (5 km snelwandelen)
3. Frank v. Ravensberg 25.14.8 (districtsrekord)
- 15.9 Leiden (5 km. snelwandelen)
6. Frank v. Ravensberg 27.04.0
- 18.9 Heerde
Sen. 38. A. v.d. Aar 1.14.18
80. D. Bottinga 1.42.04 (liep met een gebroken veter)
Vet. II 11. Z. Kruyswijk 1.42.04
Vet. III 1. J. Oldenburg 1.26.02 !!
- 18.9 Brussel (Heyselstadion)
België - BRD - Nederland
hoog 1 Ruud Wielart 2m17
100 m 6 Bert de Jager 11.05
4 x 100 m 3 41.74
- 19.9 Goch (West-Duitsland)
hoog Ruud Wielart 2m05
(gestopt vanwege regen)
- 25.9 Charleroi (België)
hoog 1/2 Ruud Wielart 2m11
Na 2m11 gesprongen te hebben ging Ruud verder op de Nederlandse rekordhoogte van 2m22. In één van zijn pogingen had Ruud enorme pech. Hij was er over en was reeds op correcte wijze uit de bak om na enige sekonden tot zijn grote teleurstelling de lat te zien neervallen.
- 25.9 Hamm (West-Duitsland)
Nederland - Westfalen (14 - 15 jaar)
100 m 3. Mario Westbroek 11.6 (klubrek. J/C)
- 2.10 Den Haag (Laan van Poot)
Open Haagse Kampioenschappen
polshoog 1. Charles Mathôt 4m20 (dus Haags kampioen !)
800 m 6. Hans v.d. Eem 2.00.4
- 9.10 Enschede
20 km. 64e. D. Bottinga 1.29.42

Technische Commissie
A.V. Haarlem.

Trainingen winterseizoen 1976 - 1977.

ZONDAG
ingående
7 november
a.s. Duintraining - Militaire Schietterrein aan
de Zeeweg, aanvang 9.45 uur, einde + 11.45 uur.
Senioren - junioren, geboren in 1965 of
eerder.

MAANDAG
ingående
8 november
a.s. Strandtraining:
op uitnodiging Technische Commissie.

WOENSDAG
ingående
10 november
a.s. Indoortraining Klaas de Vriesschool,
Santpoorterplein, ingang Hedastraat,
aanvang 15.00 uur - einde 16.30 uur.
Pupillen, geboren in 1966 of later.

WOENSDAG,
ingående
10 november
a.s. Indoortraining Klaas de Vriesschool, Sant-
poorterplein, ingang Hedastraat,
aanvang 19.00 uur - einde + 20.30 uur.
Senioren en junioren, geboren in 1960
of eerder.

DONDERDAG
ingående
11 november
a.s. Indoortraining Klaas de Vriesschool,
Santpoorterplein, ingang Hedastraat.
D-junioren, geboren 1964 - 1965,
aanvang 18.00 uur - einde 19.00 uur.
C-junioren, geboren 1961 - 1962 - 1963,
aanvang 19.00 uur - einde 20.00 uur.

VRIJDAG
ingående
29 oktober Krachttraining / zwemmen.
Op uitnodiging Technische Commissie.

-.-.-.-.-.-

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. 02977-27050
Sloopafd. Tel. 02503-3171

BAR BODEGA
DISKO BAR „DE KOP”

(KOP ZEEWEG)

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

ALTIJD VERSE KOFFIE EN SATE,
TEL. 250175

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. Oude Gracht 42
tel. 312164
SALON De Ruyterweg 30
„STOKER” tel. 241512
HEEMSTEDEN, Raadhuisstr. 68. Tel. 288507



PRUIS
ELBURG

SCHILDERWERKEN SIERPLEISTERS
WANDAFWERKING

Gratis offerte bij onze clubgenoot

Sillemestraat 41
HAARLEM
R. KITSEROD tel. 379625

Voor al uw
VERBOUWINGEN
timmer-, metsel- en
stucadoorswerk

FA. KITSEROD

De Clercqstraat 152, HAARLEM
Tel. 316948



HET WISSELTJE

Beste jongens,

Op zondag, 19 september onze onderlinge wedstrijd. Nu niet alleen pupillen, maar alle Haarlem-leden deden mee ! Wel mochten onze jongste leden de spits afbijten. Onze C-pupillen begonnen om 10.00 uur, weggeschoten door de heer Vermunt, op de 40 m. Nu, aan de tijden te zien, hadden jullie een reuze zin.

Om 10.10 uur de B-pupillen. Hier kwam als eerste Hans over de finish met een goede 7.3 sec.

Nu de grote pupillen. Alle A-jongens voor de 60 m. We hadden jullie nu naar sterkte ingedeeld en zo was de laatste serie ontzettend spannend. Uiteindelijk sleepte Marcus de beste tijd weg.

Na onze pupillen, de junioren en omdat de pupillen om 11.00 uur met de volgende nummers moesten beginnen, gingen onze jongste deelnemers op de aankomsttrap zitten om deze jeugd eens flink aan te moedigen.

Om 11.00 uur verspringen B. Hans werd eerste met 3m35, maar ook Marco weet wat verspringen is en Bart sprong ook even 3m00.

Hierna de C-pupillen op het middenveld met bal. Joost zette er een vaart achter en de bal plofte op 21 neer, goed joh! Nu de B-pupillen weer op de kogel. Ook hier ging het prima, Gijs nu ook, over de 4m00, en Michiel liet even zien, dat op 21 augustus die goede stoot geen uitschieter was, nu kwam hij tot 5m67.

Restte voor de C-pupillen nog een heel moeilijk nummer, n.l. hoogspringen. Erik had mij op de trainingen al in mijn oor gefluisterd: "op de onderlinge spring ik over de 1m00". Maar jongens jullie waren allemaal heel goed. Joost ging op een ogenblik zelfs een gevecht aan met de palen, dat kwam hem wel op enige blessures te staan, maar desondanks vond ik jou een hele flinke knul, je had nog een poging om het te behalen en ondanks alle pijntjes deed je dat toch. Maar in het wedstrijdsekretariaat ben je toen even goed nagezien. Tom haalde glansrijk de 90 cm en Erik hield woord, hij sprong over de meter, het werd zelfs 1m05.

's Middags liepen de C-pupillen een hindernisbaan, de uitslag vindt je hieronder en de B-pupillen sloten de dag af met 1000 m. Hoe de uiteindelijke uitslag was zul je dadelijk lezen.

De prijzen kregen de kleine atleetjes uit handen van een groot atleet, n.l. de Nederlands kampioen op de 100 m Bert de Jager. Dit was voor de kleine mannetjes een wat moeilijke zaak, want met de uitreiking werd meer naar het wedstrijdsekretariaat gekeken dan naar Bert. Het lijkt mij daarom het beste, dat we de kinderen maar eens goed op het hart drukken met een prijsuitreiking wel de persoon aan te kijken. Bert zal het jullie heus niet kwalijk genomen hebben, maar ook hier geldt weer "zelfs een pupil is nooit te oud om te leren".

Vervolg pupillenwedstrijd 19 september.

<u>Pupillen C.</u>	<u>40 m</u>	<u>hoog</u>	<u>bal</u>	<u>pnt.</u>	<u>hindernisbaan</u>
1. Erik Noom	7.6	1m05	19m	1636	19.9 (1)
2. Tom Defourney	8.0	0m90	20m	1402	20.3 (2)
3. Joost Krieger	8.2	0m80	21m	1267	21.6 (4)
4. Maurico de Grote	7.9	0m75	16m	1157	23.1 (5)
5. Roy Moes	8.0	0m70	16m	1078	21.4 (3)
6. Rob Antonisse	8.6	0m75	16m	1018	23.4 (6)

<u>Pupillen B.</u>	<u>40m</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1000m</u>	<u>pnt.</u>
1. Hans Kroes	7.3	3m35	4m62	4.04.9	2208
2. Michel Bax	7.4	3m33	5m67	4.26.9	2185
3. Marco Prikkel	7.3	3m26	4m87	4.26.9	2071
4. Gijs van Buren	7.5	2m86	4m08	4.08.3	1928
5. Bart De Kooning	7.5	3m00	4m40	4.59.3	1674
6. Sander Mathôt	8.6	2m50	3m35	5.13.2	1070

<u>Pupillen A.</u>	<u>60 m</u>	<u>bal</u>	<u>hoog</u>	<u>1000 m</u>	<u>pnt.</u>
1. Marcus Treep	9.4	30m	1m20	3.28.4	2987
2. Dennis Kruithof	9.6	37m	1m25	3.56.8	2985
3. Michiel Verkerk	9.9	42m	1m15	3.58.2	2924
4. Pierre Delfgaw	9.9	34m	1m25	3.53.7	2894
5. Gerrie van Norde	9.5	32m	1m10	3.52.8	2736
6. Arjen v.d. Haak	9.9	28m	1m10	3.36.0	2703
7. Maarten Hartman	10.2	26m	1m15	3.41.5	2639
8. Peter Noom	9.6	24m	1m25	4.09.3	2611
9. Tobi de Mol	10.4	28m	0m95	4.01.0	2289
10. Peter Groen	10.4	22m	1m10	4.09.1	2277
11. Arno v. Vught	10.2	24m	0m95	3.55.5	2265
12. Rogier Wigchert	10.5	31m	0m90	4.14.9	2189
13. I. v. d. Pieterman	10.6	21m	1m00	3.56.0	2118
14. Andre Wijkhuizen	11.3	21m	1m00	4.21.2	2097
15. Fred Stol	10.6	24m	0m80	3.59.1	2008
16. Marcel Rijnierse	11.2	25m	0m85	4.16.4	1887
17. Walter Bijl	11.0	18m	0m90	4.16.8	1818

Mevr. Hartman.

-.-.-.-.-.-

Voor de A-pupillen was het nog niet de laatste wedstrijd van het seizoen, want we hadden er nog eentje in Amsterdam. Op de 60 meter waren het vooral de A'66-jongens die allemaal sneller liepen dan gewoonlijk. Verder waren de andere 60 m-prestaties zoals we gewend zijn. Het balwerpen hebben we goed onder de knie, getuige de afstanden. Maar Michiel sprong er hier wel uit met die 42 meter. Het hoogspringen verliep voor de meeste jongens succesvol. Hoewel Pierre zich er nog al kwaad over maakte, dat hij de 1m30 niet haalde. Ook Marcus komt op dit nummer weer lekker bij met 1m20. Aan het slot van de wedstrijd de 1000 meter, die nu eens wel mee telde. Het kon ook makkelijk, want de wedstrijd liep over de hele dag en je had dus tijd genoeg om uit te rusten. Het leverde in het klassement enkele sensationele verschuivingen

Vervolg pupillenwedstrijd 19 september

op. Marcus liep de beste tijd, tot nu toe de snelste van de pupillen: 3.28.4 en pakte hier mee de eerste plaats met 2 punten meer dan Dennis !! Ook Arjen schoot flink uit zijn slof met 3.36.0. Na afloop de prijs-uitreiking. De prijzen kregen jullie van Bert de Jager en er was voor iedereen nog een poster.

Albert Hartman.

-.-.-.-.-

Laatste wedstrijd 1976.

Zoals ik al heb geschreven in het stukje over de onderlinge wedstrijden, hadden we nog een wedstrijd in Amsterdam. De wedstrijd was iets anders dan we gewend zijn, want jullie mochten uit 2 driekampen kiezen. Voor de A-pupillen waren dat a. 60 m - hoog - kogel, b. 60 m - ver - bal en voor de B-pupillen precies hetzelfde. Alleen natuurlijk 40 meter in plaats van 60 meter. Aangezien er erg veel jongens en meisjes mee deden vroegen ze om nog wat juryleden, zodat ik iedere keer van de ene groep naar de andere moest hollen, omdat mijn moeder zich als jurylid opgaf. De jongens '65 deden allemaal mee aan de B-3-kamp. De prestaties waren als vanouds opvallend. Het balwerpen van Michiel: 40m, hij won ook nog de tweede prijs in de groep. Vooral de prestaties op de 1000 m waren bijzonder goed. Arno knabbelde weer even 10 seconden van zijn beste tijd af en Ivar liep maar liefst 26 seconden (!) sneller. Maarten - Arjen - Rogier deden bij de '66'ers mee aan de A-3-kamp. Het was Arjen die bij het hoogspringen erg lekker ging met 1m20 en werd in totaal vierde. Maarten volgde goed met 1m15. Bij de B-pupillen ging het heel goed. Marco en Hans deden 3-kamp-A. Hans ging niet zo lekker als anders en haalde "maar" 90 cm bij het hoogspringen. Een ieder heeft wel eens een dag dat het niet zo goed gaat. Marco had zeker eerste kunnen worden, want toen hij na de wedstrijd het nog eens ging proberen, haalde hij 1m05. In de andere groep was Michiels verspringen erg goed n.l. 3m41. Gijs deed het op de 40 m sprint erg goed : 7.1 en ook zijn verspringen mocht er zijn n.l. 3m03. Paul liet weer zien dat hij bij het balwerpen uitstekend voor de dag kan komen: 27 meter en Johan heeft hier de smaak goed te pakken : 19 meter. Gijs deed als enige B-jongen van Haarlem mee aan de 1000 m en het ging prima. Jammer, dat hij net buiten de prijzen viel. De tijd was 3.56.6. Na de prijsuitreiking en de ijseterij was het spoedig vrij laat geworden, zodat we pas om 7.00 uur terug waren in Haarlem.

Uitslag A'65 3-kamp (20 deelnemers)

	<u>60 m</u>	<u>ver</u>	<u>bal</u>	<u>tot.</u>	<u>1000 m.</u>
2. Michiel Verkerk	9.6	3m65	40m	2162	
5. Dennis	9.3	3m56	37m	2111	
8. Marcus	9.4	3m89	28m	1992	3.30.8
9. Pierre	9.7	3m63	32m	1963	

Vervolg laatste pupillen-wedstrijd.

	<u>60 m</u>	<u>ver</u>	<u>bal</u>	<u>tot.</u>	<u>1000 m</u>
12. Arno	9.9	3m47	31m	1867	3.42.-
13. Peter Noom	9.9	3m51	23m	1773	
15. Peter Groen	10.3	3m52	23m	1648	4.05.2
19. Ivar	11.-	2m98	22m	1370	4.03.6
20. Arnout	10.8	2m83	17m	1245	4.05.8

A'66 3-kamp B (12 deelnemers).

7. Tobi de Mol	10.8	3m08	29m	1583	4.09.7
----------------	------	------	-----	------	--------

A'66 3-kamp A (21 deelnemers)

	<u>60 m</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>tot.</u>	<u>1000m.</u>
4. Arjen	9.6	1m20	6m27	2203	3.37.6
8. Maarten	10.4	1m15	5m77	1958	3.45.9
19. Rogier	10.8	0m85	5m29	1480	4.16.4

Pupillen -B 3-kamp A. (8 deelnemers)

	<u>40 m</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>tot.</u>
2. Marco	7.4	1m00	4m47	1660
6. Hans	7.3	0m90	4m31	1539

Pupillen-B 3-kamp B. (15 deelnemers)

	<u>40 m</u>	<u>ver</u>	<u>bal</u>	<u>tot.</u>	<u>1000m</u>
2. Michél	7.3	3m41	33m	1906	
7. Paul	7.8	2m96	27m	1544	
9. Gijs	7.1	3m03	16m	1460	3.56.6
15. Johan	8.6	2m12	19m	968	

-.-.-.-



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 Kerksplein. 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



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