

10 DEC. 1976

# de wissel

---



**Clubblad atletiekvereniging „haarlem“**

## De televisiedokter reparaert



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



## Dameskapsalon PRIJS

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



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

## Th. Hoogveld

VERZEKERINGEN  
FINANCIERINGEN

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

Akendamstraat 4 bij Duinoordstraat  
Haarlem - tel. 254837

## STEENHOUWERIJ B.V.

v/h. FIRMA DE LAAT & EKEN

G.A. SUURENDONK

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

Brouwersvaart 110 - Haarlem  
Telefoon 023-316970

Koffiebar petit restaurant

## „Kör öglü”

Gierstraat 69 - tel. 324991 - Haarlem.

Menu:

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

Diverse nagerechten.

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

Prijswijziging voorbehouden.

U VINDT BIJ ONS EEN GROTE SORTERING

opgemaakte BLOEMSTUKJES en PLANTENBAKJES  
verder BLOEIENDE en GROENE PLANTEN.

Bloemenhandel

## C.W. DAMES



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

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“

Jaargang 31. Nummer 10. December 1976.

## van de redactie

Dit is dan weer de laatste Wissel van 1976. Voor de redactie is dit gelukkig een jaar geweest zonder veel problemen. De commissie werkt nu al enige tijd in de u bekende samenstelling en heeft het voornemen haar arbeid nog enige tijd voort te zetten. Dit voornemen hoeft niet te betekenen, dat de inhoud van het klubblad steeds zo zal blijven. We zullen steeds trachten zoveel mogelijk aan de wensen van de leden tegemoet te komen. Teleurstellend vonden wij het daarom, dat op de door ons daartoe uitgeschreven enquête zo weinig reacties binnenkwamen. Met een dergelijke gezapigheid heeft ook de Redactie van de Atletiek Wereld te maken gekregen. Zij hadden 1000 enquête-formulieren uitgestuurd en daarvan slechts ca. 300 terug ontvangen. Wij hopen, dat ondanks het ontbreken van suggesties voor de samenstelling van ons blad, dit december-

nummer meer in de smaak zal vallen dan die van vorig jaar.

Tot slot zouden we jullie graag willen melden hoe het met de aanleg van de nieuwe kunststofbaan staat. (zie artikel van de voorzitter. in ieder De Redactie wenst u geval bijzonder plezierige Feestdagen

Kopij inleveren vóór 14 januari 1977 bij: J.L. v.d. Eem, Wüstelaan 98, Santpoort.



Peter Guiking.

### voorzitter:

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

### sekretaris:

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

### penningmeester:

h. hartman-van kleef  
corn. v.d. lijnlaan 12  
haarlem  
tel. 256 036  
girorek. 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

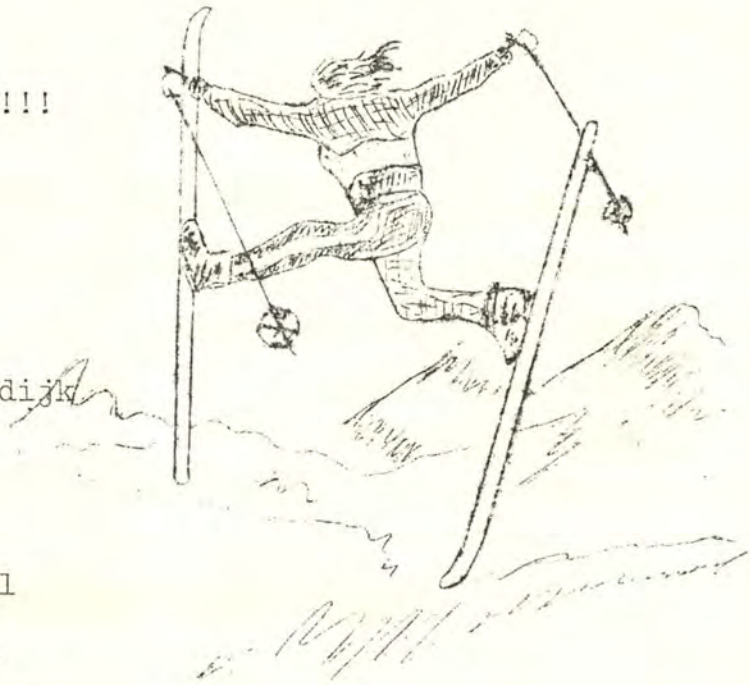
### technische commissie:

j. van drunen  
ramplaan 94  
haarlem  
tel. 244 340

SEKRETARIAATSNIEUWS !!!!!

Jarigen in december:

- 1 Erik Lankhuijzen
- 5 Anton v.d. Aar
- 8 Wim Hartman
- 10 Diederik van Riemsdijk
- 13 Bas Stoute
- 14 Tonie Boerlage
- 15 Ferdinand Docter
- 19 Peter de Bruijn
- 20 Anton Blickman
- 21 Robert van Schendel
- 25 Eric de Jong
- 27 Mario Hooghiemstra  
Leon Wigchert
- 31 Mevr. Hartman-v. Kleef.



DICK BAIS en MAREEN GERRITSE zijn op 7 december 1976  
getrouwd.

Voorlopig adres: D. Gerkestraat 133, Zandvoort

WIJNDERT WIELART en JOKE CAMERIJK hebben zich  
verloofd op 20 november 1976.

Allen Van Harte Gefeliciteerd !

-.-.-.-.-

Geblesserd ? Beterschap ! Geblesseerd ? Beterschap !  
-----

Ger Meijer sukkelst met de ziekte van Pfeiffer.  
Het is in het beginstadium al ontdekt, dus misschien zal  
het meevallen.

Frans Capellen, Cees v.d. Rhee en Ruud Tromp zijn alle drie  
nogal pijnlijk aan het winterseizoen begonnen.  
Zij zullen een aantal trainingen moeten laten lopen door  
een verzwikte enkel.

-.-.-.-.-

## VAN DE VOORZITTER.....

Enkele "Wissels" geleden schreef ik, dat in oktober met de werkzaamheden ter voorbereiding van de aanleg van de kunststofbaan in Haarlem begonnen zou worden. Zo was dit mij van gemeentewege verzekerd. Het is nu november en de toestand op het Pim Muliersportpark is nog dezelfde zoals wij die in september hebben achtergelaten. In alle opzichten ligt de gemeente achter op het schema. Na een geruime vertraging is de financiële kant eindelijk rond. Openbare Werken heeft tenslotte de ontwerp-tekening voltooid, maar....de keuze van de te leggen kunststof-toplaag is nog nimmer gedaan. Wordt het recortan of bolidtan ?

De tijd dringt. Nog ruim vier weken rest de gemeente en dan behoren de voorbereidende werkzaamheden (tot aan het gieten van het kunststof !) VOLTOOID te zijn ! Zo niet, dan vervalt een groot deel van de subsidie. En die komt niet weerom.

Enkele maanden geleden heeft een afvaardiging van de Haarlemse atletiekverenigingen op uitnodiging van de gemeentelijke dienst voor sport- en jeugdzaken een bespreking bijgewoond waar ala derde partij aanwezig was de heer Mooimans om informatie te verschaffen over de kunststofbaan. Vreemd genoeg werd de vergadering toen niet geconfronteerd met enkele monsters van recortan en bolidtan, van meet af aan was het duidelijk, dat de keuze zich tot deze twee zou beperken. De heer Mooimans liet duidelijk zijn voorkeur blijken tijdens zijn betoog - hoewel niet zo expliciet als kort tevoren in Sittard waar nu ook een kunststofbaan ligt - van een objectieve of natrale voorlichting was derhalve geen sprake. Opvallend was echter, dat zijn argumenten in niets verschilden van die, die tijdens een commissievergadering in de gemeente Haarlem naar voren werden gebracht. De argumenten waren niet gebaseerd op kwalitatieve eigenschappen van de kunststof. Kriterium was de ervarenheid van de recortan-leverancier en de onervarenheid van Bolidt.

De mening van de Haarlemse atletiekverenigingen is, dat zij niet willen dienen als proefkonijn, vooral i.v.m. de slechte ervaringen met de Bolidt-firma over de kunststof bolidtan-matten die reeds enkele jaren op de baan liggen. Openbare Werken is ook helemaal niet te spreken over Bolidt, in de steek gelaten als zij zich voelt toen Bolidt niet bereid bleek de onvoldoende aanleg van de matten te verbeteren. Behalve in de mate van ervaring, ligt het grote verschil tussen de beide kunststoffen in de financiële consequenties. Recortan is anderhalve ton duurder. Die prijs zou betekenen, dat alleen de noordoost-hoek van de baan een kunststoffen-segment kan krijgen voor het hoogspringen en niet OOK de zuidwest-hoek.

Op een in de haast bijeengeroepen vergadering door sport- en jeugdzaken, hebben de Haarlemse atletiekverenigingen medio

## Vervolg VAN DE VOORZITTER...

november nog nadrukkelijk gesteld, dat zij én recortan willen én twee hoogspring-segmenten. Politieke en economische argumenten werden bij deze stellingname nadrukkelijk buiten beschouwing gelaten. Of dit reeel is ? Daar kan ik slechts op antwoorden, dat zich reeds hoge en invloedrijke politieke machten in de strijd gemengd schijnen te hebben om een bepaalde keuze-vorming af te dwingen, en voor hen gelden heel andere motieven dan voor de Haarlemse atletiekverenigingen. De verenigingen kunnen slechts hun wensen kenbaar maken aan de advies-colleges van de gemeente, de besluiten worden in de Raadszaal genomen.

Een andere kwestie die begin deze maand heeft gespeeld in de gemeente Haarlem is die van de sportkeuring. Elk A.V. Haarlem-lid heeft daar periodiek mee te maken en het lijkt mij daarom wel zinvol er iets over te zeggen. Over de waarde van de sportkeuring zoals die aan de Nieuwe Gracht in het gebouw van de G.G. G.D. in praktijk wordt gebracht, kan men stellen, dat deze een getrouwe afspiegeling vormt van de algemene toestand ten aanzien van de medische begeleiding in de sport in den lande.

De gemeente Haarlem krijgt nu echter een unieke kans om de bestaande situatie wezenlijk te verbeteren in de stad, nu het sportkeuringsbureau op straat komt te staan. In de eerste plaats zou nu een samenwerking tot stand gebracht kunnen worden tussen het sportkeuringsbureau en de Stichting Medische Adviescentra (S.M.A.), die beide al jarenlang improviserend moeten werken in een "niet ideale" situatie. De eerste op de bureaus van de G.G.G.D., de tweede aan huis bij dokter Weidema. (Het door dokter Weidema geleide medisch adviescentrum zou dan tegelijk uit het verdomhoekje van de Haarlemse begroting kunnen komen). Beiden zouden gebaat zijn bij de beschikking over ruimte en middelen om de sportmensen op meer verantwoorde wijze te kunnen keuren. De sportbeoefenaars zouden dan niet langer als een kudde vee langs de bureautjes behoeven te worden gedreven waarachter enkele heren, gestoken in witte jassen, hen gadeslaan. (Ik heb slechts ervaringen opgedaan op het sportkeuringsbureau, niet bij de S.M.A.). Ruimte is echter beperkt en kostbaar, middelen idem dito, zeker wanneer men een bezetting nastreeft die enigszins kan opboksen tegen de explosieve toename van het aantal dat jaarlijks gekeurd dien te worden. (In 25 jaar tijd een toename van 1200 tot 10.000 !).

Wie stelt de ruimte ter beschikking en wie draait voor alle noodzakelijke kosten op ? De gemeente Haarlem is zeker niet de aangewezen persoon die deze lasten alleen moet dragen.

Immers ook de omliggende gemeenten maken gebruik van de sportkeuringsfaciliteiten in Haarlem. Het ligt dus voor de hand, dat zo spoedig mogelijk een intensief overleg op gang wordt gebracht tussen alle betrokken gemeenten om de schreeuwende problemen van de sportkeuring van Haarlem en omgeving adequaat hwt hoofd te bieden. Hopelijk gebeurt dat ook, alle sportbeoefenaars zouden daarmee gebaat zijn !

## VERVOLG VAN DE VOORZITTER.....

Vervolgens iets over 28 januari 1977. Op het eerste gezicht een gewone dag in het jaar die zich in niets onderscheidt van de andere dagen, behalve dan dat op die datum de JAARLIJKSE ALGEMENE LEDENVERGADERING van de A.V. Haarlem wordt gehouden. Alle leden zijn van harte welkom ! Ook als zij zich niet kandidaat hebben gesteld voor de diverse functies die binnen de vereniging vervuld dienen te worden. Zelfs als zij niemand hebben voorgedragen om tal van wedstrijdathleten, die naast hun zware trainingen zich ook nog met bestuurlijke en administratieve beslommeringen hebben bezig te houden, te ontlasten. Hoe ongezond ik de huidige situatie ook vind, waarin zoveel wedstrijdathleten zoveel functies vervullen, de aanwezigheid van alle leden wordt bijzonder op prijs gesteld.

Het bestuur hoopt vóór die datum klaar te zijn met een ontwerp-beleidsplan. Daaraan is dringend behoefte. Het bestuur vervult op dit ogenblik slechts een administratieve functie. Een doelgericht beleid om de vereniging op organisatorisch en sportief gebied te versterken, ligt buiten zijn bereik. En wil A.V. Haarlem zich handhaven in de eerste klasse, dan zullen de krachten op korte termijn gebundeld dienen te worden. De niet-wedstrijdathleten kunnen hiertoe de meest waardevolle bijdrage leveren. Nadere mededelingen over de algemene ledenvergadering zullen tijdig volgen.

Tot slot wil het bestuur van de A.V. Haarlem de zustervereniging Holland graag gelukwensen met het nieuw geformeerde bestuur onder voorzitterschap van de heer A. Bussemaker. Het bestuur spreekt de verwachting uit, dat de onderlinge relaties verder zullen worden ontwikkeld nu in het afgelopen jaar een keer ten goede tot stand is gekomen. De toekomst voor de atletiek in Haarlem wordt door het bestuur derhalve met vertrouwen tegemoet gezien.

J. De Bock.



Technische Commissie

A.V. Haarlem.

Trainingen winterseizoen 1976 - 1977.

ZONDAG

ingaande  
7 november

Duintraining: Militaire Schietterrein aan de  
Zeeweg. Aanvang 9.45 uur - einde + 11.45 uur.  
Senioren - Junioren, geboren in 1965 of eerder.

MAANDAG

ingaande  
8 november

Strandtraining op  
uitnodiging Technische Commissie.

WOENSDAG

ingaande  
10 november

Indoortraining: Klaas de Vriesschool, Santpoorter-  
plein, ingang Hedastraat.  
Aanvang 15.00 uur - einde + 16.30 uur.  
Pupillen, geboren in 1966 of later.

WOENSDAG

ingaande  
10 november

Indoortraining Klaas de Vriesschool, Santpoorter-  
plein, ingang Hedastraat.  
Aanvang 19.00 uur - einde + 20.30 uur.  
Senioren en junioren, geboren in 1960 of eerder.

DONDERDAG

ingaande  
11 november

Indoortraining Klaas de Vriesschool, Santpoorter-  
plein, 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

DONDERDAG

ingaande  
2 december

Indoortraining Kennemersporthal, op  
uitnodiging Technische Commissie.

VRIJDAG

ingaande  
29 oktober

Krachttraining /Zwemmen, op  
uitnodiging Technische Commissie.

Prattige  
Kerstdagen  
en  
Voorspoedig  
Nieuwjaar



## WAT IS ATLETIEK ZONDER JURY ????-\*-

Van de Redactie-kommissie heb ik het verzoek gekregen of ik voor het december-nummer een stukje wilde schrijven over de jury. Nu, dat zal ik dan maar doen.

Als ik dit schrijf, heb ik net mijn uurtje trimmen op het Militair Schietterrein er op zitten. Je hebt dan al die atleten van groot tot klein, topatleten en atleten, die ten eeuwigden dagen onbekend zullen blijven, onder leiding van diverse trainers vol enthousiasme hun programma's af zien werken. Zij doen dit om in het komende zomerseizoen in goede konditie bij alle mogelijke wedstrijden aan de start te kunnen verschijnen.

Dat die wedstrijden er zijn, wordt door de atleten heel gewoon gevonden. Dat er voor die wedstrijden ook juryleden nodig zijn, daar wordt meestal niet bij nagedacht. Vandaar dit stukje om jullie enigszins op het belang van een jury-corps attent te maken. Er kan door een atleet 1, 2 of 10 jaar getraind worden, als er geen jury is, dan is er voor deze atleet geen wedstrijd en zijn al zijn inspanningen wat betreft zich meten met anderen, gewoon voor niets geweest.

Waar komt een jurylid vandaan en wat moet hij er voor doen? Vaak wordt aan een ouder of beide ouders van pupillen of D-junioren, die vaak van hun belangstelling bij wedstrijden blijk geven, gevraagd of zij bij een of ander nummer willen assisteren. Als dit nu regelmatig gebeurt is en het kind blijft lid, dan gaat men deze mensen polsen of zij geen jury-cursus willen volgen. Dit zou mijns inziens ook het geval moeten zijn bij atleten, die om een of andere reden met de atletieksport stoppen.

Zo'n jurycursus, die regelmatig wordt gegeven door de D.J.C. (Districts Jury Commissie) duurt 4 avonden (een avond per week). Op deze avonden wordt het gehele wedstrijdreglement doorgenomen en aan de hand van voorbeelden worden diverse moeilijkheden besproken.

Op de 5de avond wordt een examen afgenomen. Als men dit examen met goed gevolg aflegt is men officieel K.N.A.U.-jurylid-algemeen. Met dit diploma mag men nu bij wedstrijden als officieel jurylid optreden, behalve bij tijdwaarneming. Dit diploma kan pas na 1 jaar als jurylid-algemeen opgetreden te zijn, worden behaald. Dit kost u dan slechts een avond om deze aantekening te halen. Hierna kunnen nog andere aantekeningen gehaald worden o.a. seingever, windkrachtmeting etc.

Zoals uit het bovenstaande blijkt, is niet alleen de atleet met zijn trainingen enthousiast, doch dient een jurylid ook enthousiast te zijn om het diploma jurylid-algemeen en de verdere aantekeningen te behalen. Als hij of zij dan het diploma heeft, dan komen de verzoeken van de 3 verenigingen in de bus vallen met het verzoek te komen jureren.

## Vervolg WAT IS ATLETIEK ZONDER JURY ???

Dit is dan in het algemeen op zaterdag en/of zondag. Thuis moet dan bekeken worden of er voor deze dag(en) geen andere afspraken zijn en de kaart wordt (hopen wij) ingestuurd met ja of nee.

Bij ja zorgt het jurylid op tijd aanwezig te zijn. Er dient dus thuis reeds rekening gehouden te worden met het eten, boodschappen doen, diverse werkzaamheden e.d.

Het is dan maar te hopen, dat het goed weer is. Hebben jullie er wel eens aan gedacht, dat de jury-tijd en jury-aankomst soms 2 tot 3 uur achtereen op dezelfde plaats stilzit of stil staat? Ook als het koud en somber weer is? En dat het hoogspringen ook een lange tijd in beslag kan nemen?

Jullie zijn in beweging (warmlopen) en lopen jullie nummers in enkele seconden of hooguit 20 minuten, afhankelijk van de afstand. Het valt mij ook wel eens op, dat er zo vaak geen bedankje voor de juryleden af kan. Als je klaar bent, of uitgesprongen bent, bedank dan even de juryleden. Dit doet sympathiek aan en wordt bijzonder op prijs gesteld.

Vooraf de C/D junioren zou ik willen vragen, let op je beurt, guj de mede-atleet, die aan de beurt is, de ruimte, lever geen commentaar op zijn prestatie en bemoei je niet met de jurering. De juryleden kunnen best zelf de prestatie opmeten of beslissen of iets goed- of afgekeurd moet worden. Een jurylid is niet partijdig, doch beslist alles zonder aanzien des persoons.

Weten jullie wel hoeveel juryleden er voor een wedstrijd nodig zijn? De meeste van jullie niet, daarom voor jullie onderstaand rijtje, zoals officieel is voorgeschreven:

1. wedstrijdleider

1 (of meer) scheidsrechters voor de loop- spring- en werpnummers

4 (of meer) juryleden van aankomst

3 (of meer) tijdwaarnemers (w.o. 1 chef-tijdwaarnemer)

1 (of meer) starters

1 (of meer) recall-starters

1 (of meer) startcommissarissen

4 (of meer) baancommissarissen

1 (of meer) rondetellers

4 (of meer) juryleden voor de veldnummers

1 windmetercontroleur

1 (of meer) orde-commissarissen

1 (of meer) microfonisten

1 (of meer) artsen of E.H.B.O.'ers

1 (of meer) wedstrijdsekretarissen

Hiervoor kan dispensatie verleend worden door de N.T.C.-S of N.T.C.-J (Nationaal Technische Commissie Senioren resp. Junioren).

Zoals uit het bovenstaande lijstje blijkt, zijn er voor een wedstrijd dus heel wat mensen nodig. Hierbij zijn dan nog niet



# 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

## LITTEN BOGAARD

### HOOFDDORP

Schadeafd. Tel. 02977-27859

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. 250179

HET GEHELE JAAR GEOPEND  
VAN 12 TOT 1 UUR

## Drukkerij „E. VAN RAVENSBERG”

VOOR AL UW

HANDELS EN RECLAME-  
DRUKWERK

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. 241912

HEEMSTEDE, Raadhuisstr. 68. Tel. 288507



## PRUIS ELBURG

SCHILDERWERKEN SIERPLEISTERS

WANDAFWERKING

Gratis offerte bij onze clubgenoot

Sillemastraat 41

HAARLEM

R. KITSEROD tel. 379625

Voor al uw  
VERBOUWINGEN

timmer-, metsel- en  
stucadoorswerk

## FA. KITSEROD

De Clercqstraat 152, HAARLEM  
Tel. 316948

## EIWITTEN, DE BOUWSTENEN VAN ONS LICHAAM.

Onderstaand artikeltje is ontleend aan de Echo van 1 oktober van dit jaar.

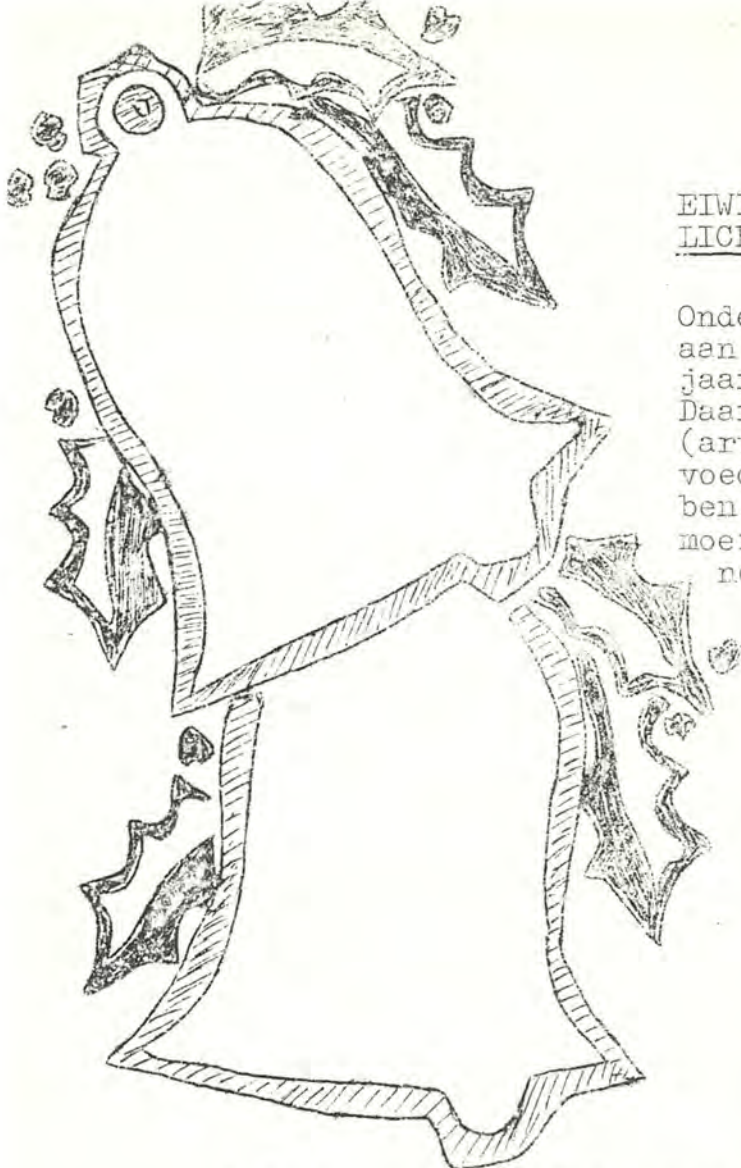
Daarin beschrijft Elle de Boer (arts) welke invloed eiwit als voedsel op onze activiteit kan hebben. Het lijkt mij voor velen de moeite waard om van dit artikeltje notie te nemen:

"U wilt u energieker voelen ? U wilt niet dik worden, maar ook geen honger hebben ? Dan zijn eiwitten uw bondgenoten. Wat zijn eiwitten ? Eiwitten zijn voedingsstoffen. Ze vormen de bouwstenen van ons lichaam. Onze spieren bestaan voornamelijk uit eiwitten. Eiwitten dragen daardoor bij tot onze spierkracht en lichaamshouding. Eiwitten spelen een essentiële rol bij zeer veel lichaamsprocessen zoals bijvoorbeeld de afweer tegen infecties en de energielevering. Ze zorgen dus voor energie en weerstand tegen

infecties. Door voldoende eiwitten te eten kunnen we onze conditie verbeteren, energieker en sterker worden. Maar u kunt meer uit eiwitten halen. Het is niet alleen belangrijk om er op een dag voldoende van te eten, maar ook dat elke maaltijd eiwitten bevat. Eiwitten spreiden namelijk het effect van de maaltijd over een aantal uren uit. Dit betekent, dat een aantal uren na een eiwitrijke maaltijd geen honger optreedt en het lichaam steeds van energie wordt voorzien. Dit komt doordat het suikergehalte in het bloed op een voldoende hoog peil blijft.

Als we nu bijvoorbeeld alleen brood met zoetheid eten, komt het suikergehalte in het bloed snel op een hoog peil en hebben we geen honger meer. Maar...het suikerpeil zakt snel naar een laag niveau, we krijgen honger, trek in iets zoets en kunnen ons zelfs nerveus en onprettig voelen. Dus eten we iets zoets of drinken koffie met suiker, het bloedsuikergehalte stijgt, zakt weer snel, zodat we weer trek krijgen in iets...etc. En al deze extra hapjes leveren wel extra gewicht op, maar geen extra kracht of weerstand. Eiwitrijke maaltijden voorkomen dit. Vooral een goed ontbijt is van belang.

Eiwitten spelen nog een andere rol bij het op peil houden van het lichaamsgewicht. Als we onvoldoende eiwitten eten, houdt het lichaam overtollig vocht vast. We worden dikker



en zwaarder. Als we meer eiwitten gaan eten, vermageren we door het vochtverlies.

Er is dus heel wat waarmee eiwitten ons kunnen helpen.

Eiwitten komen in veel voedingsmiddelen voor, beslist niet alleen in het wit van een ei, de eidooier is zelfs rijker aan eiwit dan het wit van een ei. Vlees, vis, kip, eieren, kaas, peulvruchten, melk, yoghurt, karnemelk en sojabonen zijn belangrijke eiwitleveranciers. Ook tarwekiemen, soja-meel, biergist en (magere) melkpoeder zijn goede en relatief goedkope eiwitbronnen. Melk en yoghurt kunnen extra krachtig gemaakt worden door er magere melkpoeder in op te lossen. Door aan deze "versterkte" yoghurt nog tarwekiemen toe te voegen, wordt het eiwitgehalte extra hoog.

Eiwitten hoeven dus beslist niet alleen uit vlees te komen. Ook met een beperkt budget is het mogelijk eiwitrijk te eten en daardoor meer uit uw maaltijden te halen.

Veel succes ! "

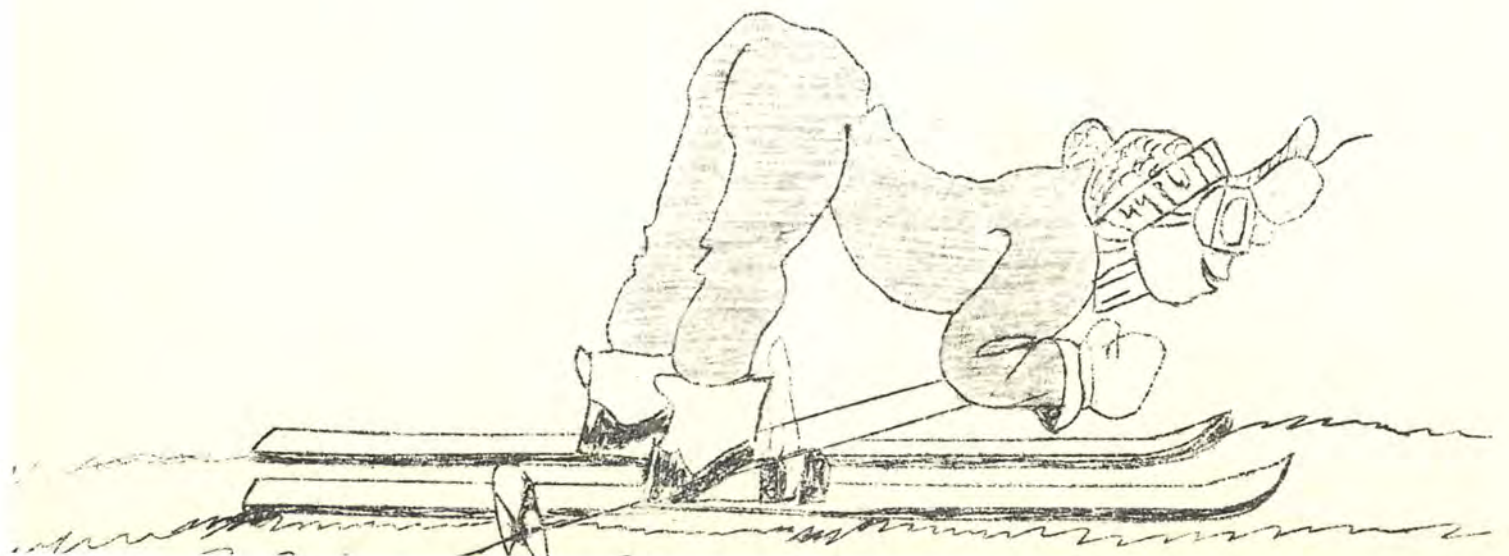
Het is vooral aanbevelenswaardig de bovenstaande aanwijzingen in het ontbijt te verwerken.

's Morgens is de maag nogal leeg en wat dan gegeten wordt is bepalend voor wat gedurende de ochtend in het bloed opgenomen wordt.

Bij een koolhydraatrijk ontbijt zal zo de bloedsuikerspiegel snel stijgen, maar ook weer snel dalen. Indien echter een eiwitrijk ontbijt gebruikt wordt zal een voldoende bloedsuikerspiegel veel langer gehandhaafd worden. Men zal zich met zo'n ontbijt vooral in de late uurtjes van de ochtend actiever voelen dan met een zoet ontbijt.

De praktijk zondigt nogal eens tegen deze wetenschap.

Peter Guiking.



# Interviews met:



**FRANS CAPELLEN**



**PETER GROEN**



**EVERT VAN RAVENSBURG**



**MARIO WESTBROEK**

MIJN NAAM IS.....

Als afsluiting van het jaar 1976 leek het de Redaktie een goed idee om de atleten, die naar de mening van de Redaktie, de beste prestaties geleverd hadden, in de verschillende leeftijdsgroepen, nader aan de leden voor te stellen.

Bij de Junioren A was daarbij onze keuze gevallen op Frans Capellen.

Als eerste jaars Junior A kan Frans al bogen op een imponerende lijst van persoonlijke prestaties, drie klubrekords en een vorig jaar behaalde tweede plaats op de Nederlandse Kampioenschappen.

De klubrekords die Frans in handen heeft zijn:

800 m	Jongens B	in 2.02.3 (indoor)
3000 m	Jongens B	in 9.05.1
1500 m	Jongens A	in 4.03.1

bekijken we daarbij de behaalde persoonlijke rekords op resp. de

100 m	in 12.5
400 m	in 53.1
800 m	in 1.58.1
1500 m	in 4.03.1
3000 m	in 9.05.1,

dan zien we dat deze keuze zeker gerechtvaardigd is.

De eerste stappen op het gravel zette Frans op zestienjarige leeftijd in 1973. Vóór die tijd had hij zich, al even fanatiek als nu met atletiek, bezig gehouden met turnen. Door een nogal hardhandige manier van trainen die de trainer daar er op na hield, was de sfeer op die turnvereniging danig bedorver.

Toen Frans dan ook merkte bij de konditietrainingen op het strand, dat het lopen hem veel minder moeite kostte dan zijn klubgenoten, besloot hij - in navolging van zijn zusters die hun geluk bij Atmodes waren gaan proberen - over te stappen op atletiek.

Erg gemakkelijk was de keuze voor deze nieuwe sport niet. Er waren veel sporten waar zijn belangstelling naar uit ging en afgezien van zwemmen en voetbal, had hij er ook geen enkel bezwaar tegen deze sporten ook actief te beoefenen.

Maar, mede onder invloed van zijn zusters, werd het dus atletiek; een keuze waar hij geen spijt van heeft gehad.

Hij merkte al gauw, dat atletiek leuk was op te doen, vooral het behalen van goede prestaties was leuk. Maar, die konden nu eenmaal niet behaald worden zonder een intensieve, veel tijd kostende, training. Serieus als hij voor zijn sport leeft, volgt hij - voor zover de studie dat toelaat - al deze trainingen. Hij gaat echter niet zover, dat hij zijn voedselpakket aanpast aan de trainingen. Af en toe laat hij een eitje staan, denkend aan het cholesterol-gehalte, maar dat mag geen naam hebben.

Vervolg MIJN NAAM IS !!!

In zijn eindexamenjaar op het atheneum en nu bij zijn medicijnenstudie is het wel voorgekomen, dat hij tussen tentamens in werk liet liggen en de trainingen liet prevaleren, maar hij is verstandig genoeg om dit zo min mogelijk te doen, want de studie prevaleert duidelijk boven de sport. Een zware studie gekoppeld aan heel wat trainingsuurtjes laat niet veel tijd open voor de andere liefhebberijen zoals sportkijken, bezig zijn met cijfers, puzzelen en luisteren naar de muziek van de Eagles, Queen, Yes, Paul Simon en Roberta Flack, zijn favoriete artiesten. Zolang de aan trainen bestede tijd echter maar zijn vruchten afwerpt, vindt hij dat geen bezwaar. Een bepaalde limiet staat hem bij het trainen niet voor ogen, hij kent maar één ideaal en dat is zich zelf steeds weer verbeteren. Een streven, dat tot nu toe uitstekend is gelukt.

Zijn beste afstand lijkt hem, op het moment tenminste, de 1500 meter. Op de lange termijn zou hij het echter niet durven zeggen.

Op de vraag of die termijn erg lang zal zijn, luidde het antwoord bevestigend. Hij blijft zo lang mogelijk aan atletiek doen en alleen als de studie dit noodzakelijk zou maken, zou hij stoppen met atletiek, doch niet stoppen met sporten, want uit de sporten die hij leuk vindt zou hij er dan zeker één minder tijdrovende kiezen. Welke sport dat dan zou worden, was echter nog de vraag.

Zoals bijna alle ouders leven ook de zijne mee met de sport van hun zoon, maar bij meeleven blijft het. Ze vinden het leuk en gaan kijken naar wedstrijden in de buurt, maar jagen hem - gelukkig vindt hij - niet op naar hogere prestaties. Dat die prestaties volgend jaar echter hoger zullen zijn, staat voor de maker van dit interview wel vast.

Dan Portegijs.

Gedurende 3 jaar was Evert v. Ravensberg in de herfst en winter meer ziek dan gezond. Na vele medicijnen geprobeerd te hebben, raadde de dokter hem aan een allergieën-onderzoek te ondergaan (januari 1976), waarbij hem 23 prikken werden gegeven. Uit het medisch rapport bleek, dat hij flink allergisch was voor beesten en huisvuil. Tevens zat hem een kaakortsteking in de weg. De dokter schreef hem pillen en een wekelijkse injectiekuur voor van 3 jaar. Tot augustus 1976 ging alles zeer goed. Het ene na het andere klubrekord werd verbeterd. In totaal zeven rekords.

800 m	1.56.8 p.r.	23.6.'76	Dülken oud p.r.	1.59.5 (1975)
1000 m	2.28.2 k.r.	5.6.'76	Dülken oud p.r.	2.41.7 (1975)
1500 m	3.52.6 k.r.	6.7.'76	Brussel oud p.r.	4.00 (1975)
1 Eng.mijl	4.21.1 k.r.	18.8.'76	Haarlem oud k.r.	4.26.4 (1975)
3000 m	8.16.6 k.r.	20.7.'76	Brussel oud p.r.	8.29.6 (1975)
3000 m st.	9.02.6 k.r.	28.7.'76	Hechtel oud k.r.	9.12.8 (1975)

als vierde op de Nederlandse Ranglijst 1976

2 Eng.mijl	9.19.6 k.r.	juni '76	Haarlem oud k.r.	9.38.5 (1974)
5000 m	14.52.8 k.r.	10.8.'76	Den Haag oud k.r.	15.15.6 (1975)

Voor de Nederlands kampioenschappen (22 augustus) was Evert harder en meer gaan trainen, want er zat alle kans in, dat hij met één van de ere-plaatsen zou gaan strijken. Helaas pakte alles heel anders uit. Evert werd vlak voor de kampioenschappen ziek (bronchitis - keelontsteking). Het weer werkte die dag ook niet mee (winderig en warm en medicijngebruik met bijwerkingen). De gevolgen daarvan zijn iedereen bekend (verslagne wedstrijden in de "Wissel"). Daarna is het er niet veel beter op geworden Wel trainen, ziek, wel trainen, 2 weken rust enz. Eindelijk is hij eind oktober weer gestart met de wintertraining. Hopelijk zal alles nu tot het verleden behoren en kan hij weer aan zijn trainingsopbouw beginnen voor het seizoen 1976 - 1977.

1. Ben je van plan deze winter hard te gaan trainen om daardoor het andere seizoen je prestaties nog meer te verbeteren ?

Bij een goede gezondheid in ieder geval zes maal in de week. Daarbij komt nog, dat ik een uitnodiging heb ontvangen voor een "centraal training" voor steeple-lopers. Het is namelijk zo, dat de steeplelopers van Nederland een klub hebben gevormd waar ze jaarlijks kontributie voor betalen. Ze krijgen daarvoor diverse trainingen, een weekeind op Papendal en drie wedstrijden voor steepnummers. Het initiatief gaat uit van Pieter Vos en René v.d. Zee. Als trainer is aangesteld G. v. Leeuwen. De K.N.A.U.-vertegenwoordiger ontbrak ? De atleten moeten zoals altijd hun eigen boontjes doppen.

2. Hoeveel kilometers loop je per week ?

Ik loop ongeveer 85 à 100 km per week met zoveel mogelijk een ander parkoers.

3. Ga je in de winter nog wedstrijden lopen, b.v. crossen, strandlopen, indoor ?

Ik ben van plan om verschillende strandlopen te gaan doen.

Crossen loop ik dit jaar niet. Bij de cross-kompetitie is het vervelende, dat als je één wedstrijd mist, je verder bent uitgeschakeld voor de plaatsing. Vorig jaar heb ik mee gedaan aan een koppelrace in de Ahoyhal te Rotterdam. Wanneer het dit seizoen ook weer georganiseerd wordt, wil ik daar graag aan meedoen.

4. Kan je een goede combinatie vinden met je bestuurlijke taak en de sportieve prestaties en blijf je dit doen ?

Bij 6 maal trainen in de week valt het moeilijk een goede konditie te vinden. Ik bekleed naast het wedstrijdsekretariaatswerk nog drie andere functies zoals in de wedstrijdorganisatiekommissie, technische commissie en archivaris. Of ik dit zal blijven doen hangt van verschillende factoren af waarover ik momenteel geen verdere mededelingen kan doen.

5. Houdt je nog een speciaal gezondheidsdieet ?

's Morgens: müsli met yoghurt, honing en roseviçée. Verder geen bijzonderheden, alles wat de pot schaft. Een extra versteviging in de vorm van vitaminen C en dagravit, een vitaminencomplex van vitaminen A, B-complex en E en vele mineralen, voor de winter.

6. Op welke leeftijd ben je met atletiek begonnen en wat was de aanleiding om aan die sport te gaan doen ?

Op het internaat in Weert (1965) waar ik destijds verbleef, was veel gelegenheid om aan sport te doen. Als stimulans organiseerde men ieder jaar een scholenwedstrijd. In 1967 werd ik lid van A.V. Weert, een heel jonge vereniging van slechts 1 jaar oud. De accommodatie was wat primitief b.v. een grasmat in plaats van een sintelbaan. Om de 2 maanden organiseerde men wel eens een wedstrijd en er werd 1 maal per week getraind.

In het seizoen 1969 - 1970 liep ik veel strandlopen om zodoende mijn konditie op te voeren.

7. Wanneer ben je lid van A.V. Haarlem geworden ?

In juli 1970 klopte ik op de deur van A.V. Haarlem om mij als lid te melden.

8. Wat vindt je zelf de beste prestatie, die je geleverd hebt en wat vindt je het fijnste nummer ?

De beste prestatie, die ik leverde was de rekordverbetering op de 3000 m tot 8.16.6.

Het fijnste atletieknummer blijft nog altijd de 3000 m steeple. Ik kan daar een goede combinatie vinden van de techniek voor de hindernissen met de loopkonditie voor de midden - lange afstand.

Vervolg Interview met Evert van Ravensberg.

9. Je bent op de technische nummers ook niet helemaal onbedreven, hoe komt dat ? Had je geen tienkamper willen zijn ?

Als C-junior deed ik veel aan de technische nummers zoals hoogspringen. Al heb ik weinig springkracht, door mijn lenigheid en goede timing (het holtrekken van de rug op het juiste moment) kan ik toch over een acceptabele hoogte heenkomen. Zoals ik al opmerkte, heb ik weinig kracht in de benen, dus bij de sprintnummers kom ik niet erg uit de voeten. Ook het nummer polsstokhoogspringen ligt mij niet zo goed. Daarom ben ik geen tienkamper, hoewel ik een paar keer in een wedstrijd uitgekomen ben op dat onderdeel.

10. De overige prestaties van Evert zijn:

100 m	12.8	kogel	8m45	tienkamp :
400 m	55.6	ver	5m62	4520 punten
400 m h.	61.5	hoog	1m85	
110 m h.	20.1	speer	35m60	
10 km	34.36	discus	24m34	
marathon	2.52.10	polsstokhoog	2m40	

11. Houdt je nog een dagboek van de trainingsresultaten bij ?

Ik geloof, dat ik één van de weinige atleten ben, die een dagboek bijhoudt van de trainingsresultaten en het aantal gelopen kilometers en toch is dit een stimulans voor jezelf. Daarmee kan je vergelijkingen maken met vorige jaren.

12. Hoeveel keer heb je aan de Nederlandse kampioenschappen meegedaan en de resultaten ?

Junior A	1971	Indoor	1500 m	7	4.30
"	"	"	1500 m st.	5	4.38.2
"	1972	"	1500 m	5	4.18.5
"	1972	Outdoor	400 m h.	6	61.5
"	"	"	2000 m st.	4	6.24.9
"	"	"	1500 m	5	4.20.4
"	1972	10 kamp		7	4520 punten
In 1973	1e jaars senior:	niet voldaan aan de limieten.			
In 1974	senior	3000 m st.	7	9.28,8	
"	1975	3000 m st.	6	9.19.72	
"	1976	3000 m st.	6	9.25.-	

Evert vergt nogal wat van zijn lichaam. In plaats van met het openbaar vervoer naar zijn werk te gaan (Utrechtse Dwarsstraat te Amsterdam) pakt hij om 7 uur 's morgens zijn racefiets en rijdt per dag zo'n 21 km in 40 à 45 minuten (alleen zomers). Snelheidsduivel als hij is, wil hij met de fiets ook steeds sneller naar zijn werk komen. Evert werkt bij zijn vader in het drukkersvak (zie reclameblad in de "Wissel" blz. 10). Andere hobbies van Evert zijn postzegels verzamelen, fotograferen en tegenwoordig ook filmen.

Vervolg Interview Evert van Ravensberg.

Wat ik er van gezien heb, gaat hem dit uitstekend af.

's Winters bedrijft hij ook de schaatssport en is dan te vinden op de Kunstijsbaan te Amsterdam, of als er ijs ligt op de grachten en sloten. Als het dan voldoende heeft gevoren maakt hij lange afstandstochten. Evert is alleen erg teleurgesteld in de slechte mentaliteit van de atleten. Hij vindt, dat er te weinig naar wedstrijden gegaan wordt, de atleten moeten altijd opgepoord worden.

Het onderling contact beperkt zich uitsluitend tot op de baan. Na afloop van de trainingen komen er maar weinig naar de kantine. Misschien kunnen we weer eens een kienavond organiseren. Vervolgens het probleem : inschrijfgeld betalen. Evert moet maanden wachten op het inschrijfgeld en dan nog met veel moeite betalen de heren.

Tot slot wil ik Evert bedanken voor zijn medewerking aan dit openhartige interview en wens hem voor de komende tijd veel sterkte en beterschap toe !

J.L. v.d. Eem.

-.--.-.-.-

Interview met Narinus Westbroek, geboren 11 maart 1961.

"Als je niet kan voetballen, dan ga je maar aan atletiek doen". Als alle voetballers zo dachten, hield de K.N.V.B. er slechts weinig over. Voor Mario was het een uitgemaakte zaak, dat voetballen toch eigenlijk een sport is, die je slechts één maal per jaar beoefent (tegen Holland).

Waarom ben je aan atletiek gaan doen ?

Tennis en atletiek zijn bij mij favoriet. Enigszins gestimuleerd door mijn vader, die ook aan atletiek gedaan heeft, werd het dus atletiek.

Wat trekt je dan in atletiek ? Het individuele: je kunt het allemaal zelf en alleen doen. Ook ben ik wel prestatie gericht, al moet het natuurlijk wel leuk blijven.

Wanneer werd je lid ? In de winter van 1975, nadat ik bij TIJPP was uitgevoetbald.

Welke nummers beoefen je het liefst ? De 100 m en ver. In de komende jaren zou ik graag ook de 400 m willen doen.

Hoeveel maal per week train je nu ? 4 maal, een strand-, een zaal-, een kracht- en een duintraining.

Valt dat te combineren met je school ? (4j HAVO)?

Dat is nog net geen probleem. Bij meer trainingen zou het moeilijker worden.

Eet je speciaal krachtvoer voor je sport ? Neen, alleen wat meer dan normaal.

Wat betekent Kerst voor jou ? Vakantie !

Wat zijn je beste prestaties ? 100 m - 11.6; 800,m - 2.09.2  
1500 m - 4.31.0; kogel - 10.06; speer - 32m34; ver - 5m80.

Wat wil je tenslotte nog kwijt ? Hopelijk zijn er volgend jaar wat meer wedstrijden te doen .

Peter Guiking.

-.--.-.-.-

## Interview met een pupil.

Enige tijd geleden was ik door de redactie gevraagd of ik voor het Kerstnummer een pupil wilde interviewen. Natuurlijk was ik hiertoe bereid. Voor deze gelegenheid heb ik iemand genomen, die er niet uitspringt door uitzonderlijke prestaties, maar iemand die al tamelijk lang lid is, dus wat vertellen kan. Met het oog op dit alles was mijn keus gevallen op Peter Groen. Het nu volgende interviewtje is gemaakt na de eerste zaaltraining, in de Klaas de Vries Mavo op 7 november j.l.

- Je bent in 1973 lid geworden, met wie ben je meegekomen ?  
Ik ben met Michiel en Melvin meegekomen. Die woonden bij mij in de straat. Michiel zit er nog steeds op, maar Melvin is er af gegaan en is gaan hockeyen.
- In welke groep kwam je toen je lid was ?  
Bij de C-pupillen, want ik was toen pas 8.  
De C-pupillen mogen niet aan wedstrijden meedoen, vond je dat toen niet jammer ?  
Toen eigenlijk niet, omdat ik toen nog niet wist hoe leuk die wedstrijden waren, dat heb ik pas later gemerkt toen ik B-pupil was.
- Heb je vóóordat je atletiek bent gaan doen ook nog andere sporten gedaan ?  
Ik heb bij Nijhof judo gedaan, maar daar vond ik niet zoveel aan, want dat was iedere keer maar de zelfde worpjes en handgrepen doen en verder niks geen spelen en zo. Ik ben er toen van af gegaan en toen voor mij diploma gaan zwemmen en later aan atletiek gaan doen.
- Dit jaar ben je van de pupillen naar de D-junioren overgegaan vind je dat verschil groot ?  
Ik had wel eens van jongens gehoord wat er op zo'n duintraining gedaan werd en ik dacht dat het wel mee viel, maar ik vond het zwaarder dan ik had gedacht, maar als ik regelmatig kom trainen, denk ik wel, dat ik het bij kan (blijven) houden.
- Wat is volgens jou het verschil in de zaal ?  
Bij de pupillen deden we vaak nog dingen in spelvorm, ik denk dat het hier niet meer zo zal gaan en dat we wat meer aan techniek gaan doen. Ook het tempo ligt hoger dan bij de pupillen.
- Wat zijn je beste prestaties ?  
60 m. 9.9; verspringen 3m48, hoogspringen 1m10, kogel 5m64, balwerpen 23 m, 1000 m 4.15.-.  
Hierdoor heb ik ook mijn eerste band gehaald.
- Heb je ook hobbies ?  
Jazeker, postzegels verzamelen en lezen. Meestal lees ik dan boeken over cowboys en indianen.

Het is misschien nog wel aardig om even te zeggen, dat de foto van Peter genomen is tijdens zijn eerste echte wedstrijd als B-pupil in Beverwijk bij D.E.M.

Albert Hartman.

## VAN DE BOOGSCHUTTER.

Verspringen we even een goede kwart eeuw in de tijd, dan zijn we nu in Les Vendanges anno 1976. Ik heb het een vorige maal op een romantische wijze geschilderd met hier en daar een donkere schaduwweg op dat bontkleurige palet, vanwege de pijn-scheuten en onmenselijke toestanden. Het bloed kruipt .... enz. en Boogschutter trok weer naar het zuiden, daarbij aangemoedigd door de zin voor avontuur van vele jongeren en de nieuwsgierigheid hoe het nu was.

Mensen, die romantiek is weg. Je kan het natuurlijk weer te voorschijn toveren door met je gedachten in het verleden rond te fietsen. Maar, ik kwam maar één door een paard getrokken kar tegen. Verder waren het alleen maar brommende tractoren met grote ijzeren bakken achter zich, die het klepperende geluid van tobbes en emmers moest vervangen, want die waren nu van plastic.

Wat wel was gebleven....de onmenselijke toestanden. Vandaar dat ik nu weer over "Les Vendanges" schrijf als een soort waarschuwing aan de vele jongeren, die ook het avontuur tegemoet willen.

De barak (le hangar in het Frans) is gebleven. Hij is nog even vies en stinkend als vroeger. Was er toen het droge strooi of hooi waarop je kon maffen en wat alleen maar kriebelde, nu krijg je een vieze vochtige matras. Want hooi of strooi is ook geld waard. Toiletgelegenheid is er niet, je zoekt maar een kraantje of een emmer. W.C.: een onbeschrijflijke toestand.

Werktijd van 7 tot 12 en van 2 tot 6 voor een loon van 10 tot 15 francs per uur en 2 liter wijn per dag. Je kost moet je zelf maar doen.

Als je in het vochtige veld werkt, staat er niet meer die vriendelijk aanvurende blozende boer van vroeger, maar een kerel in een paar laarzen met een paarsblauwe kop, die alleen maar kan snauwen, of een spichtige ouwe toverheks die veel verschilt van de Franse engelen van vroeger.

Het is een waarschuwing, want een avontuur moet een avontuur blijven en niet ontaarden in een soort discriminatie. Er zijn studentenorganisaties die bemiddelen, ga daar eens praten. Niet, dat het werk gemakkelijker is, maar de huisvesting is wat beter geregeld.

Na een tweetal dagen in Les Vendanges, zakten we de hellingen af naar Arles, één van die Franse provinciestedjes die voor de Nederlandse toerist een grote aantrekkingskracht hebben, vanwege Vincent van Gogh.

Ik heb in één van mijn eerste stukjes al verteld van die rode Gek, onder het teken van de Rom geboren, heeft hij een sterke verwantschap met de Boogschutter. Arles zelf ademt naast de Griekse en Romeinse cultuur, zeer veel van Vincent. Maar dat is zuiver commercieel, want tijdens zijn tweejarig verblijf stonden zij vijandig tegenover hem.



## Vervolg BOOGSCHUTTER.....

Slechts enkelen, de simpele handwerklieden, waren hem goed gezind. Heden ten dage vindt men dat nog terug.

Verschijnt men aan de receptie van een hotel, vraag je naar een éénpersoonkamer, dan is het : "Non monsieur, c'est une chambre pour deux personnes" en je betaalt voor twee.

Op Place Lamartine vindt je een hotel "Vincent van Gogh" -- een tiental meters van de plaats waar Vincent zelf leefde. De eigenares is één van de weinige humane, zakelijke Fransen, die in een dépendance, kleine éénpersoonkamers heeft voor de simpele beurs à 22 Francs per nacht.

Gaat men op sjouw door de eeuwenoude stad, ook wel het Klein Rome genoemd, dan kan men nog veel penseelstreken van Vincent fotograferen in de kronkelige straatjes, die uitlopen op kleine pleintjes. In het Hôpital Van Gogh laat men je op verzoek nog de cel zien waar Vincent werd ondergebracht nadat hij zijn "beroemde" oor had afgesneden. Als de vele sloten de één na de andere ontgrendeld worden, klinken de klikken als zweepslagen in de kale ruimte, als een aanklacht tegen de miskennis tijdens zijn leven, waarin hij maar één schilderij verkocht van de vele honderden die hij maakte. Eén voorbeeld nog van de bezetenheid waarmee hij werkte.

Rond zijn grote hoed had hij een ring van ijzerdraad gemaakt, waarin hij 's avonds kaarsen stak om toch nog te kunnen werken.

Na een paar dagen volgen we de weg waar langs ook Vincent Arles verliet. Niet de N 570, de drukke straatweg die Arles met Avignon verbindt, neen we nemen de D 35, een smalle landweg, maar toch breed genoeg voor het smalle rijtuigje van dominé Salles, die hem begeleidde naar Saint Remy. Vincent zal toen wel niet zo genoten hebben van de tocht als ik nu. Het landschap wisselt, het is bijna zo vlak als een Hollands polderlandschap. Toch stijgt de weg ongemerkt. Het zijn vrijwel alle landbouwgewassen die op deze moeilijke bodem met zijn vele stenen des aanstoets, groeien. Bij de eenzame boerderijen kringelt de rook omhoog van brandend loof. Daar stapt een boer met grote passen, zijn armen links en rechts zwaaiend, over het land. Het is de zaaier van Millet, groot en fors in zijn bewegingen. Zijn tractor met automatische zaaier staat in een hoek van het veld. Op mijn "Pourquoi, par les mains Monsieur ?" komt een breedvoerige uiteenzetting.

Het landschap verandert, de weg gaat merkbaar stijgen. De vogelstand van grote kraaien en eksters verandert in kleine zangers. Libellen zien we in een parsgewijze bruiloftsvlucht langs ons heenschieten. Het is nu een vruchtbomencultuur, afgewisseld door wijngaarden waar de kleur van spettert. We zijn aan de voet gekomen van Les Alpilles, een uitloper van de Alpen. Cypressen orzomen de boom- en wijngaarden om hen te beschermen tegen de ijskoude mistral die hier van de bergen kan loeien. Ongetwijfeld hebben velen van die slank hoog in de lucht rijzende bomen, het koetsje 86 jaar geleden langs zien komen. Vincent zal alleen maar somber voor zich uit gezien hebben.

## Vervolg BOOGSCHUTTER.....

De kleuren van de zorgvuldig geplukte appels wedijveren met de flonkeringen van het druivenblad, zoals er altijd een wedijver is geweest tussen deze twee vruchten. Daarbij is de appel duidelijk miskend, terwijl de druif veel meer historie maakte. Toch was het de appel die het eerst geschiedenis maakte. Was het niet Eva, die heel lichtzinnig met het fruit uit het paradijs omsprong. Wij zijn er voor gestraft. Maar toen Noach de wateren zag afnemen, was zijn eerste daad om zich een wijngaard te planten en daar munt uit te slaan. Het zoveelste bewijs van ons vernuft, Heren der Schepping.

Het koetsje sjokt moeilijk verder tegen de laatste helling van de 22 kilometer lange tocht. Halverwege stopt het voor een poort in een 2.5 meter hoge muur. Door dezelfde poort gaan ook wij nu naar binnen. Ook nu vinden wij achter die hoge hekken nog mensen met groene sombere ogen en haar dat meer op een braambos lijkt. De tijd is hier nauwelijks veranderd. De gebouwen, de mensen, alles is nog somber onder die gele zon. Alleen buiten de muren is de tijd veranderd. Het is een oud klooster, St. Paulus du Mausoleum, waar Vincent wordt ondergebracht ter genezing van zijn epilepsie. Als zijn geest weer tot rust komt, stijgt zijn werkdrijf en al wat hij ziet komt weer op het doek. Ook hier in de ruige bergnatuur vinden wij menig schilderij terug.

We volgen de weg, steeds hoger kringelen de haarspeldbochten, staande op de pedalen kruipen we naar de top. Plotseling, een paar halfuitgewiste strepen, beseffen we dat we één der cols van de Tour de France aan het bedwingen zijn. Het is de Tour du Malet. We bereiken de top en donderen naar beneden, de remmen fluiten en gillen. De Fransen die langs de weg picnicken, klappen in de handen en schreeuwen: "alors, alors !!!". Ze beseffen gelukkig niet, dat ik bijna de broek vol heb, zo donderen we het stadje St. Remy weer binnen. Het is nog Midi en in restaurant d'Artist is een nog uitstekend menu à la carte beschikbaar.

Als hors d'oeuvre kiezen we : bateaux du lac. Een komkommer in de lengte doorsnijden, daarna de helften verdelen in stukken van + 8 cm., uithollen en daarna vullen met een hartige kwark als passagiers, een langwerpige radijs in de lengte doorsnijden en in het schuitje plaatsen. Voor de golven nemen we mooie slabladen met daarop geraspte wortel en heel spaarzaam hier en daar een streepje mayonaisse als wit kopje der golven. Voor een entree kiezen we een ommelet champignon, spreekt voor zichzelf en zonder nadere uitleg te bereiden. Bij deze voorbereidingen tot de hoofdschotel kiezen we als wijnsoort een droge witte of droge rosé, verkrijgbaar aan de kassa en deze wijnen wat gekoeld opdienen, verhoogt de smaak.

## Vervolg BOOGSCHUTTER.....

Entrecôte à la Provence.

Per persoon een flinke biefstuk van de haas, het moet een uitgelezen stukje vlees zijn met zout, peper en olijfolie marinieren gedurende een goed uur, daarna in de grill en aan alle kanten met olie bestrijken, aan alle kanten roosteren door steeds te draaien zodat het vlees binnen nog rauw is.

Peterselie, een sjalotje, teentje knoflook, fijnhakken en door wat boter kneden en dat over de entrecôte strijken vlak voor het opdienen. Wat kleine krielaardappeltjes heel bakken met het gebruikelijk kruiden, in wat mager spekvet. Met een goede wijn uit het vat smelt de entrecôte op je tong.

Kaas nemen we als dessert, als je nu weet, dat je in een eenvoudig Frans restaurant kaas kunt maken uit 10 à 12 soorten en dat er in geheel Frankrijk + 500 soorten zijn, dan is de keus moeilijk, maar een eenvoudige Brie is hier wel verkrijgbaar en is een waardige afsluiting, met de laatste staartjes rode wijn. Een flinke sterke zwarte koffie vormt het definitieve slot.

Mensen, ga deze maaltijd nu niet om 6 uur zondagavond beginnen met de bedoeling om Studie sport toch vooral te zien, zodat dan de vaab ook klaar moet zijn.

Neen, trek daar nu eens een avondje voor uit, nodig een paar goede vrienden uit. Steek een paar kaarsen aan, zet heel zacht wat Franse muziek op, geen Françoise Hardy of Charles Aznavour maar iets klassieks.

Prettige avond !

.....

## Losse uitslagen snelwandelen.....

- 24 oktober: Op die dag werd er op het Lange Pad in Rotterdam weer een snelwandelwedstrijd gehouden. Daar de baan blank stond, werd er uitgeweken naar het Kralingerbos. Er werd 20 km gewandeld. Er waren 17 deelnemers. Daar het zijn eerste 20 kilometer was, wilde Frank van Ravensberg niet forceren. Desondanks werd het in een sterk bezet veld een vierde plaats, in de goede tijd van 1.50.25.6, de zevende seizoenprestatie bij de snioren.
- 14 november: Op 14 november werd er opnieuw op het Lange Pad in Rotterdam een snelwandelwedstrijd gehouden. Dit keer was de afstand 10.000 meter. De baan was vrij drassig, desondanks werd er dit keer toch op de baan gewandeld. Na een snelle start kreeg Frank van Ravensberg last van benauwdheid (het was mistig weer) en viel ver terug. Dit keer werd het een vijfde plaats (16 deelnemers in 55.06.0).

Boris Brutus



# HET WISSELTJE

Beete Jongens,

Op 30 oktober namen we afscheid van onze oudste jongens. We maakten er een gezellige middag van bij ons thuis. Evert, onze wedstrijdsekretaris was bereid enige films voor jullie te draaien. Ik geloof wel, dat dit in goede aard viel. Na enige strubbelingen, de lamp van Evert weigerde zijn dienst, konden we van start gaan.

We begonnen met gezellige lachfilms van de Dikke en de Dunne en ook "good old Charlie" werd niet vergeten. Ondertussen hebben we de inwendige mens ook een beetje versterkt.

Evert had tijdens de Olympische Spelen op de T.V. verschillende filmopnamen gemaakt. Ik vond dit een aardig idee deze films voor jullie te vertonen. Alles passeert dan de revue nog een keer. Ook de beroemde duik over de finish van nr. 3 op de 1500 meter. En vooral het nummer van Evert, de steeple, waar ook deze keer weer de nodige dingen gebeurden.

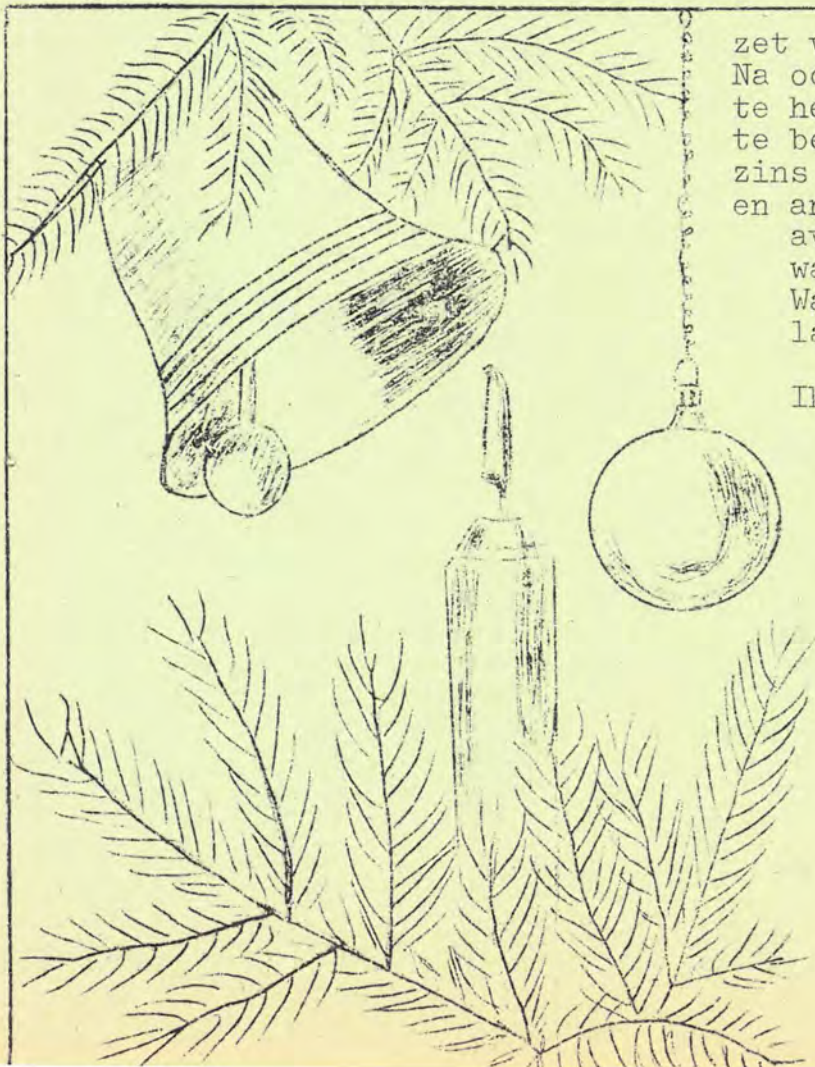
Nadat om 4 uur de jongste pupillen verdwenen waren, maakte ik eerst een babbeltje met diegenen, die nu de oudsten worden en

vertelde ze wat precies de op-

zet van de trainingen zou worden. Na ook deze netjes de deur uitgewerkt te hebben, begon ik de laatste groep te bewerken. Jongens, als het enigszins mogelijk is, kom naar de duinen en anders regelmatig op de donderdagavondtraining, want de eerste keer was dit verschrikkelijk: 5 jongens. Waren jullie allemaal met de lampion achter St. Maarten ???

Ik neem tegelijk van de gelegenheid gebruik om jullie een fijne kerstvakantie te wensen, gezellige Kerstdagen, een goed Uiteinde en een nog veel beter begin. Mooie rapporten, dan mogen jullie misschien blijven doortrainen. Hele fijne dagen met jullie ouders !

Albert Hartman.



Meestal zijn jullie aan het einde van het jaar een lijstje in het klubblad gewend met de prestaties van de wedstrijdleden. Voor mij interessant, maar voor anderen stomvervelend. Daarom had ik gedacht dit jaar er een ander tintje aan te geven. Jullie doen allemaal even hard je best, maar de een loopt wat harder en de ander springt wat verder. Nu ik dit jaar voor mijn eindexamen zit en tot half mei erg druk bezet ben, geef ik een paar jongens op voor de Wissel. Dit zijn weer altijd degenen, die eruit springen. Daarom wil ik in de eerstvakantie een overzicht maken van wat elke pupil in 1976 gepresteerd heeft, dan een goede geest in de vereniging opzoeken, die dit voor mij op stencil wil zetten en er dan een leuk boekwerk van maken, dat nu alleen voor de pupillen bestemd is. Ik moet daar natuurlijk wel even met het bestuur over praten en ook de Technische Kommissie om toestemming vragen. Dus jongens, nu maar een klein aantal jongens. De volgende jongens zijn in 1976 in het bezit gekomen van hun prestatie-bandens:

Jongens Pupillen B en C.  
2 banden:

Michel Bax

1 band:

Gijs van Buuren  
Hans Kroes  
Erik Noom  
Marco Prikkel

40 meter:

1. Gijs van Buuren	7.1
2. Michel Bax	7.2
3. Hans Kroes	7.3
4. Marco Prikkel	7.3

Ver:

1. Marco Prikkel	3m41
Michel Bax	3m41
3. Hans Kroes	3m35

Jongens Pupillen A  
2 banden:

Pierre Delfgaauw  
Dennis Kruithof  
Michiel Verkerk

1 band:

Peter Groen  
Arjen v.d. Haak  
Maarten Hartman  
Peter Noom  
Arno van Vught  
Marcus Treep

60 meter:

1. Marcus Treep	9.3
Dennis Kruithof	9.3
3. Michiel Verkerk	9.5
Arno v. Vught	9.5
Gerry v. Norde.	9.5
7. Arjen v.d. Haak	9.6
Peter Noom	9.6

Ver:

1. Marcus Treep	3m92
2. Dennis Kruithof	3m82
3. Arjen v.d. Haak	3m81
4. Michiel Verkerk	3m80
5. Gerry v. Norde	3m67
6. Peter Groen	3m52
7. Pierre Delfgaauw	3m
8. Arno v. Vught	3m47
9. Maarten Hartman	3m46

Vervolg uitslagen pupillen:

Pupillen B en C

hoog:

1. Erik Noom	1m05 (C)
2. Hans Kroes	1m00
Marco Prikkel	1m00
4. Bart de Koning	0m95
Michel Bax	0m95

bal:

1. Michel Bax	33m
2. Paul Kroes	27m
3. Hans Kroes	26m
4. Marco Prikkel	23m

kogel:

1. Michel Bax	5m84
2. Marco Prikkel	4m87
3. Erik Noom	4m74
4. Paul Kroes	4m66
5. Gijs van Buuren	4m62
6. Hans Kroes	4m62

1000 m.

1. Gijs v. Buuren	3.56.6
2. Hans Kroes	4.00.5

Pupillen A

Hoog:

1. Peter Noom	1m25
Dennis Kruithof	1m25
P. Delfgaauw	1m25
4. Arjen v.d.Haak	1m20
Marcus Treep	1m20
M. Verkerk	1m20
7. M. Hartman	1m15
8. Peter Groen	1m10

bal:

1. Michiel Verkerk	42m
2. D. Kruithof	37m
3. P. Delfgaauw	34m
4. Rogier Wighert	33m
5. G.v.Norde	32m
6. Arno v. Vught	31m
7. Maarten Hartman	30m
Marcus Treep	30m

kogel:

1. D. Kruithof	9m73
2. P. Delfgaauw	8m81
3. Michiel Verkerk	7m84
4. Peter Noom	7m58

1000 m.

1. Marcus Treep	3.28.4
2. Arjen v.d. Haak	3.36.0
3. M. Hartman	3.39.1
4. Arno v. Vught	3.42.0
5. Gerrie v.Norde	3.52.8
6. Andreas Wijkhuizen	3.53.0
7. Michiel Verkerk	3.53.6
Dennis Kruithof	3.53.6
9. P. Delfgaauw	3.53.7

Albert Hartman.





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.

Langeraamstraat 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

