

2

= 2 MAART 1977

de wissel



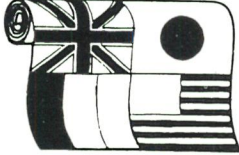
Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



HART'S BEHANG

**Behang uit:
Engeland,
Duitsland,
Amerika...**

- 1000 soorten behang
- 100 soorten snelbehang
- Grote sortering kurk
- Plaktafels



Kleine Houtstraat 49 -
Telefoon 023-323005
Gen. Cronjéstraat 60 -
Telefoon 023-250582 - Haarlem
Kennemerlaan 54 - Telefoon 02550-14858 - IJmuiden

Toonaangevend in:
Foundations, lingerie,
bad- en strandmode.

GEN. CRONJÉSTRAAT 62
HAARLEM-NOORD. TEL.: 2523219

TH. HOOGVELD VERZEKERINGEN - FINANCIERINGEN

Billijke premie voor autoverzekering.
(eventueel op maand-basis).

Akendamstraat 4 bij Duinoordstraat
Haarlem - Telefoon 254837

Autobedrijf Joh. Jansen



De Clercqstraat 79
Werkplaats: Beeksteeg 21
Telefoon 023-324410 - Haarlem

Citroën-specialist
Verkoop en reparatie - Sloop onderdelen

SPORTHUIS PIM JANSSEN

Het atletiekhuis van Haarlem. Alles op atletiek-
gebied: Spikes van Adidas, Puma etc.
Trainingspakken. Div. soorten loopschoenen.
Leden van A.V. Haarlem 10% korting!

Gedempte Oude Gracht 62 - Haarlem
Telefoon 023-310135

Een kind kan de was doen!
Geloof u het?
Wij doen al vele, vele jaren de was.
Wij staan dus niet meer in de kinderschoenen.
Goed en goedkoop
Informeer eens vrijblijvend bij:

Wasserette ABMA

Koninginneweg 46 - Haarlem - Telefoon 023-314634

voor uw

**aardappelen
groenten
en fruit**

d. van eck

raadhuisstraat 8 - heemstede - telefoon 023-281254



VOOR INKOOP OUD PAPIER
EN METALEN

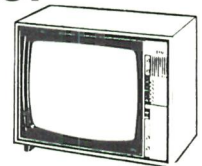
BORST

TEL. 316838

Waldeck Pyrmontstraat 65 - Leidse Buurt - Haarlem
Verenigingen en scholen speciale prijzen.

De televisiedokter repareert

Reparatiebedrijf voor alle
gangbare merken.
Altijd eerst prijsopgaaf.



Voor Haarlem en omgeving.
*Ook mogelijkheid tot brengen en halen aan de
balie op de Bakkerstraat 32-34 - Tel. 023-317313*

De plaats waar sportvrienden elkaar ontmoeten is in

Café-Bar „De Gouden Vlinder“

Eigenaar: BADDEL YUKSEL
Kleine Houtstraat 118 - Haarlem - Tel. 023-311411

Conrad Capellen B.V. INDUSTRIE- EN HANDELSONDERNEMING IN GRAFISCHE MACHINES EN MATERIALEN.

Ambachtstraat 30 - Beverwijk - Tel. 02510-26895

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem”

de wissel

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

„verschijnt 10 maal per jaar”

voorzitter:

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

van de redactie

Jaargang 32, Nummer 2. Maart 1977.

Dit is dan de tweede Wissel in het jaar 1977. De opvallendste gebeurtenis in de afgelopen maand was voor mij de aandacht, die A.V. Haarlem via de televisie kreeg. Twee atleten, Ton van der Linden en Ruud Wielart, verschenen voor de televisie. Respectievelijk in "het spel en de knikkers" en "The All-rounders". Daarnaast was er voor Ruud ook nog een interview in de K.R.O.-gids Studio weggelegd.

Een andere gebeurtenis was "natuurlijk" de Nederlandse indoorkampioenschappen te Zwolle. Er werd daar 1 gouden, 1 zilveren en 1 bronzen medaille behaald. Deze waren voor resp. Ruud Wielart (hoog), Jan van Dijk (hinkstapspringen) en Mario Westbroek (60 m vlak J.B.).

Naast deze wedstrijden te Zwolle waren er voor de snelwandelaars wedstrijden in de Ahoy. Hier werd Frank van Ravensberg tweede van Nederland op de 3000 m.

Nu ik toch zo met prestaties bezig ben, wil ik nog even het Nederlands en klubrekord van Ruud Wielart van 2m18 noemen. Dit verzekerde hem van de reis naar San Sebastiaan, waar hij aan de Europese Indoorkampioenschappen mag meedoen.

Het laatste dat mij opviel was dat de politiek de sport weer een slag gaf. Ik doel hier op de arrestatie van John Aki Bua uit Oeganda door zijn eigen president Amin. Helaas !

Frans Capellen.

1977: IN SAN SEBASTIAN BEGINT DE VICTORIE.

San Sebastian, Baskenland. Met een magistrale sprong over een hoogte van 2.22 m. verzekerde Ruud Wielart zich van het brons bij de Europese indoorkampioenschappen, gehouden op 12 en 13 maart van dit jaar.

Ruud, van harte proficiat! Een grandiose en wel-verdiende prestatie!

Was Ruud al een attractieve turnooi-springer, die elke organisatie graag op zijn deelnemerslijst zag staan, hij behoort nu definitief tot de wereld-toppers.

Ongetwijfeld zal Ruud het komende zomerseizoen voor enkele opmerkelijke prestaties zorgen. Zijn benadering van zijn vak "hoogspringen" en de begeleiding die hij geniet van zijn trainer Tancic, staan daar garant voor.

Het bestuur wenst Ruud en zijn trainer alle sterkte en succes toe in hun streven aan te tonen dat zich een nieuwe concurrent heeft aangediend voor de gevestigde orde van hoogspringers.

Enkele weken geleden heeft de vereniging de beschikking gekregen over een Schnell-trainings-apparaat. Deze vernuftige machine heeft veel weg van een te fors uit de kluiten gewassen mecano-does en is bestemd voor de krachttraining. Gebruik ervan garandeert een trainingsrendement, dat aanzienlijk hoger ligt dan dit het geval is bij de "primitieve" haltertraining.

Het is nu echter niet zo, dat deze laatste trainingsvorm als verouderd kan worden afgedaan. Veeleer gaat het om een belangrijke aanvulling van de bestaande trainingsmethodiek.

Dit complementaire karakter confronteert het bestuur nogmaals met het als steeds schrijnender ervaren gemis van een eigen en "volwassen" krachttrainingscentrum.

Voor een verantwoorde en doelmatige training is het bittere noodzaak, dat de krachttraining gecentraliseerd kan worden. En niet dat de halters bij Gerard Kamp in de Wilhelminastraat geheven moet en worden en de oefeningen aan de Schnell-machine uitgevoerd moeten worden in een benauwde ruimte op het Pim Mulier sportpark.

Wat is er zo "revolutionair" aan de Schnell-machine? Enigszins simplistisch weergegeven, is het zo dat met behulp van deze machine de spieren "lokaal" worden getraind. Het is mogelijk een bepaalde spier(-groep) te belasten zonder dat andere spieren ondersteunende arbeid van enige betekenis hoeven te verrichten.

Diverse spiergroepen zijn op deze wijze intensief te trainen, met een minimum aan blessure-risico, en zonder dat kostbare energie afvloeit naar andere spieren.

J. de Bock, voorzitter.

Copy voor het volgende clubblad inleveren
bij het bestuur vóór 20 april a.s.

Van de Technische Kommissie.

Jeugd-kompetitie A/B.

De Haarlem competitieploeg junioren A/B is voor het seizoen 1977 wederom ingeschreven in de 2e klasse.

De 1e wedstrijd zal reeds vroeg in het atletiek-seizoen plaatsvinden, n.l. 1 mei.

Deze wedstrijd wordt op de sintelbaan in Krommenie verwerkt.

Geblesseerd - Beterschap!

De knieblesure van Joop blijkt veroorzaakt te zijn door een scheurtje in de meniscus.

De nu noodzakelijke operatie is door Joop al naar de komkommermaand oktober verschoven.

Frank van Ravensberg heeft al geruime tijd last van zijn heupen. Snelwandelen is dus toch niet zo best voor de gewrichten.

IN MEMORIAM.

Tot onze grote ontsteltenis vernamen wij het overlijden van Nico Dijkhof.

Nico kwam als A-pupil op onze vereniging en ontplooiide zich daar als een spontane en enthousiaste jongen.

Twee jaar geleden openbaarden zich de eerste verschijnselen van zijn ziekte en begon voor Nico zijn zware strijd.

Een strijd, die hij op 2 februari van dit jaar mocht staken.

Nico was toen nog maar pas 13 jaar.

Het leven moet beëindigen, terwijl het nog maar nauwelijks begonnen is, is een zeer moeilijk te aanvaarden lot.

Wij wensen de ouders en andere nabestaanden veel sterkte in deze moeilijke dagen.

De Redactie.

NIEUWE POSTCODE VAN DE P.T.T.

In de loop van de maand februari hebben alle inwoners van de gemeenten een brief ontvangen over de nieuwe codering van de P.T.T.

Op het moment is het zo, dat iedereen in Haarlem in een bepaalde wijk een nummer van 4 cijfers achter zijn plaatsnaam vindt.

Dit wordt met ingang van augustus veranderd.

De verzendadressen van clubbladen e.d. krijgen dan een x aantal maanden de tijd om hun systeem te veranderen.

Wij bezitten een verzendsysteem van ongeveer 300 adressen door heel Nederland. Mijn vraag is nu: "Wilt u het nieuwe codenummer aan mij opgeven?"

Dit kan ook gebeuren op de girostrook als u de contributie overmaakt, of telefonisch. Dit bespaart ons in augustus een heleboel tijd met het opzoeken van de adressen.

VOORBEELD:

OUD

de Heer P.J.J.Vermunt
Wouwermanstraat 84
H A A R L E M 1506

NIEUW

de Heer P.J.J.Vermunt
Wouwermanstraat 84
2023 XY H A A R L E M.

Mevrouw Hartman. Telefoonnr. 256036

.....

In december heeft u allen een schrijven gekregen over de contributie voor het jaar 1977. Hieronder volgen de bedragen nog een keer met het verzoek in elk geval het eerste kwartaal zo spoedig mogelijk over te maken.

In april kan dan het tweede kwartaal volgen.

Contributie 1977.

	<u>per jaar</u>	<u>KNAU</u>
1. Pupillen geboren in 1966 of later	f. 66,00	f. 6,50
2. Junioren " " 1962 t/m 1965	" 87,00	" 13,50
3. Junioren " " 1958 t/m 1961	" 105,00	" 13,50
4. Senioren " " 1957 of eerder	" 126,00	" 20,00
5. Veteranen " " 1942 of eerder	" 66,00	" 20,00
6. Studenten (volledige dagstudie)	" 105,00	" 20,00
7. Buitenleden	" 52,00	" 20,00
8. Trimleden seizoen 1976/1977	" 30,00	

Voor het eerste kwartaal is de contributie inclusief KNAU:

		<u>2e kwartaal</u>
1. Pupillen	f. 23,00	f. 16,50
2. Junioren	" 35,25	" 21,75
3. Junioren	" 39,75	" 26,25
4. Senioren	" 51,50	" 31,50
5. Veteranen	" 36,50	" 16,50
6. Studenten	" 46,25	" 26,25
7. Buitenleden	" 32,00	" 12,00

De penningmeester.

DRINGENDE OPROEP!!!DRINGENDE OPROEP!!!DRINGENDE OPROEP!!!DRINGEND !

Nu het nieuwe atletiekseizoen met rasse schreden nadert, moeten wij langzamerhand weer aan wedstrijden gaan denken. Wij hopen ook allen, dat de nieuwe baan op tijd klaar zal zijn. Dit brengt ook een aantal wedstrijden mede. Maar zonder juryleden geen wedstrijden!!!!!! Daarmee wil ik namens het bestuur van de A.V. "HAARLEM" een dringend verzoek aan onze leden doen:

GEEFT U OP ALS JURYLID!!!!!!

In maart start er een jurycursus. Onze zustervereniging Holland heeft al 7 liefhebbers, als wij Haarlemmers daar ook een flink aantal voor kunnen leveren, krijgen wij ook een cursus in Haarlem.

Wie kunnen zich opgeven?

Iedereen die ons helpen wil.

Ouders van onze pupillen en C/D jongens. Maar ook, en deze groep wil ik vooral stimuleren, de A/B jongens. Jullie zitten echt niet allemaal in de competitieploeg en jullie hebben niet elke week een wedstrijd. De meesten van jullie zijn zelf gestart als pupil. Er stonden toen tijdens de wedstrijden altijd een aantal mensen klaar, die jullie als jury trouw terzijde stonden. Nu zijn jullie zelf oud genoeg om deze taak te vervullen.

Geef je op bij de secretaris, of bij mij.

Als jullie je melden, kunnen die oudere juryleden ook eens een weekeinde vrij zijn, want als er zaterdag en zondag een wedstrijd op de baan is, zijn deze mensen wel het hele weekeinde in touw.

Maar ook senioren zijn van harte welkom als jurylid.

Misschien kunnen zij hun vrouw of verloofde eens aanmoedigen tot het volgen van een cursus.

Wij willen ook proberen gelijk daarna een cursus tijdwaarnemer te laten starten voor degenen, die al in het bezit zijn van het diploma jury-algemeen.

Mag ik op een grote

opkomst van "Haarlemmers" rekenen?

Mevrouw Hartman.



Ja beste sportvrienden, 25 jaar lid van de A.V. Haarlem en dan nog van de lange afstanders (de onbegrepenen in eigen huis, zoals een journalist eens schreef) is zeker de moeite van het vermelden waard.

Dat Bab in al die jaren zo een en ander heeft beleefd en zien groeien, kunnen jullie je wel voorstellen en in een gesprek, dat ik bij hem thuis had onder het genot van een kopje koffie met gebak, geserveerd door zijn echtgenote, noteerde ik enkele van deze feiten.

Zo vertelde Bab mij, dat hij in het begin de eerste twee jaren met de wedstrijd ploeg meetraande en de winterdag met de kanovaarders op CIOS trainde.

In die tijd, hij woonde toen op de Lorentzkade, werd een ploegje van drie man gevormd, die samen de lange afstand gingen beoefenen. Deze drie waren Bab, Gerrit v.d. Bos en natuurlijk, hoe kan het anders, Bas Fennis.

Deze heren liepen dan op de Lorentzkade zo'n acht keer 1500 meter en ook hadden zij in hun programma een rondje door Elswout. Dit rondje was vier km. en dat draaiden ze dan zo'n vijf à zes keer, zodat toen ook al aardig wat kilometers gemaakt werden. Dat hielden ze zes jaar vol, met de regelmaat van de klok hun kilometertjes afleggend en dus onstond een conditie, die lange afstandlopers zich op den duur eigen weten te maken en waarvan buitenstaanders vaak denken, dat ook wel even te kunnen. Bab vertelt, dat ook in die tijd zulke lui het wel even kwamen maken, maar dan wel van een koude kermis thuis kwamen.

In 1958 verhuisde Bab naar de Leonard Springerlaan in Schalkwijk en werd daar al spoedig een rondje uitgeplozen via de Ringvaart en Vijfhuizen over het ophaalbruggetje, zodat ze heel Schalkwijk als het ware op hebben zien bouwen.

Toch gingen de trainingen zich zo langzamerhand verplaatsen naar de Waterleidingduinen in Vogelenzang en kwamen er wat nieuwe namen bij zoals Ben Imthorn, Ruud Kitseroo en Garnt Zuidema, om er maar eens een paar te noemen.

Ook werd op de Woensdag-avonden nog al eens in Middenduin getraind. Maar zoals gezegd, de belangrijkste dag werd toch de Zaterdagmiddag 2 uur bij de alom bekende "Oase".

Daar zagen die paar, zeg maar "pioniers van het eerste uur", jaar na jaar hun groep groter worden.

En wie van ons zich de laatste jaren bij hen voegde, verbaasde zich b.v. over, wat zij noemden "de winterronde", een ingewikkeld stelsel van kronkelpaden zich slingerend door dat enorme duingebied, maar zo uitgedokterd, dat als de accu leeg raakt, je als het ware zo weer thuis bent.

Ondergetekende weet nog maar al te goed, dat hij toen hij voor de eerste keer deze ronde alleen zou doen, nergens terecht kwam!

En dan de namen, die de heren gebruikten voor de diverse herkenningspunten in dit gebied, zoals duizendmeter pad, punthuisje, paardekerkhof, zevenheuvelenpad, betonkanaal en gradkanaal; zij klonken ons nieuwkomers wel zeer vreemd in de oren.

En als ik dan aan Ben vraag, hoe hij het vindt, als er nu zo'n ruim dertig man Zaterdags bij elkaar komen, zegt de tevreden lach mij al genoeg en begrijp ik, dat dit toch wel een enorme voldoening

vervolg 25 jaar lid.....

voor hem moet zijn.

Want de loop sport groeit en bloeit en ik wil graag even tussen door vermelden, dat er op Zaterdag 12 maart in Alphen aan den Rijn alleen al 140 Veteranen aan de start stonden in een speciaal voor hen georganiseerde 15 km., waarmee ik maar even wil zeggen, dat de diverse verenigingen het belang van deze groep niet mogen onderschatten.

En Bab vertelt dan verder, dat hij vond dat de steeds groter wordende groep toch een beetje leiding moest hebben en hij zich meer en meer over de kaart van het Waterleidinggebied was gaan buigen, om wat meer variaties aan te brengen en de bestaande routes eens anders te lopen.

En wie van ons verbaast zich niet, dat Bab het klaar heeft gespeeld deze groep van energie trappende kilometervreter netjes om zich heen te verzamelen, hun naar gelang zij zich willen inspannen een lange of een wat kortere route opgeeft, om vervolgens aan het hoofd van de meute op stap te gaan en ze dan ook nog een aantal kilometers gezellig bij elkaar te halen voordat ieder zijns weegs gaat.

Ik dacht dat we ons wel moeten realiseren, dat deze training niet alleen voor de A.V. Haarlemmers, maar ook voor vele van de andere verenigingen en ook nog de z.g. clubloze mensen door de jaren een begrip is geworden.

Zo'n Zaterdagmiddag, vindt Bab, daar kijk je de hele week naar uit, als dan iedereen zich lichamelijk en wellicht ook geestelijk ontspannen heeft en dan na afloop gezellig wat zit na te babbelen bij een potje thee of een pilsje, of misschien wel twee!

Komt vervolgens ons gesprek over het organiseren van iets, dan geeft Bab mij te kennen, dat er ook wel eens wat initiatief uit de ploeg mag komen. Laten er maar eens mensen met een voorstel komen en als dat een kans van slagen heeft, kunnen we vast wel op de medewerking van het bestuur rekenen.

En het hoeft niet speciaal op sportgebied te zijn.

Wie herinnert zich niet het avondje bowling met diner; dat was toch wel gezellig.

Natuurlijk is het te begrijpen, dat vroeger met een kleine groep, de onderlinge contacten wat beter waren. Toegegeven, maar is het niet de bedoeling meer er meer mensen aan het lange afstand- lopen te krijgen?

Misschien beste sportvrienden, worden het er in de toekomst Zaterdag wel veertig of vijftig, die bij ons komen trainen. Laat ze maar komen. We redden het wel met mensen, zoals Bab van der Pol bijvoorbeeld.

Ton van der Linden.

Snelwandelen.

Er is de laatste maanden veel gebeurd op snelwandelgebied.

Er waren de volgende wedstrijden:

23 januari: Op deze dag werden er in Den Haag interval wedstrijden gehouden, die voor de senioren als selectie golden voor de indoorkampioenschappen. Er moest 2x een 3000 meter gewandeld worden met een pauze van 10 à 15 minuten. Bij de 1e keer ging Frank van Ravensberg lange tijd aan kop, maar kreeg in de laatste ronden een grote terugslag en hij werd 6e in 14.33.0, wat toch een persoonlijk record was. Nico Treep verbeterde ook zijn persoonlijk record en werd 20e in 17.55.0.

Bij de 2e keer begon het hard te regenen, nadat het ervoor had gemotregend. De drassige baan veranderde nu in een glijbaan. Frank van Ravensberg werd nu 4e in 14.57.0 en Nico Treep werd 18e in 18.27.0.

30 januari: Op deze dag waren er trainingswedstrijden in het Kralingerbos te Rotterdam. De afstand was 10 km. In tegenstelling tot de week ervoor was het nu prachtig winterweer.

Frank van Ravensberg ging erg hard weg en had na de 1e van de 11 ronden van ongeveer 910 meter een voorsprong van 15 seconden op een senior en de A-junior van der Knaap, houder van het Nederlands jeugdrecord op deze afstand. Dat tempo hield hij zoals verwacht niet vol en in het begin van de 5e ronde haalden de 2 achtervolgers hem in. Doordat er zeer veel mensen met honden op het parcours liepen (die uiteraard niet opzij gingen) werden de deelnemers vele malen uit hun tempo gehaald.

Nadat Frank en de A-junior weer eens over een hond waren gestruikeld, plaatste de senior een tussensprint en alleen Frank kon nog aanhaken. Goed samenwerkend bouwden de senior en Frank een voorsprong op. Het begon er steeds meer naar uit te zien, dat het Nederlands jeugdrecord er aan zou gaan en dat vertelde men aan van der Knaap, zodat deze ineens weer dichterbij kwam en 1000 meter voor het einde nog maar zo'n 8 seconden achter lag! Op advies van de senior sprintte Frank weg en hield dat tempo de laatste ronde vol. Frank won nu in 49.47,2, een ruime verbetering van het Nederlands juniorenrecord, dat stond op 51.15.4. Zijn persoonlijk record stond op 52.53.0. Van der Knaap kwam uit op 50.01.0; de senior op 50.05.4.

5 februari: Op deze dag was er weer een wedstrijd in Den Haag. De afstand was 15 km. Weer ging Frank van Ravensberg snel van start, maar er stond nu een harde wind, zodat deze tactiek niet de goede was. De 5000 meter ging in 25.27. Na 7200 meter werd hij ingehaald door Van der Knaap. Na 10.000 meter had hij met 52.33 al 7 seconden achterstand en finishte tenslotte in 1.20.31.0 met 19 seconden achterstand. Het was toch een zeer ruime verbetering van zijn persoonlijk record, dat op 1.24.45.6 stond.

15 februari: Dit was een belangrijke dag, n.l. de Nederlandse indoorkampioenschappen over 3000 meter zouden gehouden worden als voorprogramma van het televisieprogramma "The Allrounders". Frank van Ravensberg was favoriet en Nico Treep had als startnummer no. 7 gekregen (men had op sterkte genummerd). Frank wilde zijn favorietenrol waarmaken en nam meteen de kop. Dit moest hij noodgedwongen ook wel doen, daar hij binnenin startte. Zijn eeuwige concurrent Van der Knaap ging met hem mee en nam na 1 ronde van 175 meter de kop over. De rest zakte langzaam af.

vervolg Snelwandelen.....

Nico probeerde met de 5e en 6e mee te gaan, maar moest al snel afhaken. Dat was niet zo verwonderlijk, omdat hij de jongste deelnemer was en ook het minst had kunnen trainen. Twee ronden voor het einde plaatste Frank een tussensprint en pakte meteen zo'n 15 meter voorsprong op Van der Knaap. Daar Van der Knaap een slechte sprinter is, leek dat de beslissing. 100 meter voor de streep keek Frank om en zag Hans naderbij komen en hij begon daarom te versnellen. Toen echter verstepte hij zich, zijn rechtersvoet sloeg dubbel en hij verzwikte zijn voet. Snel herstelde hij zich, maar 5 meter verder gebeurde hetzelfde en in de volgende 40 meter gebeurde het nog 13 keer. 60 meter voor de streep werd hij gepasseerd. Hij besloot om de rest maar gewoon uit te wandelen en zo 2e te worden. No. 1 had 14.42.8; Frank 14.50.8; Nr. 3 had 15.12.0 en Nico als 7e 17.48.8, wat toch weer 6,2 seconde onder zijn beste tijd buiten was.

Frank van Ravensberg.

Losse uitslagen, verzameld door E. van Ravensberg.

9 januari.	Dordmundt.	Polstokhoog:	11e.	C. Mathot	4.- m.	C.R.
15 januari.	Groningen	Polstokhoog:	3e.	C. Mathot	4.- m.	
		Verspringen		M. Hulsman	5m63	
		500 m.		M. Hulsman	1.10.4	
		50m. horden		J. van Dijk	7.4	C.R.
		Verspringen		J. van Dijk	6m22	C.R.
22 januari.	Groningen	Hoogspringen	1e	R.Wielart	2m10	
		Polstokhoog	3e	C.Mathot	4m.-	
		800 m.	3e	M.Hulsman	2.04.3	
24 januari.	Ned. Studenten	cross kampioenschappen				
		10 km.	22e	J. de Bock	30.23	
30 januari.	Zwolle	Hoogspringen	1e	R.Wielart	2m16	
		Polstokhoog	3e	C.Mathot	4m11	C.R.
5 februari.	Alblasserdam.	Molencross				
		C. Jun. 1200 m.	8e	M.Westbroek	4.04	
			22e	N.Engel	4.34	
26 februari.	Schoonhoven.	Cross 7600 m.				
		Senioren	83e	D.Bottinga	28.18	
			114e	Z.Kruyswijk	35.20	
27 februari.	Bijlmermeer	Stratenloop				
		12.750 m.	5e	D.Bottinga	50.53	
5 maart.	Dordrecht.	$\frac{1}{2}$ marathon	35e	D.Bottinga	1.22.37	
			55e	B.v.d.Pol	1.24.30	
6 maart.	Vught.	Prins Hendrik				
		Uurloop	12e	D.Bottinga	15.100 m.	
5 maart.	Den Haag.	Laan van Poot				
		10 km. koppelrace snelwandelen				
				1.Nico Treep- Frank		
				van Ravensberg	49.06.0	

Vervolg losse uitslagen.....

6 maart. Lessines België. 15,2 km. snelwandelen
3e. F.v.Ravensberg 1.23.24
(8e senior)

6 maart. AAC - Strandloop

1. Henk Nugteren AAC	37.12
2. Belg	38.02
3. Conno du Fossé	38.14
4. Aad Buitenhuis	38.19
5. Joost de Bock	38.19
6. Evert v.Ravensberg	38.21.8

BLOEDDOPING door D.H. Schmüll.

Volgens verschillende sportartsen in Zweden, waaronder Dr. Ecklund, die deze methode heeft ontwikkeld, wordt deze doping-techniek al ruim twee jaar toegepast in Scandinavië.

Dr. Bent Grundeus - een andere sportarts - vindt het een tamelijk onschuldige methode, die de prestaties aanzienlijk kan verhogen.

Er is veel over deze doping geschreven, maar altijd door journalisten. Daarom is het interview, dat "Tubantia" op 7 augustus j.l. in Montreal met Hans de Jongste, de NSF-arts, van groot belang. Zijn uitspraken:

- Het bloed -afkomstig van de atleet zelf, of van een donator met dezelfde bloedgroep en resusfactor- wordt "zuurstofrijk" gemaakt door hoogte-training, die geruime tijd van te voren werd uitgevoerd.
- Dit bloed wordt ingevroren en -uiteraard ontdooid- vlak voor de wedstrijd toegediend. Hoeveelheid \pm een halve liter.
- Er vindt een koppeling plaats van veel zuurstof en hemoglobine in de rode bloedlichaampjes.

Dit is de techniek, maar (volgens Dr. De Jongste):

- In de wetenschappelijke lectuur is er nog niets over bloed-doping geschreven. Wat wij ervan weten komt uit de kranten. Ik ken die dr. Ecklund niet. (Door het bijwonen van vele congressen mogen wij veronderstellen, dat De Jongste vrijwel alle bekende sportartsen op de wereld, en zeker in Scandinavië, persoonlijk kent.) Ik weet niet eens of hij een biochemicus, arts of wat voor wetenschapper hij is. Volgend jaar zal er een symposion in Papendal gehouden worden, waar de bloeddoping ter sprake zal komen. Misschien weten wij dan meer vanuit de wetenschappelijke hoek.
 - De op onnatuurlijke wijze ingebrachte zuurstof, zal "in een mum" weer verdwenen zijn. Het effect van die halve liter bloed lijkt mij snel verdwenen. De functie van deze methode ontgaat mij.
 - Gevaren... dit is een bloedtransfusie en daarvan kunnen mensen soms doodziek worden, ook al is er streng op de bloedgroep gelet.
 - Het gevaar zit hem in de anti-stoffen, die door vroegere ziekten zijn gevormd.
 - Bloeddruk heeft hier niets mee te maken, maar het hart en het gehele longvatenstelsel moet die halve liter toch maar verwerken. Op de ca. 5 liter is die halve liter bloed belangrijk.
- Laten we de uitspraken van Jos Hermens maar buiten beschouwing.

vervolg Bloeddoping....

Hij is geen medicus en heeft alles ook maar van "horen-zeggen". Eerder heeft Harm Kuipers - die wel medicus is- de aandacht op bloeddoping gevestigd. Overigens zonder commentaar. Dit commentaar zullen wij dan ook niet geven. Laten wij afwachten, wat er op het symposium tevoorschijn zal komen aan gegevens. Dat iemand het gehele jaar "nergens is" en dan winnaar is op de Olympische Spelen is volgens Hermens onverklaarbaar. Hans de Jongste: "Misschien een uitgebalanceerd trainings-programma", aldus D.H. Schmüll.

.....
Nederlandse Kampioenschappen - Indoor te Zwolle.

Alternatieve kampioenschappen; Zwolle stelt niet veel voor; KNAU doet stap terug; en nog meer van zulke kreten werden er geschreven en gehoord. Dit omdat de KNAU geen goede baan tot haar beschikking had en er met de sprint- en technische nummers op het laatste ogenblik uitgeweken moest worden naar Zwolle, waardoor de langere loopnummers helemaal niet aan bod kwamen bij gebrek aan een goede akkommodatie!

Hierdoor was het te verwachten dat de meeste "toppers" weg zouden blijven, maar desalniettemin (moeilijk woord) togen de Haarlemse "toppertje" opgewekt richting IJsselhal te Zwolle.

Bij aankomst kon je nog kiezen of je met de wedstrijd mee wilde doen, of met de carnavalsoptocht, die daar van start ging. Toen er even naar binnen gegluurd werd, dacht men eerst verzeild geraakt te zijn op de Auto-Rai, daar er een glanzend automobiel in het midden van de hal stond te pronken temidden van wat kunststof. Bij nader inzien bleek het een stunt te zijn van de één of andere dealer.

Goed, de eerste twee van onze ongekend grote afvaardiging moesten al vroeg beginnen. Richard Wullems en Lex van Vugt moesten kogelstoten bij de A-jongens. Lex stootte na zijn blessure-perikelen 11m67 en was nog niet eens ontevreden. Richard verging het anders! Hij blijkt tijdens de krachttraining zoveel "kracht" opgedaan te hebben, dat hij bang was om te gaan aanglijden, daar hij anders uit de ring vloog. Dit verhinderde hem niet om toch maar 12m36 te stoten.

Hierna was het de beurt aan Jan van Dijk om te gaan verspringen bij de senioren. Na 3x zo hard mogelijk aan te lopen sprong hij 6m60 ver, waarmee een 7e plaats behaald werd en het klubrecord verbeterd.

Meteen hierna moest er 60 m. horden gelopen worden.

Bij het inlopen verstuikte één der favorieten zijn enkel en werd uitgeschakeld. Dat scheelt werd er gedacht, maar toen het startschot geklonken had, zat Jan "zo vast als een huis". 8,9 sec. in de serie (5e).

Ondertussen was Henk Macnack ook goed op dreef gekomen. Na zich bij de series 60 m. J.A. warmgelopen te hebben, moest Henk gaan hoogspringen. Hij zag het met de eerste wedstrijd nog niet zo zitten, maar was heel verbaasd, toen hij zomaar over de 1m95 sprong en hiermee zijn persoonlijk record verbeterde en 9e werd. Jammer, dat hij toen weer de 60 m. halve finale moest lopen, want anders had hij misschien nog hoger gesprongen. Daarom ging ook het verspringen niet zo goed, daar hij dat op dezelfde tijd moest doen, 5m64 (15e). Lex van Vugt sprong hier 5m92 (11e).

vervolg Indoor Zwolle.....

Tegen de avonduren moesten 3 mensen van ons springen, n.l. Charles Mathot met de polsstok, Jan van Dijk hink-stap-sprong en Ruud Wielart hoogspringen.

Charles ging met het inspringen wel lekker, maar toen hij na enige tijd wachten op 4.00 m. begon lukte het niet meer en sprong 3x af, ondanks de aanmoedigingen van de supporters langs de lijn.

Jan van Dijk sprong ondertussen tot zijn eigen verbazing 14m10 bij het hink-stap-springen, waar hij erg blij mee was. Deze afstand betekende bij gebrek aan goede concurrentie een 2e plaats op het schavotje.

Ondertussen gingen de mensen zich groeperen rond de hoogspringbak, waar Ruud Wielart bezig was op zijn sloffen kampioen te worden. Ruud staat voor Nederlandse begrippen op zo'n hoog peil, dat hij pas begint, als de andere deelnemers klaar zijn. Zijn rekord-poging op 2m20 slaagde net niet, zodat hij met 2m15 1e werd.

Als laatste moest Henk Macnack de finale 60 m. J.A. lopen. Het werd erg spannend, daar de deelnemers "op een lijn" door de finish gingen. Henk werd 5e geplaatst met 7.1 sec. Aldus de wetenswaardigheden van deze sportief toch wel geslaagde wedstrijd.

??????

NAAR ZWOLLE!

Kort verslag van de Nederlandse Indoorkampioenschappen gehouden te Zwolle in de IJsselhal d.d. 19 en 20 februari.

Daar ik alleen de 20e aanwezig was, kan ik over de gehouden wedstrijden van 19 februari geen oordeel vellen.

Als eerste wil ik wel even iets kwijt omtrent de belangstelling (voor een zo belangrijke wedstrijd), die er van het bestuur uitging: n.l. nihil. De enige belangstelling, die er getoond werd, was n.l. de familie van de Haarlem atleten Hans en Mario.

Hopelijk verandert dit in de toekomst.

De wedstrijden, die goed georganiseerd waren, zijn naar mijn inzicht, wat betreft de 2 Haarlem-atleten goed verlopen, vooral als men bedenkt, dat ze pas 1e jaars B-Juniores zijn en het op moesten nemen tegen jongens, die al 2e jaars zijn.

Om 12 uur moest Mario aantreden voor het verspringen. Zijn 1e sprong: 5m99, 2e sprong ongeldig, 3e sprong 5m66. De 5m99 was net één cm. te kort om mee te strijden voor een plaats bij de eerste 6. Jammer Mario, kiezen op elkaar en volgende keer beter.

Klokslag 13 uur werden Mario en Hans opgeroepen voor de series 60 meter. Mario liep in de 3e serie een tijd van 7,2 sec., wat hem een 1e plaats opleverde en tevens een $\frac{1}{2}$ finaleplaats.

Hans liep in de 5e serie een tijd van 7,6 sec, een 2e plaats en ook een plaats in de $\frac{1}{2}$ finale.



Halve finalist maakte dit karwei af in 7,1 sec + een prachtige buiteling en een 2e plaats, waarmee hij de finale instapte. Hans liep zijn halve finale in de 1e serie, maar kwam helaas als 5e over de streep in een goede tijd van 7,4 sec.,

vervolg Naar Zwolle...

wat toch weer een verbetering met 0,2 sec. was.

Hans trek er aan, want je kunt het beter.

Maar toch een bravo voor beide jongens, als je bedenkt, dat ze nog geen wedstrijd in de benen hadden dit jaar op een indoorbaan, waar naar mijn smaak de afstand van 60 meter te kort is.

De finale was er een om te snijden, wat de spanning betreft. De verschillen tussen de nr. 1 en 4 waren wel zo nihil (de 1e 6,9 sec, de 2e 7 sec.). Wie nr. 3 of 4 was werd op beslissing van de jury beslecht in het voordeel van Mario (in 7,1 sec), wat een prachtig resultaat is. Proficiat Mario!!

Al met al een fijne sportieve dag, waar de toeschouwers van hebben genoten en er was een zeer grote belangstelling voor deze dag; de tribune was tjokvol.

Als we weer naar de buitenbaanwedstrijden gaan, hoop ik, dat er veel belangstelling zal komen, ook van ouders etc.

Hierbij laat ik dit verslag en wens ik de atleten van A.V. Haarlem voor het komende seizoen enorm veel succes.

J.H.

A.A.C. Strandloop 6 maart 1977.

Onder de ruim 7000 deelnemers aan de 17e loop waren ook een aantal Haarlem pupillen en D junioren en zelfs 1 C junior.

Door de fijne medewerking van de Families Kruithof, Van der Haak, Prikkel, Hartman en de heer Van der Hoeven waren we snel op de plaats ven bestemming. We mochten n.l. meerijsen in de auto's.

De weersomstandigheden waren ideaal. Het startschot kwam mooi op tijd en daar ging de horde.

Als eersten kwamen bij de pupillen Arjen, Maarten en Jeangiles na 30 minuten over de finish. Dat was even 13 minuten sneller dan vorig jaar. Maar jullie zijn nu ook een jaartje ouder geworden.

Zo langzamerhand druppelde de rest binnen en toen onze laatste atleet arriveerde, Sander, nog binnen het uur, (goed joh!) zochten we langzamerhand de auto's weer op. Nu in een andere volgorde dan op de heenreis, want enkele ouders moesten 's middags nog uit.

Bij de D-junioren was Kenneth de snelste in 25½ minuut, op de voet gevolgd door Dave en Richard, maar ook Aernout liep de afstand binnen de 30 minuten.

De overgebleven jongens stopten we allemaal in de volkswagenbus van de familie Kruithof. Zelfs voor mij was er nog een ligplaatsje over. Om half twee waren we weer in het Pim Mulier-Ouders, nogmaals mijn dank voor de medewerking.

Albert.

19/20 maart. Vierkamp te Rijswijk.

En wat voor een vierkamp, waaraan onze 61 jarige Jan Oldenburg aan deelnam.

Er waren in totaal 127 deelnemers, die in twee dagen een programma af moesten werken, dat er als volgt uit zag:

1e dag: 40 km. schaatsen en 80 km. fietsen.

2e dag: 3 km. zwemmen en 30 km. lopen.

Jan wist zich door al deze behoorlijk zware opgaven heen te slaan en liet daarbij nog 24 deelnemers achter zich.

Jammer genoeg sloeg het pechduiveltje op de 80 km. fietsen toe, een lekke band en een vastgelopen derailleur kostte hem een half uur.

Overigens vond Jan het een probleem om eerst 3 km. te zwemmen en daarna de loop over 30 km. te volbrengen in verband met de weke voeten, die hij had gekregen van het zwemmen.

Maar goed, na al de inspanning en het gesjouw van fiets, schaatsen, schoenen en sportkleding, dan toch de voldoening van het slagen, plus twee prachtige vanen, een fraai shirt met opdruk en als oudste deelnemer een apart toespraakje.

De tijden waren:

40 km. schaatsen	1 uur 53 min.
80 km. fietsen	3 uur 35 min.
3 km. zwemmen	1 uur 28 min.
30 km. lopen	3 uur 15 min.

Alleen aan de 30 km. namen nog deel:

Richard v.d. Pol	2 uur 24 min. 18 sec. (Sen.)
Zegert Kruijswyk	3 uur 13 min. 12 sec. (Vet. II)

Ton van der Linden.



HET WISSELTJE

Zaterdag 12 Februari. De Oude Rai - Amsterdam.

Zaterdag 12 februari vertrokken wij uit Haarlem met ons groepje a en b pupillen onder de prettige leiding van Mevrouw Hartman en Albert.

Na onze aankomst in de Rai verkleëdden we ons in de kleedkamer. Daarna gingen we een paar oefeningen doen.

Er waren al heel wat groepjes aan de gang en er waren zelfs enkele enthousiaste supporters.

We hopen toch nog eens een keer, dat er tenminste voor iedere pupil een supporter meekomt, dat komt de stemming ten goede. De resultaten waren als volgt:

B. pupillen - 15 deelnemers.

	<u>40 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>
2. Erik Noom	6,9	1.05	5,82
4. Tom Defourney	7,3	0,90	4,45
6. Roy Moes	7,7	0,85	3,89
9. Maurice de Grootte	7,6	0,80	3,76
13. Jaap van Deursen	7,6	0,70	3,73

A. pupillen - 44 deelnemers.

	<u>40 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>
8. Gerry v.d. Norde	6,6	1.10	6,74
14. Maarten Hartman	7,2	1.05	5,92
17. Tobi de Mol	7,2	0,95	6,57
19. Hans Kroes	7,1	1.15 (goed joh)	4,67
34. Gijs van Buuren	7,2	0.95	4.39
40. Paul Kroes	7,3	0,80	4,51
41. Kees Willemsen	7,6	0,80	4,67
43. Sander Mathot	8,3	0,80	3,44

Na een prettige, spannende middag vertrokken we in een goede stemming naar Haarlem en kwamen daar om ongeveer 18.15 aan.

Toby de Mol.

.....

In de Oude Rai.

Op zaterdag 12 februari hadden wij een wedstrijd in de Oude Rai. Toen we aankwamen moesten wij ons snel verkleden. Moesten we eerst nog inlopen en oefeningen doen. Nadat wij die oefeningen gedaan hadden, konden we nog even spelen.

! HOERA !

Wij bestaen 10 jaar en dus

in Feest !!

op zaterdag 2 april van half twee tot half vijf

Nader bericht volgt

Vervolg In de Oude Rai.....

En om 2 uur moesten wij kogelstoten. Daarna hadden we een hele tijd voordat wij het tweede onderdeel moesten doen. Het was 10 over half 3 en dat was de 40 m. Het pistool was wel heel hard en als je dan aan het concentreren was, stopte je meteen weer van die knal. Dat was niet zo leuk en dan duurt het weer lekker lang voordat je sprong. En dan duurt het hoogspringen heel lang. En met kogelstoten was het niet zo erg. Het was een hele leuke dag met Albert en Mevrouw Hartman.

Eric Noom.

Aan de visie van deze 2 pupillen wil ik ook nog wat toevoegen. Ten eerste vond ik het bijzonder plezierig, dat er ouders waren gekomen, die de prestaties van hun spruiten kwamen gadeslaan; iets wat met uitwedstrijden niet vaak voorkomt. Dan nog even over de prestaties. Iedereen heeft kunnen lezen wat hij precies gedaan heeft. Wanneer je het nu iets minder hebt gedaan als normaal, laat de moed dan niet meteen zakken, maar kom regelmatig trainen, zodat je de eerste de beste wedstrijd buiten, dat is over $\pm 1\frac{1}{2}$ maand, goed voor de dag kan komen.

Albert.

1. Opening

De vergadering wordt geopend door de voorzitter. De voorzitter benadrukt hierbij dat het vele werk door te weinig mensen gedaan wordt. Kortom, hij verzoekt meer leden actief te worden.

Jel Doornbosch overhandigt de voorzitter direkt hierna een voorzittershamer, die deze tot nu toe ontbeerde. Het geschenk wordt in dank aanvaard. Jel Doornbosch maakt van de gelegenheid gebruik om de snelle realisering van een kunststofbaan en krachtcentrum te bepleiten.

2. Notulencommissie

In de notulencommissie nemen zitting A.Scholz en B. Goossens.

3. Ingekomen stukken en/of mededelingen

Er zijn binnengekomen enkele berichten van verhindering en bovendien een brief van D. Bottinga, daarover meer onder 4. Daarnaast hebben de secretaris enkele mondeling gedane afmeldingen bereikt.

4. Uitreiking bekere

1. C.D. Junioren beker: Mario Westbroek.

Over het uitreiken van deze beker bestond geen twijfel. Met een titel op de 100 meter bij de C- spelen en een nieuw clubrecord van 11.6 sec.

2. Junioren prestatie beker: Frans Capellen.

Frans ontvangt deze beker dit jaar opnieuw, vanwege zijn 800 m. in 1.58.2 en zijn 1500 m. in 4.03.1 waarmee hij het clubrecord verbeterde.

3. Steph van Musscherbeker (P.H. prestatie beker)

Voor een opvallende prestatie van een jong atleet op een seniorencompetitie wedstrijd voor : Jan van Dijk voor zijn 15.8 sec. op de 110 m. horden. en 7.01 mtr. ver. Sinds 1959 sprong een Haarlemmer niet meer zo ver.

24. W.G. Schild: Frank van Ravensberg, als dank voor het maken van de ranglijsten sinds 1920. Frank is hier 2 jaar mee bezig geweest. Tevens voor het maken van het jaaroverzicht T.C.

5. Jan Hut bokaal- niet uitgereikt.

6. W. Kreigsman beker: voor de beste prestatie bij de senioren:

Ruud Wielart, 2.20 m. hoog.

Ruud ontvangt deze beker voor de 3e achtereenvolgende maal.

Kampioensbekere: Ruud Wielart indoor 2.10m.

outdoor 2.18m.

Bert de Jager: 100 m. 11.17 sec.

Aan B. v.d. Pol werd een standaard uitgereikt voor 25 jaar lidmaatschap. Bap beantwoordt dit door een beker aan het bestuur te schenken over welks bestemming het bestuur (gaarne) in overleg met hem kan beschikken.

Dick Bottinga, zelf verhinderd, laat een standaard uitreiken aan Frank van Ravensberg voor de begeleiding op de fiets op de 100 km. van Winschoten.

5. Jaarverslag van de secretaris.

geen vragen.

6. Rapport Kascommissie

De boekhouding werd in orde bevonden.

7. Jaarverslag van de penningmeester
 2 vragen: 1. waarom is de schrijfmachine zo duur? (P.Guiking)
 antwoord: om stencils te maken heb je een zeer goede nodig.
 2. waarom we ons overtollig geld niet in obligaties beleggen?
 (A. Hartman)
 antwoord: de penningmeester houdt de zaak in beraad.
8. T.C. verslag
 Opgemerkt wordt, dat de pupillen afdeling een injectie behoeft.
9. Verkiezing bestuur
 J. de Bock, voorzitter
 D. Bais, secretaris
 H. Hartman, penningmeester
 E. van Ravensberg, wedstrijdsecretaris uitwedstrijden
 (hierbij opgemerkt: R.Ruis zal de thuiswedstrijden verzorgen.
 P. Vermunt, secretaris
 T. v.d. Linden, secretaris
10. Vaststelling begroting.
 Er is een vraag over de begroting voor medische verzorging f 1750;--
 Het bestuur antwoordt hierop dat 1750,-- echt niet te veel is, zeker
 niet rekeninghoudend met de komst van een masseur.
11. Verkiezing kascommissie
 R. Wielart
 R. Kitseroo
 P. Groen
12. Verkiezing T.C.
 aftredend: G. Zwart
 nieuw lid: B. Goossens
 verder: J. van Drunen, E. van Ravensberg en R. Ruis
13. Verkiezing clubbladcommissie
 geen aftredenden, nieuw lid: F. Capellen, T. v.d. Linden wordt als
 afgevaardigde van het bestuur toegevoegd.
14. Ballotage commissie
 Zal bestaan uit: B. de Jager, J. van Drunen, H. Hartman, B. Goossens en
 A. Scholtz
15. Rondvraag.
 T. v.d. Linden: waar zijn de prestaties van de veteranen en lange af-
 standers in het overzicht?
 antwoord: alleen deelname aan nationale en internationale kampioen-
 schappen wordt opgenomen.
 P. Guiking: Hoe staat het met de onderlinge besprekingen (met Atmodes
 en Holland)?
 antwoord: Met Atmodes goed, Atmodes wil fuseren, Holland niet.
 nogmaals de typemachine.
 antwoord: we hebben echt zo'n goede nodig.
 bovendien, wie zijn de twee nieuwe trainers?
 antwoord: R. Wielart en M. Bolwijn.
 de Jager: Welke soort tartan wordt het, Bolidt of Record?
 antwoord: onzeker, B en W hebben het laatste woord.
 Zwart: deelt mee dat doorgedaan wordt met pogingen een krachtcentrum
 van de grond te krijgen.

Scholz: spreekt dank uit aan de Toto en Lotto commissie, deze werd gevormd door Albert, Arthur en Mevr. Hartman, N. Hulsbosch, Wilna Vermunt en Dhr. Groen.

Albert Hartman: nieuwe leden horen in de Wissel vermeld te worden.
secretaris: komt in orde.

de voorzitter sluit de vergadering.

DE GROOT

RECLAME-DRUKWERK

VERSPREIDINGEN

MONSTER-VERSPREIDING

Verspreiding per equipe.

L. Pasteurstraat 143 - Haarlem



023-330095



AANNEMINGSBEDRIJF

A.J. van der Putten B.V.

Nieuwbouw - Renovatie en
Onderhoudswerken.

*Specialisten in het ontstoppen van rioleringen
met hogedruk-installatie.*

Transvaalstraat 13 - Haarlem - Telefoon 023-254943

FA. J.B. PEL & ZONEN MARKTKRAMEN- VERHUUR

Korte Lakenstraat 11 rood - Haarlem
Telefoon 023-311630-265102-314221



Keurslagerij HEEMSKERK

1e kwaliteit vlees
en vleeswaren.

Groot assortiment
Goede bediening

Gen. Cronjéstraat 36 - Haarlem - Tel. 023-253828

*Stuur gerust de kleine meid ... ook zij krijgt
bij ons de beste kwaliteit!*

Onderstaand architectenburo maakt samen met u een plan, dat is afgestemd op uw wensen.
Maak nu een afspraak voor een oriënterend gesprek.

mart van dorssen

buro voor architectuur

Kempen 61 haarlem telefoon 023-333937

ALDEMI

ONTSMETTINGSDIENST DUIVENVERDRIJVING

Verdelging van: ● ratten ● muizen ● kakkerlakken
● motten ● mieren ● houtworm e.d.
● spec. pharaomieren.

H. Rooze - Waddenstraat 19 - Haarlem
Telefoon 023-330274



BLOEMENMAGAZIJN

J.H. GÖDECKE

Schouwttjeslaan nr. 29

- Haarlem -

Tel. 023-315445

di-jo print

v/h PEL & CO

BOEK- EN OFFSETDRUKKERIJ

Specialisten in:

- **HANDELS-**
- **FAMILIE-**, en
- **VERENIGINGSDRUKWERK**

Ook een begrip in de **SPORTWERELD.**

KORTE ZIJLSTRAAT 10 — HAARLEM — TEL.023-312650

Lid: Baby Welcome Felicitatie Service — Deelnemer: Verlovingspakket „Huwelijk & gezin“

Fonduebar Little Lady

Ierlandstraat 95-97 - Haarlem - Telefoon 023-340824
Nieuw in Haarlem

- *Gezellige romantische bar*
- *Breng uw vrienden in extase*
- *Intieme sfeer*

Ook voor recepties en zakenrelaties.

* Uit in Zandvoort *
dan natuurlijk naar:

Bar Little Lord

Boulevard Barnaart 12 - Zandvoort - Tel. 02507-3098

* Uit in Beverwijk *
Gezellig naar:

Bistro Little Lord

Alkmaarseweg 139 - Beverwijk - Tel. 02510-24181



Het goedkoopste adres voor porselein,
aardewerk en emaille.

Porseleinen kop en schotels reeds vanaf 98 ct.

Het Kleine Winkeltje

Groot Heiligland 20 - Haarlem - Telefoon 023-311978

Gratis contantzeggels.

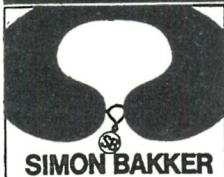
Firma P. Rosenhart en Zn.

NIEUWBOUW
VERBOUW
ONDERHOUD



Brouwersvaart 100 ZW - Haarlem
Telefoon 023-316590

SLAGERIJ



Voor beter vlees

Italiëlaan 161 - Schalkwijk Haarlem
Telefoon 023-340689



Voor alle schoonmaakwerkzaamheden is
specialisatie een eerste vereiste.

Schoonmaakbedrijf „FOKJE”

Kantoor: Korte Herenstraat 5rd - HAARLEM
Telefoon 023-323644

Schoonmaken „in eigen beheer” kost meer!

*Wij zijn gespecialiseerd in totale schoonmaak- en
onderhoudswerkzaamheden.*

BEL 023-323644

en vraag inlichtingen, dan is er geen vuiltje meer aan de lucht.

Heel Haarlem weet, dat men bij **GER VELTMAN** de beste hamburgers eet!

Automatiek GER VELTMAN

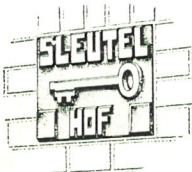
Amsterdamstraat 5 - Telefoon 322662

MAKELAARSKANTOOR Postbus 10 -Aerdenhout.
UW HUIS VERKOPEN DOEN WIJ GRAAG!

Wij hebben veel cliënten die zoeken in de prijsklasse
van f 175.000 tot f 250.000.

Wij zijn actief en deskundig.

*Belt u voor vrijblijvende verkooptaxatie.
(zonder kosten!)*



MAKELAARSKANTOOR „SLEUTELHOF”

Lid NBM-Computercentrum -
Fotobeurs. Westerduinweg 13
Aerdenhout Tel. 249091

DE SPAARNESTAD B.V.

VERWARMINGSSERVICE.

Ombouw olie - gas. Gas- en oliestookinstallaties.

Reparatie - Onderhoud

Friese Varkenmarkt 4 - Haarlem - Tel. 023-310440*



SEVEN ©
SISTERS

Voor goed verzorgd bloemwerk
„AALSMEER'S BLOEMENHUIS”

A. VAN RIEMSDIJK

Zijlweg 58 - Tel. 023-326448 - Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over de gehele wereld.

