

4 | 4 MEI 1977

de wissel

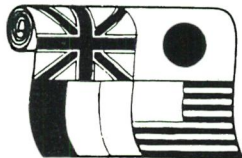


Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



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



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**

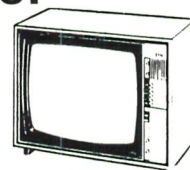
BORST
TEL. 316838

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

" DE WISSEL "

=====

Officieel orgaan Atletiekvereniging " H A A R L E M "

verschijnt 10 maal per jaar.

Jaargang 32. nummer 4 mei 1977.

Van de voorzitter....

De eerste wedstrijden van het atletiekseizoen 1977 behoren alweer tot het verlede. En als ik zeg dat "onze Joop" op het ogenblik met een brede lach rondloopt, hoef ik nauwelijks iets toe te voegen. Nog niet zo heel lang geleden was in het Haarlems Dagblad te lezen dat voor de A.V. Haarlem het komende atletiekseizoen geheel verloren was. Zo waren de sombere toekomstverwachtingen van de voorzitter weergegeven. En dit pessimisme leek toch niet geheel ongegrond op dat moment.

De wintertraining was erg goed verlopen volgens de T.C. (en dat zeggen deze ook niet elk jaar) maar deze kon niet gevolgd worden door de baantraining op het Pim Mulier sportpark. De eindeloos slepende besluitvorming van de gemeente t.a.v. de aan te leggen kunststofbaan was hier debet aan. Begin april, wanneer traditioneel de trainingen van het schietterrein en het strand worden verplaatst naar de baan, was de atletiekaccommodatie tot een volledige chaos omgevormd.

De baan was omgespit en stond volgeparkeerd met auto's en machines van de Stevin-groep, die verantwoordelijk is voor de aanleg van de nieuwe baan tot het aanbrengen van de kunststof door de firma Bolidt.

Pas op het allerlaatste ogenblik werd voorzien in vervangende accommodatie: een hockeyveld, een schoolveld en het CIOS-terrein. En om het verre van ideale karakter ervan te onderstrepen, tasterden koude en harde wind de trainingen. Maar alle sombere voorvoelens ten spijt zijn de A.V. Haarlem atleten voortreffelijk uit de startblokken gekomen.

Pupillen, A-B, C-D junioren en de senioren leverden allen degelijke prestaties.

" De magere jaren zijn voor A.V. Haarlem voorbij" zo schreef het Haarlems Dagblad n.a.v. de eerste senioren competitiedag. Inderdaad, na twee achtereenvolgende jaren van degradatie lijken nu twee achtereenvolgende kampioensjaren te volgen.

In Enschede, 5 juni a.s. zal dat hoogstwaarschijnlijk bevestigd worden. Misschien kan een grote supporterzschare ter ondersteuning meegaan.

Alleen bij de superlangeafstandlopers is het haast angstig stil. Zij worden toch geen stille (thee-)drinkers?. Of is het zo dat de hele groep van zo'n 20 man in alle rust toewerkt naar de grote happening van dit jaar: de marathon van Enschede??

Copy voor het volgende clubblad voor 22 juni inleveren bij:

J. de Bock,
Rio Grandelaan 41,
Overveen.

Denkt U nog even aan het doorgeven van Uw nieuwe postcode???

De volgende mensen zijn bereid gevonden de volgende Wissels aan U te presenteren:

Mevrouw de Marcas, Kuuk in de volksmond;

Margriet Ruis, behoort bij René met dezelfde achternaam;

Frank van Ravensberg, de snelwandekspecialist;

Ton van der Linden, de man van de lange adem;

Joost de Bock, U welbekend.

Het stencilwerk blijft verzorgd worden door de Heer Tanis

De verzending blijft in handen van Mevrouw Hartman en een team vrijwilligsters.

J. de Bock, voorzitter.

UITSLAGEN LANGE AFSTAND-LOPERS

15 mei 1977 12 km. prestatie- en wedstrijd Nieuwe Brug.

Met medewerking van de A.V. Haarlem organiseerde de judoclub van Willem v.d. Horst een 5 en 12 km. prestatie- en wedstrijd waarvan de start was aan de Ringvaart bij de Oude Schipholweg.

Om 11 uur startten de prestatie- en wedstrijdlopers bij elkaar, weggeschoten door onze Heer Vermunt (waarschijnlijk met een klapperpistooltje) want het was maar een armzalig knalletje!

Wat later, om precies te zijn om 11.15 uur gingen de prestatie- en lopertjes van start voor de 5 km. wederom met genoemd knalletje.

Een leuk aantal deelnemers waaronder heel wat bekende figuren uit het loopwereldje, waaruit blijkt hoeveel belangstelling er bestaat voor deze wat kleinere lopen.

En dat ze niet voor niets kwamen bleek wel uit de enorme prijzentafel die v.d. Horst bijeen vergaard had waarbij hij veel medewerking van een andere v.d. Horst had gehad n.l. van Johan uit Zaandam, bij de lange afstanders wel bekend. Mooie prijzen zoals een t.v. toestel, electrisch scheerapparaat, haarfohn en een lawine aan dozen bonbons, luxe post portefeuilles en voor de kinderen kleurboeken, ballpoints en voor iedereen een prachtige vaan.

Een loterij met als hoofdprijs een fiets, zeg er maar eens wat van!

Iedereen die finishte kreeg een keurige kaart met daarop de tijd die hij of zij nodig had gehad om de afstand te volbrengen.

Helaas hadden we juryleden tekort om nog een aparte lijst te maken met de namen en tijden van iedereen, zodat we het volgend jaar graag wat meer mensen bij zouden kunnen gebruiken om zodoende wat meer professioneel te werk te gaan. Want dat we op het gebied van wegwedstrijden nog wel wat kunnen leren blijkt wel, waarbij dan onmiddellijk de vraag rijst wordt het geen tijd om zelf eens tot het organiseren van een liefst jaarlijks terugkerende wedstrijd te komen, ergens moet dit toch mogelijk zijn?

Gaarne suggesties s.v.p.!!!

Dus dit keer geen tijden, maar gezien zijn op het parcours in dravende toestand: Tony Boerlage, Bert Bols, Dik en Ton Geveart, Richard v.d. Pol, Krijn Kroeze Bas Stoute en Zegert Kruyswijk en in zittende toestand als juryleden: Mevr. Hartman, de Heer Vermunt, de Heer Joh. Dekker, de Heer Joh. Hollander en ondergetekende.

Gezien de grote belangstelling en het succes van deze loop is met Willem v.d. Horst afgesproken reeds spoedig met de voorbereidingen voor volgend jaar te beginnen.

Bergkoers 3e categorie 12 ½ te Spa 20 km.
organisatie Spiridon België

Richard v.d. Pol 1 uur 43 min. 10 sec.

Spaarndam Koninginnedag.

Polderloop 7½ km.

Richard v.d. Pol 26 min. 19 sec. (2e plaats)

=====

SNELWANDEL-NIEUWS

7 mei- selectiewedstrijd snelwandelen in Barendrecht.

Op 7 mei werd er in Barendrecht een selectiewedstrijd gehouden voor de 5 landenwedstrijd snelwandelen op 28 mei in Luxemburg. Van Haarlem waren Nico Treep en Frank van Ravensberg aanwezig. De afstand was 10 km. De eerste drie werden zeker, de vierde misschien uitgezonden. Voor Nico was het zaak zich te plaatsen. Frank, net weer hersteld na maandenlang sukkelen met blessures en ziekten, deed, omdat hij als Nederlands recordhouder toch al vrijwel zeker van uitzending was, rustig aan en beperkte zich tot het zolang mogelijk steunen van Nico en het behalen van de 2e plaats.

Direct na de start ging de A-junior, waarmee Frank altijd strijd levert, er van door en achter hem ontstond een groepje van vier man, waaronder Nico en Frank. De zesde en laatste was al direct kansloos en zou enkele ronden worden gelapt. Frank liep vrijwel de hele tijd op kop van het groepje met Nico vlak achter zich. Na 2000 meter kreeg al iemand uit het groepje moeite met het tempo. Even later moesten de beide concurrenten tot onze grote verbaazing afhaken. Na 5000 meter hadden Frank en Nico 120 meter voorsprong op de vierde en ruim 200 meter op de vijfde. De tijd was toen 28.15.

En dat terwijl zij op de tijd van 1 uur waren weggegaan.!

Het zag er op dat moment dan ook erg rooskleurig uit. Op 7000 meter echter was de afstand tussen hen en de twee concurrenten niet gegroeid en nu begon Nico het moeilijk te krijgen (waarschijnlijk door zijn niet al te beste conditie). Hij raakte steeds achter en Frank moest iedere keer inhouden. De vierde kwam dan ook zienderogen dichterbij en haalde hen na 8000 meter in. Daar Nico nu iemand had om achter te lopen en hij niet meer vijfde kon worden, sprintte Frank weg. Binnen vier ronden lapte hij Nico, binnen vijf ronden de uiteindelijke derde nog. Hij werd tweede in 58-11.2. Nico kon nog tot 8600 meter bij zijn concurrent blijven. Toen moest hij het onderspit delven. Hij werd derde in 1.01.49.2. met toch nog ruim een minuut achterstand op de derde. Toch heeft Nico geweldig gewandeld, want als men onderweg zijn tijden had geklokt had hij zijn persoonlijke records op de 3000 meter en het half uur ruim verbeterd! Als wij nu de balans opmaken van deze wedstrijd, dan is Frank geplaatst en Nico misschien. Het gaat tussen hem en een andere evenoude jongen, die niet aanwezig was op de wedstrijd. Laten we hopen dat Nico gekozen wordt.

Frank van Ravensberg.

Geen kunst. (gelezen in het Haarlems Dagblad.)

Volgens Haarlems Dagblad: "Tijdens een 100 km. hardloopwedstrijd heeft de Haarlem atleet Dick Bottinga een zeer goede prestatie verricht. Hij finishte namelijk als 27 ste en als tweede Nederlander... Bottinga leverde deze prestatie op een bergachtig parcours en tijdens een constant naar beneden vallende regen, twee factoren waardoor de prestatie zeer nadelig werd beïnvloed" (De andere deelnemers liepen waarschijnlijk op vlak terrein in een constant naar boven vallende regen!) Kunst.!

Senioren en Junioren A-B wedstrijden te Amsterdam-Ookmeer 24-4-'77

Dit was dan weer voor de meesten de eerste wedstrijd in het nog zo prillo seizoen. De weersomstandigheden waren zwaarbelabbert, veel wind en regen. Toch werden er enkele goede prestaties geleverd. In Amsterdam aangekomen moest Jan van Dijk als eerste beginnen met 110 m. horden Heren B. Hij werd hier 2e in 16.6. Hij was er niet zo tevreden over. Hierna begonnen de series 100 m. Jan Vollenga werd bij de Heren B 2e in 11.9. Bij de jongens-A won Lex van Vught zijn serie in 12.2. Erik Lankhuizen werd 4e in 12.9. De volgende serie won Henk Macknak op zijn slofjes, 1e in 11.8, Kees Beerepoot 4e in 12.6.

Bij de jongens B werd de eerste serie wederom door een Haarlemmer gewonnen namelijk door Hans Hekkers in 12.3. In de volgende serie werd Mario Westbroek 2e in 11.8.

In de finales werden heel wat medailles veroverd. Jan Vollenga werd 2e in 12.0. Bij de jongens A leverde Henk Macknak een geweldige prestatie door 1e te worden in 11.1, onder de 11 sec. zit er dit jaar dus wel in.

Lex van Vught zorgde voor nog een ereplaats door 3e te worden in 12.4. Bij de jongens B was het ook nog erg spannend, Mario Westbroek werd 2e in 11.8 en Hans Hekkers 3e in 12.1.

Hierna begon de 800 m. jongens B. Richard Cabri werd in het begin behoorlijk in de verdrukking gelopen, maar hij herstelde zich goed en werd 2e in 2.11.3 achter Jan Zethof. Nico Engel verbeterde zijn persoonlijk record tot 2.28.0. Michiel Hulsman liep bij de Heren B een wisselvallige race, maar met een sterke eindsprint werd hij toch 2e in 2.03.6.

Toen was het tijd geworden voor de technische nummers. Bij het verspringen Heren werd Jan van Dijk makkelijk 1e met 6.49 m. Lex van Vught zorgde bij de Jongens A wederom voor een medaille door 3e te worden met 5.49 m.

Kees Beerepoot sprong in zijn eerste wedstrijd 5.47 m. Erik Lankhuizen viel wat tegen met 5.08 m.

Hierna was het de beurt voor de Jongens B waar Mario Westbroek tot zijn eigen verbazing 1e werd met 6.20 m. Hans Hekkers sprong 5.22 m, Richard Cabri 4.64 m. en Nico Engel 4.50 m, maar deze twee hadden een 800 m. in hun benen.

Bij het polstokhoog zorgde Charles Mathot voor een uitstekende prestatie door het 31 jaar oude clubrecord van veelvoudig Nederlands kampioen

Cor Lamoree met maar liefst 23 cm. te verbeteren. Hij bracht het op 4.20 m.

Hiermee werd hij 2e. Als laatste onderdeel was er het hoogspringen Jongens-A waar Henk Macknak gemakkelijk 2e werd met 1.85 m.

Mario.

JUNIOREN A-B KOMPETITIE IN KROMMENIE. 1-5-'77

Beste luisteraars U bent rechtstreeks verbonden met het Provily-sportpark te Krommenie, waar U getuige kunt zijn van de start van de atletiekkompetitie voor Junioren A-B. Met name gaat onze belangstelling uit naar de ploeg van A.V. Haarlem, onder leiding van de alom bekende Joop van Drunen, die vandaag ongetwijfeld hoge ogen zal gooien.

Concurrenten zijn de ploegen van Lycurgus en A.V. 23.

Begeleider Evert van Ravensberg liet mij weten dat de Haarlem ploeg in een prima stemming was en dat ook de reis rustig was verlopen (op een klein incident na, dat echter met medewerking van de machinist, spoedig was verholpen). Bovendien heeft de ploeg in allerijl Merie (de vriendin van Henk) tot verzorgster benoemd, wat de stemming alleen maar verbeterde.

Zien we dan nu dat de ploegen al klaar staan voor de 4 x 100 meter estafette, een spectaculair onderdeel dat voor de ploeg uit Haarlem gelopen wordt door Hans Hekkers, Mario Westbroek, Lex van Vught en Henk Macnack. Daar klinkt het schot el en meteen is Hans daar goed weg in de bocht om nú te wisselen met Mario. Helaas geen al te beste wissel door enige aarzeling van de kant van Mario, die zich echter uitstekend hersteld heeft en inmiddels een perfecte wissel met Lex deed, die op zijn beurt de voorsprong nog verder uitbouwt en met Henk (de sterkste loper in dit gezelschap) wisselt, die een tijd van 46,6 sec. op de klokken laat verschijnen.

Een eerste plaats die 1308 punten oplevert.

Kijken we nu naar de 3000 meter, waar Frans Capellen zojuist de 2000 meter passeerde in een tijd van 6 min.20. De kenners onder U zullen dit geen bijster snelle tijd vinden, maar de omstandigheden zijn dan ook bar slecht (regen en wind) Frans die aanvankelijk in de derde positie liep en pas na 1500 m. de leiding nam, noteerde de volgende tussentijden: 400 m: 75.5; 800 m: 2.31; 1000 m.: 3.08.3; 1200 m: 3.47; 1500 m: 4.50 en 1600 m: 5.05.

Inmiddels passeerde hij de 2400 m. in 7.39.5 en heeft nu een ruime voorsprong opgebouwd. Op dit moment lapt hij de eerste loper zelfs een rondje terwijl hij afgaat op de 2800 m. die hij nú aflegt in 8.58 en nu begint hij een eindsprint en finisht in een tijd van 9.34.8. waarmee hij in het totaal 3e is en het puntentotaal van de A.V. Haarlem op 1946 brengt.

Richten we nu onze aandacht op het verspringen, waar Mario al aan zijn laatste poging bezig is. Resultaat: 5 m 86 cm. Na 2 foutsprongen en een 3e sprong van 5 m 77 is dit meteen de verste sprong, die een wat tegevallende 7e plaats oplevert, wat niet wegneemt dat de ploeg na 3 onderdelen aan de leiding staat met 2519 punten.

En dan is nu de beurt aan Richard Cabri die een goede 800 meter moet kunnen lopen. De lopers gaan hier van start en meteen rukt Richard op naar een goede 3e positie. 200 m. tussentijd: 65 sec. en op aanraden van Evert sluit hij aan bij de koploper om zodoende goed uit de wind te lopen. Daar komen ze aan voor de 600 meter (1.40) en wederom op advies van Evert versnelt Richard nu en neemt vrij gemakkelijk de kop om met een geweldige eindsprint zelfs een ruime overwinning te boeken. Tijd: 2.13.3. goed voor een 2e totaal-tijd. Stand nu: 1e A.V. Haarlem met 3060 punten.

Als we naar links kijken zien we nog net hoe de speer van Lex zich na een machtige worp in de grond boort, om een winnende afstand van 46.58 m. te noteren (tegen wind in).

Dit resultaat verstevigt de koppositie alleen maar en het totaal staat nu dan ook op 3646 punten.

Dan is het nu tijd voor de 400 meter, waarop Mario zal starten. Mario, die al bewezen heeft een goede 100 meter te kunnen lopen en nu dan zijn eerste 400 meter moet lopen. Zelf ziet hij er tegenop, maar trainer Joop heeft er het volste vertrouwen in. We zijn benieuwd. Daar gaan ze en meteen is Mario in de buitenbaan goed weg. In de buitenbocht loopt hij zelfs nog uit op de andere lopers om te finishen in de onder deze omstandigheden goede tijd van 56.0 sec. Met de ander series erbij een 2e plaats.

Kees Beerepoot (invaller voor de geblesseerde Richard Wullems) had met het kogelstoten de totaalstand inmiddels op 4099 punten gebracht. Hij stootte resp. 9.36 m.; 9.56 m.; en 9.91 m. een prestatie die hij als hij de techniek wat beter beheerst ongetwijfeld spoedig zal verbeteren.

Met de doos Mario Westbroek (zoals de speakerzei, vergaarde punten, is het totaal nu gekomen op 4665 punten met de 2e plaats voor de ploeg van Lycurgus met 4467 punten.

Bij het hoogspringen zijn we inmiddels beland op de 1.80 m. Een hoogte die ook door Henk Macnack is gehaald (2e poging, na geslaagde sprongen op 1.60 m. 1.70 m.; 1.75.)

Henk die dit onderdeel even moet onderbreken om deel te nemen aan de 100 m. die hij gezien zijn 11.1 van vorige week, zonder moeite zal winnen. Daar gaan ze al weg en met grote voorsprong finisht Henk daar in de goede tijd van 11.6. Ons totaal staat nu op 5330 punten. Lycurgus staat 381 punten achter. Terwijl Henk zich weer naar het hoogspringen begeeft krijgen wij hier de uitslag van het discuswerpen binnen, waar Lex bij afwezigheid van Richard met een derde plaats en een afstand van 31.94 meter, alweer voor een uitstekende prestatie zorgt. Henk is inmiddels niet verder gekomen dan de 1.80 meter van voor de sprint. Toch een tweede plaats die het totaal op 6010 punten brengt. (Lycurgus 5809 pnt) Met de punten voor het discuswerpen hierbij komen we op een eindstand van:

1. A.V. Haarlem	6527 punten
2. Lycurgus	6211 punten.

Een goede start, op weg naar een mogelijk kampioenschap. Nog eenmaal de resultaten op een rij:

4 x 100 m:	46.6	(Hans, Mario, Lex en Henk)
3000 m:	9.34.8	(Frans)
ver:	5.86 m.	(Mario)
600 m:	2.13.3.	(Richard)
speer:	46.58 m.	(Lex)
kogel:	9.91 m.	(Kees)
400 m.:	56.0	(Mario)
100 m.:	11.6	(Henk)
hoog:	1.80 m	(Henk)
discus:	31.94 m.	(Lex)

Uiteraard is dit resultaat mede behaalt doordat men zich zeker wist van twee sterke reserves nl. Nico Engel en Ron Antheunisse en de steun van de supporters uit Schalkwijk en Zandvoort, die wij de volgende keer graag weer zullen zien. Hiermee besluit ik deze reportage vanuit een inmiddels droog, maar nog steeds winderig Krommenie.

Uw verslaggever, Michel Hulsman.

23/24 APRIL 100KM. TE ILLERTISSEN (WEST-DUITSLAND)

OPNIEUW GOEDE PRESTATIE VAN DICK BOTTINGA!

Op 23 en 24 april werden er te Illertissen (West-Duitsland) twee loop-en (snel)wandeldagen gehouden.

Deze bestonden uit een wandeltocht (zaterdag en zondag), een marathon (zondag), een 100 km wedstrijd (zaterdag start, zondag finish) en jeugdlopen (zondag).

Aan de 100 km hardlopen deed voor "Haarlem" Dick Bottinga mee. Hij liep deze afstand voor de tweede keer. Evenals de eerste keer was Frank van Ravenberg begeleider, maar dit keer had Dick nog twee mensen meegenomen als bestuurders van de auto: Jan waarbij Dick inwoont, en diens vriendin Dina. Vrijdags vertok het viertal uit Zandvoort. Het was 19.15 u. Al om ongeveer 3.00 u. (Duitse tijd, dus eigenlijk 4.00 u.) waren wij in de buurt van Illertissen, maar ondanks dat de plaats vrij groot is, konden wij deze maar niet vinden, doordat er vrijwel geen wegwijzers naar Illertissen stonden en alle wegen er naar toe landweggetjes waren. Toen wij om 5.30 u. de plaats nog niet hadden gevonden, stopten wij op een open plek en probeerden te slapen. Het werd echter al licht, zodat wij niet in slaap konden komen.

Toen wij om 7.30 u. weer begonnen met zoeken vonden wij het stadje direct. Wij waren nog te vroeg en nadat Frank 's morgens de wandeltocht van 14 km. had gewandeld en wij ons de hele dag verveeld hadden(het regende buiten) en in de auto hadden geprobeerd te slapen kwam dan eindelijk de start. De start was om 21.00 u. Er waren 600 deelnemers(hardlopers en(snel)wandelaars) waarbij het grote aantal Amerikanen (40) opviel. De verzorging ging per auto. Jan bestuurde en Frank verzorgde. Het parcours was erg zwaar i.v.m. vele hoogte verschillen. Toch zag het er tot zo'n 60 km. nog naar uit dat Dick zijn record zou gaan pakken. Dat bleek echter een te zware opgaaft. Als er echter niet zoveel tegen had gezeten (het was koud, het regende, Dick had weinig geslapen) had Dick zijn record waarschijnlijk wel verbeterd. Hoewel Dick zei rustig te zullen starten zat hij al meteen na 10 km. onder zijn schema van Winschoten en 7 minuten onder zijn streeftijd.

Toen kreeg hij last van zijn maag en moest enige malen stoppen. Even later ging het beter en klampte hij aan bij een andere Nederlander(er deden er 3 mee, waaronder Dick en de latere winnaar Hans van Kesteren, die in 7.05 u. zou finishen) Deze Nederlander kreeg echter na zo'n 30 km. kramp en gaf op hoewel Dick nog een tijd op hem wachtte. Na de stop op 38 km. begon Dick aan een opmars. Hij passeerde in de volgende 10 km. maar liefst 12 man. Dat kostte hem echter veel kracht en na 50 km. ging hij voor het eerst een stuk wandelen. Toen kwamen wij in moeilijkheden, doordat wij met de auto een straat niet in konden, waardoor wij kilometers moesten omrijden en op goed geluk maar een straat probeerden, die gelukkig de goede was. Wij kwamen echter wel te laat bij de volgende post om Dick te kunnen verzorgen. Later zouden wij nog 2 maal moeten omrijden, maar toen kwamen wij wel op tijd, doordat wij het i.v.m. het licht sneller konden vinden. Dick zakte iets terug, maar zat tot zo'n 60 km. goed. Tot 70 km. weet ik niets, doordat ik last van vermoeidheid en slaap kreeg, waardoor Jan moest verzorgen. Vanaf 70 km. was ik echter weer klaarwakker. Toen was Dick iets achter op zijn record.(hij zat na 50 km. op een tijd van onder de 10 uur) maar dat was begrijpelijk, want nu begonnen de kilometers zwaar te wegen. Toch had hij op het eind nog wat over en na een zeer snelle laatste 6 km. (zijn snelste) finishte hij in 11.26.32 als 27e. Een knappe prestatie, misschien nog beter dan die in Winschoten als men de omstandigheden in aanmerking neemt. Het was ongeveer 8.30 u. toen Dick finishte Twee uur later reden wij alweer. Na vele stops kwamen wij tussen 11 en 12 uur (Ned. tijd) weer in Haarlem/Zandvoort aan, nadat Jan vrijwel de hele weg had gestuurd. Na twee en een halve nacht en drie dagen zonder slaap waren wij blij eindelijk weer eens te kunnen slapen.

Tijden van Dick:

10 km:		48 min.
18 km:	1u	36 min.
25 km:	2u	07 min.
29 km:	2u	32 min.
33 km:	3u	16 min.
38 km:	3u	50 min. (+ 32 e)
48 km:	4u	40 min. (+ 20 e)
52 km:	5u	08 min.
55 km:	5u	42 min.
77 km:	8u	42 min.
84 km:	9u	40 min.
90 km:	10u	27 min.
94 km:	10u	59 min.
100 km:	11u	26 min. 32 sec. (27e)

Tijden zijn goed, afstanden soms niet (kan 1 of 2 km schelen).

Frank van Ravensberg.

Toen Ruud Wielart in Milaan op zaterdag 7 mei j.l. met succes de hoogte van 2.21 m. overbrugde was dit maar liefst zijn 118 e verbetering van een club-districts- of Nederlands record. In onderstaand tabel kunt U zien hoe Ruud tot dit aantal kwam.

	buiten		Indoor	C-jun.	B-jun.	A-jun.	Sen.	Distr.	Ned.	Ned.
								jun+sen.	jeugd.	Sen.
1969-2e jrs. JC	1.66			X						
	1.68			X						
1970-1e jrs. JB	1.80				X					
	1.82				X					
	1.85				X	X				
1971-2e jrs. JB	1.90	1.80			XX	XX	X			
	1.91	1.85			XX	XX	X			
	1.93	1.95			XX	XX	X			
	1.95				X	X	X			
1972-1e jrs. JA	2.00	2.00				XX	XX	XXXX	XX	
	2.03					X	X	XX	X	
	2.05					X	X	XX	X	
	2.06					X	X	XX	X	
1973-2e jrs. JA	2.07	2.05				XX	XX	XXXX	XX	
	2.09	2.11				XX	XX	XXXX	XX	X
	2.11					X	X	XX	X	X
	2.12					X	X	XX	X	X
	2.13					X	X	XX	X	X
1974-1e jrs. SEN (geblesseerd)	2.14						X	X		X
1975-2e jrs. SEN	2.16	2.12					XX	XX		XX
	2.17						X	X		X
1976-3e jrs. SEN.	2.20	2.14					XX	XX		XX
1977-4e jrs. SEN.	2.21	2.16					XX	XX		XX
		2.18					X	X		X
		2.22					X	X		X
			2	10	20	26	34	12	14	

Archivaris Evert.

Losse uitslagen.
=====

23 april - 10 E.M. - Edam.

1 Rob van Zuylen	G.A.C.	51.49.5	
7 Joost de Bock		53.52.-	
154 Zegert Kruyswijk		1.21.43	10e vet.II

Vervolg losse uitslagen:

23 april - Papendal -

3000 m. st. chase:

1.	Steef Kijne	Metro	9.14.1.
2.	Evert v. Ravensberg		9.17.3.
3.	Pieter Vos	G.V.A.V.	9.21.4.

23/24 april - Illertissen (W-Duitsland) 10 km.:

1.	Hans van Kasteren	7 u.	05.	
27.	Dick Bottinga	11 u.	26.32.	600 deelnemers.

24 april- Den Haag- Zuidlarenstraat-

Totaal:

150 m. Heren	Dan Portegijs	6e	174	13
300 m. Heren	Dan Portegijs	5e	380	13/15
	Hans v.d.Eem	3e	386	18
300 m. JA	Ron Antheunisse	6e	390	7/8
600 m. Heren	Hans v.d.Eem	4e	1.25.5	6/7

30 april - Burgwalloop 8160 m.

1	Conno du Fosse	24.38
2.	Evert v. Ravensberg	24.55
3.	Dick v.d. Vlucht	26.44
6.	Bert Bols	28.00
17.	Frank v. Ravensberg	31.25.

5 mei - Lisse -

3000 m.	8.	Richard v.d. Pol	10.29.
---------	----	------------------	--------

7 en 8 mei Districtskampioenschappen West I Olympiaplein - Amsterdam:

<u>7 mei:</u>	Jan van Dijk	110 m. hoŕden	16.3	6e
		ver	6.53 m.	6e
	Lex van Vugt	kogel JA	12.21 m.	4e
	Kees Beerepoot		10.01 m.	7e
	Lex van Vugt	discus JA	31.38 m.	6e
	Kees Beerepoot		29.56 m.	7e
	Evert v. Ravensberg	1500 m.	4.04.1	5e
		3000 m. st.ch.	9.25.3	1e
	Hans Hekkers	100 m. series	11.9.	4e
		ver	5.12	10e
	Mario Westbroek	100 m. series	11.6	2e
		ver	5.69	7e
		100 m. finale	11.6	5e
	Charles Mathot	polst.hoog	4.00 m.	3e
	Dan Portegijs	100 m. series	12.2.	6e
		400 m. series	52.6	1e
		400 m. finale	53.1	3e
	Michel Hulsman	400 m. series	53.2.	2e
		400 m. finale	53.1	4e

Kurt Willems	400 m. series	54.0	3e
	400 m. finale	54.4	5e
Jan Vollenga	400 m. series	54.3	4e
Richard Cabri	1500 m. st.ch. JB	4.57.0	2e
Nico Engel	uitgestapt		

8 mei:

Jan van Dijk	hinkstapsprong	14 m 09	1e	
Hans v.d. Eem	800 m.	1.59.4	5e	totaal 11e
Michel Hulsman	800 m.	1.58.2	1e	" 5e
Frans Capellen	800 m. JA	1.59.4	2e	
Martin Slagveld	800 m. JB	2.09.4	4e	
Les Brown	discus	41 m.50	1e	
	kogel	12m61	6e	
Ron Antheunisse	200 m. JA	24.3	1e	series
		24.4	1e	finale
Bert de Jager	200 m.	23.7	1e	series
		23.2	3e	finale
Dan Portegijs	200 m.	24.5	3e	series
Kurt Willems	200 m.	24.4	3e	series
Eric Lankhuizen	200 m. JA	25.2	5e	series
Evert van Ravensberg	hoog	1m75	8e	
Martin Bolwijn	hoog	1m90	3e	
	400 m. horden	62.8	6e	
Nico Engel	hoog JB	1m60	6e	

5 distrikten ontmoeting jeugd te Steenberg:

Henk Macnack:

100 m.	3e	11.3
200 m.	3e	22.6

SECRETARIAAT -VARIA

Een hartelijk welkom aan de nieuwe leden:

R.J.M. v.d. Pol	Reigerstraat 91	Haarlem	senior
R.A. - René Witkamp	Benkoelenstraat 9	Haarlem	C-junior
M.J.- Michel v.d. Eem	Wüstelaan 98	Santpoort	pupil
R.A.- Richard v. Honschoten	Kleverlaan 11	Bloemendaal	pupil
D.H.- Daan Schlatmann	Dr. D.Bakkerlaan 61	Bloemendaal	pupil
P.D.- Patrick Verkerke	Pr. Mauritslaan 90	Overveen	pupil

bedankt als lid:

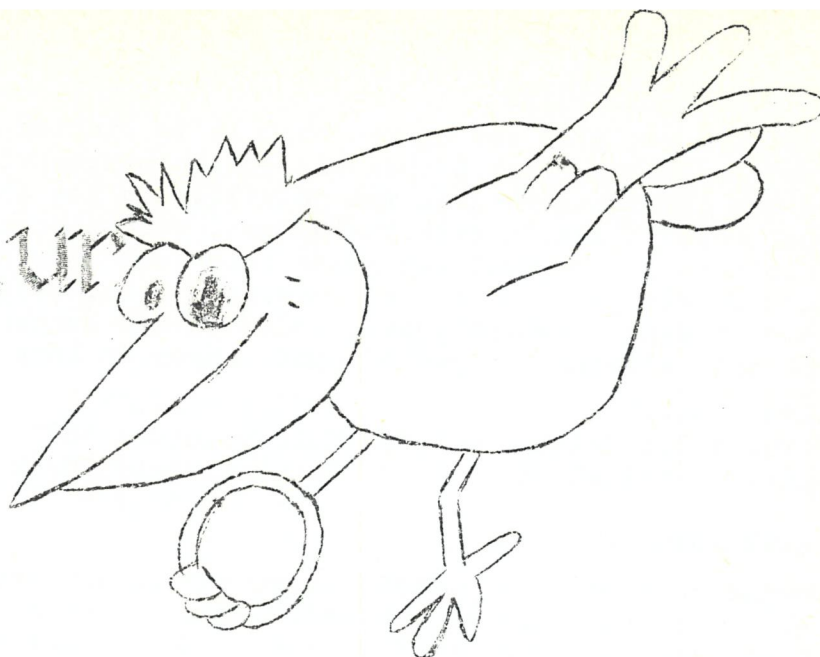
Ronald Bijl. C-junior
Wij hopen dat Ronald op een prettige "HAARLEM" tijd mag terugzien.

adreswijzigingen:

Dan Portegijs	Leidsezijstraat 7	Haarlem
Ron Antheunisse	Ged. Schalkburgergracht 83	Haarlem
Michel Hulsman	Gandhistraat 43	Haarlem
J.P.Stol	Godfried Bomanslaan 34	Vogelenzang (gem.Bloemendaal)
René en Margriet Ruis	Pieter Kiesstraat 6	Haarlem

Wanneer U verhuist of, (we kunnen ons dat haast niet voorstellen) bedankt als lid, laat U dit dan even schriftelijk weten aan Uw secretaris
D.J. Bais, Flemingstraat 152, Zandvoort.

de sée deé-ur



ZONDAG 30 april

Deze dag wordt meestal gekenmerkt door atleten die tegen de avond ontzettend (nou ja ontzettend), misselijk thuis komen. Zij hebben de dag dan voornamelijk doorgebracht op de kermis waar geen apparaat ze te hoog en hard genoeg kan gaan.

Maar deze keer was het voor 12 HAARLEMMERS een andere reden dat ze misselijk thuis kwamen. Dit kwam door oververmoeidheidsverschijnselen. Dit 12-tal was onder leiding van Albert en Martin afgereisd naar de Amsterdamse atletiekbaan ELSENHAGE, waar ATOS haar traditionele junioren wedstrijden organiseerde. Deze wedstrijden hebben wel het plakkaat van traditioneel maar noch Albert noch ik heb geweten dat dit evenement al verschillende jaren bestaat. Wij vertrokken 's ochtends vroeg met de trein naar Amsterdam c.s. en vandaar ging het verder naar de baan per bus. In deze bus bleek dat het onverstandig is een thermosfles met inhoud mee te nemen, daar deze toch breekt en het lekken alleen maar lachwekkend is en niet lekker. Op de baan aangekomen kregen Albert en ik al de eerste klachten te horen over de slechte kleedruimten. Wij deden deze maar af door te vermelden dat de accommodatie in ZAANDAM waar de eerstvolgende wedstrijd is, nog veel slechter is. Nu de wedstrijd was naar onze mening voor veel verbeteringen vatbaar. Wanneer we ons bedenken dat HANS en RON zo slim waren niet naar ons toe te komen toen bleek dat zij uit hun series 800 m. gezet waren, en dat WOUTER nog bijna door een "vriendelijke" heer van het terrein afgezet werd omdat hij een flesje (leeg wel te verstaan) probeerde door de deksel heen in de vuilnisbak te werpen waardoor het flesje in tientallen gedeeltes brak. De prestaties waren voor ons naar verwachtingen, maar volgens de jongens onder de maat. De oorzaak hiervoor is te vinden in het feit dat de trainingsaccommodatie slecht is en de atleten volgens ons niet in topconditie uit de wintertraining zijn gekomen.

DE RESULTATEN:

Peter Groen	ver: 3.27 - 80 m. 12.9	Pierre	ver: 3.89 -80 m. 12.2
Arno	ver: 3.29 - 1000 m. 3.39.5	Ron	100 m: 14.3-
Hans	kogel: 6.28 -	Diederik	hoog: 1.55-800 m.2.25.5
Jan Willem	kogel: 6.52 -100 m. 14.1	Peter Noom	80 m: 12.4-ver 3.20
Tim	hoog: 1.45 - 100 m. 14.1	Martin	80 m: 13.3-ver 2.88
Michiel	ver: 3.82 - 80 m. 11.9		
Wouter	100 m: 14.6 -		

BESTE C of D JUNIOR

Wij zijn van plan een aparte hoek in te richten met berichten voor door en over jullie. Daar hebben wij jullie medewerking voor nodig. Je mag alles opschrijven wat je wilt, als het maar over atletiek gaat. Spui eens je ideeën over trainingen, wedstrijden begeleiding etc. etc. Verzin in ieder geval een goede naam voor onze hoek en geef die zo snel mogelijk door en als je toch aan het verzinnen bent, bedenk dan eens een nieuwe jell. voor tijdens de wedstrijden, zodat we die kunnen gebruiken ter aanmoediging van onze atleten. Vragen of opmerkingen én kopy zo snel mogelijk inleveren bij:

ALBERT HARTMAN

Corn. v.d.Lijnlaan 10

Haarlem -tel 256036

MARTIN BOLWIJN

of Muiderslotweg 108^I

Haarlem -tel:370242

Op het voor in het blad

staande kopyadres.

BESTE JONGENS:

Degenen die echt regelmatig komen hoeven dit stukje niet te lezen want die hebben wat nu volgt al gehoord. Degenen die zo af en toe komen mogen dit wel lezen doch voor degenen die nooit komen is het eigenlijk zinloos. Zoals een aantal van jullie al weten gaan wij proberen aan het eind van het seizoen de beste allround D- en C junior aan te wijzen en die belonen we met een wisselprijs. Dit vaststellen van de beste gaan we als volgt doen. Iedereen die aan een wedstrijd meedoet en daar op aan een voor hem nieuw onderdeel deelneemt krijgt 1 punt, hij die aan een nummer deelneemt waaraan hij al vaker heeft meegedaan en een persoonlijk record evenaart, krijgt hiervoor 2 punten en wanneer je een persoonlijk record verbetert krijg je 3 punten. Aan het eind van het seizoen worden alle punten die je gehaald hebt bij elkaar opgeteld en daarmee wordt je plaats op de Allround ranglijst vastgesteld. Het is dus handig om aan veel nummers mee te doen, zodat je veel punten verzamelt. Er zijn al enige atleten die punten verzameld hebben:

D	Arno van Vught:	4	punten
D	Peter Groen	: 2	"
C	Hans Kuipers	: 3	"
C	Tim Hoefsloot	: 2	"
D	Michiel Verkerk:	2	"
C	Wouter Bekkers	: 1	"
D	Pierre Delfgaauw	2	"
C	Tom Mathot	: 1	"
C	Diederik v. Riemsdijk:	4	punten
D	Peter Noom	: 2	"
D	Martin Kamstra	: 2	"
C	Jan Willem Kwantes:	2	punten-

1e C/D competitiedag ZAANDAM

In tegenstelling tot vele andere malen moeten we nu "ver" reizen voor onze competitiewedstrijden. Vooral het ritje van Amsterdam naar Zaandam was voor de jongens in het bagageruim erg leuk toen ze gezelschap kregen van enkele aerodynamisch fraai gelijnde dames maar achteraf bleek dat de geurstof die deze wezens op hun lijf hadden gedaan minder aangenaam was. Maar genoeg daarover. Bij aankomst op de baan vielen de ogen van de hoogspringers bijna uit het hoofd bij het aanschouwen v.d. landingsplaatsen. Na veel voorpret, Martin had zich intussen ook bij ons gevoegd, nam de wedstijd een aanvang met de estafettes, die redelijk verliepen. 4 x 80 m. 46.3, 4 x 100 m. 55.3. Na dit gemeenschappelijk intro, wierpen de diverse knapen zich op hun nummers. Job ging nu met ver erg mooi naar 4.65, iets wat vorig jaar met geen mogelijkheid wilde lukken. Bij hoog kwam Diederik met 1m60 net zo hoog als afgelopen winter in de RAI, terwijl Tim door een pijnlijke enkel en te weinig hol maken

slechts 1m45 haalde Kogel was een zacht eitje voor Wouter Jan 9m17, terwijl Ron flink vooruit ging met 7m39.

Diskus gaf nu minder problemen als bij de D vorig jaar (zelfde bezetting) Wouter Jan 22m62 en Diederik 28m24.

Bij de jongens D zorgde Marcus voor een verrassing op de 1000 m. Hij finishte in 3.23.9., Kenneth die ~~weer zo ongelukkig was~~ om in een zwakke serie te zitten noteerde 3.25.5, terwijl Peter die er nogal tegenop zag 3.46.6 liet afdrukken, iets waarvan hij alleen maar durfde dromen.

Pierre sprong met een geblesserde pink 4m01 en Dennis kogelde weer verder, nu 9m59, terwijl Michiel 7m71 haalde..

Nar een tractatie op glacés verlieten wij zonder incidenten het terrein en na een verwoede eindsprint konden we nog net de trein huiswaarts halen.

Overige uitslagen: jongens D

80 m. Peter N. 13.0, Michiel:12.3, Robert 14.8.

Ver: Peter N. 3m88

Hoog: Arjen 1m30, Dennis 1m25

Discus: Kenneth: 16m57, Arno: 10m72.

Jongens C:

800 m: Hans: 2.39.8, Wouter: 2.32.2

100 m: Dave: 16.4, Wouter: 14.8

Ver: Jan Willem: 3m63

ALBERT.

E I S E N D en C JUNIOREN.

Zoals de 2e jaars D jongens wel en de 1e jaars niet zullen weten hebben wij bij de D junioren ook een eisensysteem als bij de pupillen. Om te beginnen geef ik de eisen even, waarna ik er uitleg over geef.

	<u>2e graad:</u>	<u>1e graad:</u>
80 m.	12.2	11.5
1000 m.	3.50.0	3.35.0
hoog	1m15	1m25
ver	3m75	4m00
diskus	15m00	19m00
kogel	7m00	8m00

Waarin verschilt dit nu van de pupillen? Wel dat zijn de volgende punten.

Ten eerste, je krijgt geen prestatiekaart waarop aangetekend staat dat je aan de eis voldaan hebt, dit wordt door de trainers zelf bijgehouden.

Ten tweede, je krijgt wanneer je voldaan hebt aan de eisen niet een 2-kleurige band voor de trainingspak maar een vignet in de vorm van een eitje, voor de 2e graad wit, voor de 1e blauw.

Ten derde, je komt reeds in aanmerking voor zo'n vignet wanneer je aan 5 van de 6 eisen voldaan hebt. Wanneer je meent op grond van de geleverde prestaties in aanmerking te komen voor zo'n dingetje meldt het ons dan even, dan kunnen we kijken of het klopt en de dingen overhandigen.

PRIMEUR -.-.-.-PRIMEUR -.-.-.-PRIMEUR -.-.-.-PRIMEUR -.-.-.-

In navolging van de D-junioren hebben Martin en ik na veel zwoegen en rijp beraad ook eisen voor jullie C jongens opgesteld. Wij hebben aan de hand van ons eigen inzicht beste prestatielijsten aller tijden e.d. gedaan. De eisen zijn:

	<u>2e graad:</u>	<u>1e graad:</u>
100 m.	14.0	13.0
800 m.	2.28.0	2.18.0
hoog.	1m40	1m50
ver	4m50	5m00

	<u>2e graad:</u>	<u>1e graad:</u>
diskus	21m50	25m00
kogel.	7m75	9m75
speer.	25m50	29m00
1500 m.	5.10.0	4.55.0

Glij nu niet bij het zien van deze cijfers van je luie stoel of zak niet in de W.C. , als je daar de Wissel zit te lezen. Deze prestaties hebben we voor jullie opgesteld zodat je een bepaald doel hebt om naar toe te werken. Als beloning denken we aan een soort diploma, wat aan het eind van het seizoen wordt uitgereikt, maar hoe het er precies uit gaan zien, hoor of zie je t.z.t. nog wel. N.B. van deze eisen moeten er 6 van de 8 gehaald worden.

ALBERT.

JURYLEDEN ATTENTIE !!!

Omstreeks 21 juni a.s. wordt een tijdcursus gegeven voor die juryleden die al een jaar algemeen jurylid zijn. U doet toch ook mee? het kost U slechts 1 avond. Informatie hierover bij: Mevr. Hartman. tel 256036.

LAATSTE NIEUWS --.LAATSTE NIEUWS--.LAATSTE NIEUWS--.LAATSTE NIEUWS--.

21 mei '77 3e Internationale Marathon Amsterdam.

Dat men in Amsterdam mikt op net zo'n evenement als de tweejaarlijks te houden marathon van Enschede blijkt wel uit het feit dat men een aantal zeer grote kanonnen op de lange afstand naar de hoofdstad had weten te krijgen.

En de weergaloos goede tijd die de Amerikaan Rodgers op de klokken zette n.l. 2.12.46 en daarmee winnaar werd van de 3e marathon onderstreepte dit nog eens. Desondanks zal het diegene die al eens in Enschede de marathon heeft gelopen of als toeschouwer heeft bijgewoond hebben kunnen constateren dat wat de publieke belangstelling betreft er in de hoofdstad heel wat zal moeten gebeuren wil men de enorme menigte op de been brengen zoals in Enschede. Slechts een handje vol publiek vulde het Olympisch Stadion maar gelukkig stond er bij de terugkomst een aardige haag van langeafstand fans voor de poort, zodat een ieder op het laatste moment toch nog vleugels kreeg.

Maar laat ik niet bij het einde beginnen. Toen om half 2 een grote groep lopers was gestart voor de prestatie-loop over 15 km. was het de beurt voor zo'n 300 atleten waaronder 3 dames zich op te maken voor de start van de marathon. Gelukkig was het warme weer even verdwenen maar stond weer een stormachtige wind tegenover die de lopers eerst in de rug zouden krijgen waardoor velen weer een snelle start zouden maken die hun later weer zou opbreken.

Want bijvoorbeeld de Amsterdammer Jan Waardenburg die een zeer snelle start maakte en toen op zo'n 30 km. goed stuk kwam te zitten en met 3 uur 15 min. genoeg moest nemen terwijl hij het ook binnen de 3 uur kan. Hetzelfde overkwam het kleine Beverwijkse huisvrouwje Plonie Scheringa die op zo'n 18 km. volkomen kapot zat maar toch met een totaal tijd van 3½ uur eerste dame werd en daarmee een stofzuiger ter waarde van ruim f 500,-- in de wacht sleepte. Wat mij wel verwonderde was dat haar meefietsende echtgenoot geen druppel water bij zich had zodat onze clubgenoot Cees v.d. Aar die wel van alles bij zich had zich bij haar verdienstelijk kon maken met een frisse spons. Trouwens Cees kon wel 100 natte sponzen kwijt want als je verzorging nodig hebt is er net niets in de buurt.

Ten v.d. Aar fietste met Wim Kluyskens mee terwijl Tony Boerlage met een mij onbekende Amerikaan fietste.

Al zou je het aan de tijd van de winnaar niet zeggen, maar over het algemeen hoorde ik van verschillende deelnemers dat ze het toch een zwaar parcours vonden.

Vooraf op de open stukken waar de wind op de terugweg hun recht in het gezicht blies. Maar goed, alle 4 de Haarlemmers voltooiden de klus over 42 km. Geen daverende tijden maar ondergetekende was al blij helemaal geen pijnlijke gevoel te hebben en dat na Maassluis al heel wat waard!

Verder zou ik bij een volgende wedstrijd de ervaringen van een der andere deelnemers wel eens in de Wissel willen zien, zodat we ook eens wat anders kunnen lezen. Ook wil ik nog even vermelden dat er voor iedere deelnemer die finishte een grote prachtig uitgevoerde medaille in luxe cassette was plus een fleurige bos tulpen.

Voor ik eindig met de tijd van de 4 deelnemers van onze vereniging nog dit: op 19 juni a.s. is er de 30 km. loop van Lycærgus in Krommenie. Een mooie afstand en hopelijk gaan we er nu eens met een wat grotere groep tegenaan. Want dat is wel eens beter geweest.

Uitslag senioren:

Wim Kluyskens: 41e - 2.45.40
Bert Bols: 129e - 3.10.09
Dick Bottinga: 149e - 3.15.12

Veteranen II:

Ton v.d. Linden. 160e - 3.18.18

Ton v.d. Linden.

Zondag 15 mei 1e competitiedag senioren op Papendal

Magere jaren van de a.v. Haarlem voorbij stond er maandag in de krant. Dit sloeg natuurlijk op de door ons gewonnen competitiewedstrijd. Vorig jaar nog 2e klas- luser wat en dat wist iedereen beneden ons niveau was. Nu in één wedstrijd naar de top van de 1e klasse. De slechte trainingsmogelijkheden van dit ogenblik hebben weinig invloed gehad op de prestaties

De wedstrijd:

De eerste 2 nummers de 110m horden en de 800m de sleutelafstanden. Ondanks het advies niet de horden te lopen, wilde Ruud Wielart zelf wel en haalde verdienstelijk 16.0. Jan v.Dijk 16.3. De 800m: prima prestaties van Dan Portegijs 1.59,8 en Michel Hulsman 1.57,7 (ondanks kiespijn).

Meteen daarna de 100m: Bert de Jager ouderwets sterk finishte 1/10 sek achter Brouwer maar, nog ruim voor Lambeck in 10.8. Henk Macnack, de laatste tijd gaplaagd door achillespees blessure was niet tevreden met zijn 11.3. Wij wel. Na deze drie nummers stonden we al meteen bovenaan en dat zou zo blijven.

De volgende nummers kogel en 400m zijn nog voor verbetering vatbaar: Cees v.d.Rhee 11m87, Less Brown 11m21, Ron Antheunisse 53,7 en Kurt Willems 53,4. Speer was weer prima-de-luxe. Cees won dit nummer met 59m76 (dat was alweer een tijd geleden) en Lex had 50m14; altijd weer een opluchting als de speer over de 50m in het gras blijft steken. Intussen was Ger Meyer al klaar met polshoog: 2m90 en dat voor de eerste keer dit jaar, dat hij een polsstok vasthield.

De 3000 steeple bracht een erg verkouden Evert v. Ravensberg aan de start, die zich met zijn vechtersmentaliteit niet in een hoek liet drukken en als eerste eindigde in 9.14,2. Martin Bolwijn was een van de grote mensen deze dag. Met weinig training had hij al 1m90 gesprongen dit jaar maar, hij deed er nog een schepje bovenop: 1m95 !!! en wat belangrijker is, de 2 meter zit er dik in. Vlak daarna moest hij Gerard Zwarts plaats innemen op de 400 horden. Met veel inzet, een verre van vlekkeloze techniek en helemaal kapot kwam hij over de finish in 61,3.

De 1500 en 5000m: Frans Capellen en Hans v.d. Eem bleven iets beneden de maat 4.13,9 en 4.13,0. Joost de Bock en Rob Ter poorten ontlieden elkaar niet veel. Voor Joost een prima 15.42,8 de beste tijd, die hij ooit

heeft gelopen. Voor Rob 15.45,8, waarmee iedereen inklusief hijzelf dik tevreden was, zeker na alles wat er hat afgelopen jaar allemaal met hem is gebeurd.

Wat nog rest: diskus en ver Less, Lex, Jan v.Dijk en Henk wierpen en sprongen 42m20, 31m04, 6m43 en 6m13 dit alles kan nog stukjes verder. De estafettes met 3 echte vechtersploegen: 4x100m reserve Ger-Lex-Less en Cees 46,5 een bere tijd voor een reserve ploeg. 4x100m grandioos met Jan Vollenga, Henk, Ruud en Bert in 43,1 !! Na het hoogspringen ons beste nummer in punten. Het hoogspringen, dat overigens werd gewonnen door Ruud met 2m20 1cm minder dan zijn eenweek eerder gevestigd Nederlands rekord. Deze prestatie was goed voor 1025 punten en dat is nog nooit eerder in de nationale competitie gehaald.

De 4x400m Ron (54,1), Kurt (56,9) geblesseerd, Dan 53,4 en Jan Vollenga (52,7) die geprikkeld door het feit, dat hij niet was opgesteld op de 400m liet zien wat hij waard was brachten samen 3.36,5 op de klokken.

Laatste man Charles Mthot maakte zijn laatste sprong om 18.30 uur hij haalde 4m30 een evenaring van zijn beste prestatie en een verbetering van ons klubrekord. Totaal aantal punten: 21.656 !!!

Ter vergelijking, vorig jaar behaalde V<C als enige ploeg een keer de 21000 nl. 21.351. In de finale waren de besten V&L 21.613 en HAC 21.008.

Zaterdag 21 mei Alpen-Rosen wedstrijd te Innsbruck.

1e hoogspringen: Ruud Wielart 2m18

Zondag 22 mei Zuidlarenstraat Den Haag

Precies op tijd arriveerden we in Den Haag, zodat de estafette lopers meteen (zonder inlopen) konden starten. Dit maal betere wissels dan de vorige keer, zodat Hans Hekkers, Mario Westbroek, Lex v.Vugt en Henk Macnack uitkwamen op 45,1 (een prachtige 1e plaats)

De 800m bracht Martin Slagveld een teleurstellende 2.14,8 en Richard cabri een knappe 2.05,9. De 100m leverde Henk een 2e plaats op met 11,6 (11,7 in de series). Bij de senioren werd Bert de Jager 3e in 11,4 (serie 11,1) Hans en Mario liepen resp. 12,1 en 11,9. Voor Mario een 2e plaats. Ook onze krachtsporters waren weer op dreef. Bij het diskuswerpen kwamen Richard Wullems, Lex v.Vugt en Cees Beerepoot resp. tot 35m26, 34m08 en 27m06. Het kogelstoten bracht deze heren resp. 12m04, 10m94 en 9m59. Bij het hoogspringen haalde onze zwarte duivel Henk weer eens de 1m85. Op de 800m liep Frans Capellen bij de jongens A 2.01,8. Bij de senioren kwam alleen Evert v.Ravensberg tot een goede prestatie op de 800m 1.58,5. Hans v.d.Eem, Michel Hulsman en Dan Portegijs kwamen tot teleurstellende tijden resp. 2.06,0, 2.03,3 en 2.06,0.

Het verspringen van Jan v.Dijk ging weer goed. Een 2e plaats met 6m94 was zijn deel. Bij de 200m senioren liepen Jan Vollenga en Jan v.Dijk beide 24,4. Bij de A jongens kwam Ron Antheunisse tot 23,9. Al met al een winderige dag met minder goede prestaties.

Denkt U nog even aan het doorgeven van Uw nieuwe postcode???



HET WISSELTJE

Wedstrijd te Amsterdam - Ookmeer op Hemelvaartsdag.

Op 19 mei gingen we vanuit de Tempelierstraat met de bus van de NZH naar de Sintelbaan op Ookmeer. Jullie waren allemaal op tijd aanwezig, zodat we de bus van 11uur29 mooi haalden. Alleen was het jammer, dat Marianne met een angina in bed lag en Albert een bijholten-ontsteking had opgelopen. Het was de bedoeling, dat deze twee met de A en B pupillen op stap zouden gaan. Ik heb mijn hand maar over mijn hartje gestreken en ben met jullie mee gegaan. Jullie hebben netjes zelf ingelopen. Zo zien jullie, dat het best kan, als het maar moet.

Als eerste nummer de estafettes.

Daar de dames eerst liepen, kon ik jullie al mooi op de plaatsen brengen en konden jullie goed zien, hoe het precies ging. Vooral het wisselen tussen de streepjes was moeilijk, maar het werd jullie door de begeleiders van AAC keurig uitgelegd. Onze A-jongens gingen in baan 4 van start. Van de A-jongens, die meegingen hadden we er 4 uitgezocht, die het snelst konden lopen. In elk geval gingen de wissels goed en jullie haalden er een 4e plaats uit in 38,2 sec.

De B-jongens waren maar met 4 man verschenen, zodat we hier net een estafetteploeg van konden maken. Als eerste ging Daan van start, gevolgd door Koert. Dit zijn niet zulke snelle lopers. Als derde loper was Tom aan de beurt, die er gelijk al een passeerde; een hele goede wissel met Erik, die ik nog nooit zo hard heb zien lopen, wat resulteerde in een finish vlak achter de eerste, in een mooie tijd van 29,4 sec. Jongens, als we op een wedstrijd onze snelste lopers op de estafette eens kunnen inzetten, lopen jullie beslist onder de 28 sec.

Ondanks de grote deelname deze dag, waardoor er op een gegeven ogenblik wat gebrek was aan jury, is alles uitstekend verlopen. Laten we beginnen bij de B-pupillen.

Dit was een groep van ca. 27 jongens, zodoende hadden zij wat langere wachttijden tussen hun nummers. Ze begonnen met de 40m. Wat mij opviel was de goede tijd van Daan, dat had ik echt niet verwacht. 8,1; goed joh! Koert liet dezelfde tijd afdrukken.

Bij het verspringen liet Daan me weer versteld staan. Hij sprong 2m80 ver. Erik sprong 3m63, wat een prachtige afstand is voor een B-pupil. Met het balwerpen was Koert erg ongelukkig. Hij kwam maar tot 8m50. Daar gaan we op oefenen, zodat je in je eerstvolgende wedstrijd in elk geval je persoonlijk record gaat breken.

Nu de uitslagen B-pupillen (27 deelnemers)

	40 m.	ver	bal
3. Erik	7.1	3.62	22.50
8. Tom	7.4	3.20	24.00
20. Daan	8.1	2.80	24.00
26. Koert	8.1	2.79	8.50

De A-jongens begonnen met 60 m.

Daar Michel, Patrick en Jean Giles hun eerste wedstrijd liepen, waren we erg benieuwd wat er gedaan werd. Nu Jean Giles deed dit in 9,7, Patrick liet 10,0 afdrukken en Michel kwam uit op 10,8. Goed gedaan jongens!

Daar deze heren in een groep van 60 jongens zaten, werd er besloten om alvast met het kogelstoten te beginnen.

Ook hier leverden deze 3 heren heel goede prestaties. Patrick kwam zelfs tot 7m03, de beste stoot van alle "Haarlemmers".

Maar Michel liet ook een goede indruk achter met 6m75 en Jean Giles stootte maar even 6m70. Wat de overigen presteerden kunnen jullie aan de uitslagen onder dit artikel zien.

Toen kwam het sluitstuk van de dag: Hoogspringen met 60 deelnemers. Nu jongens, ik neem mijn petje af voor de organiserende vereniging A.A.O., want dat was keurig geregeld. Allemaal springen en als je afsprong moest je je naam opgeven, want dan had je nog een tweede poging. Zo ging dit door tot de 1.00 m.

Toen werden de namen afgeroepen en bleken er nog zo'n 25 jongens te zijn, die verder gingen springen.

Maar laten we eerst eens de prestaties nagaan. Fred kwam goed over de 85 cm., zodat hij nu ook zijn eis gehaald heeft. Als we weer op het Pim Mulier zitten en we weer op hoog kunnen oefenen, zie ik jou ook hoger komen. De drie nieuwelingen op dit nummer hadden het erg zwaar. Daarom was besloten, dat ze gewoon recht aan zouden lopen en dan over de lat zouden gaan. Michel en Patrick gaven daar gehoor aan en dat resulteerde in 85 cm. voor Michel en 95 cm. voor Patrick. Jean Giles sprong liever op zijn eigen manier en kwam met wat geluk zelfs tot 1m10.

Alleen Maarten bleef met 5 jongens over om de verdere hoogten te overbruggen. Tot nu toe had hij alles in de eerste poging gehaald, de 1m10, 1m15 en 1m20 gingen foutloos. Met 3 man bleven ze over voor de 1m25. Zijn eerste sprong was een soort van indianendans, maar de tweede poging ging goed. Hij was er al helemaal overheen en trapte daarna met zijn voet de lat eraf. Dat is gewoon pech. Maar ja, als je ook 2½ uur staat te springen, kan je wel eens moe worden. Toch haalde een pupil nog de 1m30.

Daarna besloten deze jongens met elkaar nog even de 1000 meter te lopen. Ik weet van de hele 1000 meter geen tijden, maar ik geloof, dat deze serie, die om 5 uur werd gelopen, net de snelste zal zijn geweest, want jullie kwamen allemaal doodmoe over de finish. Maar na een lekkere douche was onze laatste atleet weer helemaal fris bij de prijsuitreiking.

Uitslagen A pupillen (60 deelnemers):

	<u>60 m.</u>	<u>kogel</u>	<u>hoog</u>
6. Jean Giles	9.7	6m70	1m10 (prachtig werk)
12. Maarten	10.1	5m62	1m20
18. Patrick	10.0	7m03	0m95
29. Fred	10.4	6m76	0m85
30. Gijs	10.3	5m13	1m00
37. Bart	10.4	5m52	0m95
36. Michel	10.8	6m75	0m85

Mevrouw Hartman.

In de maand juni zijn de volgende pupillen jarig:

op 2 juni Hans Kroes
7 juni Giel v.d. Hoeven
9 juni Johan Apetz
27 juni Tobi de Mol.

Jongens, allemaal van harte gefeliciteerd!

In de maand juni vindt in Haarlem weer De Avondvierdaagse plaats en wel van 13 t/m 17 juni a.s.
Als er op 18 juni geen wedstrijd is, doen wij er ook met een groep jongens aan mee. Jullie krijgen er nog bericht van.

De Oude Kranten Actie.

Sander Mathôt en Jaap van Deursen leverden een grote partij oude kranten in.

Gijs bracht een stapel mee achter op zijn fiets en ook Arjen kwam met een hele lading.

Waar blijven de anderen?

Jongens help ons aan oude kranten!!!!

ALBERT.

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



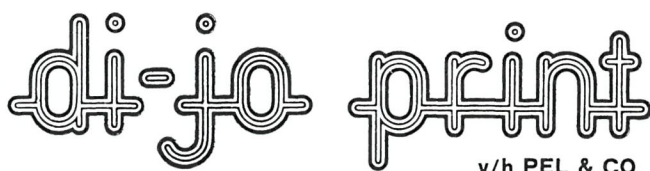
BLOEMENMAGAZIJN

J.H. GÖDECKE

Schouwttjeslaan nr. 29

- Haarlem -

Tel. 023-315445



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 contantzegels.

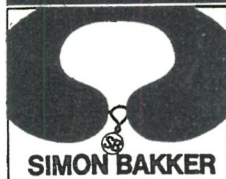
Firma P. Rosenhart en Zn.

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. VERWARMINGSERVICE.

Ombouw olie - gas. Gas- en oliestookinstallaties.
Reparatie - Onderhoud

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



Voor goed verzorgd bloemwerk
„AALSMEER'S BLOEMENHUIS”

A. VAN RIEMSDIJK

Zijlweg 58 - Tel. 023-326448 - Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over de gehele wereld.

