

5 . L 5 JUNI 1977

# de wissel

---



**Clubblad atletiekvereniging „haarlem“**

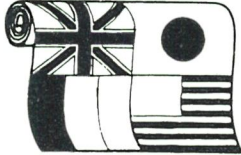
---



## 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 52  
HAARLEM-NOORD TEL: 952329

## 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

## SPORHUIS 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!  
*Geloofd 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

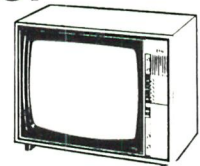
## BORST

TEL. 316838

Waldeck Pymontstraat 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

" D E W I S S E L "

Officieel orgaan Atletiek vereniging "H A A R L E M "

Jaargang 32.

verschijnt 10 maal per jaar  
nummer -5- juni 1977.

Van de voorzitter.....

Ruud Wielart, 2.26 hoog. Wat een geweldige prestatie! Onvoorstelbaar goed. Daags tevoren stond ik nog bij Pim Jansen in de zaak en toen hij mij uitliet, verzekerde Pim mij nog" dit jaar springt Ruud nog over de 2m25, let maar op." Nog geen 24 uur later kreeg hij alle gelijk aan zijn zijde. Wie had dat ooit gedacht.!

Terwijl de senioren competitieploeg zich onder kletterende regenflarden op een soort (nou ja wat heet) atletiekbaan zich plaatste voor de finale eerste klas, overbrugde Ruud in het warme Turijn ruimschoots de 2m26. Daarmee schaarde hij zich definitief onder de absolute hoogspring top. (met enig leedvermaak heb ik de volgende dagen mogen constateren dat geen enkele krant in den lande de kans onbenut liet om de heren van het Nederlands Olympisch Comité eraan te herinneren dat zij het niet zo zagen zitten met de vooruitgang van Ruud, nog geen jaar geleden. Op de grote vreuge in het Haarlem-kamp is echter een grote domper gezet: een ernstige voetblessure maakt het springen voor enkele weken onmogelijk. En dat kan enkele zeer mooie wedstrijden kosten. Ruud, een voorspoedig herstel, en hopelijk, op naar Düsseldorf.

Zo'n prestatie doet je haast alle trainingsellende vergeten. Het is zo langzamerhand al bijna juli en nog steeds geen atletiekbaan in Haarlem. En als het weer zo blijft (zoals 19/20 juni) dan kan de baan nooit gegoten worden. Het is om wanhopig te worden. Voorlopig zullen we het nog moeten doen met een blik naar het bord dat de firma Bolidt langs de vaart heeft geplaatst.

Misschien is het mogelijk ondertussen een koppelkoers te organiseren voor de langeafstandlopers, die zich in toenemende mate op supersnelle racefietsen verplaatsen. Met hun uitgeoorde tweewielige bolides zullen zij ongetwijfeld heel wat minder moeite hebben de 10 km. op de baan af te leggen dan tijdens hun traditionele martelgang op het eind van elk seizoen. Deze fietsen lijken mij trouwens de grote schuldigen aan de grote stilte die nu al zolang om de mannen van de grote weg hangt.

Joost de Bock.

Copy voor het volgende clubblad inleveren voor: 10 augustus a.s. bij:

J. de Bock,  
Rio Grandelaan 41,  
Overveen.

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

### BESTUURS MEDEDELINGEN.

Het bestuur wenst alle pupillen, hun begeleiders en begeleidsters, die de avondvierdaagse hebben volbracht, proficiat!

Martin Bolwijn is geslaagd voor de JAL-cursus, Van harte gefeliciteerd!

Iedereen wordt verzocht nog voor de VAKANTIE zijn nieuwe postcode door te geven.

Trainers en atleten van de seniorenploeg gelukkigwens met het behalen van de finaleplaats!

De Westduitse arts Ernst van Aaken, van wie in deze Wissel een artikel verschijnt, is een erkend specialist op het gebied van de atletiektraining. Er bestaat zelfs de zgn. "van Aaken trainingsmethode." Deze methode houdt in dat een atleet tenminste 4 uur per dag moet trainen, inclusief 40 km. looptraining, om tot absolute topprestaties te kunnen komen. De grenzen van deze prestaties liggen, volgens van Aaken, voor de 800 m. bij 1 min. 40 sec;

1500 m.	"	3	15
5000 m.		12	30
10000 m.		1 uur	55 min.

De ideale atleet die dit kan waarmaken, dient 1m85 tot 1m90 lang te zijn; 60 kg zwaar; een beenlengte te hebben van 97 cm; een hartinhoud van 125 cc; en in rust moet zijn polsslag beneden de 40 per minuut zijn.

### VAN DE PENNINGMEESTER.

U kunt Uw nieuwe postcode aan de penningmeester doorgeven!!!!

In december heeft U allen een schrijven gekregen over de contributie voor het jaar 1977. Een aantal leden heeft nog steeds niet gereageerd, ondanks de oproepen in de clubbladen 2 en 3.

Voor het eerste halfjaar is de contributie, inclusief KNAU:

1. Pupillen f 39,50
2. Junioren C/D - 57,00
3. Junioren A/B - 66,00
4. Senioren - 83,00
5. Veteranen - 53,00
6. Studenten - 72,50
7. Buitenleden - 42,00

Trimleden seizoen 1976/1977 f 30,00.

### ADRES -WIJZIGINGEN.

Paul van Gool , C. v.d. Lindenstraat 8, Zandvoort.  
Cees Fluitman, Uilenstede 179-4, Amstelveen.

### D I V E R S E N

Sportmakers, Mag ik op deze manier jullie alleen bedanken voor het veelvuldig bezoek en de fruitmanden etc. Het was voor mij hartverwarmend.

Bas Fennis.

AANGEBODEN: 1 paar atletiekschoenen PUMA, maat 36.  
Vooruitgangstraat 79, Haarlem. tel. 023-327598.

Albert Scholz is aan het opruimen. Voor liefhebbers liggen er een aantal complete jaargangen "Atletiek Werelds". Wie belangstelling heeft mag ze komen halen. Piet Heinstraat 5.

## Zout om het uithoudingsvermogen te versterken.

Van Dr. Ernst van Aaken.

Mineraalhoudende zouttabletten hebben een goede uitwerking op het uithoudingsvermogen. Als zij de juiste samenstelling hebben, kunnen zij bij grote warmte tijdens het lopen een voelbaar positieve uitwerking hebben. Men herstelt rap- per na een wedstrijd of na een training. Toch zijn niet alle zouttabletten even goed. Het nieuwe "FITOGEN", met een veranderde samenstelling op de markt gebracht, is het juiste zout om het uithoudingsvermogen te versterken en storingen van de bloedsomloop bij grensbelastingen te voorkomen.

Eén tablet "FITOGEN" van de firma Brütting Nürnberg, samen met Dr. van Aaken ontwikkelt, heeft de volgende samenstelling:

Natrium- Dihydrogen- Fosfaat 217 mg  
Natrium- Monohydrogen- Fosfaat 160 mg  
Natrium- Chloride(kookzout) 150 mg.  
Kalium- Bikarbonaat(Alkalireserve) 20,2 mg.

Deze samenstelling is om volgende reden gekozen: De zuurstof, die men als al- gemene levensstof beschouwt, is van groot belang voor de cellen van de mens en de meeste dieren. De grootste vijand van het organisme is de waterstof H 2, dat betekent 2 atome waterstof. Alle organische verbindingen bevatten water- stof en water in grote hoeveelheden in de vorm van H 200, zoals b.v. de kool- hydrate meestal volgende samenstelling hebben:

6 atome koolstof C 6  
12 atome waterstof H 12  
6 atome zuurstof O 6

De waterstof is het zuur in het organisme en moet voortdurend verwijderd wor- den, wil de mens niet "zuur" worden. Dat gebeurt zoals U weet dikwijls bij de narathon vanaf 30 km.

Het volledige levensorganisme en ook de verwerking van de zuurstof worden door fosforzure zouten op dreef gehouden en dat zuur wordt door de alkalireserve geneutraliseerd. Ona bloed bevat 0,9% zout. Als men teveel zout verliest door te zweten, kan dat zeer onaangename gevolgen hebben.

Enkele jaren geleden stierf de wielrenner Simpson in de Ronde van Frankrijk aan een tekort aan zout in het bloed, omdat niemand op het idee kwam om hem onmiddellijk zout toe te dienen. Spijtig genoeg denken de meeste sportbeefe- naars en ook de meeste dokters dat suiker bij uitputtingstoestanden helpt, niets is minder waar. Suiker zonder zout is in dat geval een gevaarlijk gif. Fout is ook druiversuiker te gebruiken, omdat de mens altijd een mengeling van vet, koolhydraat en eiwitten nodig heeft, die bovendien nog natrium, chloor, kalium, fosforzuur en bikarbonaat moeten bevatten.

Bij de mineraalstoffen is het zout, dat voor de regulatie van het water in ons lichaam zorgt, het belangrijkste.

### Aanvulling bij overvloedig zweetverlies.

Een lage bloeddruk, die bij uitputting optreedt, kan men bijna nooit met een geneesmiddel verhelpen, maar wel door toevoer van zout. Een koolhydraatrijke kost, zoals die spijtig genoeg voor de start van een marathons aanprezen wordt, veroorzaakt een verhoogde waterverbinding van de weefsels, verhoogd het gewicht en verstoort het prestatievermogen.

Zout is samengesteld uit natrium en chloride en het chloride heeft als stimu- latie voor de bloedsomloop een bijzondere uitwerking. Het chloorgehalte in het lichaam schat men, in vorm van zout gemeten, op circa 140 gr.

Bij de huidige voeding van de mens ontstaat een voortdurende aangroei van chloride in het bloed tot aan de grens van het normale. Hoe minder eiwitten de lichaamsvloeistof bevat, hoe meer chloride is er aanwezig.

De goed getrainde langeafstandloper, maar in het bijzonder de loopsters, hebben veel eiwitten en weinig chloride in hun lichaam. Het chloride werkt in de normale concentratie op de functie van de stoffen, die het leven in de "mineraalstofstroom" regelen. Het lichaam beschermt zich tegen te veel chloride door het door te geven aan de bloedlichaampjes, maar bij te weinig chloride werken de nieren niet meer en ontstaat een toestand die een zwakte van de bij-nierenschors tot gevolg heeft.

Bij overvloedig zweetverlies moet men dus chloride en natrium in de vorm van zout aanvullen.

Fosfor en fosforzuur zijn zwaar vergif en toch van levensbelang voor het organisme, omdat fosfor als scheikundige verbinding GEEN vergif is maar een reactie losmaakt voor alle levens en energievoorgangen. De hersens zijn b.v. zo rijk aan fosfor dat men 300 jaar geleden daar voor het eerst fosfor ontdekte. De fosforzuren zijn van grote betekenis voor de energiestofwisseling en onze beenderen bevatten niet alleen kalk maar altijd een verbinding van kalk en fosfor. Bij sportbeoefening is er meer fosfor in het bloed aanwezig. Marathonlopers hebben het grootste verlies van dat mineraal. Het moet dus door voeding aangevuld worden en daarom zijn fosforhoudende stoffen in "FITOGEN" aanwezig.

Het tegenovergestelde van de zuren in het lichaam zijn de "basissen" en 11/12 van de basissen in het menselijk organisme bestaat uit natrium. Maar het belangrijkste mineraal voor de cel is het kalium, dat met fosforzuur samengekoppeld is. Door de met zuurstof gevoedde bloedsomloop wordt het kalium actief in de cel gepompt en wordt een voorraad kalium opgestapeld. De mens voelt zich fris, getraind en wakker. Als bij vermoeidheid kalium verloren gaat neemt de de cel natrium en water op en in het bijzonder waterstofmolekule. De cel verzuurd daardoor en is vermoeid.

De zuren die in het organisme aanwezig zijn, worden gedeeltelijk door de alkalireserve geneutraliseerd. Anders is de mens niet meer in staat om een prestatie te verrichten, zoals b.v. een 400 m loop. De belangrijkste "zuurblok" in het bloed is koolzuurbikarbonaat. De normale bikarbonaatconcentratie in het bloed bedraagt 27 elektrische eenheden en de koolzuurconcentratie 1,35 eenheden, dat is een verhouding van 20:1. Als deze verhouding gehandhaafd blijft is de waterstof-ionen-concentratie altijd in normaal evenwicht en zijn de aktiviteitsmogelijkheden ideaal.

De looper kan urenlang een gelijkmatig hoog tempo volhouden.

Het preparaat "FITOGEN" bevat om deze reden een mengeling van kalium en bikarbonaat in de concentratie van 20,2 mg en bij gebruik van 3-4 tabletten bij een dood punt van een langloop wordt de mineraalstofwisseling weer normaal en maakt zelfs een stijging in het laatste gedeelte van de wedstrijd mogelijk.

Uit: Fit Veteran, 1977 (3)

#### KOMPETITIEPLOEG ZO GOED ALS ZEKER IN DE FINALE

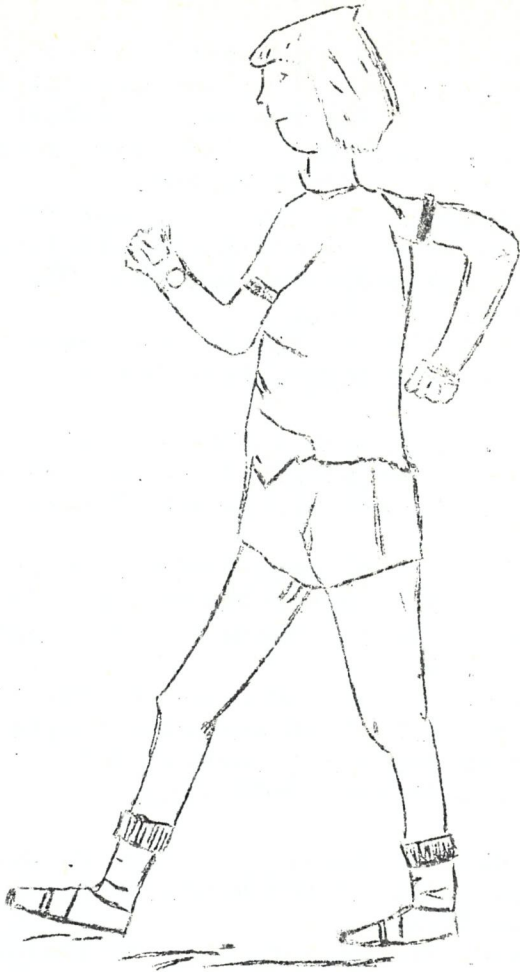
Er is nog een facultatieve 3e wedstrijd op 21 augustus maar dan kan ons niets gebeuren.

De finale is op 11 september.

Daar wordt gestreden om 2 plaatsen in de hoofdklasse.

## SNELWANDELNIEUWS.

=====



### Snelwandelwedstrijd te Schoonhoven.

Op 22 mei om kwart over negen vertrokken Frank van Ravensberg en Nico Treep naar Schoonhovenom daar hun snelwandelwedstrijd te gaan lopen. De lange reis was erg vermoeiend. Toen we aankwamen bij het terrein van Schoonhoven kwam meneer J.Koumans ons vertellen dat als Nico om en nabij de 60 min. liep, hij mee kon naar Luxemburg ( 5 landenwedstrijd). Dit kon omdat B-jun. Arco Verboom van Nurni niet mee kon gaan, omdat hij moest waterpoloën! Eerst zou Frank de 3000 m. lopen. Hij nam als gewoonlijk de kop. Toen hij de eerste 5 ronden had gelopen vertelde de tussentijd dat hij om en nabij de 14 min. zou eindigen. Helaas zwakte Frank af door de hitte. Het gevolg was dat hij uitkwam op een tijd van 14.58.8.(baanrecord) Anco Verboom had zich ook voor de 3000 m. ingeschreven. (hij zou toch niet mee naar Luxemburg gaan) Frank lapte deze Anco met een rondje. Tussen haakjes ik ben vergeten te vertellen dat een rondje 306,80 m. is. Anco Verboom zette een tijd van 16.36.3 op de klokken vast.

Nu was de 10 km. aan de beurt. Frank wilde ook aan deze afstand mee doen. De heren

senioren liepen gelijk met de junioren. Als eerste ging Tjabel Ras (PAC) over de finish. Hij had deze  $32\frac{1}{2}$  ronde in 47.26.8 afgelegd.(baanrecord) Als tweede ging Hans van der Knaap (RWV) over de finish, hij was de eerste van de A-B jun., hij had een tijd van 53.13.4. Frank die nu door zijn vermoeidheid en de hitte een niet zo'n goeie tijd behaalde(voor zijn doen!) had een tijd van 59.19.6 en werd 8e bij de senioren en 2e bij de junioren. Nico kwam als 3e binnen, men had verwacht dat deze B junior als 4e zou binnen komen, maar ongeveer 6 ronden voor het einde liep hij Charles de Uyl los, die toch beter is.. Nico werd bij de senioren 9e en bij de junioren 3e. Hij had een tijd van 59.58.8. Hiermee plaatste Nico zich definitief in de landenploeg. Charles den Uyl werd bij de senioren 10e en bij de junioren 4e in 60.02.0.

Nico Treep.

### 28 mei VIJFLANDENWEDSTRIJD Snelwandelen in Esch sur Alzette (Luxemburg)

Op 28 mei was het dan zover. De dag van de 5-landenwedstrijd tussen België, Denemarken, Luxemburg, Nederland en Zwitserland in Esch sur Alzette (Luxemburg) A.V. HAARLEM was dit keer met 2 mensen vertegenwoordigd: de junioren Nico Treep en Frank van Ravensberg. Behalve deze twee gingen verder nog twee junioren (Hans van der Knaap en Charles den Uyl) vier Senioren(Tjabel Ras, Nico Schrotten, Gerrit van Tol en Dick Maassen van de Brink) alsmede 4 begeleiders mee. Nederland had een eerste plaats te verdedigen, maar was eigenlijk bij voorbaat al kansloos. Bij de senioren was er al een invaller omdat Jan de Jonge (misschien wel de snelste man) geblesseerd was. Bij de junioren wilde Frank van Ravensberg eerst niet eens meegaan, omdat hij al de hele week ziek geweest was.

Hij had last van astma. Maar ging toch mee, omdat hij altijd beter zou lopen dan een eventuele vervanger.

Reeds vrijdag 27 mei vertrok de ploeg per busje en luxe auto vanaf Rotterdam. Zuidplein om precies 15.28 u. Even voor 22.00 u. kwamen zij na een niet al te voorspoedige reis aan in het hotel waarin overnacht moest worden. De Deense ploeg echter had helemaal geen voorspoedige reis, want zij vielen even voor Luxemburg in hun trein in slaap, zodat zij in Parijs terecht kwamen.

De volgende dag was de start om 15.00 u. Het parcours was uitzonderlijk zwaar. De junioren moesten 7, de senioren 25 ronden van 1400 m wandelen met in ieder rondje een helling van ruim 500 meter met een stijgingspercentage van 10%. Daar kwam dan nog een temperatuur van 30° (in de zon) bij.

Bij de juniorenwedstrijd over 9800 m. zat Hans al snel voorin en ook Frank probeerde mee te gaan met de Denen die al snel voorop lagen. Deze Denen waren allemaal op papier minder snel dan Frank en Hans.

Na zo'n 2000 m. echter was het met Frank gedaan. Zijn adem stokte en hij kreeg enorme maagkramp. Hij zakte helemaal naar de 14e plaats terug en kreeg ook nog eens een waarschuwing. In de laatste ronde pakte hij er nog 2 terug en werd 12e in 55.50.

Ook Nico begon goed. Hij lag in de eerste ronde nog 10e, maar begon toen last van de vieze uitlaatgassen van de langs het parcours voorbij razende auto's te krijgen, hetgeen zijn tijd niet bevorderde. Hij zakte steeds verder terug en eindigde tenslotte als 19e en laatste in 1.02.00.

Hans werd 2e in 51.20. Charles werd 17e in 58.23, voor hem een erg goede tijd. Hij had op het eind nogal wat geluk toen hij een Zwitser en een Luxemburger in wilde halen. Zij gingen keurig voor hem opzij, omdat zij dachten dat hij een senior was en een ronde voor lag. Hij is pas 16 maar 2m03 lang.

Alleen de Zwitser pakte hem nog terug.

De seniorenwedstrijd ging voor Nederland ook niet zo best. Al na 10 km. gaf Gerrit op, omdat hij helemaal vast zat met zijn adem. Tjabel eindigde op de 35 km. als 4e, Nico als 10e en Dick als 15e van de 20.

Bij de junioren werd Nederland 3e met 21 punten. In het totaal 5e en laatste met 42 punten. Vorig jaar eerste en nu laatste. Zo dicht liggen nu de eerste en laatste plaats bij elkaar.

Na de wedstrijd kwam Dick tot de ontdekking dat de Heer Koumans die na de wedstrijd was vertrokken zijn pas en zijn portemonnee, die hij dijk hem in bewaring had gegeven had meegenomen.

Nu is dat in de Benelux niet zo erg, maar het had ook in Zwitserland kunnen gebeuren.

's Avonds was er nog een afscheidsdiner, waarbij over en weer prijzen werden uitgereikt. Er heerste een geweldige sfeer. De volgende dag (zondag) vertrokken de 7 overgebleven Nederlanders om 9.30 u. Om 16.00 u. waren zij weer in Rotterdam bij het C.S.

Het waren 2 fijne dagen geweest, alleen moet de wedstrijd volgend jaar (in Nederland) beter. Op 3 juli mogen Hans van der Knaap en Frank van Ravensberg revanche nemen in een landenwedstrijd tegen de Zwitserse en Belgische junioren in Roosendaal.

Frank van Ravensberg.

#### SNELWANDELEN IN ZAANDAM - 12 juni.-

Nico Treep, Frank van Ravensberg en Marcus Treep vertrokken om 9 uur op de fiets naar Zaandam. We beginnen met Marcus. Het zag er niet best uit voor hem maar er werden drie voor hem gediskwalificeerd, zodat hij derde werd van de 8 deelnemers en in de prijzen viel. De tijd was 6.07.9. op de kilometer (persoonlijk record).

Frank van Ravensberg en Nico Treep liepen met de 5 km. mee. Frank nam de kop maar na een halve ronde werd hij ingehaald.



Frank was een beetje benauwd dus het ging niet zo best. Frank bleef achter Hans v.d. Knaap die dus eerste werd. Nico kon dat tempo niet bijhouden, dus hij raakte achter maar hij ging zo snel mogelijk door. Hans v.d. Knaap ging het eerst door de finish met een ronde voorsprong op Nico. Frank werd tweede van de 5 deelnemers, in de tijd van 25.59.6 (beste persoonlijke seizoenprestatie.) Nico werd derde, al was hij de jongste, in de tijd van 28.06.8. (dat was zijn persoonlijk record).  
 Het was  $\pm$  25 graden en daardoor waren er niet zulke goede tijden en het was vrijwel windstil.

Marcus Treep.

WEDSTRIJDUITSLAGEN en -VERSLAGEN.

7 mei LELYSTAD 20 km.

Vet. II 10 Zegert Kruyswijk 1.49.25

28 mei OOKMEER INTERPROVINCIALE PEN WEDSTRIJDEN (met officiële juryleden)

800 m. 1. Hans v.d. Eem 2.01.3  
 1500 m. 2. Rob ter Poorten 4.12.9  
 200 m. 4. Hans v.d. Eem 25.0.

21 mei AMSTERDAM -MARATHON

41. Wim Kluyskens 2.45.31.0  
 129. Bert Bols 3.10.09.0  
 149. Dick Bottinga 3.15.12.0  
 160. Ton v.d. Linden 3.18.18.0

16 km. 111. Richard v.d. Pol  $\pm$  64 min.

21 mei SITTARD

polsstok Charles Mathôt (aanvangshoogte van 4 m. gemist)  
 3000 m. steeple 6. Evert van Ravensberg 9.07.6

22 mei DEN HAAG

		<u>serie</u>	<u>finale</u>	
Mario Westbroek	100 JB	11.9 (2e)	11.9 (2e)	} zware tegenwind.
Hans Hekkers	100 JB	12.1 (3e)		
Henk Macnack	100 JA	11.7 (2e)	11.6 (2e)	
Bert de Jager	100 HA	11.1 (2e)	11.4 (3e)	
Jan Vollenga	200 HB	24.4 (4e)		
Jan van Dijk	200 HB	24.4 (5e)		
Ron Antheunisse	200 JA	23.9 (2e)		
Richard Cabri	800 JB	2.05.9 (4e)		
Martin Slagveld	800 JB	2.14.8 (8e)		
Frans Capellen	800 JA	2.01.7 (4e)		
Henk Macnack	hoog JA	1m85 (6e)		
Richard Wullems	discus	35m26 (6e)		
	kogel	12m04 (5e)		
Lex van Vugt	discus	34m08 (8e)		
	kogel	10m94 (7e)		
Kees Beerepoot	discus	27m06 (9e)		
	kogel	9m59 (9e)		

4 x 100 m. estafette: Hans Hekkers-Mario, Lex en Henk: 45.1 (3e)

Evert van Ravensberg	800 m.	1.58.8	5e
Michel Hulsman		2.03.2	6e
Dan Portegijs		2.06.0	7e
Hans v.d.Eem		2.06.0	7e
Jan van Dijk	ver	6m94	2e (rugwind)

28 mei PAPPENDAL N.K. STUDENTEN.

Cees v.d. Rhee	kogel	13m05	3e
	speer	53m96	1e

ZONDAG 29 mei OOKMEER

Slechts 4 afgevaardigden van onze club ditkeer. Om te beginnen Mario op de 400 m. jongens B. Hij kwam ondanks de wind tot een prachtige overwinning in een tijd van 54.3 sec. Een verbetering van zijn eigen clubrecord, dat hij ongetwijfeld nog verder zal verbeteren.

Lex was met de speer slechts tot 44.74 gekomen, een 4e plaats waar hij bepaald niet over te spreken was. De kogel ging hem beter af, want in de finale liet hij er geen twijfel over bestaan wat zijn afstand was. Tot 3 maal toe stootte hij tot 10m71, een 2e plaats.

Dan nog Nico, die voor de 3000 m. jongens B wegging op een schema van 10 min.25 In het begin hield hij dit aardig bij, maar tegen het eind zat hij er zo'n 10 seconden boven, om met een snelle laatste 200 m. toch nog uit te komen op 10 min. 28. Dit moet sneller kunnen, omdat hij op het eind nog teveel energie had voor de laatste meters.

Tenslotte nog Richard v.d.Pol, Hij liep de 5000 m. in 18.17 en werd 6e.

30 mei PAPPENDAL.

Martin Bolwijn	400 m. horden HB	60.5	4e
Jan Vollenga	200 m. HB	25.0	5e
Ron Antheunisse	400 m. JA	53.8	3e (serie)
		54.2	6e ( $\frac{1}{2}$ finale)
Frans Capellen	400 m. JA	53.9	4e (serie)
		54.1	5e ( $\frac{1}{2}$ finale)
Henk Macnack	100 m. JA	11.5	1e (serie)
		11.7	3e ( $\frac{1}{2}$ finale)
	ver	6m11	6e
Evert v. Ravensberg	800 m. HA	1.59.2	7e
Dan Portegijs	800 m. HB	1.59.6	2e
Michel Hulsman	800m. HB	1.59.7	6e
Hans v.d. Eem	800 m. HB	2.01.1	4e
Charles Mathôt	polshoog	4.m10	

2 juni DEN HAAG

Dan Portegijs	200 m.	24.2	6e
	400 m.	53.7	6e
Hans v.d. Eem	200 m.	25.1	6e
	400 m.	54.5	5e
Ruud Wielart	hoog	2m15	1e

4 juni COUPE NATIONALE NEDERLANDEN DEN HAAG.

Nico Engel	3000 m. JB	10.25	13e
Henk Macnack	100 m. JA	11.4	1e (serie)
		11.1	2e ( $\frac{1}{2}$ finale)
		11.1	2e (finale)
	hoog JA	1m90	2e

Richard Cabri	800 m. JB	2.05.5	2e
Martin Slagveld	800 m. JB	2.07.3	4e
Mario Westbroek	400 m. JB	52.9	2e (serie)
		52.5	4e (finale)
Hans Hekkers	100 m. JB	11.9	6e

5 juni 1977      MARATHON TE HELSINKI

Op het Olympisch parcours waar Emil Zatopek in 1952 de marathon won in 2 uur en 25 minuten heeft clubgenoot Richard v.d.Pol wederom kans gezien evenals in Maassluis een goede tijd op de klokken te zetten n.l. 3.38.34 en daarmee als 38 e de finish te passeren van een totaal van 183 deelnemers die de eindstreep haalden.

De beloning was een prachtige medaille met een lint die vertelde Richard door 2 keurig in costuum gestoken Finse meisjes om de hals gehangen werd. Aan deze reis was tevens een bezoek van vijf dagen aan Leningrad gepland zodat Richard wel weer het een en ander te vertellen had. Hij reisde als enige Nederlander met een groep Duitse atleten mee, zodat men hem bij de einduitslag gelijk maar het predicaat B.R.D. meegaf.

Inmiddels staan er bij hem alweer wat buitenlandse wedstrijden op stapel, waarvan eind oktober de marathon van Essen een goede kans biedt om een gooi naar de 3 uur te doen. Het zou trouwens wel leuk zijn om daar zoals enige jaren geleden weer met een ploegje naar toe te gaan. We hebben ons toen best vermaakt zou ik zo zeggen.

Ton v.d. Linden.

5 juni      ENSCHDEDE      2e KOMPETITIEDAG      SENIOREN.

Eerst Arnhem en nu nog verder weg. Een herhaling van de vorige keer voor wat betreft het vervoer: een gezellige grote bus compleet met een "HAARLEM" ploeg en supporters in een goede stemming. Echter geen herhaling wat de omstandigheden betreft. Van het kunststof van Papendal naar de sintels van het "Diekman", van het zonnige weer van 15 mei naar de regen van 5 juni. Mede door de afwezigheid van Ruud Wielart ( die naar we later hoorden in Turijn fantastisch zijn Nederlands rekord hoogspringen met 5 cm. zou verbeteren tot 2m26!!) werd daarom een verlies van 1000 punten ingecalculeerd en dat zou aardig uitkomen. Bijna alle nummers zowel technisch als loop kwamen minder uit de bus dan in Arnhem. Gunstige uitzonderingen waren: Henk Macnack die voor het eerst van zijn leven over de 2 meter hoog sprong; Jan van Dijk zowel op ver als op de horden beter was dan in Arnhem; Rob ter Poorten die ondanks de zeer slechte omstandigheden veel sneller liep dan 3 weken eerder en onze kogelstoters en 400 m. lopers (zowel individueel als estafette) die goed op dreef waren. Nog één naam: Michel Hulsman; hij verving de op het laatste ogenblik geblesseerde Frans Capellen op de 1500 m. na ook al de 800 m. te hebben gelopen en startte daarna ook nog eens in de 4 x 4. Dat noem ik nog eens een jongen van Jan de Wit.

Uitslagen:

110 m. horden	Jan van Dijk	16.1	3/4
	Gerard Zwart	19.4	21
100 m.	Bert de Jager	11.3	2!!!
	Henk Macnack	11.5	
400 m.	Jan Vollenga	52.2	2/3!!!
	Ron Antheunisse	53.1	8
800 m.	Michel Hulsman	2.00.2	7
	Dan Portegijs	2.03.1	16
1500 m.	Hans v.d. Eem	4.14.2	9
	Michel Hulsman	4.16.5	13/14

5000 m.	Joost de Bock	15.49.5	6
	Rob ter Poorten	15.39.4	5
400 m. horden	Gerard Zwart	64.3	11
hoog	Henk Macnack	2m99	1!!!
	Martin Bolwijn	1m70	11/15
ver	Jan van Dijk	6m71	2!!!
	Lex van Vugt	6m06	16
pol	Ger Meyer	3m10	17
	Charles Mathôt	4m20	1/3!!!!
kogel	Cees v.d. Rhee	12m31	9
	Les Brown	11m86	11
diskus	Richard Wullems	28m80	21
	Les Brown	34m56	12
speer	Lex van Vught	48m98	10
	Cees v.d. Rhee	52m18	5
3000 m. st.	Evert v. Ravensberg	9.21.5	1!!!
4 x 100 reserve:	Lex-Richard-Dick Bais en Cees	48.2	4/5
4 x 100	: Jan V.-Henk- Jan v.D- Bert	43.8	1!!!
4 x 400	: Michel- Dan- Ron- Jan V.	3.33.3	6
	54.5 53.5 53.0 53.0		

STAND : Arnhem- Enschede- totaal.

1.	Haarlem	21.568 <sup>658</sup>	(1)	20.516	(2)	42.084
2.	Holl. Leiden	21.000	(2)	20.612	(1)	41.712
3.	DEM	20.638	(4)	20.372	(3)	41.010
4.	CIKO	20.438	(5)	20.241	(4)	40.679
5.	ACHILLES TOP	21.083	(3)	19.516	(5)	40.599
6.	HELLAS	20.142	(6)	19.383	(6)	39.525
-----						
7.	HOLL.Haarlem	19.242	(11)	19.293	(7)	38.535
8.	TION	19.288	(10)	19.023	(8)	38.311
9.	PHOENIX	19.619	(8)	18.677	(10)	38.296
10.	FORTUNA	19.398	(9)	17.630	(11)	37.028
11.	PAC	16.774	(12)	18.858	(9)	35.632
12.	QUICK	19.821	(7)	3.286	(12)	23.107

René Ruis.

8 juni PAPPENDAL.

3000 m. steeple	3	Evert van Ravensberg	9.13.4
1500 m. H.BC	6	Hans v.d. Eem	4.06.2
H.CD	2	Dan Portegijs	4.15.3

12 juni PAPPENDAL - NEDERLAND- NORD-RHEIN-WESTFALEN.

Henk Macnack	200 m.	22.9.	4e
	4 x 100 m.	42.4	2e

14 juni DEN HAAG.

800 m.	Hans v.d. Eem	1.59.8
--------	---------------	--------

15 juni PAPPENDAL.

polstok	Charles Mathôt	4.00 m.	5e
3000 m. steeple	Evert van Ravensberg	(uitgestapt na 4 ronden ademhalingsmoeilijkheden. 5.04.)	

14 juni KROMMENIE JUNIOREN AB KOMPETITIEWEDSTRIJD.

Omdat de eerste competitiewedstrijd op sommige plaatsen geheel en op andere plaatsen gedeeltelijk verregend was, is er een nieuwe 1e competitiedag afge- werkt. Clubs die tevreden waren met hun eerst behaalde puntentotaal behoef- den niet aan te treden. De anderen moesten hun eerste wedstrijd doen, of mochten proberen hun prestatie te verbeteren. Het beste resultaat telde, dus er was niets te verliezen. Wij besloten te proberen ons puntentotaal wat op te vijzelen, want tot dan toe bezetten wij een magere 5e plaats en als we de resultaten van vorige keer bekijken moest dat mogelijk zijn.

De omstandigheden waren zeer gunstig. Een kort avond wedstrijdje en slechts 3 tegenstanders. Om maar meteen met de ontknoping te beginnen, we hebben ons doel grandioos bereikt. Het puntentotaal werd verbeterd van 6527 tot 7537. Een ongelooflijk hoog totaal! Dit was te danken aan de prestaties van ALLE ploegleden, want op alle (!!) nummers behaalden we winst. Nog 2 opmerkingen: Richard Wullems 2x, Richard Cabri verbeterden hun beste prestaties een flink eind. Henk Macnack had nog nooit sneller dan 11.1 gelopen en Lex was heel dicht bij zijn beste prestatie. De 2e opmerking: niet alleen de prestaties zijn formidabel, ook de geest in de ploeg compleet met reserves is optimaal!! Volgende wedstrijd: 28 augustus.

De uitslagen:

100 m.	Henk Macnack	11.1
400 m.	Mario Westbroek	53.5
800 m.	Richard Cabri	2.03.7
3000 m.	Frans Capellen	9.18.4
hoog	Henk Macnack	1m95
ver	Mario Westbroek	5m98
kogel	Richard Wullems	13m05
diskus	" "	35m88
speer	Lex van Vugt	51m10
4 x 110 m.	Hans Hekkers- Mario Westbroek-Lex van Vugt-Henk Macnack-	45.5

STAND:	1. Haarlem	7537
	2. Impala	7287
	3. Atos	6930
	4. AV'23	6902
	5. Achilles	6887
	6. Avanti	6853

12 juni ZUNDERT 10 EM

K. Kroeze 64 minuten.

19 juni A.V. LYCURGUS -KROMMENIE- 30 km. wegwedstrijd.

Een klein rondje van 2 km en 4 ronden van 7 km. door het mooie landelijke Krommeniedijk voor vele lange afstandlopers een bekend parcours. Toch had men weer een kleine verandering aangebracht, noodgedwongen, omdat inmiddels er weer vele huizen zijn bijgebouwd, zodat er een paar lastige bochten meer genomen moesten worden. Met voor deze tijd van het jaar een lekker loop- weertje met af en toe een buitje regen gingen zo'n 80 lopers op stap, waar- onder vijf A.V. Haarlemmers en zij zouden het deze keer goed doen. Jammer dat er niet wat meer van onze ploeg bij waren, het was beslist nog leuker geweest, maar we blijven hopen!

Onder de toeschouwers zagen we o.a. de al 5 weken geblesseerde Piet van Alphon Geert Jansen, Rein en Ploni Scheringa en Richard v.d.Pol met zijn aanstaande!

Dan zijn hier de tijden:

Senioren: Joost de Bock	1 uur-45 min-45.5 sec.	4e plaats
Wim Kluyskens	1 uur-52 min-44.0 sec.	13e "
Tony Boerlage	1 uur-53 min-10 sec.	14e "
Bert Bols	2 uur 00 00	

Veteranen II: Ton v.d. Linden 2 uur-5 min-49 sec. 1e plaats

### 18 en 19 juni NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN JUNIOREN VUGHT.

Vught'77 geen kampioenschap om lang bij stil te staan. Geen hoogtepunten. Een keuterige organisatie met een microfonist voorop.

#### Zaterdag:

Met twee 6e plaatsen, twee clubrecords en 2 finale plaatsen voor de zondag keerde de 5 mans afvaardiging tevreden huiswaarts.

Een 6e plaats voor Richard Cabri op de 1500 m. steeple chase JB, die er steeds beter in komt. Met wat meer techniek, vooral bij het water kan er nog wel een seconde of 10 af. Een clubrecord met 4.43.9 was zijn verdiende loon.

De andere 6e plaats kreeg Henk Macnack toebedeeld. Met een hinderlijke achillespees werd hij 2e in de serie (11.5). In de finale kreeg hij echter geen loon naar werken. Hoewel bijna iedereen hem eerder door de finish zag gaan kreeg hij toch slechts de 6e plaats in 11.2.

Het 2e clubrecord was voor Mario Westbroek op de 200 m. JB: 23.7. Hij werd daarmee 4e in de serie en door loting gewipt voor de finale. Een finale die ook door Hans Hekkers niet werd behaald. (4e in zijn serie: 24.7) Wel was er een finale plaats weggelegd voor Mario op de 400 m. JB (serie 2e in 53.9) en voor Frans Capellen 1500 m. JA, die van de 14 lopers er slechts 2 achter zich moest laten om in de finale te komen. Zijn 4.19.8 was daar ruimschoots voldoende voor.

Zondag: Goed weer, geen wind, een beetje fris, kortom goed atletiek weer.

Toch waren de prestaties over het algemeen teleurstellend. Henk Macnack kon op de 200m niet imponeren. Hij werd 5e in 23.0 (serie 3e in 23.1) maar, hij sukkelde dan ook nog steeds met zijn achillespees. Op het hoogspringen ging hij echter regelrecht de mist in. Door de aanloop gravel/kunststof waarvan de laatste nogal glad was en door te weinig inspringen miste hij 3x de (te hoge?) aanvangshoogte van 1m80.

Mario Westbroek kwam op de 400m JB in het laatste stukje net iets te kort voor een medaille. Hij werd 4e in 53,5 een hele seconde boven zijn beste tijd maar hij was de week ervoor een beetje ziek geweest.

Hans Hekkers werd op de 100m JB in de series uitgeschakeld: 5e in 11,9 overigens wel zijn beste tijd.

Frans Capellen liep in een konstante race naar een 8e plaats op de 1500m in 4.10,5. Meer zat er echt niet in.

Tenslotte Lex v. Vught, die nog steeds geen regelmatige 50m werper is geworden. De speer bleef steken bij 48m16 (6e) Over het algemeen trouwens een zwak nummer. Het kogelstoten was zo mogelijk nog teleurstellender: 10m84 een 14e plaats.

Beter bericht: Voor de jeugdinterland Nederland-België-Zwitserland in Roosendaal op 3 juli zijn uitgenodigd: Frank v. Ravensberg en Nico Treep voor de 10km snelwandelen en Henk Macnack voor de 4x100m estafette.

----- (Advertentie) -----

Te Koop: Een paar in zeer goede staat verkerende suede PUMA spikes  
maat 6 $\frac{1}{2}$  Te bevragen bij mevr. Hartman.

Zaterdag 25 en zondag 26 juni Papendal

Als aanvulling op het Nederlands jeugdmeerkampkampioenschap werden enkele loopnummers verwerkt. Alle 'Haarlem'-ers wisten hun beste seizoentijd of zelfs hun beste persoonlijke tijd te verbeteren.

Zaterdag 100m Dan Portegijs 5e in 11,6 in de serie 3e in 12.1  
400m AB Dan Portegijs 52,9 direkt na de 100m gelopen  
400m CD Frans Capellen 2e in 52,8 (beste tijd was 53,1) serie:53,7  
1500m AB Evert v.Ravensberg 3e in 3.57,4  
(4 series) Michel Hulsman 4e in 4.12,1  
Zondag 800m jB Richard Cabri 5e in 2.03,1  
Mario Westbroek 6e in 2.05,1

Zondag 26 juni Amsterdam Elzenhage

Nico Engel 800jB 2e in 2.19,6  
Joop v.Straalen 100 en 200m HD resp. 12,8 en 26,4.

Zaterdag 25 en zondag 26 juni Den Haag Zuidlarenstraat Sparta Spelen

Onder voor atletiekbegrippen grote belangstelling van publiek en T.V. had Sparta enkele atleten van wereldklasse aan de start weten te krijgen, zoals de Tanzaniaanse 5000m lopers Nyambui en Bayi en de Roemeense diskuswerpster Argentina Menis. Ook enkele 'Haarlem'-ers waren goed genoeg bevonden om in dit gezelschap aan te mogen treden.

Zaterdag sprong Henk Macnack 1m90 hoog en werd 2e op de 100m in 11,19 (0,3m/s wind mee) een zeer goede tijd.

Zondags moest Bert de Jager het twee keer opnemen en afleggen tegen de Cubaan Silvio Leonard (beste tijd met de hand 9,9) die met groot gemak de serie en finale won in resp 10,77 en 10,50. Bert werd resp 3e en 5e in 11,24 en 11,18. Opgemerkt dient te worden, dat er een straf windje tegen was.

Charles Mathot werd 5e op polshoog met 4m20. Winnaar werd de Pool Klimzijk die pas op 5m10 begon en tenslotte 5m30 haalde.

Evert v.Ravensberg werd 9e in de B-loop 1500m in 3.54,4.

Verder werd het hoogspringen zonder de geblesseerde en kwistig handtekeningen uitdelede Ruud Wielart gewonnen door de Duitser Paul Frommeyer vóór Greg Joy (zilver op de O.S.) met 2m10. Ruud, die met zijn voet in pleistertape rondstropelt moet daar nog een paar weken mee blijven lopen, waarna hij weer met lichte belasting mag train en Ruud mag na totaal zo'n week of 7 weer voluit en hoopt dit jaar toch nog een keertje 2m20 te springen. Zijn mentale toestand: ongeduldig, nerveus en soms wat geprikkeld.

HET LAATSTE NIEUWS - DE LAATSTE NIEUWTJES - HET LAATSTE NIEUWS- DE LAATSTE NIEUWTJES

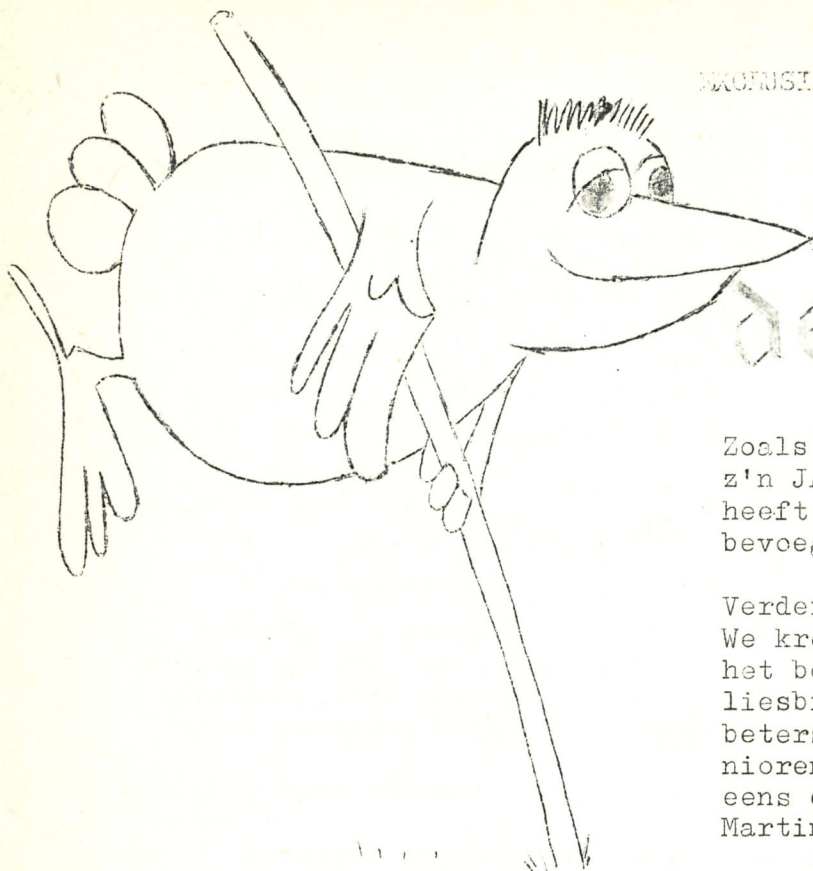
++ Jan Vollenga en Karin Coule verloofden zich 24 juni. Veel 'Haarlem'-ers gaven op de receptie acte de présence. Wij wensen Jan en Karin veel geluk. Jan gaat op 5 juli in militaire dienst dus we zullen hem wel wat minder zien.

++ Rie v.Drunen werd vorige week voor een operatie opgenomen in het ziekenhuis. Op het moment, dat U dit leest is ze hopelijk alweer thuis. Wij wensen haar een voorspoedig herstel.

++ Op 23 juni schijnen ze te zijn begonnen met het aanbrengen van de kunststof op de baan. Dit schijnt 3 weken te duren. Maar wanneer we er nu op mogen schijnen ze niet te weten. Nou nou er wordt wat afgeschijnd. De firma Bolidt doet dit alles nogal zeer omzichtig. Charles is al vanwege vermeende bedrijfsspionage weggestuurd.

++ Tenslotte een hartelijk welkom aan de nieuwe leden:

Peter Nijssen	Vergierdeweg 234 Haarlem	D junior
Robert Schaper,	Ekemastraat 88, Haarlem	C junior
Rob Schlüter,	Reitzstraat 23, Haarlem	D junior
Ralf Siebert,	Albert Schweitzerlaan 66, Haarlem	pupil



de geë dëe...ur.

Zoals jullie al lazen, moest Martin 18 juni z'n JAL examen doen. Iets wat hij glansrijk heeft gehaald zodat hij nu ook officieel bevoegd is. Van harte proficiat!!

Verder nog een berichtje uit de ziekenboeg. We kregen van Martin Kamstra z'n ouders het bericht dat hij geopereerd was aan een liesbreuk. Martin, hier vandaan harte beterschap en een spoedig herstel. En junioren laat je goede kant eens zien, stuur eens een kaartje of laat je neus eens zien. Martin woont: Hendrik Roozenlaan 9, Haarlem.

#### 2e Competitiedag C/D in Beverwijk.

De verwachtingen waren voor deze dag beter dan voor de 1e comp. wedstrijd. Enige omzettingen in de opstelling waren hiervoor de reden. We hadden afgesproken samen op de fiets te gaan en wonder boven wonder hiielden alle fietseh het goed. Na een voorspoedige en snelle heenreis waren we (eigenlijk veel te) vroeg op de atletiekbaan Adrichem. Nadat we omgekleed waren gingen we ons eens goed installeren op de oude tribune. Na een flinke poos wachten kwamen als eerste de estafette lopers aan de beurt. Onze jongens trokken flink van leer en kwamen mede door betere wissels uit op snellere tijden dan de eerste keer.

Resp. C: 55.3 en D 45.8.

Hierna ging iedereen zo langzamerhand z'n nummer afwerken. Enige consternatie ontstond er bij het JD verspringen omdat Marcus en Arno dachten dat er meisjes springen moesten maar die waren bezig met hoog. Robert moest plotseling invallen op kogel en door flinke aanmoedigingen lukte het hem over de zes meter te stoten en aan de goede kant van de ring uit te stappen. Bij het discus JD was er ook een opmerkelijk feit. Dennis gooide zijn schijf 26m47 ver weg wat hem de eerste plaats opleverde met ruim een meter voorsprong op nr. 2 en zo'n 16 meter voor op de slechtste deelnemer (NB GEEN HAARLEMMER), want onze gooide zijn discus 14m87.

Ook bij het hoog zijn we er een flink eind op vooruit gegaan. 2x 1m35 t.o. 1m30 en 1m25 in Zaandam. Bij de JC moest ook een aantal wijzigingen doorgevoerd worden vanwege blessures van teamgenoten. Hierdoor waren Albert en ik bang voor een minder resultaat dan gepland maar het viel alles mee. Een aantal atleten leverde zelfs zulke goede resultaten dat ze in de krant terecht kwamen. Zo was Dideric's hoog (1m55), wel minder dan in Zaandam, maar toch goed voor een van de hoogste sprongen v.d. dag en voor een plaats in het Haarlems Dagblad.

Na afloop van de wedstrijd was het moeilijk om enig overzicht te krijgen van de standen maar uiteindelijk bleek dat de JD op een 9e plaats stond en de JC 17e wat vooral voor de JD perspectieven biedt, terwijl de JC ook nog lang niet uitgeschakeld zijn voor de finale, daar de nrs. 6 t/m 20 zeer dicht op elkaar zitten. Bikkelhard er tegenaan dus tijdens de trainingen. Tijdens de terugweg bleek het dat een tweetal atleten de sfeer nog even kapot wilden maken, maar ze werden er zelf de dupe van.



Toen de hoofdmoot(het peloton) al lang op de pont zat, was dit illustere 2-tal nog niet in zicht. Hard werd er dan ook gelachen en gejoeld toen de klep omhoog ging en de achterblijvers de pont misten. Laat dit voor deze jongens een les geweest zijn, opdat zo iets niet nog eens voorkomt. Om + 6 uur waren we in Haarlem waar ieder verder zijn weg naar huis zocht na deze prima competitie dag.

-.-.-.-.-

Door allerlei omstandigheden is er van de vrije wedstrijden nog weinig gekomen. Albert en ik hebben er een paar uitgezocht en we hopen dat jullie meedoen op veel verschillende nummers, zodat we weer de puntenlijst bij kunnen gaan houden.

Ook hebben we nog niets gehoord en gemerkt van ingezonden stukjes. Doe er iets aan jongens anders verwaterd de CeeDeër ook tot iets wat Albert en ik vol moeten schrijven en dat is niet onze bedoeling.

Ouders, denkt U aan de enquête? Als U hem nog niet heeft ingeleverd wilt U dit dan zo snel mogelijk doen a.u.b.? Bij voorbaat dank.

Martin.

### 3e competitiedag C/D

Net als de 2e dag werd deze ook in Beverwijk verwerkt. Uiteraard zat hier ook weer een enerverende fietstocht aan verbonden. Maar van het begin af hadden we al met pech te kampen. Ten eerste kon Martin niet mee vanwege zijn JAL examen, terwijl we zowel bij de C als bij de D iemand moesten missen vanwege vakantie, terwijl er ook nog een druif maar helemaal niet op kwam draven zonder af te bel-len, nogal stijlloos hoor aangezien we maar 1 ploeg hebben ingeschreven, terwijl we mensen zat hebben om op te stellen.

Zoals altijd werden de estafettes als eerste gelopen hetgeen bij de D in een zwakke 48.2 resulteerde terwijl de C bij de laatste wissel in de fout ging, maar bij de 2e keer kwam precies de zelfde tijd op de klokken n.l. 57.2.

Bij de D-junioren hadden sommigen nog sportdagen en de avond 4 daagse in de benen, vooral op de sprint vielen de tijden tegen. Terwijl we met verspringen maar weinig punten haalden omdat we alleen Marcus ervoor hadden.

De 1000 m. bracht redelijke tijden. Marcus deed het stukken beter dan de vorige keer: 3.24.9 . Kenneth vlak erachter met 3.27.1 en Peter 3.51.8.

Discus was iets minder dan de vorige keer, maar 24m82 bleef een knappe prestatie van Dennis. Bij het hoog bleef Arjen iets achter met 1m30, maar Dennis haalde weer 1m35. Bij kogel hadden we voor Ivar een plaatsje vrij gemaakt, hij kwam tot 5m72 terwijl Michel 7m20 stootte.

De jongens C waren begonnen met verspringen. Job viel iets tegen met 4m22, terwijl Jan Willem vooruitgang boekte en nu 3m89 haalde.

Op de 800 m. verraste Hans en toonde zich de snelste in 2.34.9 tegen Wouter 2.36.7 en Ron 2.37.5

Hoog bracht weer de vertrouwde hoogten van 1m60 van Dideric en 1m45 van Tim. Dideric probeerde ook het discus en kwam tot 23m30, terwijl Jan Willem hier inviel en 17m08 noteerde.

Bij kogel ging Ron vooruit: 7m63 en Hans verbeterde zijn persoonlijk record en bracht het op 6m88.

De sprint is en blijft nog steeds het zwakke punt. Wouter was de snelste met 14.1, Job een volle seconde langzamer met 15.1, met Dave op de hielen in 15.2. De puntentotalen van deze wedstrijd waren duidelijk minder dan vorige keren. Maar we wanhopen niet want we hebben 27 aug. weer een wedstrijd waar nog van alles mogelijk is.

Overige uitslagen: D: ver, Marcus 4m04

80 meter: Peter, 12.6 Michiel 12.5 en Robert 15.--

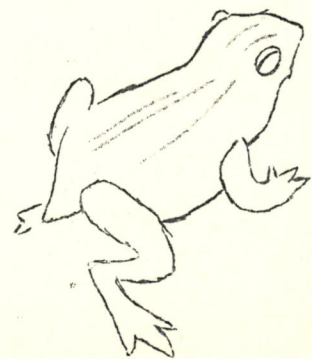
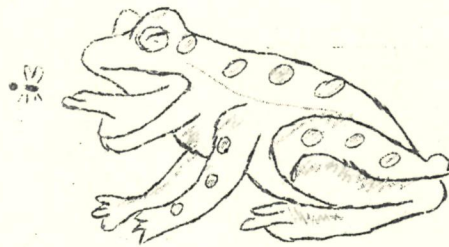
Albert.

## DE FABEL VAN DE SPRINGENDE KIKKER.

Een groene kikker op het veld  
had al meerdere malen verteld  
dat hij, in zijn groene trainingspak  
het pak met opgenaaide zak  
eens frontpaginanieuws zou zijn  
en ten aanschouwe van groot en klein  
bejubelt als een groot atleet  
een die van hoogspringen alles weet  
met een fikse sprong op de hoogspringbaan  
een record vestigen zou gaan  
derhalve oefende hij dag aan dag  
op een stille plaats zodat niemand hem zag  
de rol, die hij een had geleerd  
en nu weer dagelijks werd geprobeerd  
maar helaas, hij had steeds pech  
zijn conditie bleef maar weg  
zodat onze kikker zich energiek  
stortte op een andere techniek  
en heel voorzichtig trok hij zich op  
aan een onvolprezen flop  
maar zoals het duidelijk bleek  
ook deze sprong liet hem in de steek  
en wie de techniek niet terdege kan  
gaat naar huis als een gebroken man  
de kikkers spieren deden pijn  
maar hij kwam niet waar hij wilde zijn  
want ook dit werd een enorme strop  
om niet te zeggen het werd een flop  
nu bleef hem nog de schotse sprong  
een stijl die eens zijn vader bezong  
als het toppunt van techniek  
en zo stortte hij zich energiek  
op de techniek uit vaders tijd  
maar ik moet zeggen tot mijn spijt  
de kikker sprong maar bereikte niet  
waar hij van droomde in het verschiet  
en zo heeft de tijd bepaald  
dat hij nooit een record heeft gehaald

### MORAAL:

wat de kikker was vergeten  
maar wat hij stellig had moeten weten  
topsport is mooi, maar aan weinigen gegeven  
daarom moet je in de sport plezier beleven  
of je schots springt of met een flop  
met een rol of juist rechtop  
dan is dit nu de wijze les  
dan heb je met een kikkersprong al succes  
als je je met je sport vermaakt  
want daar is de sport voor gemaakt.



(Uit: de Atletiekwereld. Auteur: H.v.Heeren  
van Nea Volharding )



# HET WISSELTJE

## Pupillenwedstrijden - Ookmeer Amsterdam.

Om half 12, zaterdagmorgen 11 juni, zaten we in de bus naar Amsterdam. Tijdens de rit konden de passagiers van een aantal toeter- en fluitconcerten 'genieten'.

Op de baan waren ook al andere groepen en jullie gingen je dus ook maar snel verkleden. Daarna wat ingelopen en oefeningen gedaan met Albert, en toen was het één uur; de wedstrijd begon.

De jongens A pupillen gingen kogelstoten in twee groepen, de 1e en 2e jaars apart. Er sneuvelden nog al wat persoonlijke records op deze wedstrijd. Arjen leek wel een kanon, zijn kogel kwam maar liefst tot 8,37 m. Rogier wist ook iedereen te verbazen met 7,29 m. Michel en Ralf (wiens eerste wedstrijd het was) kwamen tot goeie prestaties: 6,69 en 5,67 m., oké boys!!

De oudste jongens gingen direkt door naar het verspringen. Iedereen sprong een nieuw persoonlijk record; voor Arjen was het een beetje sneu, dat zijn eerste sprong ongeldig was, want het was een hele goeie.

Nu waren de jongste jongens aan de beurt voor de 60 meter. Hier deed Ralf het weer goed: 10,5 sec. Gijs liet de klokken zelfs nog eerder stoppen en wel op 10,2 sec. Deze tijd liet Michel bij de 2e jaars ook noteren (prima). Verder nog drie jongens onder de 10.0 sec. Arjen, Jeangiles en Maarten. Zij liepen 9,2-9,6 en 9,9 sec.

Bij het verspringen bleek Gijs nog een keer zijn beste beentje voor te hebben, hij sprong 3,50 m.

Toen moest de 1000 meter nog gelopen worden. Op twee jongens na, was iedereen zo verstandig geweest om zich hiervoor op te geven. Daar waren wij echt blij mee hoor, want dit is toch ook een nummer, wat door iedereen gelopen moet worden. Maar helaas, het weer zat ons niet mee. Het begon toch te stortregenen. Er bleven te veel grote plassen op de baan staan en men laste de 1000 m. af, jammer hoor!! Nou ja, volgende keer beter.

Iedereen kreeg zijn kaart en Arjen ook nog een prijs voor zijn 5e plaats. Nog een ijsje van Albert, een brok chocolade in de bus (Ralf maakte er zo ongeveer chocolademelk van!) en terwijl de zon weer scheen terug naar Haarlem.

Hieronder volgen de uitslagen:

	kogel	ver	60 meter	punten	plaats (van de
	-----	---	-----	-----	<u>43deelnemers</u> )
Michel	6.69m	2.87m	10,2 s.	1745 p	29
Arjen	8.37	3,83	9,2	2402	5
Maarten	6,24	3,69	9,9	1958	17
Jeangiles	7,32	3,48	9,6	2095	10
Fred	6,42	3,23	10,7	1739	31
Rogier	7,29	3,33	10,5	1919	21

-17-

vervolg uitslagen z.o.z.

vervolg uitslagen 11 juni.....

	kogel	ver	60 m.	punten	plaats van de <u>36 deelnemers</u>
Johan	4,01 m	2,56 m	12,3 s	975 p	34
Gijs	4,99	3,50	10,2	1683	16
Sander	3,15	2,78	11,9	971	35
Ralf	5,67	3,05	10,5	1608	19

Marianne.

De B Pupillen waren slechts met drie jongens aanwezig. We begonnen met hoogspringen. Het weer zat tenminste lekker mee en de prestaties waren er ook niet minder om. Koert haalde even 85 cm. (voor hem was het de eerste hoogspring-wedstrijd) en Tom en Eric haalden allebei 1m05, hiermee evenaarde Eric zijn persoonlijk record, terwijl Tom het met 15(!) cm. verbeterde.

Na een uurtje pauze gingen we verder met balwerpen. Koert had hier de vorige keer nog al wat moeite mee, maar haalde nu 14m50, zodat het flink vooruit ging. Tom en Eric kwamen hier tot 24m50 en 27 m.

Omdat het allemaal veel sneller ging, dan gepland was, werd de 40 m. een kwartiertje vervroegd. Gelukkig geen tegenwind, zodat we even lekker hard konden gaan. Tom had 7,4 - Eric 7,0 en Koert precies hetzelfde als de vorige keer, 8.1.

Daarna zouden we nog een 1000 meter lopen, maar ja, die is grandioos verregend. Hierdoor vroeg Eric meteen, of we nu ook die piek terug kregen, maar dat was niet het geval. Laten we maar hopen, dat het de volgende keer beter weer is tijdens de 1000 meter.

Albert.

==.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.

ONZE OUDE KRANTEN AKTIE !!!!!!!

In het clubblad van april schreef ik over de actie. We moesten nog f 95,88 binnen halen om uit de schulden te komen van het aangeschafte materiaal. Eind mei heb ik afgerekend en ontving een bedrag van f 103,=. Dat was mooi. We zijn al weer druk aan het sparen voor een volgend evenement. Wat het zal worden is nog niet bekend; misschien nog een paar rubber kogels erbij. Of hebben jullie een beter idee? Verschillende jongens hebben alweer een stapeltje kranten meegebracht. Bij een oud-lid kregen we 350 kilo. Op de valreep nam ik afgelopen vrijdag bij de Heer van Drunen ook nog wat mee. Zo gaat het fijn. Jongens, denk er om. Voor de vereniging hebben die bladen veel waarde. Op dit moment (19 juni) heb ik alweer 725 kilo bij elkaar.

Mevrouw Hartman.

==.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.=.

AVONDVIERDAAGSE VAN 14 t/m 18 Juni.

Na een paar dagen van tropische hitte startten we op dinsdag 14 juni met een stel pupillen in de Van Oosten de Bruynstraat voor de tweede maal met de vereniging voor deze happening. Ons plan was zo vroeg mogelijk op stap te gaan, want dan ben je ook weer op tijd thuis. Dus om kwart over vijf verzamelen en precies om half zes gingen we van start, uitgewuifd door onze Vice-voorzitter.

De eerste dag werden we het Brouwerskolkje ingestuurd en heuvel-tje op en af langs het Cios. Veel valt er van deze dag niet te melden. De temperatuur was dragelijk en er werd goed gelopen. Om kwart over zeven waren we weer terug. Onze Vice-voorzitter was er al (kun je eens zien, hoe goed hij weet, dat jullie zo flink kunnen doorlopen), maar een paar ouders hadden iets minder vertrouwen in jullie en kwamen wat later ter plekke. Dat was niet erg, want we moesten eerst onze dorst lessen met een beker-tje limonade.

Woensdag zouden we weer vroeg present zijn en weer als eerste vertrekken. Het weer was nu wat warmer (plakkeriger).

We werden nu de andere kant opgestuurd, richting Heemstede langs de Leidsevaart (vreselijk), maar toen we eenmaal de onbewaakte overweg (ditmaal bewaakt door de speciale tourleiders) gepasseerd waren, liepen we gelukkig onder de bomen. De hele weg voerde gelukkig onder dit gebladerte, want het was vreselijk broeierig. Ondanks dit alles zat er een flink tempo in. Zoals ieder jaar was ook nu de tweede dag de zwaarste. We kwamen pas om half acht terug, wel als tweede groep. Na weer onze dorst geleest te hebben met limonade, die ik voor deze gelegenheid flink met ijsblokjes had voorzien, konden we allen weer tijdig huiswaarts keren.

De derde dag voerde ons wederom richting Heemstede/Aerdenhout. Jullie waren intussen al zulke flinke wandelaars geworden, dat het tempo er goed in bleef zitten.

Er werd deze 4 dagen gewoon rustig doorgelopen, hoewel!

Er deden zich ook wel een paar incidenten voor. Maarten moest zo nodig zijn kunsten laten zien met klokhuizen op een dak werpen, die natuurlijk, hoe is het mogelijk, door een klein raampje naar binnen vlogen.

En als er één moet plassen, moet gelijk de hele groep. Dit schijnt altijd aanstekelijk te werken. Ook moet er altijd flink geschud en gespoten worden met blikjes Seven Up of nog liever Coca Cola. Maar zonder deze dingen zou het ook een dooie boel blijven.

De laatste dag, vrijdag, vertrokken we vanaf de Raaks met zo'n 7000 man richting Grote Markt.

Als Albert ergens een hekel aan heeft, is het dit wel.

We zouden weer zo vroeg mogelijk vertrekken. Verzamelen om kwart over zes in de Wilhelminastraat voor de school bij de TELEFOONCEL?? Die stond er niet, wel een prullebak. Ik zou in de rij staan om de kaart op te halen in de parkeergarage en dan zo vlug mogelijk weg om te proberen niet tussen een school verzeild te raken.

Een vreselijk moeilijke opgave.

De tocht ging als gewoonlijk weer de Zijlweg over en dan door de Elswoutlaan, Burgemeester den Texlaan, het stoffige pad op, terug naar de BAVO op de Leidsevaart.

We zijn er zonder kleerscheuren afgekomen en bereikten het Bottema-plein al om kwart over acht. -19-

## 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**

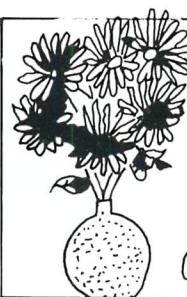
kempen 61 haarlem telefoon 023-333937

## 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 contantzegels.

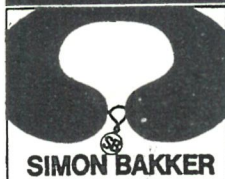
## Firma P. Rosenhart en Zn.

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

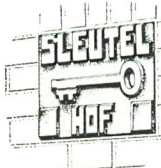
Amsterdamstraat 5 - Telefoon 322662

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\*



SEVEN ©  
SISTERS

Voor goed verzorgd bloemwerk  
„AALSMEER'S BLOEMENHUIS“

## A. VAN RIEMSDIJK

Zijweg 58 - Tel. 023-326448 - Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over de gehele wereld.

