

② 10 DEC. 1977

de wissel



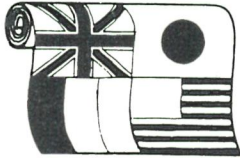
Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



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

wala Triumph
FOUNDATION LINGERIE SPECIAALZAAK
Toonaangevend in:
Foundations, lingerie,
bad- en strandmode.
GEN. CRONJÉSTRAAT 52
HAARLEM-NOORD. TEL.: 2523219

TH. HOOGVELD VERZEKERINGEN - FINANCIERINGEN

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

Akendamstraat 4 bij Duinoordstraat
Haarlem - Telefoon 254837

Autobedrijf Joh. Jansen



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

Citroën-specialist
Verkoop en reparatie - Sloop onderdelen

SPORTHUIS PIM JANSSEN

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

Gedempte Oude Gracht 62 - Haarlem
Telefoon 023-310135

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



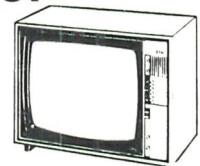
**VOOR INKOOP OUD PAPIER
EN METALEN**

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

A.V.Haarlem,
H.Hartman van Kleef,
Corn. v.d.Lijnlaan 12,
Haarlem.
tel: 023-256036.

Haarlem, 1 december 1977.

Clubgenoot,

Prijsstijgingen op diverse fronten noodzaken ons de contributie te herzien.
Hier een overzicht voor alle groepen in 1978.

	p.maand:	K.N.A.U.p.jaar:
Pupillen geboren in 1967 of later	f 6,00	f 6,75
Junioren " 1963 t/m 1966	- 8,00	- 13,75
Junioren " 1959 t/m 1962	- 9,50	- 13,75
Senioren " 1958 of eerder	- 11,50	- 20,75
Veteranen " 1943 of eerder	- 6,00	- 20,75
Studenten (volledige dagstudie)	- 9,50	- 20,75
Buitenleden	- 4,50	- 20,75
Trimleden seizoen 1977/1978	- 35,--	

Gezinnen met méér dan twee jeugdleden, kunnen op aanvraag in aanmerking komen voor gezinskorting.

Wanneer de verenigingscontributie, incl. de K.N.A.U.-contributie over het gehele jaar 1978 vóór 21 januari 1978, wordt voldaan, kan 1 maand verenigingscontributie in mindering worden gebracht.

U betaalt dan:

Pupillen	f 72,75	{ 11 x f 6,-- + f 6,75 K.N.A.U.)
Junioren	-101,75	{ 11 x - 8,-- + -13,75 K.N.A.U.)
Junioren	-118,25	{ 11 x - 9,50 + -13,75 K.N.A.U.)
Senioren	-147,25	{ 11 x - 11,50 + -20,75 K.N.A.U.)
Veteranen	- 86,75	{ 11 x - 6,-- + -20,75 K.N.A.U.)
Studenten	-125,25	{ 11 x - 9,50 + -20,75 K.N.A.U.)
Buitenleden	- 70,25	{ 11 x - 4,50 + -20,75 K.N.A.U.)

Bij maand- en kwartaal betalingen is men de K.N.A.U. contributie over 1978 direct in januari verschuldigd.

U kunt de contributie voldoen door overschrijving op giro 643883 t.n.v. Penningmeester A.V.Haarlem, of bij de AMRO Bank Haarlem t.g.v. A.V.Haarlem rek, nr.: 44.72.77.219.

WANNEER U HET VOORNEMEN HEEFT OM ALS LID VAN ONZE VERENIGING TE BEDANKEN, (wij hopen, dat dit voor U niet van toepassing is) DAN DIENT U DIT VOOR 25 december 1977 SCHRIFTELIJK TE DOEN AAN DE SECRETARIS:

de Heer Drs. D.J.Bais, Flemingstraat 152, Zandvoort,

anders bent U de K.N.A.U. contributie over 1978 in zijn geheel verschuldigd.

Hopende op Uw aller medewerking,

Namens het bestuur van de A.V.Haarlem,
H.Hartman- van Kleef,
Penningmeester.



de wissel

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem”

Jaargang - 32 -

Nummer - 10 -

december 1977

Copy voor het volgende clubblad inleveren voor:

17 januari 1978.

„verschijnt 10 maal per jaar”

redactieadres:
rio grandelaan 41
overveen

van de redactie

voorzitter:

J. de bock
rio grandelaan 41
overveen
tel. 25 75 62

sekretaris:

d. bals
flemingstraat 152
zandvoort
tel. 02507-43 59

penningmeester:

h. hartman-van kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
tel. 25 60 36
girek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"
bankrek. nr.: 44.72.77.219
amrobank haarlem

wedstrijdsekretaris:

e. van ravensberg
z. buiten spaarne 8 zw.
haarlem
tel. 32 51 40

technische commissie:

J. van drunen
rampaan 94
haarlem
tel. 24 43 40

arts:

f. s. g. m. knuveler
van oosten de bruijnstraat 5
haarlem
tel. 31 60 44

De redactie wenst iedereen prettige kerstdagen en alle goeds voor 1978.

VAN DE VOORZITTER.

Al jaren wordt er gesproken over een krachttrainingscentrum op het Pim Mulier Sportpark. Al die jaren is het bij praten en plannen maken gebleven. Maar nu zal er ook daadwerkelijk iets moeten gebeuren.

Het bestuur heeft daarom de Heer Kitseroo verzocht te zorgen dat de bouw bevorderd wordt. Ruud, zoals hij beter bekend is, heeft dit verzoek ingewilligd en deze taak op zich genomen.

Na een eerste bespreking lijkt een zeker optimisme gerechtvaardigd dat in de loop van het volgend jaar deze grote wens vervuld wordt.

Natuurlijk lukt dat nooit als Ruud alles alleen moet doen. Daarom het volgende:

Een bouwcommissie, o.l.v. Ruud Kitseroo, zal in het leven geroepen moeten worden.

Hiertoe zullen een aantal mensen worden benaderd. Maar het is mogelijk dat enkele leden menen een waardevolle bijdrage te kunnen leveren en daarom ook hun kandidatuur willen stellen.

Laten deze leden zich zo spoedig mogelijk in verbinding stellen met Ruud Kitseroo, Sillemstraat 41, tel: 379625.

Dat is punt 1.

Het volgende punt betreft de uitvoer van de feitelijke werkzaamheden. De kosten van de bouw van het krachttrainingscentrum kunnen door zelfwerkzaamheid aanzienlijk worden gedrukt. Schilderen, timmeren, boren, stenen sjuwen, om maar wat te noemen kan iedereen, zeker als er bovendien deskundige vaklieden aanwezig zijn.

Zouden zij die hiertoe bereid zijn zich ook willen opgeven?
Wanneer het dan zover is, kan direct een beroep op hen gedaan worden.
Wacht er niet mee. Het is van het grootste belang voor een nauwkeurige
planning van de werkzaamheden.

Graag een spontane en enthousiaste reactie!!!!!!!

.....

Nu toch een golf van spontaan enthousiasme is ontstaan om de vereniging
dienstbaar te worden, wil ik nog wel wat kwijt:

Op 10 februari zal de jaarlijkse algemene ledenvergadering worden gehouden.
Enkele open te vallen plaatsen in het bestuur zullen dan moeten worden op-
gevuld. Gezien de belangrijke gebeurtenissen die het komend jaar zullen
plaats vinden is het meer dan ooit noodzakelijk dat de bestuursposities
optimaal en maximaal bezet worden.

Tijdens de ledenvergadering van 1977 heb ik al gepleit voor een grotere be-
langstelling voor de organisatorische aspecten van de vereniging.

De A.V. Haarlem neemt een onaanvaardbaar risico door steunend op slechts
1 of 2 personen, aan de toekomst te bouwen.

Maar onder het motto "gelukkig voor dit jaar hebben we ook een bestuur"
werden de woorden vriendelijk aangehoord en vervolgens zo snel mogelijk ver-
geten.

Wel 1978 zal een geheel ander jaar worden dan 1977.

Om maar wat te noemen: De senioren en junioren komen uit in de hoogste af-
delingen; wedstrijden op de Haarlemse kunststofaccomodatie, onder meer de
Nederlandse Jeugdkampioenschappen, moeten georganiseerd worden; de te ver-
wachten leden-aanwas moet worden verwerkt; het krachttrainingscentrum moet
geopend worden.

Dit kan en mag niet allemaal op die een of twee personen neerkomen.

Daarom stel ik iedereen voor het nieuwe jaar daadwerkelijk goed te begin-
nen en zich op te werpen als kandidaat voor een organisatorische functie.

(Er zijn commissies genoeg. Dus voor wie geen plaats meer is in het bestuur
die kan zich altijd nog uitleven in één van die commissies.)

Het is inmiddels al ruim een maand geleden dat ik te gast was bij de
H.A.V.'ers. Voor de jongere lezers: in 1920 is onze vereniging opgericht on-
der de naam Haarlemse Atletiek Vereniging. Niet zolang geleden werd deze
naam veranderd in Atletiek Vereniging Haarlem, toen in Den Helder ook een
H.A.V. de kop uit het Marsdiep omhoog stak.

En om toch vooral te voorkomen dat het roemruchte Haarlem niet verward werd
met deze apartelende Helderse peuter veranderde men in Haarlem ijlings de
naam de A.V. Haarlem.

Een geheel onnodige schrikreactie. De Helderse vereniging is alweer kopje
onder gegaan en bestaat niet meer.

En ook voor de marine-stad is onze vereniging nog altijd een begrip, tot
op de dag van vandaag, getuige de volgende gebeurtenis:

Richard van de Pol, een van onze leden, is afgelopen maand verhuisd
naar den Helder. En natuurlijk zette hij daar zijn trainingen voort.
Op zijn dagelijkse trainingstocht hoorde hij van alle kanten: "Kijk daar heb
je de hardloper van die foto!".

Wat bleek, in praktisch elk Helders gezin lag een tijdschrift met daarin een
foto van Richard in volle aktie. Richard is nog niet zolang lid en was dus
uiterst verrast. Maar voor de oudere leden zal dit ongetwijfeld als een min
of meer vanzelfsprekende zaak worden gezien.

Terug naar de bijeenkomst van de H.A.V.'ers. Mijn entree was precies zoals ik mij had voorgesteld: tal van "oude mannen" gebogen over vergeelde foto's uit hun glorieuze, aktieve Haarlem periode.

Herinneringen werden opgehaald en die zijn de moeite waard. Want met wie maakte ik zoals kennis?

De Heren Molenaars, Meuwissen en Strijbos. Alle drie aanwezig bij de oprichting van de vereniging. De laatste is bovendien bekend als groot natuurvorser. Onlangs verscheen van zijn hand het boek "Vogelvrij".

De Heer Hut, jarenlang een gereomerd trainer. Van heinde en verre zelfs vanuit de voetbalwereld, kwam men naar Haarlem om zijn wintertrainingen bij te wonen. Uit deze "trainersschool" is dé Holleboôm voortgekomen.

De Heer Hagtingius 17 jaar lang voorzitter van de vereniging en nu ook weer de bijeenkomst in goede banen leidend.

En verder tal van oud-atleten die in de Haarlem annalen terug te vinden zijn zoals de Heren Klufft, van Gogh, Somers en nog vele anderen.

Ik geloof dat dit jaar pas ook het laatste clubrecord op naam van één van deze "oudjes" eindelijk verbeterd is.

Ja, je kon aan de hand van de vergeelde foto's zien dat zij ouder geworden waren. Maar aan fitheid hadden zij wienig ingeboet. Onder leiding van Hut zouden zij zo weer de trainingen kunnen hervatten, leek het.

Ze vormen de "gouden ouden" van Haarlem, die nog lang niet versleten zijn. Het was een middag die ik niet graag had willen missen. Toch hing er een enigszins onwezenlijke sfeer over de bijeenkomst. Sinds enkele jaren zijn de H.A.V.'ers vervreemd geraakt van de A.V.H.'ers. En niemand, van welke "partij" dan ook die daar vrede mee heeft.

Ik hoop daarom ook dat naast een succesvol seizoen voor alle A.V. Haarlem atleten 1978 ook de beide "partijen" zal herenigen.

Joost de Bock.

BESTUURS MEDEDELING.

Namens het bestuur spreek ik mijn grote erkentelijkheid uit tegenover de jubileumcommissie.

René Ruis, Mevr. Hiltje Hartman, Bert de Jager, Co Lagendijk, Gerard Zwart en toch ook de gastvrouw van het zgn. crisiscentrum waar alles werd uitgedacht: Margriet Ruis, hebben zorg gedragen voor een bijzonder geslaagde receptie.

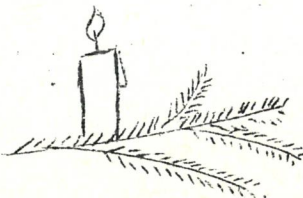
Zo vlekkeloos en soepel, en ook zo ongedwongen en gezellig is de 26e november verlopen, dat het niet eens merkbaar was dat de organisatoren voortdurend aan de touwtjes trokken; dat zij er uberhaupt waren.

Daarom hulde voor de jubileumcommissie!

Verder ook een woord van waardering voor de clubbladcommissie voor het uitbrengen van een speciaal "Joop nummer".

Tenslotte Evert van Ravensberg. Geweldig zo snel als je de fotoreportage voor elkaar had.

Joost de Bock.



S E C R E T A R I A A T - V A R I A

In januari zijn de volgende B-jun/pupillen jarig:

7 jan. Arjan v.d.Haak
9 " Maurice de Groot
19 " Dennis Bakker
20 " Walter Bijl
22 " Arjen Warmerdam. Alvast van harte proficiat!

Bedankt als lid: D. Mackay.

Adreswijzigingen:

Michel Hulsman, van Konijnenburgstraat 295, Haarlem.
Rudy Leter, Griend 81, Haarlem.

V E R L O O F D

Op 5 november hebben zich verloofd: Ron Antheunisse en Yvonne Zandstra.
We zijn wat laat, maar alsnog van harte gefeliciteerd.

Van Kùrt Willems ontvingen we het volgende bedankje:

Daar ik binnekort (9 december) naar Curacao vertrek wil ik hierbij bedanken voor de leuke tijd die ik heb meegemaakt tijdens mijn lidmaatschap bij de A.V.Haarlem.

Het zijn twee jaren geweest van veel lol, zweet en ook teleurstellingen. In deze twee jaren heb ik geprobeerd de club met al mijn krachten en nog beschikbare tijd te steunen om zodoende twee maal te promoveren.

Helaas was ik bij geen van de laatste beslissende wedstrijden aanwezig.

In 1976 wegens stage en in 1977 wegens een knieblesure (die gelukkig door lange rust weer goed is).

Ik ben erg blij en trots zelfs te kunnen zeggen lid(aktief) te zijn geweest van een club die zo snel weer wist te promoveren naar zijn oude plaats.

Het spijt me dat ik niet persoonlijk afscheid van een ieder kan nemen.

Ik hoop dat deze brief hetzal moeten doen.

De groeten aan alleen, met name die goede Joop en sterkte in het toffe atletiekgeweld voor het komend seizoen.

Kop op en schouders eronder. Ajuus!!!!

Wij danken Kùrt voor deze spontane brief en wensen hem veel succes in de toekomst.

Op veler verzoek volgt hier nog eens het gironummer, waarop een bijdrage gestort kan worden voor het cadeau t.g.v. het trainersjubileum van Joop v.Drunen

Postrekening 9486 t.n.v. A.B.N., N.V.Hillegom t.g.v. rek.nr.:5688 41 506 onder vermelding van "Jubileum Joop van Drunen"

Deze rekening blijft open totdat Joop zijn reis gaat maken.

TRAININGEN IN DECEMBER 1977 EN JANUARI 1978

GEEN training op zondag 25 december (1e Kerstdag)
en zondag 1 januari

GEEN training op woensdagavond 28 december
en woensdagavond 4 januari

WEL training op maandag 26 december (2e Kerstdag)
zoals op zondag (Militair terrein Zeeweg aanvang
9.45 uur enz. enz.)

WEL training op donderdagavond 29 december en wel op de
kunststofbaan van het Pim Muliersportpark
Aanvang 19.15 uur.

WEL een speciale oudejaarstraining (duinen en strand). op 31 dec.
Verzamelen om 9.30 uur bij de watertoren aan de
Zeeweg.

Voor deze speciale training zijn de kosten f 1,50
Op geven en betalen tot en met 29 december.

C en D junioren

GEEN training op donderdagavond 29 dec. en 5 januari

GEEN training op zondagmorgen 25 dec. en 1 januari

WEL training op maandag 26 dec (2e kerstdag) zoals op zondag

DE VOETBALWEDSTRIJD



De JTTV (jaarlijks traditioneel terugkerende voetbalwedstrijd)
tegen Holland wordt dit jaar uitsluitend tussen de seniorenteams
uitgevochten en wel op

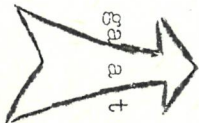
ZONDAG 1 JANUARI AANVANG 11.30 uur

RENOVA TERREIN VERGIERDEWEG (zelfde ingang als de HHC)

Hopelijk zijn er veel leden, oud leden, familieleden, vrienden en
bekenden die de spelers komen aanmoedigen.

NA AFLOOP HOPEN WIJ AL DEZE MENSEN IN DE KANTINE TE ONTMOETEN
OM ELKAAR EEN GELUKKIG NIEUWJAAR TE WENSEN en onder het genot
van een flesje fris nog wat sterke verhalen over het afgelopen
jaar op te halen.

De voorlopige selectie bestaat uit: Bert de Jager, Sees v.d.Rhee,
Gerard Zwart, Evert v.Ravensberg, Dick Bais, René Ruis, Gerard Kamp
Jan v.Dijk, Michel Hulsman, Charles Mathot, Martin Bolwijn,
Lex v.Vugt en Henk Macnack.



EEN DAG OM NIET SNEL TE VERGETEN.

Ja beste "Haarlem" vrienden(innen) zaterdag 26 november j.l. zal niet snel uit onze herinnering vervagen.

Deze dag- uitgerekend de dag waarop wij precies 22 jaar geleden in het huwelijk traden- was door "HAARLEM" uitverkoren om mij en mijn gezin te huldigen met mijn 25-26-27 of 28 jarig trainerschap bij "HAARLEM".

Het is voor ons een enorme happening geworden, het weerzien van al die mensen uit de beginperiode van mijn trainerschap, mannen waar je geen weet meer van had. Vaak herkende je wel de gezichten, maar was je de naam vergeten. Een enorm stuk werk van de jubileumcommissie om al die mensen op te trommelen.

Het werd een gezellige drukte daar in "Roosendaal".

Zo'n 200 atletiekvrienden(innen) hebben wij de hand mogen drukken, ook van buiten "HAARLEM" kringen waren velen aanwezig.

Het was bijzonder plezierig de Heer Voskuilen, wethouder van Sport en jeugdzaken van de gemeente Haarlem mogen te ontmoeten, Frans Jutte, erevoorzitter van de K.N.A.U., Wim de Beer, voorzitter van de K.N.A.U., Gijs Takken, directeur bondsbureau K.N.A.U., Hens Grewe, ex. voorzitter N.T.C.-S., Gerda v.d.Pol-Kraan ex. sekretaresse N.T.C.-J., Ella Hoogendoorn namens de sekte wedstrijdsport K.N.A.U., Hens Brabers namens Sparta, Frits Reinders en Otto van Commenee namens A.A.C., Ria Ineke en Truus van Voorst namens Atmos, Kees en Fred Roosen vergezeld van enkele leden namens Holland, velen vergezeld van hun echtgenoten(tes).

Prettig was het ook de hand te schudden van Joop Piers en Piet van Vliet van de terreindienst.

Joost de Bock bood ons namens "HAARLEM" een wel zeer bijzonder geschenk aan, een bezoek aan de Europese Atletiekkampioenschappen 1978 in Praag. Een schot in de roos, deze komende gebeurtenis was op een zeer bijzondere wijze in beeld gebracht door Marga de Jager.

Van wethouder Voskuilen mochten wij een fraai fotoboek over de stad Haarlem in ontvangst nemen.

Vele bloemstukken, flessen wijn, dozen bonbons etc. werden aangeboden, alle gevers hartelijk bedankt voor de geschenken.

Deze receptie heeft ons aangetoond, dat het werk voor "HAARLEM" door velen gewaardeerd wordt.

Bijzonder getroffen waren wij door het artikel in de Wissel en het gelukwentelegram van Dick Hagtingius, insiders begrijpen maar al te goed wat een enorme stap het voor Dick geweest moet zijn om dit gebaar te maken. Dick bedankt.

Ook de aanwezigheid van Emile Bleijswijk deed ons bijzonder goed. Na deze geslaagde receptie volgde een diner, Hans Douwes fungeerde op een voortreffelijke wijze als tafelpresident.

René Ruis stelde op een wel zeer bijzondere wijze iedereen aan elkaar voor. Co Lagendijk en Hans Douwes haalden op een gevoelige manier diverse herinneringen op.

Hans bood ons namens het verzekeringconcern NATIONALE NEDERLANDEN (waarmee ik namens de K.N.A.U. gedurende een aantal jaren prettige sponsorkontakten onderhoud) een schitterend geschenk aan.

Emile Bleijswijk vertelde op zijn eigen wijze een aantal anekdotes.

Tussen de bedrijven door werd een uitstekend diner geserveerd, om ± 22.30 uur kwam een einde aan deze dag vol aangename verrassingen.

Al diegenen die aanwezig zijn geweest, en bovenal de jubileumcommissie en het "HAARLEM" bestuur hartelijk bedankt voor deze onvergetelijke dag.

Rie/Joop/Carin/Edwin van Drunen.



Karin, Edwin, Rie en Joop voor het voetlicht.



Het kado: een reis naar Praag. Symbolisch uitgebeeld in een schilderij van Marga de Jager.



Joop ziet terug op een roemrijk verleden.

STRAND LOOP

15 JANUARI 1978

OP HET BLOEMENDAALSE STRAND . START : 11 UUR

VOOR ALLE LEDEN VAN DE ATLETIEKVERENIGINGEN
ATMODES , HOLLAND EN HAARLEM.

Wij hopen, dat er ook veel van onze trimleden aan mee zullen doen.

Bovendien zijn van harte welkom : familieleden , kennissen ,
vrienden en bekenden van onze leden.

De afstanden: Dames en meisjes A/B (geb. 1962 of eerder) } 4 of 8 km
Heren en jongens A/B (geb. 1961 of eerder) }

Meisjes C/D (geb. 1963, 64, 65 of 66) } 4 km.
Jongens C/D (geb. 1962, 63, 64 of 65) }

Meisjes pupillen (geb. 1967 of later) } 2 km.
Jongens pupillen (geb. 1966 of later) }

Inschrijfgeld: Dames, heren, jongens A/B, meisjes A/B f 2,50
Meisjes C/D, jongens C/D en pupillen f 2,-

Kaarten te koop op elke training tot en met uiterlijk 8 JANUARI

Deze dag is er geen TRAINING

deelnemers, die na 8 januari een kaartje kopen ,
kunnen geen aanspraak maken op een herinneringsvaantje.

DE BOOGSCHUTTER VERTELT:

Deze heilige maand met vol verwachting van lekker eten, drinken en zalige wensen is ook de maand van de Boogschutter.

Zo tegen de kortste dagen van het jaar werd hij geboren aan de rand van de toen grote Gooise stille heide waar de herdes met hun schapen rondwaalde. Mocht U daartoe behoefte hebben, hef dan deemoedig het glas en drink het vol vreugde uit tot heil van die eenzame doolaard die node het haar ziet dunnen en met noeste ijver zijn conditie en verdere onderdelen op peil houdt. Om zijn Grote Meester te overtuigen van zijn puike conditie besloot hij hem met fiets en al te bezoeken in eigen huis.

Na een vliegtocht op 11000 m. hoogte, waar je zo dicht bij de hemel toch wel een engeltje verwacht, werd de tocht op een paar dunne wielletjes voortgezet, nagestaard door talloze donkere ogen, daarbij meewarig het hoofd schuddend. Na enige dagen begreep ik het waarom.

Ging de tocht in noordelijke richting, de wegen waren goed en wat heuvelachtig, werd zo op de 7e dag, het was een vrijdag, de kibboets Massada bereikt. Daar woonde sinds enige jaren Margriet Krouwels, de oud Holland atlete, en bij de ouderen onder ons welbekend. Voor ik het vergeet, allen de groetjes. De uitnodiging om het Pesach feest mede te vieren werd zeker niet afgeslagen. Op zaterdag-sabbathavond komt de gehele kibboetsbevolking vrijwillig inclusief, bijeen in de grote eetzaal.

Wat Kerstmis is voor ons, is Pesach, het joodse Paasfeest, voor de Joden. Je ziet op die avond mensen van één ras maar komende uit alle windstreken in hun "nationale" kleed aanschuiven aan de feestelijk gedekte tafels. Sprekend en luisterend in één taal. In declamatie, zang en muziek worden de twaalf vragen uit de koran weer in herinnering gebracht, het antwoord aan het individuele mens overlatend.

Is het de Joden verboden tijdens Sabbath en andere feestdagen, alcohol te gebruiken, tijdens de Pesach maaltijd schrijft de koran voor, dat men vier glazen wijn drinkt.

Het was juist de wijn, die mij naar het Heilige Land deed gaan. Jarenlang zoekend en proevend naar de historie en folklore van de enige drank die niet door mensenhanden wordt gemaakt.

Toen Noach na zijn zwerftocht het drijvende huis kon verlaten was zijn eerste daad de druivenstok te planten. Noach onderging als eerste mens de roes der dromen.

Na de heerlijke gastvrijheid van Margriet en Chaim ging het verder noordwaarts rond het meer van Gallilea. Het zijn slechts enkele punten die daar de herinnering aan de geschiedenis opwerpen, dedruivenranken staan in strakke rijen gegroepeerd om zo economisch mogelijk tot heil der mensheid te dienen. Tiberias werd verlaten in de richting Kana-Nazareth, een tocht die mij nog lang zou heugen. Je moet vanaf 250m beneden het zeepeil gaan stijgen en daarbij hebben ze geen rekening gehouden met een fietsende Boogschutter, die zonodig moest. Als je dan het bordje "sealevel" bereikt, krijg je visioenen van "na de eerste bocht", maar die visioenen blijven, want de heuvels rond Tiberias zijn 600 meter hoog.

Ter vergelijking, het "Kopje" van Bloemendaal is nog geen 50 meter. Het is slechts 25 km. naar Kana. Ik deed er 3 uur over. In Kana werd aan iedere bron de dorst geleest. Aan iedere kraan werd gedraaid. Maar het bleef kole helder water.

Een Christen Arabier laafde met mij een stenen kruik wijn die hij uit zijn rotskleder haalde. Hij vertelde mij tal van bijzonderheden over de testamentische wijnbouw, de gewoontes van zijn islambroeders in het zuiden, waar ik zoeken moest naar de oude wijnpersen.

Na dit onthaal ging het verder naar Nazareth. Gekweld door dorst en het zweet tappelings te voelen stromen, moet je onwillekeurig denken aan Hem die 2000 jaar geleden naar een bruidsfeest ging, zij het alleen maar met een knoestige stok in de hand, maar onder dezelfde barre zon.

Alleen wij moderne "pelgrims" moeten zo nodig een zware fotouitrusting, en vijf verschoningen meeslepen.

Nazareth werd bereikt maar al gauw werd deze toeristenkermis verlaten om via Akko per trein naar Arrad te vertrekken. Pikante bijzonderheid bij het reizen per bus of trein, je duwt je fiets gewoon maar naar binnen, betaald een half kaartje en zet hem rustig in het gangpad.

Vanuit Arrad een levensgevaarlijke tocht naar het diepste punt der aarde, de Dode Zee., 300 meter onder de zeespiegel, snelheden van 50 km. tussen de toeristenbussen waren geen zeldzaamheid.

Langs de Dode Zee door een fantastischenatuur, een woestijn die alleen maar uit bergen bestaat, werd Jeruzalem bereikt. De fiets ging in de "ijskast", onmogelijk om deze hier te gebruiken. De tochten gingen verder per bus en te voet. Een van die tochten bracht mij in Estamoa + 60 km. van Betlehem.

Een klein dorpje met een gemengde Arabische bevolking, deels Christen, deels Islam, maar broederlijk door elkander levend.

Een oude Arabische bus had mij er schommelend door berg en dal gebracht.

De chauffeur had nog nooit een oude wijnpers gezien in zijn 8-jarige rijervaring en ook ter plaatse was een verlegen schouderophalen het antwoord, wel waren er enige brokken muur van een oude synagoge, welke ik ten einde raad maar beklom turend over het zonnige landschap, ontdekte ik een lichte plek in het koren. Dat moest het zijn en werkelijk een korte wandeling stond ik 2000 jaar in de tijd terug. Het halve dorp was mij gevolgd en het kostte grote moeite om de "persvloer" vrij te houden. Die persvloer is + 18 m². Hier werden de druiven op uitgestort, in één der wanden zaten op regelmatige afstanden gaten, daar werden de uiteinden van een gevlochten twijgen mat ingestoken met stenen verzwaard werd op die manier de most uit de druiven geperst. Dat ging natuurlijk langzaam, maar men had de tijd. De gisting trad vrijwel al tijdens de persing in, hetgeen de kwaliteit wel ten goede kwam.

De most liep naar een vergaarput, was deze vol dan kwam via een overstort de volgende in werking, het vuil bleef in de eerste achter.

De dorpsoudste begreep mijn belangstelling, met als gevolg dat ik letterlijk en figuurlijk moest aanschuiven voor de maaltijd. Een lage gedekte tafel stond onder de vijgenbomen. Een tweetal vrienden van mijn gastheer schoven mee aan. Een Arabische maaltijd, Palestijnse maaltijd, zo je het wilt is alleen voor mannen. De vrouwen mogen de lekkere hapjes brengen en later de botten in de keuken afkluiven. Je vergeet dat onrecht als je bezig bent want zulk een maaltijd is er een van de hoog intelligentie.

Brede grootsprakige beleefdheidszinnen komen tussen de happen door. Citaten uit Bijbel en Koran. Als gast krijg je de beste brokken toegeschoven.

Je ruikt er een stuk af en geeft het weer door aan de gastheer. Je begint met een duif, dan kip met als hoofdmaaltijd een schapebout, daartussendoor verversingen als dadelvijgen en andere zoetheid.

Wij of andere alcoholische drank ontbreekt. Wel heerlijk koel water, ook de vingerkom wordt herhaaldelijk ververst. Het dessert, overheerlijke koffie met gebak is een waardige afsluiting. We blijven nog wat napraten tot de duisternis volledig is. Zonder dat je het merkt zijn de vrouwen ook bijgeschoven, zij mengen zich niet in het gesprek als het over politiek gaat. Op een teken van de gastheer staat een ieder op, bedtijd. Ik ben benieuwd waar ik slapen zal, want veel kamers zijn er niet. Tot mijn verbazing komt het vrouwvolk met armen vol beddegoed aandragen. Op de eettafel word mij bed gespreid. Als ik wat later onder de grote sterrenkoepel lig te staren vraag ik mij af waarom op die luttele vierkante kilometers Heilig land al duizenden jaren vijandschap moet heersen. Prettige feestdagen, en als U het glas heft, dan ook van mijn zijde:

VRIENDSCHAP.

Beste Sportvrienden,

Wie no. 23 van de Atletiekwereld heeft gelezen zal ongetwijfeld zijn blik hebben laten gaan over de nationale kalender 1977-1978. Vooral voor hen die **het speciaal** op de marathon voorzien hebben zijn er volgend jaar ruime mogelijkheden om er eens een goede tijd uit te halen. Om ze even op een rijtje te zetten:

4 februari, Midwinter Marathon, Apeldoorn.
15 april, Westland Marathon, Maassluis
20 mei, Marathon Amsterdam.
10 juni, Ned. Kampioenschappen, Marathon, Sneek.
29 juli, Bollenstreek Marathon, Lisse.

Niet te kort zou ik zo zeggen, en voor wie dit nog niet genoeg is, kan op 16 september zijn hart ophalen in Winschoten op de 100 km. Ik hoop volgend jaar een paar rakkers te vinden die het ook een willen proberen, heus het is niet zo erg als een marathon, het duurt alleen wat langer.

Nu we het toch over de lange afstand hebben, Rob Terpoorten heeft ons inmiddels verlaten en is overgestapt naar de vereniging in zijn nieuwe woonplaats Grootebroek.

We kunnen rustig stellen dat in de jaren dat Rob lid was van onze vereniging hij zeer goede prestaties geleverd heeft en dan denk ik b.v. aan zijn fraai 3e plaats op de Midwinter Marathon en zijn 1e plaats op de 10 E.M. in Edam.

Inmiddels heeft hij voor zijn **nieuwe** club een overwinning kunnen boeken tijdens de 1e wedstrijd over 6 km. in de cross-competitie. Wij wensen hem nog heel wat kilometers in gezondheid te mogen draven.

Tenslotte wil ik iedereen voor 1978 een goed en gelukkig loopjaar toe wensen met veel inschrijvingen en dus veel wedstrijden.

Ton v.d.Linden.

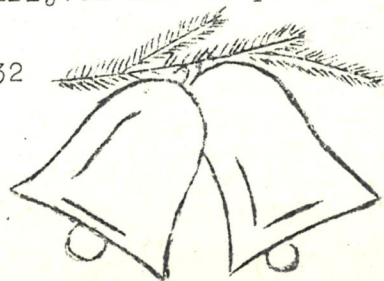
6 november volksmarathon te Amsterdam.

Op 6 november vertrokken zo'n 600 mensen naar Amsterdam (Ookmeer) om een halve of een hele marathon te gaan lopen. Het regende op dat moment pijpstelen en niets wees erop dat daar verandering in zou komen.

Plotseling klaarde het weer echter op. Toen om 11 uur 200 mensen zich op pad begaven voor de marathon (6 ronden om de sloterplas) was het helemaal droog. Om 11.15 uur volgden nog eens 400 mensen, die aan de halve marathon begonnen. Het zou de hele weg verder droog blijven, maar toch werd het een zware kluit voor velen, daar het weer guur bleef en het parcours zwaar was door de plassen, af en toe modder (vooral de baan) en enige heuvels. Dat bijna iedereen het einde haalde, kan men toeschrijven aan de prefecte organisatie van A.A.C.: De uitslagen waren:

<u>Halve marathon:</u>	1. Martin Beck (A.A.C.)	1.09.32
	34. Albert Zeylemaker	1.24.
	374. Marcus Treep	2.05.
	388. Nico Treep	2.22.

394 lopers zijn gefinisht.



<u>Marathon.</u>	1. Ton Lucassen (G.A.C.)	2.41.38
	3. Wim Kluyskens	2.45.17
	11. Nico Hulsbosch	2.52.
	113. Krijn Kroezen	3.34.
	158. Frank van Ravensberg	4.01.50

Frank van Ravensberg.

20 november 1977, Amstelveen, 20 km. Veteranen Holland.

De organisatie van deze wedstrijd was in handen van Johan v.d.Horst, welbekend dacht ik zo.

Het parcours was vier keer een rondje om de bosbaan, maar gezien het weer, windkracht 9, met een konstante ijsregen, leek het wel of de deelnemers vier keer door de bosbaan waren gegaan.

Groot bezwaar tegen dergelijke wedstrijden vind ik toch wel het ontbreken van een behoorlijke kleedgelegenheid, laat staan douches, zodat je in de stromende regen nog wat droogs moet proberen aan te trekken.

Door de barre weersomstandigheden waren de tijden matig.

Bert Bols	1.21.32	Sen.
Cees v.d.Aar	1.24.05.	Sen.
Ton v.d.Linden	1.23.14	Vet.II

Ton v.d.Linden.

MICHEL HULSMAN INTERVIEWWT MARIO WESTBROEK.

Mario Westbroek is geboren 11 maart 1961.

Lengte 1m.82

Gewicht 65 kg.

Vorig jaar al een veelbelovend atleet. Ook nu wee de opvallendste atleet met sterke persoonlijke records en clubrecords.

Vr.: Hoe ben je er eigenlijk toe gekomen om atletiek te gaan doen?

Antw: Mijn vader was vroeger ook aan de atletiek, dus zodoende heeft hij mij enigszins gestimuleerd.

Vr.: Vorig seizoen trainde je onder Peter Guikink (wat je al clubrecords en een interland opleverde.) Dit jaar ging je over naar een groter aantal trainingen bij de senioren o.l.v. Joop van Brunen. Viel die overgang mee of niet? En is er een duidelijk verschil in trainingsopzet?

Antw.: Die overgang viel verschrikkelijk mee., ik heb er eigenlijk niets van gemerkt. Het werd natuurlijk wel een stuk zwaarder maar daar had ik me zelf op voor bereid. Er is geen duidelijk verschil in trainingsopzet, alleen ging bij Peter alles in het klein bij hem deed je b-v- 2 x een 150 m., bij Joop doe je het 4 x.

Vr.: De opzet is duidelijk prestatiegericht. Geeft dit niet een gespannen sfeer tijdens de trainingen?

Antw.: Ik zou niet weten waarom. Er is natuurlijk wel sprake van concurrentie binnen het sprintersgroepje vooral met ene H-Macnack. Maar voor de rest gaat het allemaal heel goeddelijk.

Vr.: Naar welke training ga je het liefst?

Antw.: De indoortraining in de Kennemer Sporthal.

Vr.: Vindt je jezelf fanatiek? Ben je serieus met je sport bezig?

Antw.: Soms ben ik fanatiek, maar er zitten ook dagen tussen dat ik denk moet dat nou?. Of ik serieus met mijn sport bezig ben, dat is moeilijk te zeggen, maar ik dacht van wel, al zet ik er natuurlijk niet alles voor opzij.

Vr.: Je zit nu in de eindexamenklas van de HAVO. Is dit niet moeilijk te combineren met je sport?

Antw.: Natuurlijk. Sport is meestal moeilijk te combineren met school, maar ik probeer er het beste van te maken. Alhoewel ik wel denk dat het moeilijker zal worden dan verleden jaar.

Vr.: De atletiek neemt al aardig wat tijd in beslag. Daarbij komt dan nog de tijd die je gebruikt voor de studie. Heb je dan nog tijd over voor hobbies, en zo ja, wat zijn je hobbies?

Antw.: Ik heb geen enkele hobby. Het enige wat ik doe is soms een balletje trappen tegen de muur, maar daar blijft het bij.

Vr.: Als je nu zondag een wedstrijd hebt, hoe leef je daar dan naar toe? Pas je je eten aan, heb je een of ander bijgeloof of Zo? Ben je zenuwachtig zo ja, denk je dan echt dat het helpt?

Antw.: Ik begin meestal 2 dagen van te voren aan de wedstrijd te denken en te hopen op mooie tijden. Ik pas mijn eten echt niet aan. Het enige bijgeloof dat ik heb is dat mijn spikes schoon moeten zijn. Sommige personen denken dat ik verschrikkelijk zenuwachtig ben, volgens mij ben ik alleen maar gespannen en dat kan nooit kwaad.

Vr.: Doet het je wat als je weer eens wint of zo? Kan je tegen je verlies?

Antw.: Natuurlijk doet het me eat, maar ik kijk wel altijd eerst naar mijn tijd, voordat ik blij wordt. Of ik tegen mijn verlies kan, daar is maar een antwoord op NEE!!, maar wie kan dat wel!

Vr.: Wat zijn zoal je prestaties en clubrecords?

Antw.: Clubrecords: J.C.: 100 m. 11.6; J.B. 60m. indoor 7.1; Ver indoor 5m99; 200 m. 22.9; 400 m. 51.7; ver. 6m74; 4 x 400 (Ron, Luke, Lex, Mario) 3.39.6.
Overige prestaties: 100 m. 11.0; 800 m. 2.05.1; 1500 m. 4.29.0; 100 h. 15.4; 400 h. 61.2; speer. 37m46; kogel 10m25;

Vr.: Zo te zien ben je dus niet alleen een goede loper maar ook op de andere nummers kom je goed voor de dag. Ben je nu van plan alleen door te gaan op de sprintnummers of staat de 8-kamp volgend jaar op je programma?

Antw.: Ik denk niet dat de 8-kamp in de toekomst op mijn programma staat om de doodeenvoudige reden, dat ik ~~er~~ volgens mij niet voor gebouwd ben en ik op dit moment veel meer heil zie in de sprintnummers. Dit sluit natuurlijk niet uit dat ik in het vervolg meer op de technische nummers wil gaan trainen. (vooral ver, horden, hoog en speer.)

Vr.: Wat verwacht je van de toekomst en met name van 't komens seizoen?

Antw.: Veel, al denk ik natuurlijk niet dat er zoveel vooruitgang in zal zitten al dit jaar.

Vr.: Zijn er nog dingen waarvan je zegt dat is het mooiste van de atletiek of dingen waaraan je je ergert?

Antw.: Het mooiste vind ik van iemand winnen die eerst beter was, en tegen wie je opzag.

Vr.: Tenslotte nog een vraag met betrekking op je toekomst als atleet.

Is het waar dat je voor je 25e niet naar vrouwen omkijkt?

Antw.: Ik zal mijn best doen, maar ik hang me er niet aan op.

-.-.-.-

In ons volgende nummer een interview van Mario Westbroek met Michel Hulsman!!
Hou dat nummer dus goed in de gaten.

Ranglijsten over 1977 door Frank van Ravensberg.

SENIOREN:

4x100 meter estafette (beste prestatie 1976: 44.2):

1	Jan Vollenga-Henk Macnack-Ruud Wielart-Bert de Jager	43.1
2	Jan Vollenga-Henk Macnack-Jan van Dijk-Bert de Jager	43.8
3	Lex van Vugt-Henk Macnack-Jan van Dijk-Bert de Jager	44.7
4	Gerhard Meijer-Lex van Vugt-Les Brown-Cees van der Rhee	46.5
5	Luke Prins-Dick Bais-Les Brown-Cees van der Rhee	47.3
6	Albert Wigchert-Frank van Ravensberg-Evert van Ravensberg-Kenneth Macnack	49,7

4x400 meter estafette

1	Dan Portegijs-Ron Antheunisse-Frans Capellen-Bert de Jager	3.30.1
2	Kurt Willems-Dan Portegijs-Michel Hulsman-Jan Vollenga	3.33.3
3	Ron Antheunisse-Kurt Willems-Dan Portegijs-Jan van Dijk	3.36.5
4	Hans van der Eem-Ronald Sim-Frank v.Ravensberg-Michel Hulsman	3.43.9

4 x 800 meter estafette:

1	Dan Portegijs-Hans v.d.Eem-Frans Capellen-Michel Hulsman	8.01.1
---	--	--------

100 meter (10.7)

1	Bert de Jager	10.8
2	Dan Portegijs	11.6
3	Jan van Dijk	11.7
4	Les Brown	11.8
5	Martin Bolwijn	11.9
	Michel Hulsman	11.9
	Joop van Straelen	11.9
	Jan Vollenga	11.9
9	Cees v.d.Rhee	12.0
10	Charles Mathot	12.1
11	Jim Evelein	12.4
12	René Ruis	12.5
	Gerard Zwart	12.5
14	Hans v.d.Eem	12.7
15	Dick Bais	12.8
16	René v.d.Zwaag	12.9
17	Evert v.Ravensberg	13.3
	Ferry Snellens	13.3

150 meter

1	Dan Portegijs	17.4
---	---------------	------

200 meter

1	Bert de Jager	22.08
2	Dan Portegijs	23.8
3	Martin Bolwijn	24.3
	Michel Hulsman	24.3
5	Jan van Dijk	24.4
	Jan Vollenga	24.4
	Kurt Willems	24.4
8	Joop v.Straelen	24.6
9	Hans v.d.Eem	24.7

300 meter

1	Dan Portegijs	38.0
2	Hans v.d.Eem	38.6

400 meter (51.7)

1	Dan Portegijs	52.0
2	Jan Vollenga	52.2
3	Michel Hulsman	52.4
4	Kurt Willems	53.4
5	Hans v.d.Eem	53.8
6	Joop v.Straelen	56.1
7	Martin Bolwijn	56.2
8	Evert v.Ravensberg	58.7
9	Peter Hofman	1.03.7

600 meter

1	Hans v.d.Eem	1.25.5
---	--------------	--------

800 meter (1,56.1)

1	Michel Hulsman	1.56.4
2	Dan Portegijs	1.56.8
3	Hans v.d.Eem	1.58.4
4	Evert v.Ravensb.	1.58.8
5	Pieter Fris	2.11.3

1000 meter (2.28.2)

1	Evert v.Ravensberg	2.37.4
2	Michel Hulsman	2.38.5
3	Dan Portegijs	2.44.4
4	Dick Bais	2.46.5
5	René Ruis	2.50.8
6	Martin Bolwijn	2.59.5
7	Les Brown	3.04.5
	Cees v.d.Rhee	3.04.5
9	Ferry Snellens	3.12.8

vervolg 1000 meter

10 René v.d. Zwaag	3.15.6
11 Charles Mathot	3.18.9
12 Gerard Zwart	3.22.4
13 Jim Evelein	3.24.8

1500 meter (3.52.6)

1 Evert v.Ravensberg	3.54.3
2 Michel Hulsman	4.03.0
3 Hans v.d.Eem	4.06.2
4 Rob ter Poorten	4.12.9
5 Dan Portegijs	4.15.3
6 Pieter Fris	4.21.7
7 Joost de Bock	4.27.5
8 Dick Bais	4.29.0

1 Engelse mijl(1609,344 m.-4.21.17)

1 Evert van Ravensberg	4.18.0
------------------------	--------

3000 meter (8.16.6)

1 Evert v.Ravensberg	8.24.0
2 Michel Hulsman	8.55.8
3 Pieter Fris	9.13.2
4 Richard v.d.Pol	10.29.0

5000 meter (14.52.8)

1 Evert v.Ravensberg	14.45.0
2 Rob ter Poorten	15.20.0
3 Joost de Bock	15.42.8
4 Pieter Fris	15.52.4
5 Richard v.d.Pol	18.17.0

10.000 meter (33.40.9)

1 Evert v.Ravensberg	32.50
2 Joost de Bock	33.12
3 Bert Bols	36.18
4 René Ruis	36.43
5 Ton v.d.Aar	36.46
6 Nico Hulsbosch	37.02
7 Ben Neve	37.42
8 Dick Gevaert	37.48
9 Ton Gevaert	39.32
10 Jack Koek	39.51
11 Klaas Band	40.45
12 Gerard Zwart	41.14
13 Jan Stol	41.39
14 Charles Mathot	45.32
15 Zegert Kruyswijk (Vet.2)	48.03
16 Gerard Nijman	50.04
17 Peter Hofman	55.44

15.000 meter (56.46)

1 Ton v.d.Linden (vet.2)	58.48
2 Jan Oldenburg (vet.3)	1.11.54
3 Zegert Kruyswijk (vet.2)	1.12.38

10 Engelse mijl 16093,44 m.(58.59.7)

1 Joost de Bock	53.51
2 Bert Bols	1.03.26
3 Krijn Kroezen(vet.1)	1.04.00
4 Zegert Kruyswijk(vet.2)	1.18.27

Uurloop (15.935 m)

1 Evert v.Ravensberg	17.638,90 m
2 Dick Bottinga	15.100,00
3 Zegert Kruyswijk(V.2)	11.809,50

20.000 meter (1.10.10)

1 Joost de Bock	1.07.18
2 Tony Boerlage	1.10.24
3 Ton v.d.Aar	1.14.16
4 Bert Bols	1.19.40
5 Ben Neve	1.19.49
6 Ton v.d.Linden (V.2)	1.20.19
7 Dick Bottinga	1.21.27
8 Richard v.d.Pol	1.22.33
9 Cees v.d.Aar	1.24.20
10 Ton Gevaert	1.26.17
11 Jan Oldenburg (V.3)	1.40.13
12 Zegert Kruyswijk(V.2)	1.40.20

Halve marathon(21.097,5m-1.25.15)

1 Tony Boerlage	1.12.46
2 Ton v.d.Aar	1.18.16
3 Dick Bottinga	1.22.37
4 Richard v.d.Pol	1.24.20
5 Zegert Kruyswijk (V.2)	1.48.42

25.000 meter (1.32.32)

1 Wim Kluyskens	1.32.23
2 Richard v.d.Pol	1.40.36
3 Ton v.d.Linden (V.2)	1.43.24
4 Jan Oldenburg (V.3)	2.08.15

30.000 meter (1.56.08)

1 Joost de Bock	1.45.45.5
2 Wim Kluyskens	1.52.44
3 Tony Boerlage	1.53.10
4 Bert Bols	2.00.00
5 Ton v.d.Linden (V.2)	2.05.49
6 Ton v.d.Aar	2.16.08
7 Richard v.d.Pol	2.24.08
8 Zegert Kruyswijk	3.13.12
9 Jan Oldenburg	3.15.00

Marathon (42.195 m, - 2.44.12)

1 Wim Kluyskens	2.42.46
2 Joost de Bock	2.43.29
3 Tonv.d.Aar	2.54.40
4 Richard v.d.Pol	3.08.27
5 Bert Bols	3.10.09
6 Ton v.d.Linden	3.12.02
7 Dick Bottinga	3.15.12
8 Jack Koek	3.32.30

vervolg Marathon

9	Jos de Kan	3.32.32
10	Jan Oldenburg	3.51.29
11	Jan Walters	3.58.37
12	Zegert Kruyswijk	4.41.14

100.000 meter (10.40.35)

1	Wim Kluyskens	7.39.53
2	Ton v.d.Linden	10.17.13
3	Dick Bottinga	11.26.32

110 m.horden(106,7cm hoog-15.8)

1	Ruud Wielart	16,0
2	Jan van Dijk	16,1
3	Gerard Zwart	19,4
4	Evert v.Ravensberg	20,7
5	Charles Mathot	20.8

400 m.horden(91,4cm.hoog-1.00.2)

1	Jan van Dijk	58.8
2	Martin Bolwijn	1.00.5
3	Evert v.Ravensberg	1.01.5
4	Dick Bais	1.03.8
5	Gerard Zwart	1.04.3
6	Charles Mathot	1.04.5
7	Dan Portegijs	1.05.4

3000 m.steeple (9.02.6)

1	Evert v.Ravensberg	9.04.0
---	--------------------	--------

1000 meter snelwandelen (4.59.6)

1	Evert v.Ravensberg	4.54.5
2	Gerard Zwart	5.12.1
3	Martin Bolwijn	5.21.4
4	Gosse v.d.Velde	5.52.6

Hoogspringen (2m20)

1	Ruud Wielart	2m26
2	Martin Bolwijn	1m95
3	Jan van Dijk	1m85
4	Les Brown	1m75
	Charles Mathot	1m75
	Evert v.Ravensberg	1m75
7	Dan Portegijs	1m70
8	Michel Hulsman	1m55
	Cees v.d.Rhee	1m55
10	Jim Evelein	1m50
	René Ruis	1m50
	René v.d.Zwaag	1m50
13	Dick Bais	1m45
	Gerard Zwart	1m45
15	Ferry Snellens	1m40

Polstokhoogspringen (3m60)

1	Charles Mathot	4m41
2	Gerhard Meijer	3m30
3	Evert v.Ravensberg	2m20

Verspringen (7m01)

1	Jan van Dijk	6m94
2	Les Brown	6m29
3	Martin Bolwijn	6m26
4	Michel Hulsman	5m85
5	Charles Mathot	5m74
6	Gerard Zwart	5m68
7	Evert v.Ravensberg	5m56
8	Jim Evelein	5m48
9	Joop v.Straelen	5m35
10	Cees v.d.Rhee	5m29
11	Dan Portegijs	5m23
12	Dick Bais	5m21
13	René v.d.Zwaag	5m10
14	Ferry Snellens	5m07
15	René Ruis	4m92

Hinkstapspringen

1	Jan van Dijk	14m15
2	Martin Bolwijn	12m36
3	Gerard Zwart	11m00
4	Evert v.Ravensberg	10m86

Kogelstoten (7,257 kg - 12m35)

1	Cees v.d.Rhee	13m05
2	Les Brown	12m92
3	Lex van Vugt (A)	10m71
4	Charles Mathot	10m68
5	Kees Beerepoot (A)	10m07
6	René v.d.Zwaag	9m32
7	Albert Wigchert (A)	9m01
8	Gerard Zwart	8m98
9	Martin Bolwijn	8m82
10	Evert v.Ravensberg	8m56
11	Jim Evelein	8m25
12	Dan Portegijs	7m95
13	Dick Bais	7m90
14	René Ruis	7m46
15	Michel Hulsman	6m72
16	Ferry Snellens	5m89

Kogelslingeren (7,257 kg)

1	Les Brown	21m90
---	-----------	-------

Discuswerpen (2 kg-44m94)

1	Les Brown	45m44
2	Richard Wullems (A)	33m46
3	Lex van Vugt (A)	31m56
4	Albert Wigchert (A)	29m80
5	Kees Beerepoot (A)	27m92
6	René v.d.Zwaag	26m18
7	Ronald Sim	24m90
8	Evert v.Ravensberg	23m24

Speerwerpen (800 gram-57m92)

1 Cees van der Rhee	59m76	8 Michels Hulsman	30m66
2 Les Brown	47m14	9 René v.d.Zwaag	27m18
3 Charles Mathot	36m73	10 Jim Evelein	26m08
4 Martin Bolwijn	35m64	11 René Ruis	26m02
5 Evert v.Ravensberg	33m59	12 Ferry Snellens	23m86
6 Gerard Zwart	32m36	13 Dan Portegijs	12m06
7 Dick Bais	31m19		

JONGENS A4 x 100 meter estafette (47.7)

1 Ron Antheunisse-Mario Westbroek-Luke Prins-Henk Macnack	44.6
2 Hans Hekkers-Mario Westbroek-Lex van Vugt-Henk Macnack	45.1
3 Hans Hekker-Mario Westbroek-Luke Prins-Henk Macnack	45.3
4 Hans Hekkers-Mario Westbroek-Luke Prins-Ron Antheunisse	45.6

4 x 200 meter estafette

1 Mario Westbroek-Luke Prins-Ron Antheunisse-Henk Macnack	1.34.8
---	--------

4 x 400 meter estafette

1 Ron Antheunisse-Lex van Vugt-Luke Prins-Mario Wetsbroek	3.39.1
---	--------

100 meter (11.6)

1 Henk Macnack	11.1
2 Ron Antheunisse	11.7
Kees Beerepoot	11.7
4 Luke Prins	11.8
5 Lex van Vugt	12.0
6 Frans Capellen	12.4
Albert Wigchert	12.4
8 Rudy Leter	12.7
9 Erik Lankhuyzen	12.9

200 meter (24.0)

1 Henk Macnack	22.6
2 Ron Antheunisse	23.8
3 Luke Prins	24.3
4 Frans Capellen	24.8
Lex van Vugt	24.8
6 Erik Lankhuyzen	25.2
7 Albert Wigchert	25.5
8 Rudy Leter	26.5

300 meter

1 Ron Antheunisse	39.0
-------------------	------

400 meter (52.2)

1 Frans Capellen	52.8
2 Ron Antheunisse	53.0
3 Luke Prins	55.1
4 Lex van Vugt	56.3
5 Kees Beerepoot	57.4

800 meter (1.58.1)

1 Frans Capellen	1.56.8
2 Ron Antheunisse	2.07.8
3 Rudy Leter	2.17.4

1000 meter (2.37.2)

1 Frans Capellen	2.39.4
2 Lex van Vugt	2.55.6
3 Ron Antheunisse	3.00.7
4 Kees Beerepoot	3.01.0
5 Rudy Leter	3.01.1
6 Luke Prins	3.02.9
7 Albert Wigchert	3.03.2

1500 meter (4.03.1)

1 Frans Capellen	4.02.0
2 Lex van Vugt	4.43.1
3 Kees Beerepoot	5.14.8

3000 Meter (9.02.6)

1 Frans Capellen	9.18.4
2 Rudy Leter	10.37.7

110 m.horden (100cm hoog)

1 Kees Beerepoot	19.1
2 Lex van Vugt	20.9

Tienkamp

1 Lex van Vugt	5362 p.
2 Kees Beerepoot	4202 p.

Hoogspringen (1m90)

1 Henk Macnack	2m.00
2 Lex van Vugt	1m75
3 Albert Wigchert	1m70
4 Frans Capellen	1m60
5 Luke Prins	1m55
6 Ron Antheunisse	1m50
Kees Beerepoot	1m50
8 Rudy Leter	1m30

Polsstokhoogspringen

1 Lex van Vugt	2m70
----------------	------

Verspringen (6m27)

1 Henk Macnack	6m20
2 Lex van Vugt	6m17
3 Kees Beerepoot	6m11
4 Albert Wigchert	5m62
5 Luke Prins	5m58
6 Frans Capellen	5m40
7 Erik Lankhuyzen	5m08
8 Rudy Leter	5m03
9 Ron Antheunisse	4m48

Hinkstapspringen

1 Lex van Vugt	12m09
----------------	-------

Discuswerpen(1,75kg-34m68)

1 Richard Wullems	37m32
2 Lex van Vugt	35m30
3 Kees Beerepoot	32m34
4 Albert Wigchert	32m26
5 Erik Lankhuyzen	27m24

Kogelstoten (6kg - 12m53)

1 Richard Wullems	13m05
2 Lex van Vugt	12m70
3 Kees Beerepoot	11m65
4 Albert Wigchert	10m78
5 Luke Prins	10m27
6 Ron Antheunisse	9m25
7 Frans Capellen	7m54
8 Rudy Leter	6m44

Speerwerpen(800 gram - 51m16)

1 Lex van Vugt	52m78
2 Albert Wigchert	45m22
3 Kees Beerepoot	37m22
4 Henk Macnack	35m59
5 Richard Wullems	35m40
6 Ron Antheunisse	34m78
7 Frans Capellen	32m24
8 Luke Prins	31m12
9 Rudy Leter	25m32

Jongens B100 meter (12.0)

1 Mario Westbroek	11.0
2 Gerard de Boer	11.8
3 Hans Hekkers	11.9
4 Raymond Hoefman	12.0
5 Cor Uiterwijk	12.4
6 Richard Cabri	12.5
Chris Uiterwijk	12.5
8 Nico Treep	13.0
9 Nico Engel	13.4
Peter Molenaar	13.4
11 Frank v.Ravensberg	13.8

200 meter (25.4)

1 Mario Westbroek	22.9
2 Hans Hekkers	24.7
3 Raymond Hoefman	25.0
4 Richard Cabri	25.5
5 Gerard de Boer	26.0
6 Arthur Hartman	27.2
7 Frank v.Ravensberg	28.5

400 meter (58.0)

1 Mario Westbroek	51.7
2 Kenneth Macnack	55.0
3 Richard Cabri	56.2
4 Chris Uiterwijk	1.00.5
5 Frank v.Ravensberg	1.01.6
6 Arthur Hartman	1.01.8
7 Nico Treep	1.03.8
8 Sjouk Fransen	1.15.7

800 meter (2.05.8)

1 Richard Cabri	2.03.1
2 Mario Westbroek	2.05.1
3 Martin Slagveld	2.07.3
4 Frank v.Ravensberg	2.15.2
5 Nico Engel	2.17.9
6 Nico Treep	2.20.7

1500 meter (4.22.8)

1 Richard Cabri	4.10.6
2 Mario Westbroek	4.29.0
3 Frank v.Ravensberg	4.36.8
4 Kenneth Macnack	4.40.5
5 Raymond Hoefman	4.48.9
6 Nico Engel	4.51.4
7 Chris Uiterwijk	5.00.2
8 Nico Treep	5.00.9
9 Gerard de Boer	5.10.3
10 Cor Uiterwijk	5.23.8
11 Peter Molenaar	5.33.8

3000 meter (9.51.6)

1 Richard Cabri	9.13.6
2 Frank v.Ravensberg	10.21.9
3 Nico Engel	10.26.0

10.000 meter (38.27.5)

1 Frank v.Ravensberg	37.02.0
----------------------	---------

100 m.horden (91,4 cm.hoog)

1 Mario Westbroek	15.4
2 Cor Uiterwijk	15.8
3 Gerard de Boer	16.1
4 Raymond Hoefman	17.5
5 Chris Uiterwijk	17.9
6 Richard Cabri	18.0
7 Nico Engel	19.8
8 Nico Treep	20.4
9 Frank v.Ravensberg	20.8
10 Peter Molenaar	21.8

400 m.horden (91,4 cm.hoog)

1 Mario Westbroek	1.01.2
2 Nico Engel	1.11.2
3 Frank v.Ravensberg	1.17.8

1500 m. steeple

1 Richard Cabri	4.43.9
-----------------	--------

1000 m.snelwandelen (4.18.0)

1 Frank v.Ravensberg	4.13.9
2 Raymond Hoefman	6.20.2

3000 m.snelwandelen (14.53.0)

1 Frank v.Ravensberg	14.33.0
2 Nico Treep	17.55.0

5000 m.snelwandelen (25.14.8)

1 Frank v.Ravensberg	24.40.0
2 Nico Treep	27.37.0

1/2 uur snelwandelen

1 Frank v.Ravensberg	5694,78m.
2 Nico Treep	5259,00m.

10.000 m.snelwandelen (52.53.0)

1 Frank v.Ravensberg	49.47.2
2 Nico Treep	55.17.0

15.000 m.snelwandelen (1.24.45.6)

1 Frank v.Ravensberg	1.20.31.0
----------------------	-----------

20.000 m.snelwandelen (1.50.25.6)

1 Frank v.Ravensberg	1.58.58.0
----------------------	-----------

3.000 m.snelwandelen koppelrace

1 Frank v.Ravensberg + Nico Treep	13.12.5
--------------------------------------	---------

10.000 m.snelwandelen koppelrace

1 Frank v.Ravensberg + Nico Treep	49.06.0
--------------------------------------	---------

Polstokhoogspringen

1 Cor Uiterwijk	3m00
2 Chris Uiterwijk	2m40

Achtkamp

1 Mario Westbroek	4205 p.
2 Gerard de Boer	4175
3 Raymond Hoefman	3817
4 Richard Cabri	3613
5 Cor Uiterwijk	3587
6 Chris Uiterwijk	2584
7 Nico Engel	2676
8 Peter Molenaar	2562
9 Nico Treep	2390
10 Frank v.Ravensberg	2143

Hoogspringen (1m70)

1 Raymond Hoefman	1m70
2 Gerard de Boer	1m65
Cor Uiterwijk	1m65
4 Nico Engel	1m60
5 Richard Cabri	1m55
Mario Westbroek	1m55
7 Nico Treep	1m40
8 Frank v.Ravensberg	1m35
Chris Uiterwijk	1m35
10 Peter Molenaar	1m27

Verspringen (5m75)

1 Mario Westbroek	6m74
2 Gerard de Boer	5m75
3 Raymond Hoefman	5m62
4 Cor Uiterwijk	5m59
5 Richard Cabri	5m32
6 Hans Hekkers	5m22
7 Chris Uiterwijk	5m14
8 Peter Molenaar	4m89
9 Nico Engel	4m69
Frank v.Ravensberg	4m69
Nico Treep	4m69

Hinkstapspringen

1 Raymond Hoefman	11m73
2 Nico Engel	10m00
3 Frank v.Ravensberg	7m71

Kogelstoten (5 kg - 11m54)

1 Gerard de Boer	12m29
2 Mario Westbroek	10m25
3 Peter Molenaar	10m08
4 Richard Cabri	9m25
5 Cor Uiterwijk	8m75
6 Nico Engel	8m63
7 Chris Uiterwijk	8m48
8 Raymond Hoefman	8m44
9 Frank v.Ravensberg	8m32
10 Nico Treep	7m32

Discuswerpen (1,5kg - 34m74)

1 Gerard de Boer	36m58
2 Raymond Hoefman	27m56
3 Peter Molenaar	25m96
4 Mario Westbroek	25m20
5 Richard Cabri	24m08
6 Nico Engel	22m26
7 Cor Uiterwijk	21m38
8 Chris Uiterwijk	19m56
9 Frank v.Ravensberg	19m12
10 Nico Treep	17m36

Speerwerpen (700 gram - 42m50)

1 Mario Westbroek	37m46
2 Cor Uiterwijk	36m92
3 Gerard de Boer	34m80
4 Raymond Hoefman	34m70
5 Peter Molenaar	33m05
6 Richard Cabri	31m58
7 Kenneth Macnack	30m34
8 Nico Engel	26m08
9 Nico Treep	25m52
10 Chris Uiterwijk	25m38
11 Frank van Ravensberg	22m10

JONGENS C

---- 1e graad ----- 2e graad

4 x 100 meter estafette (48.6)

1 Richard Kruithof-Dideric v.Riemsdijk-Wouter Bekkers-Daan v. Rijsbergen	51.2
2 Richard Kruithof-Dideric v.Riemsdijk-Ron Mathot-Daan v.R.	52.2
3 D.v.Riemsdijk-Tim Hoefsloot-Wouter Bekkers-Wouter J.Schone-wille	55.3
D.v.Riemsdijk-T.Hoefsloot-Job Rosenhart-W.J.Schonewille	55.3
5 D.v.Riemsdijk-T.Hoefsloot-J.Rosenhart-W-Bekkers	57.2

100 m. (11.6)

1 Richard Kruithof	12.1
Daan v.Rijsbergen	12.1
3 Dideric v.Riemsdijk	12.9
4 Wouter Bekkers	13.2
5 Stefan Hagebeek	13.4
6 Edwin Cabri	13.6
7 Hans Verbeek	13.8
8 Jan Willem Kwantes	13.9
Ron Mathôt	13.9
10 Tim Hoefsloot	14.3
Hans Kuipers	14.3
12 Robert v.Cassel	14.8
13 Robert Schaper	14.9
14 Job Rosenhart	15.1
15 Dave Silleviis	15.2

1500 m. (4.31.0)

1 Daan v.Rijsbergen	4.50.3
2 Dideric v.Riemsdijk	4.56.9
3 Hans Kuipers	4.58.5
4 Edwin Cabri	5.07.5
5 Richard Kruithof	5.20.5
6 Robert Schaper	5.33.5
7 Dave Silleviis	5.34.2
8 Robert v.Cassel	6.25.2

800 m. (2.09.2)

1 Daan van Rijsbergen	2.20.7
2 Edwin Cabri	2.23.7
3 Wouter Bekkers	2.24.7
4 Dideric v.Riemsdijk	2.25.0
5 Richard Kruithof	2.25.8
6 Stefan Hagebeek	2.26.2
7 Hans Verbeek	2.28.3
8 Hans Kuipers	2.30.7
9 Ron Mathôt	2.32.7
10 Tim Hoefsloot	2.46.0
11 Peter Heemskerk	2.46.3
12 Robert Schaper	2.48.5
13 Robert van Cassel	2.56.2

100 m.horden (84cm hoog)

1 Daan v.Rijsbergen	15.8
2 Dideric v.Riemsdijk	16.0
3 Richard Kruithof	18.5
4 Wouter Bekkers	19.3
5 Edwin Cabri	19.9
6 Hans Verbeek	20.0
7 Ron Mathôt	20.1
8 Stefan Hagebeek	20.8
9 Hans Kuipers	21.0
10 Tim Hoefsloot	21.2
11 Robert v.Cassel	21.6
12. Robert Schaper	21.9

1000 m. snelwandelen (5.24.0)

1 Edwin Cabri	5.20.7
2 Daan van Rijsbergen	5.21.8
3 Wouter Bekkers	5.45.2
4 Hans Kuipers	5.46.0
5 Tim Hoefsloot	6.05.5
6 Ron Mathôt	6.07.0
7 Dave Silleviss	6.09.5
8 Peter Heemskerk	6.16.5
9 Robert Schaper	7.06.5
10 Richard Kruithof	7.14.0

Verspringen (5m80)

1 Daan v. Rijsbergen	5m20
2 Richard Kruithof	5m06

3 Wouter Bekkers	4m94
4 Job Rosenhart	4m65
5 Dideric v. Riemsdijk	4m63
6 Edwin Cabri	4m60
7 Ron Mathôt	4m45
8 Hans Kuipers	4m38
9 Edwin v. d. Brink	4m37
10 Stefan Hagebeek	4m34
11 Hans Verbeek	4m17
12 Tim Hoefsloot	4m12
13 Jan Willem Kwantes	4m01
14 Robert Schaper	3m66
15 Robert van Cassel	3m63

Kogelstoten (4 kg - 11m91)

1 Richard Kruithof	9m72
2 Dideric van Riemsdijk	9m41
3 Wouter J. Schonewille	9m17
4 Stefan Hagebeek	8m76
5 Daan van Rijsbergen	8m18
6 Edwin Cabri	8m16
7 Hans Verbeek	8m05
8 Ron Mathôt	7m92
9 Robert van Cassel	7m47
10 Hans Kuipers	7m18
11 Tim Hoefsloot	6m78
12 Jan Willem Kwanter	6m52
13 Wouter Bekkers	6m08
14 Frank Feiken	5m40

Zeskamp

1 Daan v. Rijsbergen	3800 p.
2 Dideric v. Riemsdijk	3606
3 Richard Kruithof	3358
4 Wouter Bekkers	2871
5 Edwin Cabri	2758
6 Stefan Hagebeek	2696
7 Hans Verbeek	2637
8 Hans Kuipers	2592
9 Ron Mathôt	2562
10 Robert v. Cassel	1642
11 Robert Schaper	1512
12 Tim Hoefsloot	1001

Hoogspringen (1m65)

1 Dideric v. Riemsdijk	1m65
2 Daan v. Rijsbergen	1m60

3 Tim Hoefsloot	1m45
4 Richard Kruithof	1m40
Hans Kuipers	1m40
Ron Mathôt	1m40
7 Wouter Bekkers	1m30
Stefan Hagebeek	1m30
Hans Verbeek	1m30
10 Edwin Cabri	1m25
11 Robert van Cassel	1m20
12 Robert Schaper	0m90

Discuswerpen (1 kg - 37m34)

1 Richard Kruithof	28m54
2 Dideric van Riemsdijk	28m24
3 Edwin Cabri	25m02

4 Wouter Jan Schonewille	22m64
5 Robert van Cassel	22m26
6 Tim Hoefsloot	22m10
7 Ron Mathôt	22m08
8 Hans Kuipers	21m94
9 Wouter Bekkers	19m72
10 Peter Heemskerk	17m56
11 Jan Willem Kwantes	17m08

JONGENS D4x80 meter estafette (45.9)

1 Dennis Kruithof-Peter Noom-Michiël Verkerk-Marcus Treep	45.8
2 Dennis Kruithof-Peter Noom-Kenneth Portanger-Marcus Treep	46.0

1000 meter snelwandelen (5.44.5)

1 Peter Nijssen	5.59.99	5 Arjen Kroes	6.44.8
2 Marcus Treep	6.06.0	6 Maurice Hagebeek	7.14.85
3 Rob Schlüter	6.16.2	7 Peter Noom	7.15.6
4 Kenneth Portanger	6.16.3		

80 meter (11.5)

1	Dennis Kruithof	11.4
2	Maurice Hagebeek	11.5
	Peter Nijssen	11.5
	Kenneth Portanger	11.5
<hr/>		
5	Rob Schlüter	11.6
6	Peter Noom	11.9
	Marcus Treep	11.9
	Michiel Verkerk	11.9
9	Pierre Delfgaauw	12.2
	Arno van Vught	12.2
<hr/>		
11	Arjen Kroes	12.6
12	Peter Groen	12.8
13	Martin Kamstra	13.3
14	Robert Leising	14.6

1000 meter (3.18.1)

1	Peter Nijssen	3.21.7
2	Kenneth Portanger	3.21.9
3	Marcus Treep	3.23.9
4	Arno van Vught	3.29.1
<hr/>		
5	Dennis Kruithof	3.37.1
6	Rob Schlüter	3.39.4
7	Maurice Hagebeek	3.44.2
8	Peter Groen	3.46.6
<hr/>		
9	Peter Noom	3.55.4
10	Arjen Kroes	4.05.2
11	Martin Kamstra	4.26.8
12	Robert Leising	4.29.0

Verspringen (4m61)

1	Dennis Kruithof	4m35
2	Marcus Treep	4m32
3	Kenneth Portanger	4m24
4	Rob Schlüter	4m22
5	Peter Nijssen	4m15
6	Peter Noom	4m05
7	Pierre Delfgaauw	4m01
8	Arjen Kroes	4m00
<hr/>		
9	Maurice Hagebeek	3m82
	Michiel Verkerk	3m82
<hr/>		
11	Peter Groen	3m68
12	Arno van Vught	3m58
13	Martin Kamstra	3m00
	Robert Leising	3m00

Balwerpen (180-200 g)

1	Dennis Kruithof	60m
2	Kenneth Portanger	45m
3	Rob Schlüter	42m
4	Arjen Kroes	35m
	Marcus Treep	35m
	Arno van Vught	35m
7	Maurice Hagebeek	32m
8	Robert Leising	31m
9	Peter Noom	25m

80 meter horden (76,2 cm hoog)

1	Kenneth Portanger	16,3
2	Peter Nijssen	16,5
3	Arno van Vught	16,6
4	Rob Schlüter	17,1
5	Marcus Treep	17,4
6	Maurice Hagebeek	17,5
	Peter Noom	17,5
8	Arjen Kroes	17,9
9	Peter Groen	19,0
10	Robert Leising	19,2

Vijfkamp

1	Dennis Kruithof	3271 p.
2	Peter Nijssen	2981
3	Kenneth Portanger	2901
4	Rob Schlüter	2791
5	Marcus Treep	2783
6	Peter Noom	2545
7	Arjen Kroes	2300
8	Arno van Vught	2079
9	Maurice Hagebeek	1886
10	Peter Groen	1573
11	Martin Kamstra	1037
12	Robert Leising	853

Hoogspringen (1m53)

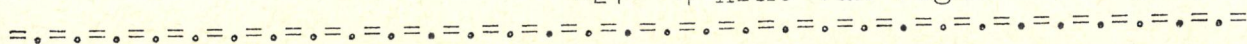
1	Peter Noom	1m40
2	Arjen Kroes	1m35
	Dennis Kruithof	1m35
	Peter Nijssen	1m35
	Rob Schlüter	1m35
6	Kenneth Portanger	1m30
	Marcus Treep	1m30
<hr/>		
8	Peter Groen	1m10
	Arno van Vught	1m10

Kogelstoten (3 kg - 9m31)

1	Dennis Kruithof	10m31
2	Peter Nijssen	8m05
<hr/>		
3	Michiel Verkerk	7m71
4	Arjen Kroes	7m63
5	Peter Noom	7m21
6	Rob Schlüter	7m08
<hr/>		
7	Kenneth Portanger	6m68
8	Maurice Hagebeek	6m56
9	Marcus Treep	6m13
10	Robert Leising	6m00
11	Ivar vd Pieterman	5m72
12	Arno van Vught	5m39
13	Peter Groen	5m20
14	Martin Kamstra	4m91

Discuswerpen (1 kg 24m72)

1	Dennis Kruithof	26m62
<hr/>		
2	Kenneth Portanger	16m54
<hr/>		
3	Peter Noom	11m24
<hr/>		
4	Arno van Vught	10m72



Winter en koude slaan toe! Het risico van blessures neemt toe. Alle redenen voor de atleten, van jong tot oud, zich hiertegen te wapenen. Het opwarmen en warmhouden van de spieren is een fundamentele voorwaarde bij de sportbeoefening, zeker in dit jaargetijde.

Het effect van verschillende spiertemperaturen op de krachtsnelheidsrelatie van de skeletspier: een eventuele relatie met warming-up.

Door R.A. Binkhorst, L. Hoofd, A.C.A. Vissers en J.A. Vos

Samenvatting

Bij 4 proefpersonen is nagegaan welk effect spiertemperatuur heeft op de prestatie (krachtsnelheidsrelatie).

Er is geen effect op de maximale statische kracht, terwijl de maximale snelheid en het maximaal vermogen met ca 10% toenemen indien de spiertemperatuur van 32°C verhoogd wordt naar 37°C. De relatie met warming-up wordt besproken.

Inleiding

Uit onderzoeken blijkt, dat warming-up een positief effect kan hebben op de prestatie. Dit kan ondermeer een gevolg zijn van een verhoogde spiertemperatuur, of van het herhaaldelijk uitvoeren van de beweging zelf, of van een verbeterde zenuwgeleiding, en dergelijke. Literatuuroverzichten van soorten warming-up en de effecten daarvan op de prestatie zijn ondermeer gegeven door Tan en Don Franks.

In een serie experimenten is het effect onderzocht van verschillende spiertemperaturen op de prestatie. De temperatuur van de spiergroep werd gewijzigd door deze gedurende een half uur in water van verschillende temperatuur te houden. De prestatie werd weergegeven met het kracht-snelheidsdiagram van eenmalige maximale spiercontracties uitgevoerd met de dynamische handknijpbeweging. Het kracht-snelheidsdiagram beschrijft het verband tussen de maximale snelheid van de beweging en de kracht die daarbij uitgeoefend wordt. Zo kan de lezer gemakkelijk nagaan dat bij kleine krachten grotere snelheden geleverd kunnen worden dan bij grote krachten. Het verband tussen kracht en snelheid is kromlijng (fig.1; voor uitleg zie verder).

Methode

Aan de proeven werd deelgenomen door 4 gezonde niet specifiek getrainde proefpersonen. Zij moesten telkens met maximale inzet spiercontracties uitoefenen, met de handknijpbeweging, tegen constante-kracht-veren variërend in sterkte van 10% tot 80% van de vooraf gemeten maximale statische kracht.

De grootste snelheid bij elke beweging werd gemeten.

Eerst werd een oriëntatieproef gedaan waarbij de proefpersoon kon wennen aan de proefsituatie, de apparatuur en de eis om zich telkens maximaal in te zetten. Bij deze proef werd ook de optimale handgriep lengte bepaald, dat is die lengte waarbij de grootste maximale statische kracht ontwikkeld kon worden.

Daarna werden op afzonderlijke dagen proeven gedaan met telkens een andere spiertemperatuur: deze waren gemiddeld over de groep proefpersonen 23.8°C, 28.2°C, 32.7°C en 37.3°C. De eerste, tweede en vierde temperatuur werd verkregen nadat de proefpersoon gedurende een half uur zijn arm, van elleboog tot polsgewricht, in een bak met water van respectievelijk 18°C, 25°C en 39°C had gehouden; de derde spiertemperatuur, nadat de proefpersoon een half uur met ontblote onderarm in de kamer bij 20-22°C, rustig had gezeten. Tussen de contracties tegen verschillende weerstanden in werd gedurende

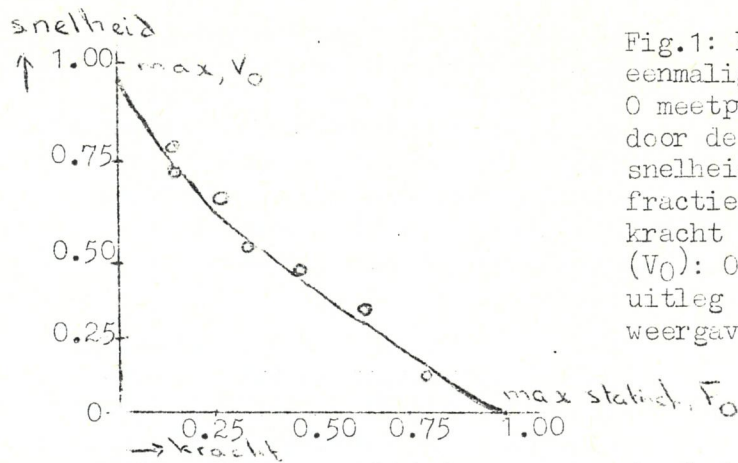


Fig.1: kracht-snelheidsrelatie van eenmalige maximale spiercontracties. O meetpunt, V best passende curve door de meetpunten. De kracht en de snelheid zijn hierbij uitgezet als fracties(%) van de maximale statische kracht (F_0) en de maximale snelheid (V_0): 0.25 (=25%) etc. Voor nadere uitleg zie tekst. Schematische weergave.

vijf minuten gerust waarbij de arm weer in de bak met water, respectievelijk bij kamertemperatuur werd gehouden.

De temperatuur van de spiergroep werd gemeten, voor en na de proef, met een naaldelectrode op 1.5cm diepte in de spierbuik van de lange vingerbuigers. Het verschil tussen de eerste en tweede meting was gemiddeld $-0.5^{\circ}\text{C} \pm 1.7^{\circ}\text{C}$. Bij enkele experimenten werd nog een extra meting midden in de proef gedaan, hieruit bleek dat er geen belangrijke veranderingen van de temperatuur optraden tijdens het verloop van de proef.

Het kracht-snelheids-diagram (fig.1) werd verkregen door met behulp van de zgn. Hill-formule de best passende lijn door de meetpunten te berekenen. De meetpunten bestaan steeds uit combinaties van de kracht waartegen gecontraheerd moet worden en de grootste bewegingssnelheid die daarbij ontwikkeld kon worden. De Hill-formule luidt: $(F+a) \cdot (V+b) = a(V_0+b) = b(F_0+a)$. Hierin is F =kracht, a en b zijn constanten, V =grootste snelheid bij een bepaalde kracht, V_0 =maximale snelheid bij een contractie zonder weerstand, F_0 =maximale statische kracht.

Resultaten en discussie

De resultaten zijn verkregen bij eenmalige dynamische handknijpbewegingen die met maximale inzet zijn uitgevoerd, met spiertemperaturen tussen 22 en 38°C. Daarbij werd gevonden dat:

- de maximale statische kracht (F_0) bij proefpersonen onafhankelijk was van de spiertemperatuur. Deze bevinding is in overeenstemming met gegevens van andere auteurs:...
- de maximale snelheid (V_0) bij een spiertemperatuur van 38°C ca 1.8 maal zo hoog was als bij 22°C. Vergelijkingen met literatuurgegevens over proeven met personen zijn niet mogelijk aangezien wij daarover geen artikel hebben kunnen vinden. Voor geïsoleerde spieren ligt de waarde tussen ca 1.8 en 2.4.
- het maximale vermogen is bij 38°C ca tweemaal zo hoog als bij 22°C. Ookhierover is geen literatuur door ons gevonden.

Relatie met warming-up

Vooraf dient nogmaals benadrukt te worden dat hetgeen nu volgt alleen onderzocht is bij eenmalige maximaal snel uitgevoerde dynamische contracties. In hoeverre de bevindingen van toepassing zijn op herhaald uitgevoerde bewegingen is niet aan te geven.

De temperatuur van niet gebruikte spieren is ongeveer 32-33°C. Uit ons onderzoek blijkt dat het passief opwarmen van de spieren tot ongeveer 37-38°C niet leidt tot een verhoging van de maximale statische kracht; wel tot een verhoging van de snelheid waarmee de beweging uitgevoerd kan

Worden; de maximale snelheid neemt daarbij met ca 10% toe. Het vermogen neemt ook bij elke krachtsuitoefening toe; het maximale vermogen met ca. 10%. Kijken wij naar fig.2 waarin deze resultaten schematisch verwerkt zijn tot een kracht-snelheids-diagram, dan zien we dat de maximale statische kracht $F_0(=100\%)$ gelijk is bij 32°C en bij 37°C, en dat de snelheid van bewegen bij elke dynamische krachtsuitoefening verhoogd is; de maximale snelheid V_0 is verhoogd van 1 (=100%) tot 1.1(=110%). Dit betekent dat het geleverde vermogen (kracht maal snelheid) ook in alle gevallen is verhoogd.

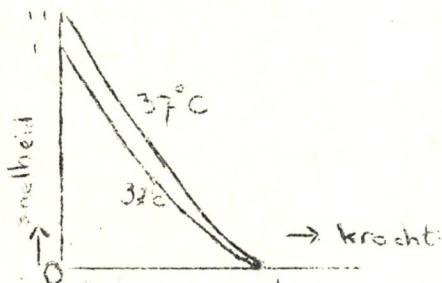


fig.2: kracht-snelheidsrelatie bij 32°C (temperatuur in niet actieve spier) en bij 37°C. Bij 37°C is de maximale statische kracht ($F_0=1$) niet veranderd, de maximale snelheid ($V_0=1$) is 10% hoger, en de curve verloopt hoger. Schematische weergave.

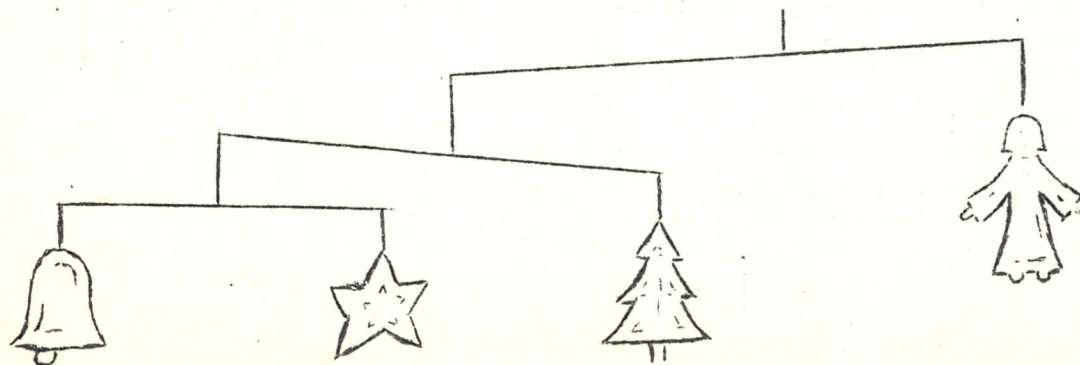
Uit het voorgaande blijkt dat kortdurende maximale explosieve dynamische spiercontracties sneller worden verricht indien de spiertemperatuur verhoogd is. Bij inspanning loopt de spiertemperatuur op. Dit duurt echter enige minuten of langer. Indien kortdurende maximaal explosieve prestaties geleverd moeten worden (b.v. kogelstoten, speerwerpen, discuswerpen, e.d.) zal de spiertemperatuur vooraf door middel van warming-up verhoogd moeten worden. Indien de bedoeling van warming-up is alleen de spiertemperatuur te verhogen dan kan dat ook door een passief middel, zoals dit onderzoek door de arm in warm water te houden. Het lijkt echter duidelijk dat warming-up t.b.v. prestaties zoals kogelstoten e.d. niet alleen dat doel nastreeft maar ook om de beweging gecoördineerd te oefenen en te laten verlopen. Bij de warming-up dient dan echter niet vergeten te worden dat de spiertemperatuur ook verhoogd moet worden.

in: Geneeskunde en Sport, 10(5)

N.B.

Uit dit verhaal moet het je ook duidelijk zijn dat het ^{het op peil houden} erg belangrijk is je warming-up goed te verzorgen vóór de wedstrijd, en ik denk hierbij aan de technische nummers, zeker zo belangrijk is, vooral als de weersomstandigheden slecht zijn en de luchttemperatuur laag is. Pas vooral op als je aan een wedstrijd deelneemt met veel atleten, dus lange wachttijden.

EEN GOED(E), OP PEIL HOUDEN VAN, DE WARMING-UP, VERHOOGT JE PRESTATIE EN, WAT NIET MINDER BELANGRIJK IS, VOORKOMT BLESSURES.



UITSLAGEN ONDERLINGE VELDLOOP (met Holland en Atmoses) op het militair terrein aan de Zeeweg 11 december.

De traditie van het vorige jaar werd voortgezet wat het weer betreft, een druilerige regen maakte het niet aangenaam om te lopen. Toch waren er 112 atleetjes op komen dagen, die liepen of hun leven ervan afhing.

DE UITSLAGEN

<u>pupillen A</u> ca. 1000m	<u>pupillen B</u> ca. 1000m
2. Arjen v.d. Haak 4.14,7	2. Arjen Warmerdam 4.25,-
7. Maarten Hartman 4.36,7	4. Christiaan Kuyt 4.51,-
15. Patrick Verkerke 4.54,-	5. Jeltjo Doornbosch 5.10,6
16. F. Stol 4.58,-	6. Erik Noom 5.36,-
22. Rogier wigchert 5.03,-	9. Marcel Rutte 5.56,-
23. Kees Willemsen 5.05,-	
24. Rolf Siefers 5.20,-	<u>pupillen C</u> ca. 1000m
25. Jan ter Beest 5.21,-	1. Paul Ostemeyer 5.08,5
	3. Richard Pol 5.27,0
<u>jongens C</u> ca. 1500m	6. Jakko v. Waarde 5.55,-
1. Daan v. Rijsbergen 5.19,7	
4. Richard Kruithof 5.28,6	<u>Jongens D</u> ca. 1500m
6. Edwin Cabri 5.32,8	4. Maurice Hagebeek 6.01,8
8. Wouter Bekkers 5.50,5	5. Kenneth Portanger 6.04,2
14. Robbert v. Cassel 5.59,-	6. Marcus Treep 6.05,4
15. Tim Hoefsloot 6.19,-	7. Peter Nijssen 6.07,6
16. Stefan Hagebeek 6.43,-	9. Dennis Kruithof 6.05,4
	10. Peter Noom 7.11,5
	11. Martin Kamstra 7.18,7

De volgende twee crossjes zijn pas in februari en maart.

Daar hoor je nog wel precies van.

Maar eerst hebben we op 15 januari nog de strandloop .

Allemaal aan mee doen hoor!! En neem je vader of je opa ook maar eens een keertje mee.



HET WISSELTJE

Beste Jongens,

Dit wordt dan het laatste Wisseltje van het veel besproken jaar 1977. We mogen wel terugzien op een succesvol seizoen. Ondanks de slechte trainingsaccommodaties en het zeer onregelmatig trainen van sommige pupillen, slaagden we toch door te dringen in de finale van West I. Dat resulteerde in een mooie 2e plaats voor onze B Pup. en een 6e voor onze A jongens.

In dit Wisseltje vinden jullie de beste 5 jongens op elk onderdeel. Als er twee jongens gelijk geëindigd zijn, wordt er wel gekeken, wie de hoogte of tijd meerdere malen geevenaard heeft. Ik ben nu druk bezig een lijst over 1977 samen te stellen, waarop alle jongens voorkomen. Bij elk onderdeel vind je dan nog een 'verhaaltje' van mij erbij. Nu 1977 bijna voorbij is, wens ik jullie met je ouders, broers en zusters enz. hele prettige kerstdagen, een gezellige oudejaarsavond en een heel goed begin in 1978. Ik hoop, dat iedereen regelmatig komt trainen en afbelt, als hij niet kan (op dit laatste kom ik nog terug).

Nu we 14 jongens aan de D jeugd moesten afstaan, wordt er met kleine groepen getraind. Aan jullie nu de taak, om dit weer op sterkte te brengen. Neem een vriendje mee en zorg dat hij lid wordt.

Nu even een babbeltje met die heren, die met ingang van 1 januari D Junior worden, dus diegene, die geboren zijn in 1966. Jongens jullie trainen met ingang van 1 november met de D jeugd mee. Dit is jullie al zo vaak verteld, maar als je dan op zondag in de duinen komt is het allerbedroevendst wie daar zijn. Van de volgende atleten hebben we taal noch teken ontvangen, geen afmeldingen, geen telefoontjes, niets. Waar zitten ze op Zondag: Paul Alders, Mark Feitsman, Jean Gilles van der Hoeven, Peter Kuyt, Tobi de Mol, Gerry van Norde en Fred Stol? De eerste 3 zondagen was het slecht weer, maar de andere jongens kwamen wel. De volgende zondag was het heerlijk weer. Bel toch even af. Voor Martin is dit niet leuk. Al die namen op papier, maar wie zijn dit? Ook is er op 11 december een loop. Al de jongens, die we niet op de trainingen zien, hebben over de post bericht ontvangen. Maar denk je nu, dat we er maar enige reactie op ontvangen hebben? Noppes. We starten zo'n loop om half één. De jongsten komen eerst aan de beurt, maar als er op het laatste moment dan nog een stel heren aangerend komen, die zo nodig mee moeten doen, kan je niet op tijd beginnen. Hebben jullie ooit wel eens aan de jury gedacht, die daar voor jullie uren in de kou staan te blauwbekken? Jongens met een beetje meer begrip voor alles kan de organisatie vlekkeloos verlopen. Dank aan de strandloop in januari. **Schrijf in op tijd en kom op tijd. WE WACHTEN NIET OP LAATKOMERS.**

Jullie hebben allemaal op de training (of bij afwezigheid) over de post een briefje gekregen over de vakantie en ook dat ik met jullie ga schaatsen. Voor één gulden de hele middag plezier op de Kennemer IJsbaan.

Albert.

De beste 5 pupillen op elk onderdeel in 1977.

(Binnenkort krijgen jullie van mij een boekwerk, waar alle pupillen in staan met hun prestaties in 1977).

C.Pupillen

40 m.

1 Dennis Bakker	7.6
2 Jakko v.Waarde	7,9

Balwerpen

1 Dennis Bakker	39 m.
2 Paul Ostemeyer	25
3 Ronald Bax	20

Kogelstoten

1 Dennis Bakker	5.12
2 Paul Ostemeyer	4.40

Hoogspringen

1 Dennis Bakker	0.95
2 Paul Ostemeyer	0.80

Verspringen

1 Dennis Bakker	2.80
2 Jakko v.Waarde	2.63

B.Pupillen

40 m.

1 Erik Noom	6.8
2 Arjan Warmerdam	6.8
3 Jeltjo Doornbosch	6.9
4 Jaap v.Deursen	7.2
5 Tom Defourny	7.5
Roy Moes	7.5

Hoogspringen

1 Jeltjo Doornbosch	1.15
2 Tom Defourny	1.10
3 Erik Noom	1.10

Verspringen

1 Arjan Warmerdam	3.90
2 Erik Noom	3.63
3 Tom Defourny	3.44
4 Jeltjo Doornbosch	3.29
5 Richard Honschoten	3.25

Balwerpen

1 Erik Noom	29.00
2 Jeltjo Doornbosch	29.00
3 Tom Defourny	25.50
4 Daan Schlattman	24.00
5 Richard Honschoten	23,50

Kogelstoten

1 Jeltjo Doornbosch	7.33
2 Erik Noom	6.94
3 Arjan Warmerdam	6,84
4 Tom Defourney	5,34
5 Roy Moes	4.46

1000 m.

1 Jaap v.Deursen	3.45.9
2 Arjan Warmerdam	3.46.9
3 Tom Defourny	4.01.3
4 Roy Moes	4.11.0
5 Erik Noom	4.12.1

A.Pupillen

60 m.

1 Jean G.v.d.Hoeven	9.0
2 Gerry v.Norde	9.1
3 Arjen vd Haak	9.3
4 Toby de Mol	9.6
5 Maarten Hartman	9.9

Verspringen

1 Arjen vd Haak	3.97
2 Jean G.v.d.Hoeven	3.87
3 Gerry v.Norde	3.77
4 Maarten Hartman	3.69
5 Marco Prikkel	3.63

Hoogspringen

1 Maarten Hartman	1.20
2 Arjen vd Haak	1.20
3 Gerry v.Norde	1.20
4 Marco Prikkel	1.10
Hans Kroes	1.10
JeanG v,d.Hoeven	1.10
Toby de Mol	1.10
Ralf Siebert	1.10

Balwerpen

1 Rogier Wigchert	45.00
2 Gerry v.Norde	39,50
3 Arjen v.d.Haak	38,50
4 JeanG v.d.Hoeven	35.00
5 Maarten Hartman	33,50

Kogelstoten

1 Arjen vd Haak	8.37
2 JeanG v.d.Hoeven	7.99
3 Rogier Wigchert	7.73
4 Gerry v.Norde	7.67
5 Patric Verkerke	7.33

1000 meter

1 Arjen vd Haak	3.32.5
2 Gerry v.Norde	3.34.8
3 JeanG v.d.Hoeven	3.41.2
4 Maarten Hartman	3.43.8
5 Gijs van Buuren	3.48.0

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

kompen 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

Schouwteslaan 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.

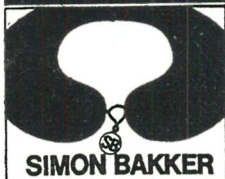
Firma P. Rosenhart en Zn.

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

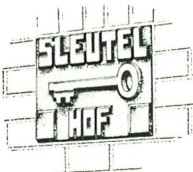
Amsterdamstraat 5 - Telefoon 322662

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.

VERWARMINGSSERVICE.

Ombouw olie - gas. Gas- en oliestookinstallaties.

Reparatie - Onderhoud

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



SEVEN®
SISTERS

Voor goed verzorgd bloemwerk
„AALSMEER'S BLOEMENHUIS”

A. VAN RIEMSDIJK

Zijlweg 58 - Tel. 023-326448 - Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over de gehele wereld.

