

- 4 MEI 1978

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

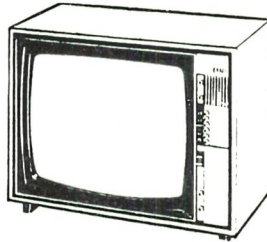
TH. HOOGVELD

VERZEKERINGEN - FINANCIERINGEN

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

Akendamstraat 4 bij
Duinoordstraat
Haarlem - Telefoon 254837

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
Telefoon 023-317313

Als je je vrienden (weer) eens niet
thuis treft:
Kom dan eens kijken in:
**CAFÉ - BILJARD
DIANA**



Krocht 2 - Haarlem

023-310116

Wedden dat ze daar zitten!!

Kleine attenties veraangenamen
het leven. Bij deze helpen wij
U daaraan herinneren.

**BLOEMSIERKUNST
HOPPENBROUWER**



Rijksstraatweg 431 - Haarlem-N.



023-374485

PIANOHANDEL OTTO



Wij hebben voor U een enorme
collectie gebruikte piano's.
Kom eens vrijblijvend bij ons kijken.
Tevens stemmen en reparaties.

Wij zijn gevestigd:
Leidsevaart 128 - Haarlem
Telefoon 023-323999



BENZINESTATION

**JOHN
VOORHAM
HEEMSTEDE**



Cruquiusweg - Telefoon 023-283663
Garage: Camplaan 4 - Telefoon 023-281908
ook l.p.g. inbouwstation



BLOEMSIERKUNST
Haarlem,

Heemstede, Julianalaan 6,
Tel. 023-282868

Barrevoetstraat 12,
Tel. 023 - 317844

Voor alle voorkomende bloemwerken, o.a.
zaalversiering, bruidswerk, kantoorinterieur.
Groot assortiment bloemen, planten en potterie.

**GARAGEBEDRIJF
MEINEMA**

Sparrenstraat 30 - Haarlem - Tel. 023-255957



Altijd keus uit vele occasions.
Service en reparaties aan
alle merken in eigen werkplaats

**IJzer-
handel BV**

Nassaulaan 21
Haarlem
Tel. 023-319000

**Giebels
Schalkwijk
BV**

Riviëradreef 30
Tel. 023-330665
AFDELING GIKO:
Witte Herenstraat 25
Tel. 023-319000

A & O

Supermarkt de Goëij
Floris van Adrichemlaan 82 - Haarlem
Telefoon 023-334982

A & O

A & O

Voor uw gemak alles onder één dak.
Want een huisvrouw die rekt,
weet wat A & O betekent.

Voor goed verzorgd bloemwerk
„AALSMEER'S BLOEMENHUIS”
A. van Riemsdijk

Zijweg 58 - Tel. 023-326448
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.



KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

Jaargang - 33 -

Nummer - 4 -

Mei 1978

„verschijnt 10 maal per jaar”

redactieadres:
pieter kiesstraat 6
haarlem

voorzitter:

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

sekretaris:

d. bais
flemingstraat 152
zandvoort
tel. 02507-38 73

penningmeester:

h. hartman-van kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
tel. 25 60 36
girerek. 643883
f.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
ramplaan 94
haarlem
tel. 24 43 40

arts:

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

van de redactie

Zo, het is de redactie weer gelukt een clubblad te laten verschijnen.

En dat valt soms in het geheel niet mee, want wat begint men zonder copy?

Op de dag dat de redactie vergaderde, was er helemaal geen enkel stuk copy op het redactieadres gearriveerd.

Gelukkig hadden enkele redactie leden wel iets meegenomen. En dat terwijl op ieder eerste blad van de Wissel de inleverdatum vermeld staat.

Die datum staat er niet voor niets!

Bij deze dus een vriendelijk, doch dringend verzoek aan iedereen, lees goed: **IEDEREEN**, zijn of haar copy op tijd op het redactieadres, of aan een van de redactieleden in te leveren. Wij hopen op Uw aller medewerking!!

Deze Wissel is o.a. gevuld met:

- Verslag en uitslagen van de 1e competitiewedstrijd
- Interview met de Heer Moolenaars.
- Sportiek
- Medisch artikel
- Diverse wedstrijdverslagen- en uitslagen
- Wedstrijdkalender
- Overzicht van tekens en markeringen op de nieuwe baan
- van de Voorzitter

=====
Copy voor het volgende clubblad inleveren voor: 12 juni a.s.
=====

om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirt met klubembleem:
 maat 2 f 14,00
 maat 3 f 14,50
 maat 4 f 15,00
 maat 5 f 15,50
 maat 6 f 16,00
 maat 7 f 16,50

atletiekbroekjes f 6,00
 atletiekbroekjes f 12,00
 atletiekbroekjes f 19,00
 klubembleem voor trainingspak etc. f 3,00
 stickers f 1,00
 verkrijgbaar voor pupillen bij mevrouw hartman.
 overige leden bij joop van drunen.

officieel nieuws

Wij hoorden dat de Heer Smits, bij velen van ons bekend als oud-voorzitter van onze club en actief jurylid, al geruime tijd ziek is.

Bij deze wensen wij de Heer Smits een spoedig herstel toe en hopen hem nog dit seizoen weer op de baan te mogen begroeten.

VAN DE PENNINGMEESTER.

Denk om Uw contributie. Voor het 1e halfjaar is men verschuldigd:

Pupillen	f 36,--	KNAU: f 6,75
C/D junioren:	- 48,--	" - 13,75
A/B junioren:	- 57,--	" - 13,75
Senioren:	- 69,--	" - 13,75
Veteranen:	- 36,--	" - 20,75
Buitenleden:	- 27,--	" - 20,75
Studenten:	- 57,--	" - 20,75
Trimleden:	- 35,-- p.seizoen.	

Een hartelijk welkom aan onze nieuwe leden:

P. Booms, Kempphaanlaan 4, Heemstede
 E.A. Petschi, Scharreveld 67, Haarlem.
 J.A.Swinkels, Laan van Insulinde 34, Heemstede.

Verhuisd:

J.J.Petri, Lod. v.Deijssellaan 130, Driehuis.

BEDANKT:

H.Hekkers,
 R.A.Witkamp.

Eveneens een hartelijk welkom aan de volgende nieuwe leden:

Patrick Booms,	Kemphaanlaan 4, Heemstede	pupil
Haary Horn,	Middenduinseweg 44, Santpoort	pupil
Arjan Petchi,	Scharreveld 67, Haarlem	pupil
Job Rosenhart,	Wouwermanstraat 95, Haarlem	C-junior
Jan Andre Swinkels,	Laan van Insulinde 34, Heemstede	Senior
Arno v.Vugt,	Anth. Fokkerlaan 15, Haarlem	C-junior
Hans Willems,	Zaanenlaan 112, Haarlem.	B-junior

TE KOOP: een paar z.g.a.n. Spikes, maat 38.

bij: Job Rosenhart, Wouwermanstraat 95, Haarlem.

Mario Westbroek is intussen van zijn blinde darm afgeholpen. Na een week was hij alweer thuis. Hopelijk haalt hij zijn trainingsachterstand weer vlug in. Dit seizoen belooft zoveel. Mario, beterschap en zet hem op !!!

VAN DE VOORZITTER

De sport heeft altijd een plaats gehad in het menselijk bestaan. Maar de vlucht die deze heeft genomen tijdens de laatste generatie is overweldigend, zowel qua intensiteit als omvang.

De reclamewereld maakt ruimschoots gebruik van de sport(ers): "Ruud, wil je een stukje kaas uit het vuistje?"

Door, en niet te vergeten, voor de toeschouwers worden gigantische sommen gelds neergeteld om van de sport te kunnen genieten.

De Russen vragen maar eventjes twaalf miljoen dollar aan de Europese Omroep Unie voor het doorgeven van de beelden. En, als de koers van de dollar verder daalt, dan wordt het 25 miljoen westduitse marken hebben zij reeds laten weten.

De kranten, tenslotte stellen steeds meer ruimte beschikbaar voor het sportnieuws. Van dit laatste heeft de atletiekvereniging Haarlem vandaag, 8 mei ook een graantje mogen meepikken. Onder de kop van "A.V. Haarlem viel tegen" besteedt het Haarlems Dagblad ruime aandacht aan de terugkeer van de seniorenploeg in de hoofdklasse. Het een en ander verfraaid met twee foto's.

Het is natuurlijk maar wat je van zo'n eerste competitietreffen verwacht, maar ik vind het eindresultaat best meevallen. Individueel werden ook goede prestaties geleverd. Die hardloper die voor de onmogelijke en ondankbare taak stond de voorzitter te vervangen op de 5000 m. ommaar een willekeurig voorbeeld aan te halen, heeft het toch zeker niet onaardig gedaan!

En hoe de fotograaf het voor elkaar gekregen heeft geen enkele A.V. Haarlem atleet op de gevoelige plaat vast te leggen.....

Of is hij zo vooruit ziend dat hij in Michel v.d. Eem, die duidelijk bij de steeplebak staat te genieten van al die natte pakken die de atleten daar krijgen, de "coming man" van de vereniging ziet?

Een foto van de beruchte horde van Ron was toch ook wel mooi geweest.

Dan hadden ze tenminste kunnen zien hoe het werkelijk was.

Laten wij het Haarlems Dagblad een herkansing geven, in den Haag.

Dan ben ik er ook bij.

Joost de Bock.

De prestaties van Jaap van Balen Blanken. †

In de periode dat Jaap van Balen Balnken voorzitter geweest is van de A.V. Haarlem, is hij ook nog enige jaren (van 1920-1925) wedstrijdatleet geweest. Zijn beste prestaties (met zijn plaatsen op de ranglijst aller tijden) waren:

100 meter	12.4	(1923)	203 t/m 219 v.d. 340
400 meter	1.00.8	(1923)	182 v.d. 217
hoogspringen	1m35	(1923)	229 t/m 234 v.d. 261
verspringen	5m87½	(1921)	103 v.d. 315
kogelstoten	8m86	(1923)	117/118 v.d. 230
kogelslingeren	22m21	(1922)	10 v.d. 12
discuswerpen	23m68	(1923)	111 v.d. 169
speerwerpen	34m70	(1922)	109/110 v.d. 206

Het staat vast dat hij "Haarlem" heeft vertegenwoordigd op het nummer kogelslingeren bij de P.H. bekerwedstrijd in 1925 (prestatie onbekend)

Frank van Ravensberg.

KANTTEKENINGEN BIJ DE EERSTE GROTE WEDSTRIJD OP DE
HAARLEMSE KUNSTSTOFBAAN.

Opvallend in positieve zins:

- a) De hulp van, tijdens en na de wedstrijd bij het jureren en alles wat er bij hoort.
Een bedankje voor onze onmisbare juryleden is hier zeker op zijn plaats. Eindelijk boden nu ook eens een groot aantal junioren hulp, hoewel het noemen van namen altijd moeilijk is "mogen" de namen van Mario Westbroek (10 uur op de baan) en Frank van Ravensberg (8 uur) genoemd worden.
- b) Het grote aantal kleedkamers dat de atleten ter beschikking stond(8!!)
- c) De onverwoestbare inzet van Joop van Drunen en René Ruis, die deze wedstrijd organisatorisch tot een zeer goede maakten.
- d) De aanwezigheid van zowel de clubarts als de masseur.
- e) Dat vóórpublicatie in de krant veel mensen naar de baan doet trekken.
- f) Dat 2 nieuwe leden(Mike Bienfait) en Ronald Sim) reeds in hun derde wedstrijd A-tijden liepen(resp. 10.8 en 22.3.) welke deelname aan de N.K.sen. rechtvaardigen. Terwijl dat voor Pieter Fris (5000 m.) en Michel Hulsman (400 m. en 1500 m.) een kwestie van tijd zal zijn.

Opvallend in negatieve zins:

- a) het grote aantal junioren of deelnemers constant in het wedstrijdsecretariaat waren, terwijl zij daar niets te zoeken hadden.
- b) dat er tijdens de wedstrijd constant mensen stonden voor het wedstrijdsecretariaat en op het middenveld. Een hek rond de baan zou wel een uitkomst zijn.
- c) dat zo goed als alle vlaggen zodanig waren omhooggehezen dat ze niet meer naar beneden konden en er daardoor geklommen of getild moest worden.
- d) dat Mike na zijn subline 100 m, waarmee hij Bert de Jager van zijn voetstuk schoot en zijn voorspelling waarmaakte(zie vorig clubblad), met een lies blessure van verdere deelname moest afzien.

Evert van Ravensberg.

GEHOORD BIJ DE FYSIOTHERAPEUT:

Dat het niet meevalt om bij een fysiotherapeut terecht te kunnen is iedereen wel bekend. Vandaar dat ik jullie het volgende waargebeurde verhaal niet wil onthouden.

Peter heeft al weken last van een onwillige spier in zijn rug. Een bezoek aan de huisarts resulteert in een pil en zalfkuur van een week. Dit blijkt niets te helpen en vervolgens neemt Peters vrouw het heft in eigen hand en belt diverse fysiotherapeutische instellingen. Overal is het antwoord hetzelfde: lange wachttijden en dus voorlopig geen mogelijkheid om geplaatst te worden. Peters vrouw is echter een aanhoudster en gaat stug door met telefoneren. Uiteindelijk lukt het haar toch om een afspraak te maken.

De volgende dag staat Peter op het afgesproken tijdstip voor de deur van het afgesproken adres. Een liefvallige jonge vrouw opent de deur.

Na de pijnlijke plek aangewezen te hebben begint de vrouw met de massage. Op een gegeven ogenblik vraagt ze of ze haar kleren zal uittrekken, waarop Peter haar antwoord dat als ze het warm heeft dit niet moet nalaten.

Het kost dan wel honderd gulden meer zegt de vrouw. Om aan dit bezwaar tegemoet te komen laat Peter zijn ziekenfondskaart zien.

Het zal geen verbazing wekken dat hij binnen vijf minuten op straat lag.....

Lex van Vugt.

SPORTIEK

Het verschijnsel doping steekt bij elk groot sportgebeuren de kop op. Hoe belangrijker de wedstrijd des te meer doping of stimulerende middelen de sporters gebruiken. Een dat terwijl juist bij de grote wedstrijden de dopingcontrole steeds veelvuldiger en stringenter plaatsvindt. Van welke omvang het dopinggebruik is tijdens kleine wedstrijden valt met geen enkele zekerheid te zeggen omdat daat nauwelijks of geen controle is. In de kranten staat dan ook nooit iets te lezen over doping tijdens de senioren nationale atletiekcompetitie, of welke andere wedstrijd dan ook. Alleen in de voetbalwereld wil het nog wel eens rommelen. Maar het algemene beeld is toch dat doping bij uitstek een uitwas is van internationale sportontmoetingen waar uit nationale prestigeoverwegingen de sportverloedering toch aan alle kanten wordt aangewakkerd.

Het is alweer zo'n twintig jaar geleden dat de Raad van Europa zich over het dopingverschijnsel ging buigen, bezorgd als zij was over de toenemende omvang ervan. Na een onderzoek van acht lange jaren werd het resultaat geboekt dat de Raad een definitie van het begrip "doping" aanvaardde, het was toen 1967. "Doping is het toedienen of gebruiken van stoffen in welke vorm dan ook die het lichaam vreemd zijn of van fysiologische stoffen in abnormale hoeveelheden en via abnormale methoden door gezonde personen uitsluitend met het doel een kunstmatige en oneerlijke prestatievergroting te realiseren. Verder moeten verschillende psychologische maatregelen bedoeld om prestaties te vergroten in de sport ook als doping worden beschouwd."

Bij deze definitie kunnen nogal wat vraagtekens geplaatst worden.

Wordt doping inderdaad alleen gebruikt ter verhoging van de prestatie?

De amfetaminen die in die tijd het meest in zwang waren, werden ook al tijdens de trainingen gebruikt.

De lijsten met "verboden middelen" die op grond van de definitie zijn samengesteld lopen voortdurend achter de farmaceutische ontwikkelingen aan. En sinds 1967 zijn de hormonen van de bijnierschors in synthetische vorm, de anabole steroïden, erbij gekomen.

Het grote probleem is dat onderzoekingen nog niet een duidelijke invloed hebben kunnen vaststellen van de diverse stimulerende middelen op de aard van de prestatie, het prestatiepeil, trainingsintensiteit en de gestelde doeleinden.

Doping verlegt de vermoeidheidsgrens volgens tal van atleten, trainers, masseurs en sportartsen. Maar is dat wel zo? Deze vraag kan misschien het best beantwoord worden in de medische rubriek van de Wissel.

Hier kan volstaan worden met de opmerking dat de onderzoekingen dit niet bevestigen. Of zoals professor Huetting uit Brussel stelt "Gevoelens van vermoeidheid laten zich niet wegmoffelen door pillen en spuiten....Er is nog geen koninklijke weg gevonden die op een plezierige manier leidt naar gedroomde prestaties."

In dit verband is het aardig een onderzoek aan te halen dat in het tijdschrift Geneeskunde en Sport (maart 1976) door een psycholoog werd gepubliceerd.

Het blijkt dat de gedachte van een atleet al of niet amfetamine te hebben gekregen met de reputatie van de stof als prestatieverhogend een aantoonbaar positief effect had op de prestatie, hier het stoten van een kogel.

Het zou mij niet verbazen als een dergelijk onderzoek bij lopers dezelfde uitkomst heeft.

Dit brengt ons dan automatisch tot het volgende punt: los van het wetenschappelijk, medisch "gekibbel" wat denken de atleten er zelf van?

wordt vervolgd.

DE KEERZIJDE VAN DE MEDAILLE.

Bij de medische sportbegeleiding en bij de research op het terrein van de sportfysiologie, is tot op dit moment, voornamelijk de aandacht gericht op het cardio-pulmonale systeem. Dit is een begrijpelijke gang van zaken, omdat de capaciteit van dit systeem immers in sterke mate het vermogen tot het verrichten van uitwendige arbeid bepaalt. De verworven inzichten omtrent functie en trainbaarheid van het cardio-pulmonale systeem, leidden tot een hoger prestatieniveau, door middel van een geraffineerd systeem van trainingvormen, die min of meer specifiek op bepaalde elementen in het cardio-pulmonale systeem aangrijpen. Naar mate de trainingvormen specifiek en monotoner worden en het inspanningsniveau wat bij de training wordt geleverd hoger wordt, dient zich met toenemende frequentie een nieuwe groep van prestatiebeperkende factoren aan. Deze factoren liggen nu echter niet in het cardio-pulmonale systeem, maar vinden in het locomotore systeem hun oorsprong. De belastbaarheid van dit systeem wat uiteraard nooit helemaal los gezien kan worden van het cardio-pulmonale systeem, heeft evenzeer haar grenzen. Het is zeer de vraag, of niet in een aantal gevallen bij topsportbeoefening en de training hiervoor deze grenzen geweld worden aangedaan. Uiteraard is ook de belastbaarheid van het locomotore systeem door training op te voeren, al ontbreken de kwantitatieve gegevens hier vaak. De huidige prestatiedwang in de sport echter, leidt vaak tot monotone maximale of sub-maximale frequente belastingen van geïsoleerde onderdelen van het locomotore systeem. De hierdoor veroorzaakte typische "surménage"-letsels vormen voor vele atleten in toenemende mate een prestatiebeperkende factor. Evenzeer is dit het geval met de afwijking in het locomotore systeem die ontstaan als gevolg van een summatie van microtraumata, het "Dauerschäden" duidt deze pathologische toestanden perfect aan. De functionele gevolgen van deze letsels zijn tijdens de fase van de actieve sportbeoefening vaak verressend gering. De consequenties op langere termijn echter, onttrekken zich meestal aan de waarneming van de sportarts. De frequentie van deze beide soorten typische sportletsels, zowel de surmenageletsels als de Dauerschäden, in de topsport, neemt dergelijke vormen aan, dat de Duitse orthopaedenvereniging in haar jaarcongres van 1972 twee van de drie dagen aan wijdde. Het, ook door Nederlandse orthopaeden, steeds druk bezochte "seminar" van de Orthopaedische afdeling van de Universiteit van Leuven was in 1973 geheel aan deze materie gewijd. In vaktechnische kringen is men zich het probleem dus kennelijk zeer goed bewust. Passende maatregelen en adviezen dringen echter of te weinig door tot diegenen die zich met training of begeleiding bezighouden, of zij worden onder de heersende prestatiedwang terzijde geschoven. Het gevoel van machteloosheid, die de medicus daarbij soms overvalt, werd door een van de Duitse sprekers destijds treffend vertolkt met de opmerking, dat de overgave van de sportarts werkzaam in de top- en prestatiesport slechts kan bestaan uit: "het gezond houden van de sportbeoefenaar ondanks zijn sportbeoefening". Ook wanneer bovengenoemde uitlatingen voor rekening van de spreker worden gelaten, dan is toch enige bezinning in deze op zijn plaats. Begrip voor deze problemen kan echter alleen worden verwacht, als voor begeleidende artsen, trainers en coaches het probleem zichtbaar wordt gemaakt door deskundige voorlichting. Naast deze bezinning is echter feitenkennis nodig die op een groot deel van dit terrein nog ontbreekt, slechts door wetenschappelijk onderzoek is deze feitenkennis te verkrijgen, waarna conclusies en adviezen zo snel mogelijk ter beschikking moeten worden gesteld van begeleidende artsen, trainers coaches en vooral de sportbeoefenaar zelf.

door: G.P.H.Hermans,
uit: Geneeskunde en Sport nr.2-1974.

UTRECHT: 30 april 1978: Sintelbaan Maarschalkerweerd.

Zonder kleerscheuren, maar met blikshade kwam de "Haarlem"-delegatie op de gezellige maar nogal ouderwetse atletiekbaan Maarschalkerweerd aan. Daar bleek echter dat Gosse v.d.Velde te laat was voor het kogelslingeren, dat onderdeel bleek namelijk al om 11.00 uur te zijn afgewerkt i.v.m. het feit dat er geen werpkooi aanwezig was.

De eerste goede Haarlem prestatie werd geleverd door Michel Hulsman die een zeer mooie 400 m. liep bij de H.AB en won in een persoonlijke recordtijd van 51.3. Ron Atheunisse werd bij de H.C. 5e in 54.8.

Ook op de werpnummers waren er goede klasseringen voor Haarlem-atleten, bij de JB werd Gerard de Boer bij het discuswerpen 1e met een worp van 38m90(p.r.) en werd hij 2e bij het kogelstoten met 13m00 (p.r.)

Albert Wigchert werd bij het discuswerpen JA 2e met 31m00 en bij het speerwerpen JA 3e met een worp van 43m48.

De grote sprintersploeg sleepte, op de zachte sintelbaan met de antieke, fraaie startblokken, bijna alle overwinningen in de wacht.

Mike Bienfait werd 1e bij de HD in de zeer snelle tijd van 11.0(serie 11.1) en Ronald Sin werd 2e bij de HB in 11.7(serie 11.6) omdat hij de verkeerde spikes had meegenomen.

Bij de JA had Henk Macnack kennelijk gelukkig niet meer de schrik van de aanrijding in zijn benen want hij won de 100 m. finale in een mooie tijd van 11.1. (serie 11.6)

Uiteraard won Mario Westbroek de 100 m. JB, maar doordat hij vlak voor de finale terloops ook nog even het clubrecord verspringen JB op 6m78 had gezet (waarmee hij 1e werd), in een iets minder goede tijd als dat we van hem gewend zijn namelijk 11.4(serie 11.2)

Raymond Hoefman werd hier 6e in 12.8(serie 12.3)

De 400 m. JA werd, na een aantal valse starts, door Kenneth Macnack gewonnen in een tijd van 53.0(serie 53.1) Luke Prins werd hier 3e in 56.2(serie 55.2) en onderstreepte hiermee zijn slechte vorm.

Wel in goede vorm bleek René Ruis, want hij liep de 1000 m. in een tijd van 2.41.1 en werd hiermee 6e; Chris Uiterwijk werd 13e in 3.05.6.

Bij het hoogspringen werd Henk Macnack 1e bij de J.A met een hoogte van 1m95.

Raymond Hoefman had bij de JB al over de 1m65 gesprongen, toen hij de 100 m. finale moest lopen; toen hij terugkwam bleek de lat al op 1m80 te liggen, Raymond kwam er desondanks toch overheen, wat voor hem een 2e plaats en een nieuw p.r. betekende.

Als klap op de vuurpijl had Joop op het allerlaatste moment nog drie 4 x 100 m estafetteploegen ingeschreven.

De 4 x 100 m. sen.(Ronald-Michel-Ron-Mike)werd 1e in 46.2, de juniorenploeg (Kenneth-Mario-Raymond-Henk) werd ook 1e maar in een tijd van 45.2.

de 2e 4 x 100 m. ploeg-junioren finishte als 2e, maar werd gediskwalificeerd.

Al met al had "Haarlem" in Utrecht een duidelijke stempel op de wedstrijd gedrukt, met voor de eerste officiële wedstrijd van dit seizoen, goede prestaties.

Luke Prins.

30 april 1978 ATOS- AMSTERDAM, C/D wedstrijd.

Jongens C

100 m. (5 series)	Ron Mathôt	5e	14.1
	Peter Nijssen	4e	14.9
	Robert Schaper	5e	15.1
	Dideric v.Riemsdijk	4e	13.6
	Edwin Cabri	3e	13.8
2 halve finales	Dideric v.Riemsdijk	4e	13.6
	Edwin Cabri	6e	14.1
800 m.(2 finales	Edwin Cabri	4e	2.29.5
	Ron Mathôt	6e	2.33.8
	Kenneth Portanger	8e	2.37.9
Verspringen(1963)	Dideric v.Riemsdijk	5e	4m65
	Robert Schaper	18e	3m21
Verspringen(1964)	Peter Nijssen	5e	4m21
	Kenneth Portanger	8e	3m98
	Arjen Kroes	9e	3m96
kogelstoten	Dideric v.Riemsdijk	4e	10m06
	Peter Nijssen	14e	7m25
	Arjen Kroes	16e	7m05
	Robert Schaper	19e	5m79

Jongens D

80 m. (7 series)	Arno v.Vugt	3e	12.4
	Maarten Hartman	5e	13.2
	Martin Kamstra	5e	13.2
	Michel v.d.Eem	7e	14.5
	Peter Noom	3e	12.3
1000 m.(4finales)	Maarten Hartman	7e	3.39.9
	Dennis Kruihof	8e	3.28.1
verspringen(1965)	Arno v.Vugt	10e	3m92
	Dennis Kruihof	17e	3m72
	Peter Noom	18e	3m57
	Martin Kamstra	20e	3m46
verspringen(1966)	Maarten Hartman	10e	3m60
	Michel v.d.Eem	23e	2m85
kogelstoten(1965)	Dennis Kruihof	1e	10m92
	Peter Noom	13e	7m77
kogelstoten(1966)	Michel v.d.Eem	16e	5m36

-----Frank v.Ravensberg.-----

HEILOO, 4 mei 1978:Rudi Leter slaat vernietigend toe op de eindstreep.!

Ja, Rudi (onze eigen Yifter), had er blijkbaar zin in onder de stralende zon. Na een goede 1e ronde in 74 sec, deed Rudi het wat rustiger aan om zodoende meer van de zon te genieten. Daarbij verloor hij de tijd echter niet uit het oog, zodat hij met de eindstreep in zicht nog even aanzette om zijn aanwezigheid te tonen door op de streep een andere loper een ronde te lappen en een nieuw persoonlijk record op de 3000 m. te laten noteren met 10.31.0.

Ook Roel van Kordelaar had er duidelijk zin in en liep zowel op de 800 m. en de 400 m. En wel allebei in een nieuw persoonlijk record van resp.2.26.0 en 61.7. Ook Dan Portegijs en Ron Antheunisse namen deel aan de 400 m. met enigszins tegenvallende tijden van 53.2 en 55.4.

Veel beter ging het Mario Westbroek af, die de 400 m.JB winnend afsloot in een nieuw pers.-en clubrecord van 51.2. Bovendien won hij ook de 100 m.JB knap in 11.4 met Gerard de Boer als goede 3e in 12.2.

In de series waren Raymond Hoefman en Richard Kruihof tot 12.8 en 12.6 gekomen.

De 100 m. JA werd ook al een Haarlems succes met Henk Macnack, 1e in 11.4 en Kees Beerepoot 2e in 11.8.

Teleurstellend was de 12.7 die Ron bij de heren noteerde. Bij het hoogspringen wilde het dit keer ook al niet lukken, want Raymond haalde "slechts" 1m70 en Henk (blijkbaar wat overmoedig geworden door zijn 1m95 van vorige week) nam een te hoge aanvangshoogte.

Op de 800 m. HAB kwam "good old" René Ruis tot 2.03.5 terwijl Michel Hulsman (dit keer niet lachend) won in een p.r.tijd van 1.55.7.

Op de werpnummers kwam Lex van Vugt tot de beste prestatie met een p.r. op het discuswerpen bij de heren. Hij kwam tot 32m98 terwijl hij de kogel tot 11m08 stootte.

Kees Beerepoot kwam bij de JA tot 11m85 en Gerard de Boer bij de JB tot 12m90. Al met al ging iedereen tevreden naar huis. Was het niet om zijn prestaties dan wel omdat hij aardig bijgekleurd was door het stralende zonnetje.

----- Michel Hulsman. -----

UITSLAGEN LANGE AFSTAND LOPERS.

Veteranenkampioenschap op de weg, 15 km. 22 april 1978

Zegert Kruiswijk, 9e plaats Vet. 2B, tijd: 1.21.05.

10 E.M. Edan, 29 april 1978,

Senioren Bert Bols, 1.00.20.8

Vet II Zegert Kruiswijk, 1.24.02.

Zondag 7 mei 1e konpetitiedag Hoofdklasse Heren te Haarlem

MEEVALLER OF TEGENVALLER

Een 9e plaats van de 12 voor een gepromoveerde ploeg is toch geen tegen valler, maar als we zien, dat we zonder diskwalifikatie op de 400m hrd 2 plaatsen hoger waren geëindigd, is het een tegenvaller.

Vielen de prestaties dan mee of tegen?

Zoals Jan v. Dijk opmerkte: 'De nummers waarop niet of weinig getraind wordt vielen tegen.' Zoals de 400m hrd, verspringen, Charles op de horden Een aantal nummers is voor verbetering vatbaar: kogelstoten en slingeren de 800m van Hans.

Maar er waren gelukkig ook veel goede en veelbelovende prestaties De beste prestatie van de hele dag was natuurlijk voor Ruud Wielart al was het 'slechts' 2m15 (983 pntn!). Zeer goede prestatie van Evert op de steeple 9.02,4 (924 p.) zijn beste prestatie en tevens klubrekord.

Goede debutanten waren Ronald, Kenneth en Mike (die zich na de 100m moest laten vervangen op de 200m en de estafette) op de 100, 200 en 400m terwijl ook Bert goede tijden liep al werd hij slechts twee keer 5e.

Verrassend was de 800m van Dan. Op de 110 m hrd liep Jan zijn beste tijd. Richard deed het goed op zijn 1e 3000 steeple al werd hij 16 ! sek. benadeeld. Verder leverden de 5000m Bieter en weer Evert, de 1500m van Michel polshoog van Charles en de 4x100m veel punten op.

Verder rest ons nog een woord van dank aan het steeds vlijtige terrein - personeel Mario Westbroek en Rudy Leter, die steeds overal bijna op tijd aanwezig waren.

In de uitslagen op de volgende blz. zijn alle klasseringen in de serie resp groep dus niet in de totaal rangschikking. (behalve polshoog)

Uitslagen

100m	2. Mike Bienfait	10.8	853p.	kogelst.	4. Cees v.d.Rhee	12.21	613
	5. Bert de Jager	10.9	828		7. Les Brown	11.99	598
200m	1. Ronals Sim	22,3	811	kogelst.	12. Gosse v.d.Velde	23.38	362p.
	5. Bert de Jager	22,2	822	diskusw.	10. Lex v.Vugt	33.75	557
400m	4. Kenneth Macnack	51.8	728		4. Les Brown	41.46	714
	3. Ronald Sim	51,4	744	speerw.	5. Cees v.d.Rhee	50.46	639
800m	6. Hans v.d.Ben	2.05.1	663		9. Lex v.Vugt	49.82	630
	3. Dan Portegijs	1.58,7	771	hoog	1. Ruud Wielart	2.15	983
1500m	10. René Ruis	4.13,0	712		4. Henk Macnack	1.90	769
	6. Michel Hulsman	4.00,2	814	ver	12. Cees Beerepoot	5.77	553
5000m	2. Evert v. Ravensberg				12. Henk Macnack	5.57	507
		15,17,7	801	pols	4. Charles Mathot	4.10	832
	6. Pieter Fris	15.07,0	825		18. Ger Meyer	3.30	615
110mhrd	6. Charles Mathot	19,4	487	hss	3. Ruud Wielart	13.15	692
	2-Jan v.Dijk	15,8	767		5. Jan v.Dijk	13.80	759
400mhrd	6. Dick Bais	1.04,6	585	4x100m	2. Ronald Sim-Henk Macnack-Jan v.Dijk-Bert de Jager	43,7	1644
	Ron Antheunisse	gediskw.		4x400m	4. Kenneth Macnack-Les Brown-Dan Portegijs-Michel Hulsman		
3000msteeple	11. Richard Cabri					3.31.0	1378
	3. Evert v. Ravensberg	10.34,7	642	TOTAAL	25.622 punten	een 9e plaats.	
		9.02,4	924				

4x100m 46.8

Zaterdag 13 mei en maandag 15 mei (2e Pinksterdag) te Haarlem
DISTRIKTSKAMPIONENSCHAPPEN

Onze 'grote' mannen waren dit weekend Ruud Wielart, die na een goede show 2m23 sprong wat voor dit seizoen veelbelovend mag worden genoemd en Mario Westbroek (nog met blinde darm) die 4 !! titels in de wacht sleepte bij de jongens B: verspringen 6m82, 100m tweemaal 10,9 in serie en finale, 200m in 22,9 en 400m in 51,1 (klubrekord)

Onze 'toch ook nog wel grote' mannen waren Evert v. Ravensberg, die wederom het klubrekord 3000m steeple verbeterde en kampioen werd in 9.00,5.

Wij voorspellen, dat hij op 23 mei toch zeker onder 9 zal lopen.

En Michel Hulsman, die twee 3e plaatsen pakte op de 400m in 51,4 na in de serie en $\frac{1}{2}$ fin al 51,2 en 51,5 te hebben gelopen en op de 800m in 1,55,2 na in de serie al 1.56,4 te hebben gelopen.

De verdere galerij der kampioenen:

Charles Mathot polsstokhoog 4m30; Henk Macnack 100m JA 10,9 (serie 11,1)

Gerard de Boer hinkstap JB 13m80 !!! een verbetering van het klubrekord

met een hele meter en een plaatsje in de landenploeg !! Van harte !

Jan v.Dijk hinkstapspringen heren 13m19 ;

verdere uitslagen:

110mhrd 4e Jan v.Dijk 15,7 (in de serie 15,6 wat zijn beste prestatie betekkende)

400m Dan Portegijs 1e in serie 52,3 en 5e in $\frac{1}{2}$ fin in 52,5

400m JA Luke Prins 5e in serie in 55,5

2e Kenneth Macnack 52,0 (in de serie 52,8)

100m JB Richard Kruithof 5e in serie in 12,1

100m JA Cees Beerepoot 4e in serie in 11,5

100m heren 5e Ronald Sim 11,3 (in de serie 11,2)

1500m heren 9e René Ruis 4.09,1 en Pieter Fris 10e in 4.10,1 (2e en 3e in serie)

2000m steeple JA 3e Richard Cabri 6.46,5

800m heren 3e in serie Dan Portegijs 1.57,5 (zijn op één na beste tijd !!!)

idem René Ruis 7e in serie 2.00,6

200m JA 2e Henk Macnack 23,1 (in de serie 24,0) Kenneth Macnack en Luke Prins hadden in de serie resp. 23,9 en 24,7

200m heren 5e Ronald Sim 23,0 (in de serie 23,2)

5000m heren 3e Evert v.Ravensberg 15.01,6
 5e Pieter Fris 15.13,2 vlak achter ons oud lid Rob Terpoorten.
 800m jA 8e Ehris Uiterwijk 2.15,7
 400m horden heren 2e Jan v.Dijk 58,0
 100m horden jB 4e in serie Gerard de Boer 14,7

Nog het vermelden waard is de speerworp van Albert Wigchert: 48m92 (4e) !!
 verdere uitslagen:

ver jB 12e Richard Kruithof 4m66	kogel jB 5e Gerard de Boer 12m48
ver jA 8e Cor Uiterwijk 5m93	diskus jA 3e Albert Wigchert 35m70
ver heren 4e Jan v.Dijk 6m75	6e Erik Lankhuizen 25m02
kogel jA 3e Kees Beerepoot 12m64	speer heren 8e Lex v.Vugt 47m08
4e Albert Wigchert 11m75	diskus heren 2e Les Brown 42m64
hoog jA 5e Henk Macknack 1m85	polshg jA 3e Cor Uiterwijk 3m20
jB 5e Gerard de Boer 1m70	4e Chris Uiterwijk 2m70
kogel heren 5e Les Brown 12m25	

Regionale wedstrijden 21 mei te Amstelveen a.v.Startbaan.

Henk Macknack 100m A 1e in 11,1	200m A 1e in 23,5
Ronald Sim 100m B 1e in 11,2	200m B 1e in 23,5
Ron Antheunisse 200m C 24,8	800m D 2.14.0
Richard Kruithof 100m jB 3e in serie in 12,5 ; ver jB 5m01	
Cees Beerepoot diskus jA 3e 30m34 ; kogel 1e 12m74	
Gerard de Boer 100m 12,5 kogel 13m33 en diskus 35m07 alles jB	
Les Brown kogel B 2e 12m33	diskus speer 1e 48m
Joop v.Straaten 100mC 8e in 12,3	ver D 5m50
Raymond Hoefman ver jB 5m90	Lex kogel D 1e met 11m19
200m C Luke Prins 25,0	800m A Evert v.Ravensberg 4e in 1.59,1
1500m jA Richard Cabri 4.16,4 (1e)	3000m C 10e Dick Bais 9.34,2
	1e René Ruis 9.08,4

Selektiewedstrijdje steeple chase te Haar lem 23 mei

Een koud avondje had de nationale steeple top uitgezocht om onder het oog van trainer Bob Boverman uit te maken wie er in de landenploeg tegen Noorwegen zou mogen aantreden.

Hans Koeleman (NAC) zorgde voor een hoog tempo. Onze Evert en de rest vo volgden op afstand. Kijne en v.d.Zee vonden het welletjes en stapten uit zo ook deed Koeleman (zeker van zijn reisje) na 2km. De strijd ging nog tussen Eveert, Pieter Vos en v.d.Hoorn waar Evert op de competitie van had verloren. Nu echter werd hij los gelopen. De eindstrijd ging tussen Evert en Pieter Vos. Pieter bleek de sterkste, maar Evert verbeterde evengoed het klubrekord : 8,59,0 !!! (zoals op de vorige blz voorspeld)
 We kijken met spanning uit naar de 2e kompetitiedag.

Ruud Wielart

sprong nog twee wedstrijdjes beide onder slechte tot zeer slechte weers omstandigheden. Het werd wel 2 keer een 1e plaats.
 De eerste keer was zondag 15 mei in Den Haag met 2m 17
 en de tweede keer was zondag 22 mei in Milaan : 2m08

Aangezien twee van de drie Haarlenmers het HAARLEMS DAGBLAD lezen, is het U bekend, dat 'onze' meneer Moolenaars op 8 mei j.l. heeft gehouden in het Restaurant Bolwerk . Zijn snederij bestond 125 jaar. ; wel even een moment om bij stil te staan. Op de receptie heb ik de gelukkige jubilaris en zijn vrouw de hand gedrukt en een kleine attentie aangeboden namens de a.v.'Haarlem' , waarvan hij nu zo'n 57 jaar lid is. Tevens heb ik van de gelegenheid gebruik gemaakt om op donderdag 11 mei eens een babbeltje met hem te maken. Eerst over zijn zaak , dan over het vissen en daarna natuurlijk over de a.v.Haarlem en oude Haarlem knarren

Vraag: Op maandag 8 mei was voor U de grote dag. Hoe voelde U zich tijdens de receptie

Moolenaars: Erg rustig , het is me erg meegevallen. Een geweldige belangstelling met een zee van bloemen. Er waren 45 bloemstukken waaronder veel met namen van oud Haarlem atleten. Een enorm bloemstuk van de oude Haarlem knarren en ook de achterbuurman, de PTT was met een grote bloemenhulde vertegenwoordigd. Vele cadeaux zijn aangedragen. Er zijn ongeveer 140 mensen geweest . Maar een van de mooiste cadeaux was wel een speciaal iemand. Om ongeveer half 5 stapte als één der eersten een mijnheer op mij af met de woorden: 'U bent zeker de jubilaris?' !Ja , meneer. Maar wie bent U?' 'Ik ben de burgemeester van Haarlem'.

V: Keek U niet vreemd op, dat de burgemeester kwam ?

M: Ja, dat was zo eigenaardig, op zoiets had ik nooit gerekend. Het was heel leuk en erg gezellig, we hebben samen leuk zitten praten. Ik heb hem ook verteld, dat ik vroeger voor de gemmentede hekken voor de plantsoenen maakte en de kachels van het stadhuis, iets wat de burgemeester natuurlijk niet kon weten, omdat hij hier nog niet zolang is. Er was ook nog een telegram van de wethouder van economische zaken.

V: In het Haarlems Dagblad stond een mooie foto van U druk in de weer in de snederij. Werkt U daar nog regelmatig , ik bedoel op bepaalde dagen in de week, of gaat het zo van 'vandaag is het mooi weer nu ga ik gezellig uit met mijn vrouw en het werk komt dan wel

M: Dat ook wel, maar het hangt ook van het werk af. Uiteindelijk gaat de klant toch wel een beetje voor de liefhebberij. Er zijn klanten waar ik jaren voor gewerkt heb. Het zijn wel vaak kleine klusjes , maar die moeten toch gedaan worden.

V: U bent smid, maar bent U ook hoefsmid?

M: Ja, ik ben gediplomeerd hoefsmid. In 1953 heb ik mijn diploma gehaald in Utrecht bij de veeartsenijschool.

V: Dus als ik morgen met een paard voor de deur kom, zou U dat dan voor mij willen beslaan.

M: Nou , U wel, maar ik doe het niet meer, want het is me veel te zwaar. (gelach red.)

V: U heeft nu nog verschillende hobbies: vissen , vooral vissen met Uw broer Anton, de voetbalvereniging 'Haarlem' en de a.v.'Haarlem' het jureren, want dat mag ik toch wel als een hobby zien? Zaterdag gaat U altijd vissen en dan in principe geen jureren. Klopt dat altijd nog ?

M: Vissen, na 1 juni , dat klopt nog steeds. Het jureren als er nu heel bijzondere wedstrijden zijn, zoals de distriktswedstrijden dan ben ik wel aanwezig .

V: Dus met de Coupe der NATIONALE NEDERLANDEN op 3 juni mogen we U weer begroeten.

M: Dat weet ik nog niet. We hebben dit met elkaar nog niet besproken. Het visseizoen is dan net begonnen en ik weet niet, wat de plannen voor zondag zijn.

V: Meneer Moolenaars, hoelang bent U al jurylid en hoe bent U ertoe gekomen
M: Zo U weet ben ik alsinds 1920 lid van Haarlem. Op een gegeven moment werd ook mijn zoon Gerard lid. Er waren juryleden nodig. En wat doe je dan Zelf heb je de sport altijd met plezier beoefend en je weet er wat van. Er zijn altijd veel mensen nodig , du meld je je aan.

V: U bent dus om met de woorden van onze voorzitter te spreken zo'n argeloze vader, die zijn zoon naar de atletiekbaan bren t belangstelling toont en dan gelijk benaderd wordt om mee te werken

V: U doet dit nu zo'n 20 jaar en U bent bijna 70. Weet U , dat U ons oudste jurylid bent?

M: Nee, want Huystee is een jaar ouder ook jarig op 20 november.

V: Maar de heer Huystee is geen lid meer van Haarlem maar pers lid van de KNAU. U heeft nu een hele ontwikkeling meegemaakt. Eerst de grasbanen, daarna gravel en nu Bolidt. Wat denkt U , mogen we Uw kleinzoons ook nog eens Haarlem lid maken, maar dan ook hun vaders jurylid?

M: Van het kunststof weet ik niets, of de tijden zoveel sneller zijn kan ik na zo'n korte tijd niet zeggen , op de volgende vraag kan ik helaas geen antwoord geven.

V: Hoe ging het vroeger met jurering, net zo moeilijk als nu? Ik bedoel, je ziet altijd dezelfde juryleden en vooral de ouderen . Misschien word ik nu een beetje erg gemeen. Als alle leden vanaf 16 jaar de jurykursus zouden volgen, dan zouden we voor de C/D en pupillenwedstrijden jonge mensen genoeg hebben.

M: In mijn tijd waren er geen pupillen en erg weinig junioren en daardoor minder wedstrijden .Ik geloof wel, dat het iets makkelijker was. Dames kwamen bij ons niet jureren, want we waren een echte herenvereniging. U was het eerste vrouwelijke lid ,de statuten moesten veranderd worden.

V:Maar nu hebben we nog wat vrouwelijke trimmers en onze indertijd begonnen damesafdeling is allang weer verdwenen.

M: Weet U, wat ik eigenlijk zo jammer vind. Er zijn heel wat leden, die echt met plezier jarenlang de atletiek beoefend hebben, maar op een bepaald moment stoppen. Waarom dan gelijk bedanken? Toen deze lieden de sport bedreven stonden er altijd een x aantal mensen voor hen klaar om te jureren waarom geven zij hun (schaarse) vrije tijd nu eens niet aan hun opvolgers?

V: Zo denk ik er ook over, maar misschien zijn we wel te oud , of denkt de jeugd er nu anders over. Hoe vindt U die juryavonden van de afdeling Kennemerland ?

M: Erg leuk , zou meer moeten gebeuren, beter kontakt met de juryleden. Weet U, wat ik zo jammer vond, dat weer alle Haarlemmers bij elkaar kropen en aan de andere tafel de lui boven het kanaal. Waarom nu een s niet allemaal gezellig doorelkaar in een kring, dan leer je de mensen eens beter kennen. Misschien kunnen we v lgend jaar eens met elkaar naar de bowling gaan Wat vind U van krachttraining .Is dit een nieuw woord voor U ? Als ik zo die oude foto's van U bekijk, werd er vroeger bij U op de zolder ook flink getraind, Gingen die gewichten niet door de vloer?

M: Ja, we traiden met halters en ringen. Dan ging er ook flink de beuk in We traiden o.l.v. Rein Knol. En die vloer was van amerikaans grenen ,die kon heel wat hebben. En las beloning een taart.

V: Zo U weet, zijn we op het ogenblik bezig met een krachtcentrum. Alles is nog in het begin stadium. Tekeningen zijn klaar maar er komt nog erg veel kijken. Als vereniging moet je vooruit zien. Er wordt weleens genompeeld is dat nou wel nodig, want het is niet voor alle atleten. Maar als je zoals nu in de hoofdklasse zit, moet je je atleten alle gelegenheid geven om te trai nen Uiteindelijk zijn zij het visitekaartje van je vereniging en je wilt toch allenaal zo hoog mogelijk eindigen, hoewel dit maar voor één is weggelegd Dan gaat U jaarlijks naar het diner van onze oud HAV-ers

M: Ja, jaarlijks ga ik daar heen. Het is alleen voor heren, dames horen daar niet bij.

verv. interv.

M: Het is beter zo, we zijn toch een mannenvereniging en heren onder elkaar zijn anders dan dames, die moeten elkaar altijd bekijken dus houden we het gezellig onder ons. Alleen is het jammer dat er geen leden bijkomen bijv. diegenen, die 25 jaar lid zijn want dan hoor je er ook bij.

V: Dan is er ook een paar maal het woord 'oude knarren' gevallen. Als ik het goed heb, zijn dat de voetballers van de HFC Haarlem.

M: Ja, dat is de ouderen afd. van de HFC Haarlem daar ben ik ook al 58 jaar lid van. Ook daar ga geen dames mee naar toe. Het is wel een verschil met de HAV want dat blijven altijd heren. De gesprekken zijn ook anders.

V: Wordt er bij de HAV-ers nog altijd over de PH-beker gesproken, want als ik goed alles nageslagen heb, zouden we dit jaar voor de 50e keer needoen.

M: Misschien kunnen onze atleten het dit jaar waarmaken

V: Meneer Moolenaars, we gaan er een punt achter zetten. Ik vond het erg leuk U een paar vragen in deze feestelijk versierde kamers met zo'n 50 bloemstukken. en al die bossen bloemen te stellen. Uw vrouw heeft er nu een dagtaak bij om al die bloemen te verzorgen. Dat is iets wat ze met alle liefde voor U doet.

Tijdens het interview kwam er een oude lidmaatschapskaart uit 1924 te voorschijn. Jaarkontributie f30,- NAU f 0,60. We waren nog geen koninklijke met een forse handtekening eronder van de penningmeester J.C.v.d. Schaar. Maar het mooiste vond ik op de lidmaatschapskaart Inningskosten f 0,15 dat is 24 % van het totaal bedrag. Als penningmeester heb ik even mijn lippen afgelikt. Dat zou op basis van onze huidige A/B junioren neerkomen op een bedrag van f 30,72. Zo ziet U naar, dat het absurd zou zijn alles in evenredigheid te gaan verhogen (ik hoor ze al mompelen wat is ze toch een duitendief)

Ik wens U met Uw vrouw nog vele gelukkige jaren en ik hoop, dat we U nog jaren op de bolidtbaan als jurylid mogen ontmoeten.

Uw verslaggeefster

Van de TECHNISCHE COMMISSIE van de TECHNISCHE COMMISSIE

GEEN TRAINING op: vrijdagavond 2 juni en vrijdagavond 23 juni
en op woensdagavond 14 juni

Voor de PUPILLEN vervalt de training van 7 juni

Belangrijke wedstrijden

Woensdag 31 mei Lisse 1e A/B competitiewedstrijd
Eenzware dobber nu Mario nog niet is hersteld. Des te moeilijker omdat we dit jaar in de 1e klasse uitkomen

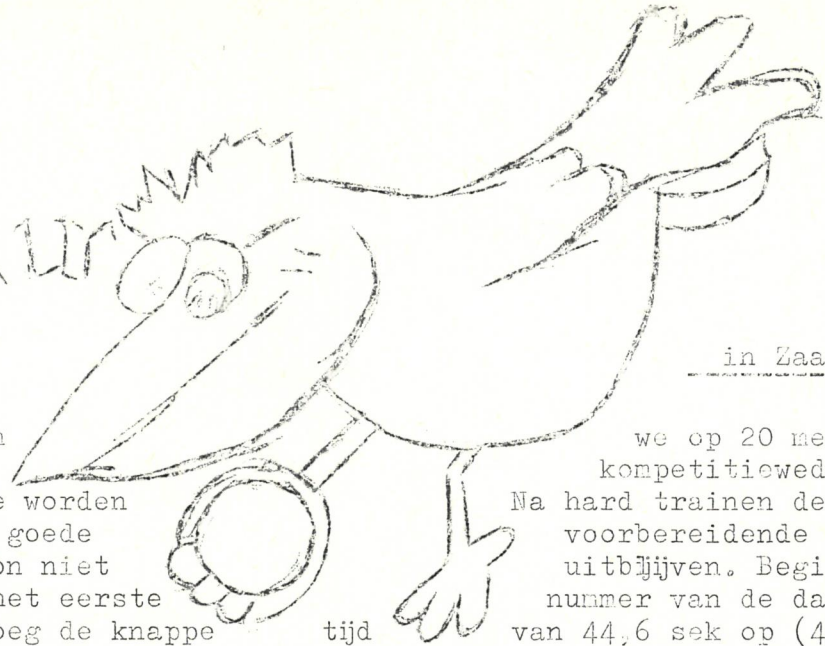
Zaterdag 3 juni Amsterdam 2e C/D competitiewedstrijd
Hooggespannen verwachtingen na die eerste goede wedstrijd

Zaterdag 3 juni Haarlem COUPE NATIONALE NEDERLANDEN GROTE NATIONALE JEUGDWEDSTRIJD Toegang f 2,50 t/n 14 jr f1,-
--

Zondag 11 juni Den Haag 2e competitiewedstrijd Hoofdklasse Heren
We reizen per bus. Supporters (dus ook vrouwen en verloofdes !) dienen zich van te voren op te geven op de training.

Woensdag 14 juni Haarlem 2e A/B competitiewedstrijd

de geeddeur



1e C/D Kompetitie
sukksesvol

in Zaandam

Vol goede moed togen we op 20 mei naar Zaandam. De eerste competitiewedstrijd beloofde iets goeds te worden. Na hard trainen de afgelopen winter en enige goede voorbereidende wedstrijdjjes kon het gewoon niet uitblijven. Beginnen we met de estafette. het eerste nummer van de dag, leverde voor de DI ploeg de knappe tijd van 44,6 sek op (4x80m). De DII ploeg had 50,5 en de C ploeg 53,5 over de 4x100m. De 80m en 100m kunnen nog wat sneller, maar tijden van 11,8 Arjen, 11,9 Peter Noom en 12,1 Mark zijn zeker niet slecht. De 800m bracht één van de sensaties van die dag Stefan liet 2.16,9 noteren na een race die hij vrijwel van kop af won. Ook Vouter En Edwin resp. 2.18,2 en 2.23,4 lie en knappe tijden. Hoog leverde bij de C fraaie resulteaten doordat Dideric en Tim 1m65 sprongen. Het kogel D en diskus D leverde klubrekords op. Dennis was onstuitbaar. De kogel na 12m30 en de diskus na 34m78 pas op de grond laten komen waren puike prestaties. Dideric gooide ook een fl nk eind met z'n diskus 34m68 vlak voor het hoogspringen en zonder in te werpen is zonder meer goed. Terug in de trein was de stemming prima, heel Amsterdam moet gehoord hebben dat we in de trein zaten zo gingen jullie te keer. In ieder geval zijn deze resultaten vast binnen en 3 juni verbeteren we ze allemaal.

Uitslagen:

DI 80m	Erik 12,7	Peter Noom 11,9	Arjen 11,8
1000m	Barcus 3.27,2	Arjen 3.23,9	Arno 3.20 ?
verspringen	Barcus 4m11	Arno 3m56	
hoogspringen	Peter Noom 1m28	Richiel 1,13	
diskuswerpen	Dennis 34m78	Laurice 21m54	
kogelstoten	Dennis 12m30	Richiel 8m57	
4 x 80m	Dennis - Laurice - Peter Noom - Arno 44,6		
DII 80m	Peter Groen 12,6	Mark 12,1	Rogier 12,6
1000m	Michel 4.09,6	Laarten 3.34,3	Martin 4.01,5
ver	Patrick 3m30	Peter Nuyt 333m	
hoog	Laarten 1m18	Martin 0m93	
diskus	Mark 9m56	Rogier 14m60	
kogel	Michel 6m12	Peter Groen 6m44	
4 x 80m	Peter Groen - Rogier - Mark - Patrick 50,5		
C 100m	Vouter 13,2	Kenneth 14,1	Peter Nijssen 14,2
800m	Vouter 2.18,2	Edwin 2.23,4	Stefan 2.16,9
verspringen	Peter Heenskerk 4m56	Kenneth 3m59	
hoogspringen	Dideric 1m65	Tim 1m65	
diskuswerpen	Peter Nijssen 22m10	Dideric 33m68	
kogelstoten	Ron 8m65	Stephan 9m48	
speerwerpen	Edwin 28m30	Ron 27m08	
4x100m	Dideric - Vouter - ? ? 53,4		



HET WISSELTJE

Onze eerste uitwedstrijd was op 29 april naar Ookmeer in Amsterdam. We togen daarheen met 15 pupillen en op deze eerste wedstrijd waren de resultaten goed te noemen. In elk geval deed iedereen zijn uiterste best en sommigen waren zo gelukkig, hun prestaties beloond te zien met een medaille.

Jammer genoeg is dit niet voor iedereen weggelegd, maar jongens, jullie moeten maar zo denken: de aanhouder wint; wat niet is, kan nog komen.

Mevrouw Rutte was bereid met me mee te gaan, want zonder haar hadden we toch niet naar Amsterdam kunnen gaan. De groep wordt dan te groot en dan moeten mijn ogen op steeltjes staan.

Bij het lezen van dit schrijven zit er hopelijk al een andere ouder te springen om een volgende keer eens mee te gaan, want het is niet leuk, als hiervoor altijd dezelfde vader of moeder voor moet opdraaien.

Maar nu tot de wedstrijd zelve:

Jullie weten het, er was een enorm grote opkomst, een kleine 200 pupillen jongens en meisjes. Dit is een enorme organisatie voor de vereniging en het is dan ook duidelijk, dat na-inschrijven onmogelijk is.

Jullie waren keurig verdeeld in diverse groepen.

De uitslagen staan hieronder allemaal vermeld, dan kunnen jullie allemaal op je gemak eens zien, wat ook jullie mede-clubgenoten ervan gemaakt hebben.

Bij de B-pupillen was Dennis met kogelstoten één van de besten uit zijn groep.

Bij de A-Pupillen waren dit Erik, Arjen en vooral Patric.

Bij ver waren Arjen en Erik de besten, maar op de sprint nu omgedraaid.

Op de 1000 meter waren Arjen en Jaap in de bovenste gelederen te vinden.

Rogier voegt hier ook nog een leuk stuk aan toe, speciaal voor de B-tjes.

Albert.

Verslag van de wedstrijd op 29 april.

We moesten verzamelen om 11 uur in de Tempelierstraat.

Albert moest het eerst de bus in om \pm 17 kaartjes te kopen.

Toen vertrokken we.

Erik en Harry zwaaiden naar automobilisten, die achter de bus reden. Nadat we uitgestapt waren, moesten we nog ongeveer een kwartier lopen.

Op het terrein gekomen, moesten we ons snel omkleden, daarna twee rondjes inlopen en oefeningen doen.

Ik moest de B-pupillen begeleiden.

Er waren drie B-tjes: Dennis, Steffen en Paul. Zij moesten om 1 uur verspringen. Dennis sprong 2m88, dit was wel een beetje weinig voor Dennis. Steffen sprong 2m60 en Paul 2m54.

Om 14.35 uur moesten zijn de 40 m. lopen.

Dennis knalde uit zijn startblok en liep 7,5 sec. Steffen en Paul deden het iets langzamer; allebei 7,9 sec.

Het laatste nummer was kogelstoten. Ik moest het steffen nog een beetje leren. De jury was erg streng. Je moest echt goed stoten, anders was het ongeldig.

Dennis was een van de besten met 5m98. Paul stootte 4m60 en Steffen deed het gelukkig ook goed en stootte 3m30.

Geen van de drie liep de 1000 m, jammer.

Na de prijsuitreiking gingen we naar de bushalte.

We keerden naar Haarlem en kwamen veilig en wel aan.

Rogier.

Uitslagen B-Pupillen (22 deelnemers)

	<u>40 m.</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m.</u>
6. Dennis Bakker	7,5	2m88	5m98	----
13. Paul Ostemeyer	7,9	2m54	4m60	----
18. Stephen Zöllner	7,9	2m60	3m30	----

A-Pupillen geb. in 1968 (43 deelnemers)

	<u>60 m.</u>	<u>ver.</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m.</u>
1. Arjan Warmerdam	9,5	3m93	7m51	3.37,8
2. Erik Noom	9,6	3m40	7,54	----
6. Harry Horn	9,8	3m42	6m25	----
14. Tom Defourny	10,5	3m35	5m56	4.00,5
31. Arjen Petzchi	10,8	3m09	4m39	3.55,1
32. Marcel Rutte	10,9	3m02	4m59	----
35. Roy Moes	11,2	2m97	4m47	4.16,6
36. Jaap van Deursen	10,1	2m74	3m43	3.48,1

A.Pupillen geb. in 1967 (38 deelnemers)

	<u>60 m.</u>	<u>ver.</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m.</u>
7. Patric Booms	9,2	3m29	8m19	----
19. Kees Willemsen	9,9	3m48	6,31	----
28. Paul Kroes	10,6	3m01	6m59	4.38,9
33. Gijs van Buuren	9,8	3m23	4m70	----
35. Bart de Koning	10,0	3m00	4m30	----

Gevonden op de eerste training: een zwart jack!

Op 3 mei: 1 paar spikes.

op 10 mei: 1 jack.

Als je wat mist, haal het dan zo gauw mogelijk op.

Mevrouw Hartman.

DE STAATSLOTERIJ



STAATSLOTERIJ: MEVR. E. C. SCHUITEMAKER-SCHAVEMAKER Zijlstraat 43 Haarlem Telefoon 023-310960	STAATSLOTERIJ Mevr. de RIOP-v. ZONNEVELD Oudaenstraat 10 Haarlem-Noord Telefoon 023-374930 Gironummer 624158	STAATSLOTERIJ Mevr. H.G.M. Zwart-Schouten Ten Katestraat 32 - Haarlem Oost Telefoon 023-322585 - Giro 1836155
STAATSLOTERIJ Mevr. P. Dalhuijsen Polanenstraat 16 - HALFWEG Tel. 02907-4588 - Postgiro nr. 1671847	STAATSLOTERIJ Mevr. J.A. Koebrugge De Genestetweg 30 - Bloemendaal Telefoon 023-267165 - Giro 4270	STAATSLOTERIJ MEVR. S. E. A. BOLTE Kleine Houtstraat 45 HAARLEM Tel. 023-323674, Giro 788255

WAAROM LIEFDE VAN ÉÉN KANT?

Er is een - gelukkig steeds groter wordend-aantal mensen in ons lieve Vaderland (en ook in de wereld), dat zich met recht zorgen maakt over de onrustbarende toename van hart- en vaatziekten. Zij hebben de handen ineens geslagen en de Nederlandse Hartstichting gevormd. Deze stelt zich ten doel alles in het werk te stellen om aandoeningen van hart- en bloedvaten te voorkomen en zo mogelijk te genezen. Haar opdracht begint bij de kleine baby met het aangeboren hartgebrek en eindigt bij de ouden van dagen, waarvan het hart niet meer meekan; met andere woorden: van de wieg tot het (vaak te vroege) graf is zij met het lot van de hartpatiënt bewogen. Vandaar deze voorlichting aan jou: wellicht toekomstig hartpatiënt?

HOE OOK LIEFDE VAN JOUW KANT?

Velen, die de gevolgen van het hart- en vaatlijden van nabij hebben leren kennen, zullen het werk van de Nederlandse Hartstichting willen steunen. Dit kan op velerlei manieren:

- door lid of donateur te worden van de Vrienden van de Hartstichting
- door direkte giften - die aftrekbaar zijn van het inkomen - of door schenkingen (ook van roerend en onroerend goed);
- door vennootschapsgiften, waarbij een maximum aftrekbaar bedrag (in 1973: 6%) van de netto winst geldt;
- door legaten, waarvoor de eenvoudige testamentele formule kan worden gebruikt: „Ik vermaak - vrij van rechten en lasten - aan de Nederlandse Hartstichting te 's-Gravenhage: f”

Nadere informatie over doelstellingen en activiteiten worden gaarne verstrekt.

NEDERLANDSE HARTSTICHTING

Sophialaan 10 - DEN HAAG - Telefoon 070-924292
Postgirorekening nr. 300 - Bank Pierson, Heldring & Pierson.



Betrouwbare
huis-aan-huis
verspreiding door
geheel Nederland

De verspreidingen worden uitgevoerd door eigen mensen, onder een strenge na-contrôle. Helmasons garandeert een volledig dekkende uitzet in zowel het kleinste, als het grootste gebied.

HELMASONS BV

Middenweg 464-466 Heerhugowaard
Tel. 02207-15511

Iedere dag spreekuur voor 1001 problemen naar:

Drogisterij-Parfumerie

„Goezinnen”

Maar, daarnaast ook nog uw Post-agentschap en het adres voor uw Staatsloten

de Ruyterweg 22, Tel. 240945
Haarlem

Dansakademie Hoppen GAAT DOOR!!



ZAAL JANSWEG 31
Privé Brouwerskade 19,
Telefoon 023-311043

Voor inlichtingen en inschrijvingen kunt U dagelijks bellen vanaf 11 uur. Marjolijn of Paul zal u graag te woord staan. Danlesklubs voor jongeren, ouderen, echtparen. Speciale scholierenklubs.

Het Gezondheidshuis

„MATHOT” B.V.

Leverancier van medisch verantwoorde
Bandages voor uw sport
Zijlstraat 69 - Telefoon 310750

Taxicentrale O-TAX B.V.

Vakantie vervoer.
Garage: Parklaan 20
Postadres: Nieuwegracht 78
Telefoon 023-323130, Haarlem

UW WARME BAKKER bakt zijn brood niet alleen met de beste ingrediënten, hij doet er ook nog een dosis beroepstrots bij:
En juist dát proeft U!

A. P. DE GEUS

De bakker met de grootste sortering.



Zijlweg 98 - HAARLEM
Telefoon 023-325324

REIZEN NAAR ISRAËL



Alle informatie over reis en verblijf op aanvraag
NET NEAR Rokin 9-15
EAST TOURS Amsterdam

Telefoon 020-243350*

SLAGERIJ



SIMON BAKKER

Voor
beter

VLEES

Italiëlaan 161
SCHALKWIJK
HAARLEM
Telefoon 023-340689

SPORTHUIS PIM JANSSEN
Voortzetting van de collectie van Wijnands en v. Rensen sportartikelen
Ged. Oude Gracht 62
Haarlem-Tel.023-310135

PEDICURE-SALON YVETTE
19 jaar ervaring
Slachthuisstraat 15 zw.
Haarlem
Tel. 023 - 321439
(Per 12 sept. 344169)

PLEXIGLAS
P.V.C. POLYSTIREEN
onbreekbare ruiten voor kantines en clubgebouwen en inbraakbeveiliging
ELMA PLAST B.V.
Spaarnwouderstraat 36
Haarlem-Tel.023-322220
Reclame Letters en - Borden
Onbreekbare spiegels

SPORTHUIS HAARLEM B.V.
Sportspecialzaak voor al uw sporten en vrijetijdskleding
Grote Houtstraat 123
Haarlem
Tel. 023-312950



israëliisch restaurant JERUSALEM

Spaarnwouderstraat 97 - Haarlem
Telefoon 023 - 321675

Geopend: van 16.00 uur tot 24.00 uur
woensdag de gehele dag gesloten



VOOR MANAU STOELN

Het voordeligste adres:
De Rotanspecialist
Zijlstraat 8 - Telefoon 023 - 311079

Aannemingsbedrijf W.J. DIELEMANS
Haarlem - Telefoon 023-265636

Gespecialiseerd in renovatie van alle voorkomende daken
Prijsofferte geheel vrijblijvend
Tevens levering van alle soorten dakpannen