

- 5 JUNI 1978

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

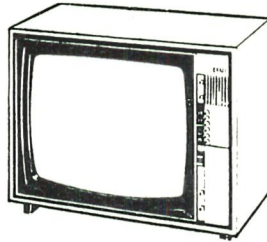
TH. HOOGVELD

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 veraangenaam
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 i.p.g. inbouwstation



BLOEMSIERKUNST
Haarlem,
Barrevoetstraat 12,
Tel. 023 - 317844

Heemstede, Julianalaan 6,
Tel. 023-282868

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

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 Goeij
Floris van Adrichemlaan 82 - Haarlem
Telefoon 023-334982

A & O

A & O

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

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

Zijlweg 58 - Tel. 023-326448
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.



KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

R E D U C T I E B O N .

NEDERLANDSE JEUGD ATLETIEKKAMPIOENSCHAPPEN 1978

Pim Mulier Sportpark te Haarlem.

ZATERDAG 24 JUNI .

tegen inlevering van deze bon ontvangt U aan de kassa
een toeganskaart voor f 1,--

R E D U C T I E B O N

NEDERLANDSE JEUGD ATLETIEKKAMPIOENSCHAPPEN 1978

Pim Mulier Sportpark te Haarlem.

ZONDAG 25 JUNI.

tegen inlevering van deze bon ontvangt U aan de kassa
een toeganskaart voor f 1,--

Jaargang - 33 -
Nummer - 5 -
juni 1978

„verschijnt 10 maal per jaar”

redakteadres:
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
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
ramplaan 94
haarlem
tel. 24 43 40

arts:

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

van de redactie

Jammer dat zo weinig mensen spontaan gereageerd hebben op het verzoek om optijd copy in te leveren. Maar nu geen gemopper als een artikel niet geplaatst wordt.

Wij proberen iedere maand een goed gevuld blad te verzorgen, maar een beetje medewerking van Uw kant is dachten wij wel op zijn plaats.

De vaste rubrieken willen wij zeker op tijd hebben, zo niet dan kan het gebeuren dat het niet geplaatst wordt. De wedstrijd uitslagen en verslagen kunt U tot een paar dagen voor het verschijnen van het blad nog inleveren, want aktueel willen wij zeker blijven.

Voor deze Wissel geen copy ontvangen voor o.a.:

Sportiek (schrijver verontschuldigde zich bij de red.)

Medische Rubriek (voor de 2e achtereenvolgende keer niets gehoord)

Boogschutter (schrijver is helaas ziek)

Lange Afstand Lopers (alsof er geen marathons meer gelopen worden)

In deze Wissel treft U een reductie bon aan, met deze bon krijgt U f 1,-- korting op een plaatsbewijs voor de Nederlandse Jeugdkampioenschappen op 24/25 juni in Haarlem.

Verder in deze Wissel aandacht voor:

- Prima resultaten voor Ruud Wielart
- verslag wedstrijd om de Coupe Nationale Nederlanden
- T.C. nieuws
- veel snelwandelnieuws
- diverse wedstrijd verslagen en uitslagen.

Copy voor het volgend clubblad inleveren voor: 3 juli 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.

Wij heten hartelijk welkom de volgende nieuwe leden:

Patrick van Dam, Laurens Keellaan 33, Haarlem.	pupil
Bert Davidsen, IJzelseweg 29, Santpoort-Zuid,	C-junior
Peter Lanser, Slaperdijk 58, Haarlem.	C-junior
Marthin Huta Galung, Vergierdeweg 169, Haarlem	Senior
Ton Thoolen, Jan van Galenstraat 75, Haarlem	Trinlid
Arjan Vink, Gasthuisstraat 1 zw, Haarlem.	pupil

Bedankt: Dave Sillevius,

Bert de Jager woont voortaan: Westerhoutstraat 7, Haarlem.

Voor de traditionele P.E.N. wedstrijden hebben diverse P.E.N. mensen bij ons op de baan getraind. Van de P.E.N. ontvingen wij hiervoor een bedankje.

Vanaf deze plaats wensen wij de Heer Blickman van harte beterschap, hij is al een poos ziek en naar wij hoorden duurt het nog wel even, zijn adres is: Palamedenstraat 17.(voor bezoek, bloemen en fruitmanden.)

RECTIFICATIE. I

In het interview met De Heer Moolenaars, in het laatste clubblad stond een foutje. De contributie in 1923 was geen f 30,-- per jaar maar slechts f 3,-- Sorry!

RECTIFICATIE. II Met excuses aan Roel van Kordelaar.

Aangezien ik niet beter wist, schreef ik in de vorige Wissel dat Roel van Kordelaar in Heiloo met tijden van 61.7 en 2.26.0, twee pers. records liep. Een grote vergissing, waar Roel vast slecht van geslapen moet hebben, want het blijkt dat Roel al eens lid was, toen ik nog anper wist wat atletiek nu eigenlijk was. En in die tijd liep Roel sneller dan ik ooit zou vermoeden. Vandaar dat bij deze zijn echte p.r.'s op de 400 en 800 m. wil noemen om mijn fout goed te maken.
400 m.: 56.0 en 800 m.: 2.13.6. Michel Hulsman.

VAN DE PENNINGMEESTER.

Op 30 juni is het 1e halfjaar verstreken. De contributie die tot dan betaald moet zijn volgt hieronder.:

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.	-2-

VAN DE VOORZITTER.....

Er is een kunststofatletiekbaan in Haarlem. En of wij dat weten. Voor de atleten is het een enorme vooruitgang en uitdaging; voor het jurycorps in Haarlem een enorme belasting.

Seniorencompetitie, pupillencompetitie, juniorencompetitie, districtskampioenschappen en de wedstrijd om de Coupe Nationale Nederlanden, alle evenementen die achter ons liggen- maar nog vers in het geheugen.

In het verschiet zijn nog de nationale jeugdkampioenschappen en de nationale meerkamptitelstrijd.

De juryleden kunnen aantreden. Van 11 tot 18 uur op de trap met de klok in de hand. Non stop. Een lunchpakket wordt met een zwierige zwaai hen toegeworpen, op het moment dat iedere andere Nederlander zich rondom de tafel schuift. Maar waar moeten deze juryleden naar toe met zo'n pakket? Even naast zich neerleggen is onmogelijk, het verdwijnt onmiddellijk langs de treden de diepte in. Opeten dan. Ja, maar de starter schiet wel het ene loopnummer na het andere af. Het zou de moeite waard zijn om eens uit te rekenen hoeveel meter de Heer Moolenaars op zo'n dag aflegt, telkens heen en weer over de baan pendelend tussen de tussen de tijdwaarnemers en de jury van aankomst, heen en weer over de baan, heen en weer, heen en weer.

De juryleden bij de technische nummers hebben het al niet eenvoudiger. Het enige jurylid bij het hoogspringen kan het lunchpakket in ieder geval naast zich neerzetten, naast de lat die voor de zoveelste maal er afgesprongen wordt. En dat ding moet er toch echt weer op. Ja, zo heb je je dagje ook wel, alleen. In ieder geval krijgt dit jurylid nog een woord van dank, soms samen met een vriendelijke lach. Maar dat laatste is sterk afhankelijk van de hoogte die de atleet heeft gesprongen.

Als je de juryleden zo'n hele dag bezig ziet, in weer en wind, dan vraag je je wel eens af wat bezielt deze mensen toch om dit te gaan doen? Zeker zij houden van atletiek, hebben in het verleden zelf ook hun sporen verdiend in de wedstrijd-sport. Maar hoeveel atleten zeggen jaarlijks niet de vereniging vaarwel, zonder dat je hen ooit nog terugziet? Jaren hebben zij met overgave, zelfs fanatiek dag in dag uit aan atletiek gedaan. Je ziet hen niet terug onder de toeschouwers laat staan in het jurycorps.

Bovendien niet alle juryleden zijn oud-atleten. Voor hen geldt waarschijnlijk in de meeste gevallen dat ze 'geronseld' zijn. Als argeloze belangstellende zijn zij naar de baan gekomen om de prestaties van zoon/dochter, vriend/vriendin te volgen. En voordat zij wisten wat er gebeurde hadden de bestuursleden zich als aasgieren op het gestort en hen aan hun kollektie 'juryleden' toegevoegd. Een weg terug is er niet. Een kostbare vangst voor het bestuur, want juryleden zijn hun gewicht in goud waard!

Gelukkig dat zij het allemaal met plezier doen. Maar zulke wedstrijddagen als wij zohuist hebben gehad kunne daar wel afbreuk aan doen, overbelast als zij worden. Daaraan, lijkt mij, moet toch wel iets worden verbeterd. Wij moeten zuinig zijn op ons jurycorps!!!!

De organisatie van al deze wedstrijden in het Pim Mulier Sportpark is in handen van de drie Haarlemse Atletiekverenigingen: HDAV Atmodes, A.V. Haarlem en KAV.

Holland. Tot in de kleine uurtjes wordt er gezamenlijk en in harmonie heel wat dagen achtereen gewerkt om de wedstrijden tot een succes te maken.

De afgevaardigden van de drie verenigingen - allen steunpilaar en gezichtsbepaler van de eigen vereniging, werken voortreffelijk samen. En in hun streven naar perfectie laten zij geen enkele werkzaamheid aan de besturen over (zelfs niet het aanvragen van de wedstrijden) dat je je afvraagt waarom er eigenlijk niet één grote atletiekvereniging in Haarlem bestaat in plaats van de huidige drie kleintjes.

Bericht voor alle NIKE (spreek uit :naikie)-freaks:
Ook José Lopez Portillo draagt deze schoenen. Een mijl per dag en bij het speerwerpen heeft de president van Mexico deze Amerikaanse superschoen aan de voeten. Dan moeten ze toch super zijn!
(Bewijs is te vinden in National Geographic vol 153, nr. 5, p.624.)

V A N D E T . C .

- Op vrijdagavond 23 juni is er in verband met de Ned. Jeugdkampioenschappen geen training.
- Ook op woensdag 12 juli is er geen training. Dit in verband met een dan te houden avondwedstrijd.
- Op dinsdagavond zijn er in het vervolg naast onze klubarts Frits Knuvelder twee fysiotherapeuten aanwezig, Andries v.Zadel en Henk Bast, die gedrieën de op het spreekuur verschijnende atleten zullen bekijken.

WEDSTRIJDKALENDER.

- 24/25 juni Haarlem, Nederlandse Jeugdkampioenschappen
- Reductiegon voor de toegang elders in dit blad.
- 1 juli Haarlem, 3e C/D kompetitiewedstrijd
- 1/2 juli Den Haag, Nederlandse estafette kampioenschappen,
we zijn vertegenwoordigd met 4 x 100 junioren en senioren
4 x 400 junioren en 4 x 800 senioren.
- 8/9 juli Haarlem, Nederlandse Meerkampkampioenschappen jeugd.
- 13 juli Haarlem, avondwedstrijd
- 9 juli Za ndan, Ned. juniorenkampioenschap 10 km. snelwandelen.

René Ruis.

COUPE NATIONALE NEDERLANDEN.

De grote voorloper op de Nationale Jeugdkampioenschappen, de wedstrijd om de Coupe Nationale Nederlanden, op zaterdag 3 juni is dit jaar een groot organisatorisch succes geworden. Onder de strakke leiding van J.v.D.(alias Joop) ging de prijs bij de jongens naar Hugo Pont (400 J.A.47.7) en bij de meisjes naar Goedhart(ver M.B. 6m12).

Bij deelneming van onze Mario had Pont ongetwijfeld geen kans gehad. Het publiek dat op deze zonnige dag in ruime mate aanwezig was, kon ook van goede Haarlemprestaties genieten. De beste prestatie kwam duidelijk op naam van Henk Macnack. Na in de serie 100 m. J.A. 11.3. gelopen te hebben, finishte Henk in de halve finale in een snellere 11.24.(elctr.) om in de finale nog sneller te gaan met 10.9. Zéér sterk bezet was deze finale. Nummer één Hans van Santen (Sparta) had 10.8, terwijl 2 t/m 5 10.9. lieten noteren.

Henk bezette een mooie derde plaats. Eveneens een zeer goede sprint liep Kees Beerepoot. In de serie finishte Kees in een onverwachte toptijd van 11.3.(3e) in de halve finale ging Kees echter met 11.75 ten onder. B-junior Richard Kruit-hof plaatste zich met 12.2 voor de halve finale, waarin hij toch wel na 60 m. duidelijk te kort schoot. Zijn tijd 12.33. Richard Cabri liep voor het eerst een 5000 m. en viel daarop niet tegen. Ondanks de tropische temperaturen bleef Richard met 16.11.2.(4e) slechts 12 sec. van het clubrecord van Pieter Fris. Bij een wat rustiger dagindeling moet dit voor Richard een peuleschil zijn. Lange tijd beschikta Haarlem over zeer slechte hordenlopers. Eindelijk schijnt daar een einde aan te komen. Denk naar eens aan:Gerard de Boer, Cor Uiterwijk, Luke Prins, Ron Antheunissen en Jan van Dijk.

Cor Uiterwijk die drie dagen eerder nog niet sneller liep dan 17.9, noteerde nu een sterke 16.9, een leuke verbetering. Op de 400 m. J.A.(serie) leek Kenneth Macnack duidelijk op plaatsing voor de finale en een p.r. af te stevenen vlak voor de finisch echter keerde een blessure terug, waardoor Kenneth nog net gepakt werd, tijd 52.1.(3e)

Raymond Hoefman sprond nu nog 1m80, naar wanneer hij zijn heupen eens omhoog drukt dan wordt dat gauw 1m90 of hoger.

Overige uitslagen: polshoog JA, Cor Uiterwijk, 3m20
h.s.s., Gerard de Boer, 12.63 (4e)
kogel JB Gerard de Boer, 12.30 (7e)

----- Evert van Ravensberg.-----

4 juni- TURIJN, geweldig Ned. record voor Ruud Wielart.

Zondag 4 juni werden velen van ons aangenaam verrast bij het horen van het nieuws dat Ruud Wielart naar liefst 2m27 had gesprongen!!.

Een schitterende prestatie, Ruud leverde deze prestatie tijdens een internationale wedstrijd in Turijn, dezelfde wedstrijd als die waarop hij vorig jaar (5 juni) 2m26 sprong, die hij wist te winnen voor de West-duitsler Killing die tot 2m21 kwam.

Deze 2m27 is niet alleen een verbetering van het Nederlandse record met 1 cm. maar ook de beste Europese jaarprestatie, en de tweede wereldprestatie van dit jaar. Alleen de Amerikaan Jacobs sprong 1 cm. hoger.

Met deze 2m27 komt Ruud op 130 verbeteringen van clubrecords, districtsrecords en Nederlandse records. Hij verkleinde zijn 'achterstand' op het wereldrecord van de Rus Jachenko tot 6 cm. Proficiat Ruud!!

P.S. Inmiddels heeft de Amerikaan Dwight Stones Ruud naar een derde plaats verschoven, door bij de Amerikaanse kampioenschappen 2m30 te springen.

Verder heeft Ruud op 6 en 7 juni in Oslo gesprongen, hij werd daar 1e met 2m16, en staan de volgende wedstrijden voor de deur:

Sittard, 17 en 18 juni

Firenze, 13 juni, uitslag: 1e met 2m22.

Saarijärven, 24 juni. Wij wensen Ruud veel succes!

-----Frank van Ravensberg-----

28 mei: sterke tijden in Sittard.

Verzekerd van goede tegenstand door de scherpe limieten, gingen Evert van Ravensberg, Pieter Fris en ondergetekende vol goede moed naar Sittard.

Met name voor Michel waren de omstandigheden ideaal. Windstil, warm en het grootste deel van de Nederlandse 800 m. top bij hem in de serie.

Een A-tijd (1.54.5.) zat er dus zeker in. Slechts een kwestie zich de eerste ronde niet voorbij te lopen, door mee te gaan met lopers als Wibo Lelieveld en Koen Gijsberts.

In baan 8 gestart liep hij de eerste ronde 'rustig' in 55 sec, om daarna sterk door te gaan en als 6e te eindigen in een sterk persoonlijk record van 1.53.1. (oud p.r. 1.55.2.) waarmee hij op dat moment 9e op de Nederlandse seizoenranglijst stond.

Eveneens sterk (zo niet sterker) was het optreden van Evert. Ondanks de voor een 3000 m. toch wel hinderlijke hitte bleef hij gedurende de eerste 1000 m. onder het schema van zijn clubrecord (8.16.6.) Door gebrek aan directe tegenstand zakte het tempo op de 2e kilometer, waardoor hij teveel boven het schema kwam. Een erg sterke laatste 1000 m. leverde hem tenslotte zijn op een na beste tijd op met 8.19.2, wat zelfs een 4e plaats op de Nederlandse seizoenranglijst betekende. Ongetwijfeld was het clubrecord gesneuveld als Evert tijdens die 2e kilometer tegenstand van formaat had gehad.

Ook Pieter liep een 3000 m. Gestart in de B-loop maakte ook hij de verwachtingen helemaal waar. Gedurende 2400 m. liep hij erg sterk op een schema van ruim onder de 8.40. De laatste 600 m. braken de schroeiende hitte en de droge atmosfeer hem blijkbaar op en moest hij iets gas terugnemen. Toch verbeterde hij zijn persoonlijk record ruim, met bijna 19 seconden tot 8.40.2.

Ook voor hem is dit jaar een A-tijd (8.35.0.) mogelijk.

-----Michel Hulsman-----

LOSSE UITSLAGEN.--LOSSE UITSLAGEN--LOSSE UITSLAGEN!.-LOSSE UITSLAGEN-- LOSSE

Den Haag, 27 mei, Zuidlarenstraat, jeugdwedstrijd.

100 m. horden JB,	5. Gerard de Boer,	14.9
kogel JB	9. Gerard de Boer,	12m19
100 m. JA	Henk Macnack,	11.6. (serie 2e)
		11.1. (finale 3e)
400 m. JA	Kenneth Macnack	52.3. (serie 1e)
		51.8 (finale 2e)
1500 m. JA	9. Richard Cabri	4.14.4.

Krommenie, 28 mei 30 km.

32. Krijn Kroezen, 2.27.27.

Utrecht, 28 mei, Marathon.

27,	Bert Bols,	2.59.07
47,	Ton v.d.Linden	3.16.21.(1e Vet II)(winnaar Vet III had 3.13.06)
83,	Jan Stol	3.36.54.

Amsterdam, Chris Berger, 2 juni.

800 m. HD	4. Roel v.Kordelaar,	2.21.5
-----------	----------------------	--------

28 mei Lüdenscheidt (W.D.)

Hoogspringen	1. Ruud Wielart,	2m20
--------------	------------------	------

28 mei Keulen, (interland Nederland-Rheinland)

h.s.s.	1. Gerard de Boer,	13.35
100 m.	4. Henk Macnack	11.0
4 x 100 m.	2. Nederland (met Henk	42.7.)

3 juni Rotterdam, $\frac{1}{2}$ marathon.

Vet II	12. Zeger Kruijswijk	2.05.03.
--------	----------------------	----------

4 juni, Amsterdam- Elzenhage.

800 m. HD	2. Ron Antheunissen	2.08.2
100 m. HD	3. Ron Antheunissen	12.4.
Kogel HD	1. Kees Beerepoet	11m44
	2. Lex v.Vugt	11m38
Discus HC	2. Lex v.Vugt	33m36

3/4 juni Dordrecht 10-kamp senioren

Les Brown 5864 punten:

100 m.	12.1, 560 p.	hoog	1m80, 680 p.	discus	42.22, 729 p.	1500 m.	4.48.1, 475 p.
ver	5m90, 582 p.	400 m.	55.5, 584 p.	polsh.	2m80, 467 p.		
kogel	12m14, 608 p.	110 h.	17.6, 613 p.	speer.	45m18, 566 p.		

Frank.

28 mei, SCHOONHOVEN.

Op 28 mei werd er in Schoonhoven een snelwandeldag gehouden. Nico Treep en Frank van Ravensberg waren voor A.V.Haarlem de deelnemers. Daar de bussen naar Schoonhoven 's zondags eens in het uur gaan, kwamen zij nogal laat op de baan, (15 min. voor de start) Zij konden daardoor nauwelijks meer inwandelen. Was het de hele week koud en winderig geweest, nu was het warm en benauwd ($\pm 24^{\circ}$) Daar de deelnemers hieraan nog moesten wennen, hadden allen het zeer zwaar. Om 12.00 uur startten Frank en Nico voor de 5 km. Frank probeerde het baanrecord (25.53.2) aan te vallen en startte snel o.a. ook om zijn tegenstanders kwijt te raken. Dit laatste lukte, maar Frank kreeg hiervan een terugslag, zodat hij zijn voorsprong op het schema van het Baanrecord snel zag slinken en tenslotte zak veranderen in een achterstand. Toen deed hij het wat rustiger aan omdat zijn 1e plaats al zeker was. (hij lapte op één na alle deelnemers een ronde, die 306,80 meter is)

Hij finishte in 26.28.0 als 1e. Nico die veel te weinig getraind had probeerde eerst met Frank mee te gaan, maar viel al snel terug en behalve Frank moest hij er nog vier voor laten gaan, zodat hij in totaal als 6e eindigde (3e B.jun.) Nico die mee was gegaan om nog een laatste poging te doen om in de landenploeg te komen kon dit nu wel vergeten, maar dit was te begrijpen, omdat hij midden in zijn examen zat. Frank die wel al zeker van plaatsing was, deed een uur na de finish van de 5 km om 13.30 uur ook nog mee aan de 10 km. Hij ging weg op een schema van 56 minuten. Hij startte dit keer erg rustig en bleef 19 van de $32\frac{1}{2}$ rondes constant zijn rondjes draaien en zat zelfs nog onder zijn schema. Hij zag hoe de één na de andere deelnemer terug werd geslagen of opgaf, zodat hij oprukte van de 10e naar de gedeelde 3e t/m 5e plaats.

Na de 19e ronde begon de hitte hem echter ook parten te spelen en hij kreeg last van zijn adem. Zijn rondetijden gingen omhoog en hij kwam slingerend en geheel buiten adem over de finish. Men moest hem ondersteunen om naar de kleedkamer te komen. Toch was hij nog 5e in 57.02.5, een ruime minuut boven het schema.

=====

3 juni, VIJFLANDENWEDSTRIJD SNELWANDELEN in SCHEVENINGEN.

Op 3 juni moest de Nederlandse Snelwandelploeg, bestaande uit 4 junioren (Hans van der Knaap, Frank van Ravensberg, Jan Cortenbach en Wim Zoomer) en 4 senioren (Tjabel Ras, Nico Schrotten, Dick Maassen van de Brink en Bert Timmermans) het opnemen tegen België, Luxemburg, Denemarken en Zwitserland. De organisatie was slecht. Allereerst was de gekozen plaats (Scheveningen) al vreemd. In juni kan men toch verwachten dat het daar zeer druk is, zodat van een vrij parcours geen sprake kan zijn.

Verder had men uitnodigingen verzonden waar veel te weinig informatie opstond. Allereerst had men de straatnaam van het verzamelpunt niet goed, ten tweede stonden er geen starttijden op, ten derde niet hoe men bij het verzamelpunt kwam, ten vierde niet dat men bij het verzamelpunt (hotel) kamers had gereserveerd voor mensen die een dag eerder kwamen en ten vijfde had minstens één deelnemer geen uitnodiging gezien. Zo was Bert op de bonnefooi op 2 juni naar Scheveningen gekomen, had in één of ander hotel (vlak naast het hotel waar kamers waren gereserveerd) zijn intrek genomen en had na V.V.V., politie en hotel te zijn afgelopen eindelijk gehoord waar hij moest zijn (men had zijn uitnodiging naar een verkeerd adres gestuurd). Jan wist niet dat er kamers waren gereserveerd en had in Waddinxveen moeten overnachten. Pas bij het verzamelpunt hoorden de deelnemers hoe laat er gestart werd. Toen om 11 uur de senioren moesten starten waren de startnummers van de Nederlanders zoek, zodat er 15 minuten later pas gestart werd.

De junioren vertrokken om 11.30 uur. Men had het parcours met dranghekken afgezet maar op enkele plaatsen stonden die zover uit elkaar, dat niet alleen vele mensen maar ook zelfs auto's op het parcours gesignaleerd werden. Toen de Zwitsers en Luxemburgers om de lunchpakketten vroegen moesten eerst de officials uit een bar gesleept worden, zodat er wel een uur op gewacht moest worden.

Pas om 14.30 uur hoorden wij (bij toeval) dat er ook nog masseurs waren en dat het nog gratis was ook. Nadat men eerst het parcours had opgemeten en de dranghekken had neergezet, werden deze (door wie is onbekend) verplaatst, zodat de afstand niet meer klopte. Verder werd de deelnemers niet gezegd hoeveel ronden er gelopen moesten worden met als gevolg dat men er zelf ook niet meer uitkwam, zodat de 1e senior een ronde te vroeg finishte. Toen liet men de rest ook maar een ronde te vroeg finishen. De verwarring was zo groot dat de speaker er ook niet meer uitkwam en bijv. zei, dat Jan (die 15e lag en nog een ronde moest) als 5e ging finishen.

Het parcours was eerst de Pier op, op het eind om een restaurant heen draaien (dit was al na 250 m., was 1 m. breed en men was zo handig aan de binnenkant een container neer te zetten, zodat enkele deelnemers er tegenaan klapten,) weer terug en dan rechtsaf een plank af voor een ronde op de promenade, aan de andere kant van de Pier een plank op en rechtsaf de Pier op.

De junioren moesten 6 ronden (de 6e zonder Pier), samen zo'n 10 km.

De Pier zorgde voor enige afkoeling, maar op de promenade was het niet om te harden. Na een snelle start op de Pier liet ik mij iets afzakken en na de 1e ronde (1750 m.) kwam ik als 9e door met zo'n 15 sec. achterstand op de koplopers, waarbij ook Hans zat. Daarna haalde ik er 3 in en kwam bij de 2e Belg.

Ik haalde ook deze in en wilde nog verder gaan, maar toen kreeg ik het erg zwaar met mijn ademing en na vele positiewisselingen met de 2e Belg moest ik na een demarrage van hem in de 5e ronde lossen. De Belg nam 10 sec. voorsprong.

In de 6e ronde probeerde ik nog van alles, maar o.a. door een te laat ingezette eindsprint finishte ik met 2 sec. achterstand, als 6e. Mijn tijd viel nog mee nl. 51.23. Tijdens de race moest ik vele keren mijn schorre gorilla schreeuw gebruiken voor mensen die op het parcours stonden en kreeg ik het zelfs met een man, die met zijn auto over het parcours stilstond, aan de stok.

De winnaar van de 10 km, een Deen had 48.44. Hans werd 2e in 49.35, Jan 15e in 56.24 en Wim 15e en laatste in 58.17.

Hoe sterk het veld was, blijkt uit de tijd van de 14 nl. 53.50, een tijd waarmee men drie jaar eerder nog bij de eerste 3 had behoord.

De senioren hadden het helemaal zwaar. Tjabel moest opgeven wegens de hitte. Even later zat hij met zijn vrouw in de auto en ging op vakantie, waardoor zijn opgeven wel wat vraagtekens bij ons oproep. Nico werd 12 op de 33,7 km in 3.10.11, Bert 15 in 3.16.34 en Dick 16 van de 18 in 3.18.14.

De 1e een Belg had 2.47.04. Bij de junioren won België met 33 punten voor Nederland en Denemarken met 28 punten en Zwitserland. Luxemburg had maar 1 junior ingeschreven, die opgaf. Als Nederland een goede 3e man had gehad, was een 1e plaats niet denkbeeldig geweest, daar de 3e man van Nederland 1 punt, van België 6 punten kreeg. Bij de senioren won België voor Zwitserland, Luxemburg, Denemarken en Nederland. In totaal werd hierdoor de uitslag:

1. België, 70; 2. Zwitserland, 58; 3. Denemarken, 39; 4. Nederland, 38; 5. Luxemburg, 31 punten.

Het uitvallen van Tjabel kostte Nederland de 3e plaats.

's Avonds werd er een diner gehouden, nou ja, een diner, dat is een te groot woord. Als men dit vergelijkt met voorgaande jaren was het niets. Onder dit eten-tje (waarna iedereen nog honger had) werden de prijzen uitgereikt. Gelukkig kwamen de buitenlanders hier met bekens, vlaggen, shirtjes en dergelijke zaken voor de dag, want wat Nederland gaf was (evenals in voorgaande jaren) ronduit beschaamd.

SNELWANDELEN.--SNELWANDELEN.--SNELWANDELEN.--SNELWANDELEN.--SNELWANDELEN.--

Als organisator moest men de deelnemers wat geven. Men kwam nu met theelepeltjes voor de dag, waaruit de in het buitenland (vooral België) bekende zuinigheid van de Nederlanders wel weer bleek. De winnaars van de junioren en de senioren kregen niet eens een extra prijs. Daarbij hield de voorzitter van de snelwandelcommissie nog een toespraak in zeer gebrekkig Duits die onderbroken werd door een Luxemburger die hard boerde. Ondanks de rommelige organisatie (een geluk voor Nederland dat de Belgen het nog slechter doen) hebben de deelnemers toch nog veel pret gehad en waren er ook nog wel een aantal positieve zaken. Zo zou het in het binnenland veel warmer/benauwder weer zijn geweest zijn en was het uniek om een op de Pier te lopen en zoveel toeschouwers te hebben (er waren 60.000 mensen in Scheveningen, uiteraard niet allemaal toeschouwers bij de wedstrijd) maar voor de rest kan men de wedstrijd wat organisatie betreft beter snel vergeten. Laten we hopen dat het volgend jaar in Zwitserland beter is en dat Nico Treep en/of een andere A.V.Haarlemmer er ook bij is/zijn.

11 juni - ZAANDAM.

Op 11 juni vertrokken Nico en Marcus Treep en Frank van Ravensberg op de fiets naar Zaandam, om daar deel te nemen aan snelwandelwedstrijden. Na ruim een uur fietsen met tegenwind (noord) kwamen zij daar aan. Marcus moest eerst starten. Op de 1000 meter JD deed hij het goed en werd 3e in 6.04.7, een p.r. Toen kwam de 5000 meter, voor jongens A en B Frank nam direct na de start in een hoog tempo de kop met de bedoeling zo lang mogelijk voor concurrent Hans van der Knaap te blijven. Dat lukte 2150 m. Hans won in 24.52 voor Frank in 25.13, zijn 2e tijd. Nico deed het beter dan in Schoonhoven en werd 5e (3e B-jun.) in 29.06 Op de terugweg bleek de wind gedraaid. Het was nu westenwind, zodat wij storm tegen hadden. Na weer ruim een uur fietsen arriveerden de drie dappere doorzetters oververmoeid in Haarlem na een zware maar sportieve dag.

-----Frank van Ravensberg-----



DE SEE-DEE-UR.

Het wedstrijdprogramma tot 1 juli is geloof ik al wel bekend maar ten overvloede hier nogmaals:

17 juni, Anstelveen, inschrijving gesloten

24 juni, Amsterdam, Ookmeer " "

1 juli, 3e COMPETITIEWEDSTRIJD IN HAARLEM.

We gaan naar Anstelveen met de bus wat ongeveer f 4,50 reisgeld. neerkomt en het vertrek is vanaf station Haarlem. Naar Amsterdam gaan we ook met de bus maar dan vanaf de Tenpelierstraat en het reisgeld is dan ongeveer f 3,50. Voor beide wedstrijden geldt: correcte wedstrijd kleding en korte puntjes voor de springnummers.

BELANGRIJK IS HET VOLGENDE:

Op vrijdag 23 juni is de baan weer gesloten. We gaan met z'n allen naar het Middenduin. Voor degenen die niet weten waar dat is, de volgende rijtip: Als je vanaf het Brouwerskolkje naar Kranntje Lek rijdt kom je over een smal stenen bruggetje en daaroverheen zie je de inrit van het CLOS. Als je buiten dat hek wacht, zie je de rest vanzelf wel komen.

Laat de weergoden met ons zijn de komende weekends, zodat we prima resultaten kunnen bereiken. Maar laat ze ons niet zo ongenadig verhitten dat we te loom worden, voor superprestaties zoals in Amsterdam, bij de 2e competitiewedstrijd op het Olympiaplein. Er werden enige aardige resultaten behaald, zoals de C-estafetteploeg in 51.4 een eerste plaats binnenhaalde was uitstekend net als het hoog van Tim: 1m65.

Bij de D ook enige leuke resultaten. Peter Groen 1m30 hoog, Dennis weer bijna een kogelclubrecord met 11m98 en z'n 29m50 discus.

Verder vielen er weer verschillende persoonlijke records, maar meer toppers waren er niet. Helaas deed de geluidsinstallatie het niet zodat we nog niet de officiële uitslagen hebben, zodra dat het geval is komen ze in de Wissel.

Wat mij de laatste tijd opvalt is dat de trainingsopkomst zo groot is. houdt dat zo en schrijf ook in voor zoveel mogelijk wedstrijden. Wanneer je eens niet kunt komen voor een training of wedstrijd meld je dan tijdig af zodat we daar rekening mee kunnen houden. Vooral voor de competitiewedstrijden is dit ontstellend belangrijk.

wordt vervolgt, Martin.

Zondag 11 juni 2e seniorencompetitie Den Haag ZuidLarenstraat

Op zon'n dag word je altijd een paar jaartjes ouder. Het valt niet mee, het iedereen naar de zin te maken. Het is lastig, dit te combineren met het opstellen van een zo sterk mogelijke ploeg. Op het laatste moment bleven we nog schuiven. Mensen op nummers opstellen, die ze niet graag doen, mensen van nummers afhalen, die ze graag doen.

Maar als de wedstrijd op zich een succes wordt, is alles vergeten. En een succes werd het !

Onder goede omstandigheden, alleen wat teveel wind, dede de Haarlem-ploeg het by zonder. Van het begin af zaten we in de lift.

Gosse slingerde al meteen 5m verder dan de vorige keer. Veel winst behaalden we op de 800m, de 400m horden (waar Ron de vorige keer werd gediskwalificeerd) de 110m horden, verspringen, speerwerpen en de estafettes. Verlies was er op de sprintnummers waar de wind ongunstiger was dan in Haarlem, de 5000m waarop René een stuk langzamer was dan Evert 5 weken eerder, kogel en diskus.

De beste prestatie in punten was natuurlijk weer voor Ruud Wielart 2.15 hoog. Echter niet de meeste punten van de wedstrijd, want die waren voor Harry Schulting 400m horden in 50,5 1003 punten !

In punten werd Ruud gevolgd door de steeple van Evert (bijna een klubrekord), Charles op polshoog, de 800m van Michel, die trouwens een drukke dag had, hij liep ook nog zijn beste tijd op de 1500m en liep nog in de 4x4 en de 5000m van Pieter die een persoonlijk rekord liep.

Wie mogen er nog meer niet onvermeld blijven ?

De hordenlopers Luke en Jan, die zijn beste tijd maakte, Bert met 11,0 een gedeelde 2e plaats, Ronald en Kenneth met goede tijden op de 200 en 400 resp. 400m, Ron op de 400 horden, Henk toch weer 1.95 hoog, Albert 6m12 ver, Jan die 14m15 hinkstap sprong, en de speerwerpers die beiden de 50m haalden. Voor de rest spreken onderstaande cijfers. (klassering in serie resp. groep)

100m	1. Bert de Jager	11.0	804	kogelsl.	12. Gosse v.d. Velde	28m00	452
	6. Henk Macnack	11.2	756	kogelst.	6. Cees v.d. Rhee	11m74	582
200m	1. Ronald Sim	22,4	801		10. Cees Beerepoot	11m46	565
	3. Bert de Jager	22,9	749	diskusw.	12. Lex v. Vugt	29m50	463
400m	4. Kenneth Macnack	51,5	740		3. Les Brown	42m24	729
	2. Ronald Sim	51,1	758	speerw.	3. Cees v.d. Rhee	53m28	676
800m	3. Dan Portegijs	2.00,2	745		6. Lex v. Vugt	50m68	642
	1. Michel Hulsman	1.55,6	827	hoogspr.	1. Ruud Wielart	2m15	983
1500m	7. Michel Hulsman	3.59,8	818		4. Henk Macnack	1m95	815
	10. Hans v.d. Een	4.15,5	693	verspr.	11. Luke Prins	5m79	557
5000m	6. Pieter Fris	15.06,3	826		10. Albert Wigchert	6m12	631
	10. René Ruis	16.22,3	673	hinkst.	6. Ruud Wielart	13m06	682
110mh	5. Luke Prins	17,2	645		1. Jan v. Dijk	14m15	795
	3. Jan v. Dijk	15,5	797	polshoog	3. Charles Mathot	4m20	859
400mh	3. Ron Antheunisse	58,6	738		18. Cor Uiterwijk	3m30	615
	6. Dick Bais	1.02,5	635	4x400m	2. Dan-Les-Kenneth-Michel		
3000mh	1. Evert v. Ravensberg	8.59,8	933	4x100m	1. Ronals--Henk--Jan--Bert		
	12. Richard Cabri	10.37,7	635			42,7	1771
				4x100mres	3. Cees B--Luke--Ron--Cees v.d.R		
						46,9	

S T A N D (resp 2e wedstrijd en totaal)

1. AAC	27.772 (2)	56.962	7. Haarlem	26.836 (6)	52.458
2. AVR	27.357 (4)	54.825	8. Spartaan	26.213 (8)	52.238
3. Sparta	27.891 (1)	54.559	9. Sprint	25.512 (12)	51.602
4. V<C	27.575 (3)	54.369	10. Trias	25.920 (11)	51.462
5. PH	26.904 (5)	53.621	11. Holland Leiden	26.023 (10)	51.448
6. HAC	26.179 (9)	53.158	12. Thor	26.322 (7)	51.314

Kunnen we de 6e plaats nog bereiken en daarmee de finale ? 700 punten zijn er te overbruggen. Wie denkt op 20 augustus ! een ploeg in topvorm op de been te kunnen brengen mag zijn vinger opsteken.

Woensdag 31 mei Lisse en woensdag 14 juni Haarlem A/B jeugdkompetitie.

De eerste wedstrijd was de hele ploeg op een enkeling na maar matig op dreef. De omstandigheden waren optimaal zomers en warm daar lag het niet aan. Sommige nummers konden we maar matig bezetten. Vooral wat betreft de 2e mensen op de diverse nummers was het improviseren geblazen. Bovendien moesten we Mario nog missen. Dat we na deze wedstrijd landelijk nog op een 8e plaats stonden getuigt niet erg van grote sterkte bij de 1e klasse ploegen.

De tweede wedstrijd in Haarlem onder tamelijk frisse omstandigheden ging een stuk beter. Mario maakte een goede reëntrée in de estafette en op de 100m. Goede prestaties waren er verder van Henk Macnack die toch maar weer eventjes 2 meter hoog sprong en Frank Duyff, die in zijn eerste wedstrijd de speer over de 40m wierp.

Verspringen blijft een zorgenkindje maar als Mario weer helemaal genezen is, zal het wel weer wat beter gaan. Voor de rest zeggen onderstaande uitslagen genoeg.

	1e wedstrijd		2e wedstrijd	
100m	Henk Macnack	11,4 710	Henk Macnack	11.0 804
	Kenneth Macnack	11,9 601	Mario Westbroek	11.1 780
400m	Kenneth Macnack	52,0 720	Kenneth Macnack	52,1 716
	Richard Cabri	55,9 569	Richard Cabri	57,1 527
800m	Richard Cabri	2.05,2 662	Richard Cabri	2.01,5 723
	Luke Prins	2.10,8 577	Luke Prins	2.15,6 510
3000 m	Chris Uiterwijk	10.29,4 476	Chris Uiterwijk	10.14,5 517
110m hrd	Cor Uiterwijk	17,9 590	Luke Prins	17,3 637
hoogspr.	Henk Macnack	1.80 680	Henk Macnack	2.00 857
	Raymond Hoefman	1.75 634	Raymond Hoefman	1.70 538
verspr.	Raymond Hoefman	5.94 591	Raymond Hoefman	5.60 514
	Gerard de Boer	5.88 577	Cor Uiterwijk	5.80 560
polshoog	Cor Uiterwijk	3.20 587	Cor Uiterwijk	3.30 615
hinkstap	Gerard de Boer	12.97 673	Gerard de Boer	12.81 656
kogelst.	Cees Beerepoot	12.50 632	Cees Beerepoot	12.88 657
	Luke Prins	9.65 434	Gerard de Boer	12.04 602
diskusw.	Cees Beerepoot	29.86 471	Cees Beerepoot	29.04 452
	Albert Wigchert	33.66 555	Albert Wigchert	32.34 526
speerw.	Albert Wigchert	40.38 496	Albert Wigchert	46.13 580
	Eric Lankhuizen	34.64 407	Frank Duyff	41.26 510
4x100m	Cees - Gerard - Kenneth - Henk		Cees - Mario - Kenneth	
gediskw. in overgelopen race	45,9	1285	Henk	44,6 1536
		12.927		13.857

18 juni Sittard West Athletic

Ruud Wielart leed zijn eerste nederlaag van dit seizoen. Hij werd 2e achter Guy Morreau met 2m14. Verder goede prestaties (3 nederlandse rekords)

16 juni Papendal Avondwedstrijden

1500m Evert v. Ravensberg 4e in zijn serie 3.53,9
Pieter Fris 2e in zijn serie 4.06,2

17 juni Amsterdam Ookmeer A/B jeugdwedstrijden

De opvallendste prestaties waren de 800m tijd van Hans Willems bij de jongens B : 2.09,7. De goede tijd van Kenneth Macnack op de 100m: 11,3 en de 110m horden van Luke Prins 17,1 Over deze wedstrijd in het volgende klubblad wat uitgebreider.

Beste Jongens,

Het is vandaag donderdag 15 juni en nog heb ik de uitslagen van de pupillen-meerkamp, die op 13 mei in Haarlem geweest is, niet ontvangen.

Ik kan nu echt niet langer meer wachten, want de verslagen, die Albert en ik tikken, moeten nu nodig naar onze typiste, Mevr. Vermunt. Die zet ze weer op stencil en moet ze dan voor het weekend nog naar Meneer Tanis brengen; die draait ons clubblad dan af. Met het oog op de Nederlandse Jeugdkampioenschappen moeten jullie het op tijd in de bus hebben.

Wel heb ik de uitslagen ontvangen van de wedstrijd op 27 mei in Amstelveen.

Dat was me het reisje wel.

Zoals afgesproken, zouden we om kwart voor elf in de Tempelierstraat zijn en dan met de bus naar Amstelveen gaan.

Ik had goed geïnformeerd, hoe we er moesten komen: eerst met bus 41 naar Schiphol Oost en dan verder met bus 10; uitstappen v.d. Hooplaan in Amstelveen. Maar één ding waren ze vergeten bij Centraal Nederland, n.l. dat op zaterdag de bus eens per uur ging. Daarbij kwam nog, dat de buschauffeur ons één halte te vroeg liet uitstappen en een vriendelijke meneer ons naar het Sportcentrum van de KLM stuurde.

Maar al met al om Klokslag één uur waren we op het terrein van "Startbaan" aanwezig en daar de starter nog niet aanwezig was, begon alles een beetje later.

Maar nu de wedstrijd zelf:

Dennis was onze enige B-pupil en besloot daarom maar gelijk alle eer op te eisen en als eerste bij de B-Pupillen te eindigen met slechts 2 punten voorsprong op nummer 2. Dennis had dit resultaat wel te danken aan zijn goede prestatie met balwerpen, wel 14 meter meer dan nummer 2. En dan te bedenken, dat je balwerpen nog steeds in stijgende lijn gaat.

Bij de A pupillen waren 81 jongens, die weer verdeeld waren in drie groepen. Er sneuvelden bij de jongens vele P.R. (lees persoonlijke prestaties). Bij het verspringen goede sprongen van Arjan W. 3m97 en Erik 3m92, Harry 3m53, met een hele vooruitgang van Chris, nu 3m36 en Marcel ook over de 3 meter, nu werd het 3m05. Michel kwam uit op 3m81 en Patrick (met ck) haalde voor hem iets tegenvallend: 3m61.

Het kogelstoten kwam er niet uit. Patrick zat bijna 2 meter onder zijn kunnen en ook Michel kan veel verder. Jongens, doe op een wedstrijd toch niet zo sloom. Op de training zijn jullie veel feller. Zet toch je hele lichaam eens achter die stoot.

Al met al zijn we echt tevreden met de uitslagen.
 Na de meerkamp liepen nog even 152 kinderen de 1.000 meter.
 Toen ook dit achter de rug was, kwam de prijsuitreiking.
 Met elf jongens namen jullie 6 prijzen mee naar huis.
 Maar het voornaamste is, dat we een fijne dag hadden en een heleboel
 eigen prestaties, die verbeterd werden.
 Na nu bij de goede halte op te stappen, ging de reis naar huis heel
 wat vlotter. Bij Schiphol Oost stond de bus al op ons te wachten en
 na een ritje van 30 minuten waren we weer in de Tempelierstraat.
 Mevrouw Rutte was zo vriendelijk om weer met ons mee te gaan;
 maar voor de volgende wedstrijd gaan we eens een andere moeder op-
 scharrelen, die met jullie op stap wil.

De Uitslagen:

Jongens Pupillen B. 18 deelnemers:

	<u>40 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>bal</u>	<u>1.000 m.</u>
1 Dennis Bakker	7.4	1.00	39.50	4.33.1

Jongens Pupillen A.

Groep 1. 24 deelnemers:

	<u>60 m.</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1.000 m.</u>
3. Harry Horn	10.0	3.53	5.86	4.02.1
11. Tom Defourny	10.7	3.40	5.73	3.58.8
19. Arjan Petschi	10.9	3.05	3.78	3.52.0
20. Roy Moes	11.3	3.10	4.04	4.13.1

Groep 2. 26 deelnemers

1. Arjan Warmerdam	9.5	3.97	7.31	3.37.6
5. Erik Noom	9.6	3.92	6.08	4.16.5
11. Chris Kuyt	10.8	3.36	5.64	4.01.3
23. Marcel Rutte	10.7	3.03	3.91	4.22.7

Groep 3. 31 deelnemers

12. Patrick Booms	9.7	3.61	6.32	3.42.1
14. Michel Bax	10.0	3.81	6.33	- - -

Jongens nog even het volgende:

Als er wedstrijden zijn, krijgen jullie een brief mee, waar op staat
 waar en wanneer die wedstrijden zijn. Er wordt dan steeds gezegd:

GEEF JE OP VOOR ZONDAGAVOND! MAAR LIEFST ZO SNEL MOGELIJK!

Albert kan dan zelf de inschrijving de deur uit doen. Die
 moet n.l. altijd enkele dagen voor de wedstrijd binnen zijn. De mensen
 die de wedstrijd organiseren, moeten de tijd krijgen, om al die
 honderden !!!! kinderen ook allemaal te kunnen indelen.

En bovendien moet er ook voor juryleden gezorgd worden. Die moeten
 op tijd gewaarschuwd worden.

Denk er nu in het vervolg aan:

GEEF JE ZO SPOEDIG MOGELIJK OP.

Mevrouw Hartman.

Wedstrijd bij AAC op Ookmeer op 10 juni 1978

Vanwege het niet doorgaan van de pupillen-competitie waren we genoodzaakt naar Amsterdam uit te wijken, om jullie toch nog een wedstrijd te laten doen.

Met 4 B-Pupillen en 11 A-Pupillen togen we naar Amsterdam.

Klokslag 1 uur begon de wedstrijd.

De A-Pupillen gingen verspringen, een onderdeel, dat jullie blijkbaar goed onder de knie hebben, gezien de afstand, die er gesprongen werd. Ik ben er erg benieuwd naar, wie er dit jaar als eerste in slaagt over de 4 meter te springen.

De B-Pupillen waren een kwartiertje later aan de 40 m. begonnen.

Jullie leverden hier puike prestaties, allen onder de 8 sec.

Vervolgens deden jullie balwerpen. Dennis wierp hier weer een "bere-eind", n.l. 41 m.!

De A-tjes waren ondertussen gaan sprinten. Hoewel er wat tijden betreft geen enorme uitschieters bij waren, liepen we onze series goed met diverse 1e en 2e plaatsen.

Vervolgens het kogelstoten. Hier zie ik nog steeds een stijgende lijn. Bijna iedereen haalde hier zijn eis en degenen, die het niet haalden: het is een kwestie van nog enkele centimeters.

De B Pupillen deden tot slot nog hoogspringen. Hier was Richard de sterkste Haarlemmer met 1.00 m, terwijl de andere 3 hem met steeds 3 cm. tussenruimte volgden.

De uitslagen:

Jongens B.Pupillen

	<u>40 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>bal</u>	
Paul	7.7	0.90	20	
Richard	7.0	1.00	20	
Dennis	7.2	0.95	41 !!!	(2)
Maarten	7,9	0,85	10,5	

Jongens A.Pupillen

	<u>60 m.</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	
Marcel	10.6	2.86	3,92	
Erik	9,7	3.78	6,64	
Jeltjo	?	3.85	7,26	(8)
Michel	9,9	3,82	6,53	
Roy	11.0	3,19	5,01	
Tom	10,3	3,60	6,09	
Jan	9,8	3,73	6,94	
Kees	10,0	3,44	6,33	
Paul	10,6	2,96	5,43	
Patrice	10,2	3,24	5,46	
Arjan	?	3,95	7,37	(7)

De tijden van de 1.000 meter heb ik nog niet.
Die zal ik in het volgende klubblad zetten.

Albert.

DE STAATSLOTERIJ



STAATSLOTERIJ: MEVR. E. C. SCHUITMAKER-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 ineen 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.



Zijweg 98 - HAARLEM
Telefoon 023-325324

REIZEN NAAR ISRAËL



Alle informatie over reis en verblijf op aanvraag

NET NEAR 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
vrijtijdskleding
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