

- 6 JULI 1978

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

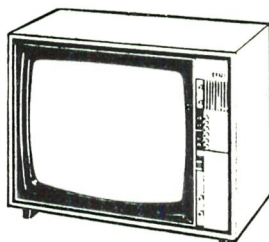
TH. HOOGVELD

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 veraangename
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

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

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

Zijweg 58 - Tel. 023-326448
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.



KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

van de redactie

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 kommissie:

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

Gelukkig heeft eindelijk een aantal mensen gereageerd op de oproep kopy in te leveren, zodat er dit keer weinig geschreven hoefde te worden door de redactieleden zelf.

Van de schrijver van de rubriek "sportiek" kregen wij de mededeling dat andere leden ook voor deze rubriek zouden kunnen schrijven.

Ondanks de vele kopy kwam de redactie toch voor problemen te staan daar de twee typistes niet beschikbaar waren. Gelukkig zijn er een voorzitter en een penningmeester op de lijn. Op wie kunnen wij in noodgevallen als deze een beroep doen?

In dit clubblad onder meer

- waarschuwing van de penningmeester
- een zeer belangrijk bericht van de bouwcommissie
- medische rubriek
- wedstrijdverslagen
- de C-D'er

÷ ook de boogschutter is gelukkig weer zover hersteld dat hij weer een bijdrage kon leveren.

WEDSTRIJDATLETEN ONDER ONS (MET NAME ZIJ DIE AANMERKING KOMEN VOOR DE SENIOREN COMPETITIEPLOEG) MAKEN WIJ ATTENT OP DE DATUM 20 AUGUSTUS DE COMPETITIEFINALE! HOUDT DEZE DATUM VRIJ, WANT NIEMAND KAN GEMIST WORDEN!

kopy inleveren voor 21 augustus

schouders slofte hij terug naar de deur, verdween, om even later weer terug te komen met een bezem, langzaam vegend kwam hij mijn richting uit. Ik ging overeind zitten. Nog wat aaiend met zijn bezem, stamelde hij "Suo'cera". Daarbij met zijn duim voorzichtig achter zich wijzend. "Schoonmoeder" de tiran van vele Italiaanse families. Weer die kreet: "Giovanni", onmiddellijk begon zijn bezem heftig te wapperen, grote stofwolken opgooiend. Hulpeloos keek hij mij aan. Ik begreep hem, hij moest mij weggagen. Ik vroeg hem nog wanneer zij jarig was "nove gennerio" zei hij na enig nadenken. Ik dacht het wel, een STEENBOK.

BOOGSCHUTTER.

Laatste wedstrijdverslag
Den Haag 5 juli woensdagavond

Op de atletiekbaan aan de Zuidlarenstraat traden afgelopen woensdag enkele Haarlem-atleten aan. En met succes!
Op de 200meter J.A. snelde Henk Macnack naar een goede tijd: 22.2. Henk bleef met deze tijd slechts 0.1sec achter Hans Verroen. Mario Westbroek volgde Henk op de voet: 22.3 was zijn tijd. Onnodig te zeggen dat dit weer een nieuw clubrecord is.
Beide sprinters kwamen ook uit op de 100meter. Voor beide geweldenaren werd 11.0 geregistreerd. De nummers 2 en 3 van de Nederlandse kampioenschappen moesten hun meerdere erkennen in Mario en Henk.
Kenneth Macnack waagde zich voor het eerst aan een 800meter. Resultaat: 2.03.2
Dezelfde afstand liepen Michel Hulsman en Evert van Ravensberg bij de Heren A. Voor hen bleven de klokken stil staan op resp. 1.54.0 en 1.55.0
In de B-categorie ging Hans v.d. Eem supersnel van start op de 800meter. Zijn eindtijd werd tenslotte 2.02.3. Hij eindigde nog voor Frans Kapellen (2.04.0), maar achter Dick Bais, die met 2.02.2 sneller was dan ooit.

vervolg pagina 2a

...welke u.v. Haarlem een warm hart toedragen en die beseffen dat hun jeugd een formidabele sportcarriere kunnen opbouwen eens contact op te nemen met een van de bestuursleden om te praten in welke vorm zij ons financieel kunnen helpen. Uiteraard hopen wij ook op een flinke subsidie van de overheid en de N.S.F., maar ja dat is ook afwachten. Wanneer de financiën rond zijn, kan er met de bouw gestart worden en ziet de bouwcommissie kans nog dit jaar het krachttrainingscentrum te openen.
De eerste twee onderdelen zijn al ondegebracht nl. door Ben Imthorn die alle tekeningen, beschrijvingen en bestekken voor zijn rekening neemt, welke door de aannemer begroot waren op f.10.000, en door Ruud Kitseroo die alle glas en schilderwerk op zich neemt. U ziet het de bouwcommissie wil graag. U ook? Gaarne Uw reacties en bij voorbaat hartelijk dank,

met sportgroeten,
Ruud Kitseroo
023 - 379625

Job Rosenhark	Wouwermanstraat 95	Haarlem	31	8	1963
Arjan Vink	Gasthuisstraat 1zw		9	12	1969
Arno Vugt	A. Fokkerlaan 15		23	12	1963
Hans A. Willems	Zaanelaan 12		22	11	1961
Ton Thoolen (A.J.M.)	J. van Galenstraat 75		7	4	1944
Martin S.F. Huta-Galung	Vergierderweg 169		12	12	1955
Harry Horn	Middenduinerweg 44	Santpoort Zd	19	2	1968
Bart J. Davidsen	Louise de Collignylaan 29		18	7	1964

Aan allen, en met name H.H.H., heel hartelijk bedankt voor de belangstelling en de fruitmand.

A. Blickman

Competitie-stand A-B junioren na twee wedstrijden

1 A.A.C.	29.906 punten
2 Sparta	28.640
3 HAARLEM	26.777
4 Spado	26.697
5 A.V.R.	26.521
6 Caesar	26.266
7 Tion	25.201

Ruud Kitsero heeft een paar gloednieuwe schoenen adidas-gazelle en nog een paar adidas-marathon, beiden maat 42 ter overname!
De schoenen zijn nog ongebruikt!

Sportvrienden,

Misschien zijn jullie op de hoogte van het feit dat wij als atletiekvereniging graag een krachttrainingscentrum zouden willen bouwen., om het prestatiepeil door middel van deze trainingen op te voeren.

Welnu de plannen zijn er en de bouwcommissie is een paar maanden geleden officieel geïnstalleerd. Deze bestaat uit Joop van Drunen namens de T.C., Gerard Zwart als lid, Ben Imthorn als constructeur en Ruud Kitseroo als voorzitter.

Na diverse besprekingen en veranderingen in het ontwerp zijn nu de tekeningen bij diverse instanties. Hoewel de bureaucratie een lange wachttijd vereist, hebben wij via via de zaak iets kunnen versnellen. Elk moment kan nu de vergunning worden afgegeven.

Er zijn ook reeds bij enkele aannemers prijzen opgevraagd, en schrikt U niet, ons gebouw zal ± f.250.000 excl. B.T.W. gaan kosten. Dit is een heleboel geld, en dat hebben wij uiteraard ook niet liggen. Daarom is er een financiële commissie in het leven geroepen. Het was eerst onze bedoeling met veel zelfwerkzaamheid het gebouw klaar te stomen, maar met een ledenbestand van ongeveer 250, waarvan het grootste gedeelte bovendien nog situderend is, is dit geen haalbare kaart. Daarom doen wij een beroep op de ouders en oudere leden.....

zie verder laatste pagina!!!

Van de voorzitter,

Indes laatste Wissel schreef ik onder meer over de juryleden op de trap. Ik kon toen niet vermoeden dat ik enkele weken later zelf daar zou zitten met de klok in de hand. Nee, niet een hele dag; slechts enkele middaguurtjes inclusief een pauze, en ruimschoots in de zon en uit de wind. Ik mocht dus zeker niet mopperen. Het werd zelfs best een gezellige middag, niet in het minst door de vrolijke aanwezigheid van de andere trapzitters.

Behalve de C-D atletes en atleten speelde het hek tussen de trap en de kantine een grote rol die middag. Bij de aanvang van de wedstrijden was het hek open. Het gevolg was een voortdurend in- en uitgelopen, voor de trap langs van atleten en wie dan ook. Voor de tijdwaarnemers was het zo erg lastig goed zicht te houden op de finish. Het hek moest nodig opslot. En met enkele fikse klappen met een houten hamer kon dat ook gebeuren. Dat was een duidelijke verbetering.

Het zou echter een goede zaak zijn als trainers en ploegleiders hun pupillen erop wezen dat start en finish altijd vrij gehouden moeten worden. Dus geen samenscholingen daar! Het lijkt mij ook redelijk te verwachten dat trainers en ploegleiders hierbij zelf het goede voorbeeld zouden geven. Onbegrijpelijk en onsportief is het als zij, ondanks herhaalde verzoeken van de jury, zich toch hinderlijk blijven opstellen voor de trap. Wat mij betreft kon die dag een groot Heras-hekwerk geplaatst worden om de Hera-ploeg.

Het zou trouwens aardig geweest zijn indien een verborgen camera de reacties van de mensen op het gesloten hek had vastgelegd. Ongelovig dat het hek werkelijk op slot zit, wordt de kruk aan alle kanten bekeken en betast, op alle manieren eraan gerukt, om tenslotte met een verongelijkt gezicht af te druipen. Hoeveel keer hen niet van de jurytrap is toegeroepen "omlopen!", weet ik niet, maar slechts zeer weinigen schenen dat woord te begrijpen. Errok een jonge atleet. Hij kreeg hetzelfde "omloop"-advies. "Maar het is dringend!" riep hij haast wanhopig. "Hardlopen dan", klonk het toen medogenloos als uit een mond van de trapzitters.

Tijdens de C+D competitie heb ik mij best geamuseerd op de trap. Ik schrijf dat maar zo, omdat sommige mensen zich misschien hebben laten afschrikken door mijn vorige stukje. Vrienden en vriendinnen, ouders en kennissen kom gerust naar de baan; laat je maar strikken als jurylid. Hoe meer er zijn, hoe lichter de taak en des te meer plezier!

Joost de Bock

SPORTIEK SPORTIEK

Atleten hechten, ten onrechte, grote waarde aan doping voor het leveren van top-prestaties. (Zie ook de medische rubriek in dit nummer)

In december 1976 geeft een wielrenner er na drie maanden beroepsrijden de brui aan. Volgens hem zou 90% van de renners dopen, en daaraan wil hij niet meedoen. Deze opzienbarende stap domineert enkele dagen lang alle sportpagina's in de vaderlandse kranten. Daarna wordt het weer stil.

Maar zijn uitspraak lijkt gesteund door een rel die zich twee maanden eerder in Frankrijk afspeelde. Een Franse arts die zich verdienstelijk maakt met het verzamelen en vervoeren van rennersurine verklaart dat hij onder bedreiging zijn twee urinemonster heeft moeten afgeven aan twee met name genoemde renners. De renner worden veroordeeld, zoals dat passend is. Zij voeren in hun verdediging echter aan dat geen enkele renner zonder stimulerende middelen op de fiets klimt. Methadrine of Pervitine, Coffadyn of Dexedrine, Captagon, Reactivan of Preludine, de renners hebben altijd wel iets op zak.

Afijn, het werd een reuze rel. Zelfs eerzame burgervaders werden erbij betrokken. De wielerwereld staat trouwens altijd al bol van de schitterendste anecdotes.

Zo plasten in juli van hetzelfde jaar twee Belgen te veel anabolica (spierversterkers). Zij gaven onmiddellijk het gebruik ervan toe. Maar in juni hebben zij die hormonen tot zich genomen, onder de vleugels van de internationale wielunie. Maar van het Internationale Olympisch Comité mag het niet!

Nog een laatste wielertopper, ook uit Montreal: die Oost-duitsers, zegt men, tappen na de training bloed af om het effect van vermoeidheid tegen te gaan. Maar toch kwam niemand op het idee zich ook leeg te laten lopen ten einde zich zeker te stellen van een gouden plak.

De atletiek in Montreal kende natuurlijk ook zijn grote dopingszaak. Was rendierenmelk nu wel of niet toegestaan? Gelukkig geeft de grote verliezer later toe dat de overwinnaar waarschijnlijk niet zozeer van die melk heeft geprofiteerd, als wel van een onvoldoende trainingsaanpak van de achterblijvers.

Wat je uit dergelijke verhalen kunt destilleren is dat je verdacht, nee, schuldig bent aan gebruik van stimulerende middelen zodra je wint. En in de persmedia zal dat de komende jaren nog steeds uitvoerig worden uitgesponnen. Met enige goede kennis van deze materie (lees b.v. enkele publicaties van J. Hueting) kunnen de lezers nog menig plezierig uurtje beleven aan die berichten.

MEDISCHE RUBRIEK

Hoewel er reeds enige goede artikelen over doping in de Wissel gestaan hebben, wil ook ik nog eens proberen wat duidelijkheid te scheppen in deze ingewikkelde materie.

Algemeen

In 1963 werd door de Raad van Europa een nu nog gebruikte definitie van doping gegeven: "Doping is het geven of gebruiken van lichaamsvreemde stoffen in iedere vorm en fysiologische (=lichaamseigen) stoffen in abnormale hoeveelheden en op abnormale wijze aan gezonde personen met het enige doel om, kunstmatig en oneerlijk, prestatieverhoging te verkrijgen".

In 1971 werd door de Medische Commissie van het I.O.C. daaraan toegevoegd: "Alle, ook met geneeskundige bedoelingen gebruikte, stoffen, die op basis van samenstelling of hoeveelheid, (kunnen) beïnvloeden, zijn doping". Onder het voorbehoud, dat meerdere stoffen, die onder deze definitie vallen, ondanks het gebruik van de modernste onderzoeksmethoden tot nu toe niet zijn aan te tonen, werd in 1971 de volgende, nog steeds niet volledige lijst met dopingmiddelen opgesteld:

Indeling

- 1 psychomotorische stimulantia
bv. amfetaminen en verwante middelen
(wekaminen), cocaine enz.
- 2 Sympaticomimetische aminen:
bv. efedrine en verwante middelen.
- 3 verschillende stimulantia van het
centrale zenuwstelsel.
bv. strychnine en verwante middelen
- 4 narcotica en analgetica
(verdovende en pijnbestrijdende middelen)
bv. heroine, morfine, pethidine enz.
- 5 sedativa (=kalmeringsmiddelen) en alcohol.
Deze middelen worden slechts bij enkele
takken van sport als doping gebruikt.

6 anabole steroïden
 bv. dianabol, (deca-)durabolin e.d.

Motivatie

De motivatie om doping te nemen komt meestal voort uit abnormale opvattingen over prestatie, een extreem persoonlijk streven naar succes en toenemende sociale en commerciële waardering voor sportieve topprestaties. Tegen het gebruik van doping zijn in hoofdzaak geneeskundige en psychologisch-opvoedkundige bezwaren aan te voeren. Sportieve moraal en eerlijkheid dwingen tot een kritische stellingname.

Algemene opvatting

In geen geval kan gebruik van doping leiden tot een verbetering van het prestatieniveau van de individuele sporter. Ook is zo'n eventuele verbetering niet altijd goed te objectiveren ("op papier vast te leggen als bewijs") en is het effect van doping niet altijd goed te onderscheiden van het effect, dat een placebo ("fopmiddel" = zonder werkzame stof) geeft, wat in meerdere onderzoeken is aangetoond.

In de volgende Wissel komt nog een stukje dopinggeschiedenis en daarna passeren de verschillende middelen de revue.

Frits Knuvelder

SNELWANDELEN SNELWANDELEN SNELWANDELEN

24 juni internationale snelwandelwedstrijden

Op 24 juni organiseerde de Rotterdamse Wandelsport Vereniging (R.W.V.) ter gelegenheid van haar 50-jarig bestaan internationale (jubileum) snelwandelwedstrijden. Met behulp van sponsors had men een redelijk deelnemersveld op de been weten te brengen; Jammer was het dat vele aangekondigde deelnemers (waaronder de Mexicaanse wereldkampioen Vera) niet aan de start verschenen. De wedstrijden die aanvankelijk in Rotterdam (Lange Pad - Kralingse Bos) gehouden zouden worden, werden naar Hoek van Holland verplaatst omdat de gemeente politie van Rotterdam geen toestemming had gegeven. Daar de politie van Hoek van Holland ookal tegenwerkte (men mocht niet over fietspaden wandelen), moest men hierdoor wat het parcours betreft veel improviseren. Er waren deelnemers uit Nederland, West Duitsland, België, Groot Britannie, en Frankrijk.

Om 12.00 uur viel het eerste startschot. Om 14.15 uur moest ik wandelen, en wel 10 km. Er waren 5 deelnemers, waaronder 2 Belgen. Er was veel onduidelijkheid over het parcours. Toen ik direct na de start de kop nam, moesten officials schreeuwen waar ik heen moest. Op een parkeerplaats moest men een rondje draaien, dan terug naar de start, om een vuilnisbak draaien en na een paar honderd meter moest men linksaf en 7 ronden van 1291meter wandelen, en na de 7 ronden weer terug naar de start om daar te finishen. Dit was niet van te voren gezegd en het gevolg was dan ook dat ik i.p.v. om de vuilnisbak te draaien recht door ging. Direct schreeuwde men en snel zag ik mijn fout, maar mijn voorsprong was nu veranderd in een achterstand van 20meter. Nu was ik derde achter Hans van der Knaap en de Belgische kampioen Eric Demeu. Ik bleef op zo'n 15 meter van hen, maar op het eind van de eerste ronde kreeg Demeu ineens de rode vlag (dwz. hij werd gediskwalificeerd), omdat hij onzuiver wandelde. Er waren maar liefst zeven wandelscheidsrechters op het parcours en elke scheidsrechter maakte aantekeningen zodat het mogelijk was dat men nog na de wedstrijd na vergelijking van die aantekeningen kon overgaan tot diskwalificatie. Bij die gedachte en met die wetenschap dat de zeer

strengere scheidsrechters in de vorige wedstrijden bijna de helft van de deelnemers hadden gediskwalificeerd, deed ik het verder iets rustiger aan en lette vooral op mijn techniek daar ik altijd op het kantje loop (ik ben een krachtloper). Daardoor kon Hans toch nog een grote voorsprong nemen. Zijn tijd was 48.44.9. Ik werd tweede in 51.51.4. Mijn schouder was bebloed daar op het bossige parcours veel laag hangende takken waren. Hoewel het parcours bossig was, was er toch veel wind, vooral op de open stukken. Na de race van de senioren werd er om 18.00 uur nog een (gratis) diner gehouden. Dit was uitstekend verzorgd. Alleen maakte een aantal Friezen en Limburgers er een rotzooitje van door met propjes (van het papieren tafelkleed afgescheurd), bonen, patat en ijs te schieten of te gooien. Toch was het erg leuk. Langzamerhand vertrokken de deelnemers. Voor de buitenlandse deelnemers waren er slaapplekken. Het was toch een geslaagde dag geweest.

Frank van Ravensberg.

AVONDWEDSTRIJD PAPENDAL 16 JUNI 1978

Wie denkt dat alleen Evert van Ravensberg en Pieter Fris zo gek kunnen zijn om voor 1500 meter hardlopen 200 tot 300 km te reizen heeft het goed mis. Want daar in Papendal waren voor die afstand alleen al zo'n 120 atleten uit het hele land bijeengekomen, waardoor er maar liefst twaalf series 1500 meter moesten worden afgewerkt.

Evert startte gelijk al in de eerste serie met louter de bedoeling om zijn clubrecord aan flarden te lopen. De eerste ronde ging onder aanvoering van Verriët en Tebroke echter veel te snel (binnen de minuut). Hij kwam in een tweede groep terecht, waar het tempo zover terugzakte, dat Evert na 800 meter (tijd 2.03) gedwongen werd kop over te nemen, hetgeen hij tot 100 meter voor de finish volhield. Zodoende zat er geen clubrecord in, maar zijn vijfde plaats in 3.53.9 was toch een zeer goede prestatie.

Ook Pieter Fris had niet veel geluk in zijn serie. Het tempo in de eerste twee ronden had meer weg van de vierdaagse van Nijmegen dan van een 1500 meter race. (tussentijden 6.5 en 2.14.5). Dus nam ook hij na 800 meter de kop over om er nog het beste van te maken. Een tweede plaats in de serie in 4.06.2 was een persoonlijk record (dat kon ook moeilijk misgaan), maar het kan nog een stuk sneller.

Pieter Fris

DEN HAAG 20 JUNI "HAARLEM"-ATLETEN IN VORM

Onder zeer goede omstandigheden namen vijf clubgenoten deel aan een goed bezette avondwedstrijd op de Haagse kunststofbaan. Jan van Dijk, die het eerst aan de beurt was, had de pech dat het hoog- en verspringen tegelijk was, waardoor hij telkens heen en weer moest lopen. Het resultaat was slechts 6.54 ver en 1.90 hoog (evenaring p.r.) Na Jan kwamen drie 1500 meter lopers aan de beurt. Evert die in de eerste en verruit de sterkste serie zat, had nu eens het geluk in een sterke en constante race te zitten. Onmiddellijk na de start liep Evert in de voorste gelederen om daar tot de finish te blijven. Na een eerste ronde van 61 ging de tweede ronde eveneens in 61. Tekenend voor Evert's vorm was de doorlooptijd op de 1200 meter: 3.03 (dat is vier seconden sneller dan ooit) met Evert aan de leiding, voor o.a. twee Oostenrijkse deelnemers aan de West-atletic, Wijnand Blad en Richard Litjens. Dat hij vlak voor de finish nog werd teruggevoerd, was onbelangrijk. De tijd die hij voor ogen had, stond er. Met 3.49.4 was Evert 3.2 sec. sneller dan zijn oude clubrecord van twee jaar terug. Na

Evert was het de beurt aan Michel. Michel, geschrikken van Evert's tijd, ging als een komeet van start en was op de 400meter met 60sec. zelfs sneller dan de eerste serie. Bij 800meter was de tijd echter 2.07, maar nog altijd goed genoeg voor een tijd onder de 4min. Het einde was voor Michel reeds 650meter te vroeg. Met zware rugklachten was hij uitgestapt. Het is te hopen dat er snel wat wordt gevonden voor deze klachten, anders raken wij deze topatleet kwijt.

De derde 1500meter loper was Dan Portegijs. Na doorkomsttijden van 64 en 2.14 stevende Dan recht op een p.r. af. Hetgeen hem ook lukte. Met een zesde plaats was er drie seconden afgehaald.

Onze laatste man, recordbreker van het jaar, Pieter Fris zag meer Heil in een 3000meter. Ook Pieter trof goede tegenstand. In een groepje met o.a. Piet Waaning was het voor Piet een kwestie van volgen, hetgeen hij prima deed. In mei was Piet in Sittard tot 8.40.2 gekomen, een tijd waarvan gedacht werd dat die dit jaar wel overeind zou blijven staan. Welnu, met een voor Piet sterke eindsprint maakte Piet er in Den Haag 8.33.6 van, waarmee Piet een A-tijd op de klokken bracht en oprukte naar de tweede plaats op de AV Haarlem-ranglijst aller tijden. Piet werd evenals Evert en Dan zesde.

Evert

ROOSENDAA L 21 JUNI CLUBRECORD 3000meter STEEPLE CHASE

Een dag later, tijdens de WK-voetbalwedstrijd Nederland - Italië, reisde Evert af naar de supersnelle baan van Roosendaal, hopende eindelijk eens een snelle steeple te lopen, na viermaal rond de negen minuten te zijn blijven steken. Ook in Roosendaal was de tegenstand niet optimaal, het weer echter wel. Achter de sterke Belg van Leinberghe nam Evert gelijk na de start een voorsprong van drie sec. op zijn schema van 8.55 en hield deze vas tot aan de finish. Het clubrecord (8.59) was gesneuveld en de tijd die Evert voor ogen stond was er: eindtijd 8.52.0 De Belg liep een zeer goede wedstrijd en bleef met 8.35.4 slechts 0.4sec. boven de Praag-limiet.

Evert

WIJZIGINGEN AV.HAARLEM-RANGLIJSTEN ALLER TIJDEN

Er hebben zich dit jaar nogal wat wijzigingen voorgedaan in de ranglijsten aller tijden. Om U een indruk te geven ziet U hier enkele van deze lijsten.

100m JA	1	Jaap Veenendaal	10.8	1955	hoog JA	1	Ruud Wielart	2.13	1973
		Hora Vlam	10.8	1961		2	H. Macnack	2.00	1977
		Fer Lamie	10.8	1965					
	4	Ger Duits	10.9	1959	polstok JA				
		Ronald Prent	10.9	1969		1	Ger Meyer	3.60	1975
		Henk Macnack	10.9	1978		4/6	Cor Uiterwijk	3.30	1978
	20	Kenneth Macnack	11.3	1978	speer JA	1	C. v.d. Rhee	63.12	1973
		Kees Beerepoot	11.3	1978		2	J. Doornbosch	53.28	1955
400m JA	1	Wim Aaij	50.4	1965		3	Lex v. Vugt	52.78	1977
	2	Joop Vissers	50.6	1968		4	Ben Goossens	50.06	1968
	3	Kenneth Macnack	51.55	1978		5	A. Wigchert	48.92	1978
		Mark Beekes	51.4	1968		14	Frank Duyff	41.26	1978
		W. Wielart	51.4	1972	400m JB	1	Mario Westbroek	51.1	1978
n.b. estafette tijd van Henk Macnack						2	Raymond Hoefman	52.6	1978
49.2 en Mario Westbroek			50.1						

100m JB	1 Fer Lanie	10.8	1964	ver JB	1 Mario Westbroek	6.82	1978
	2 M. Westbroek	10.9	1978		2 Harry Jaocim	6.44	1955
	3 R. Prent	11.0	1968	hoog JB	1 Ruud Wielart	1.95	1971
100m H JB					4/6 R. Hoefman	1.80	1978
	1 Ruud Wielart	14.5	1971	hink stap sprong JB			
	2 Gerard de Boer	14.7	1978		1 Gerard de Boer	13.80	1978
	5 M. Westbroek	15.4	1977		2 R. Wielart	12.58	1972
ver JA	1 Bob Steenbergen	6.82	1958	discus JB			
	2 J,W. Schnem	6.66 $\frac{1}{2}$	1964		1 Ben Goossens	41.46	1966
					2 Gerard de Boer	38.90	1978

In het volgende clubblad de senioren en C-D junioren.

MARIO WESTBROEK DRIEVOUDIG NEDERLANDS KAMPIOEN

Op zaterdag 24 en zondag 25 juni waren in Haarlem dan de belangrijkste wedstrijden van het jaar voor de jeugd: de Nederlandse jeugdkampioenschappen.

Na een wekenlange voorbereiding, waarbij avond na avond meestal tot na twaalfen gewerkt werd, kon zaterdag om 11.00uur het eerste startschot gelost worden. De deelname was van een record-grootte, de publieke belangstelling boven verwachting, en de organisatie optimaal (er waren dit keer geen toeschouwers, coaches, bonds-trainers e.d. op het middenveld te vinden). Een grote streep door de rekening was echter het slechte weer op beide dagen. Er stond een veel te harde zuidwesten wind (op de sprint tegen) en de temperatuur bleef onder normaal. Gevolg hiervan was dat alle midden- en langeafstandnummers op een tactische wijze be-slist werden en snelle tijden uitbleven. Een groot pluspunt dit jaar is de hulp bij thuiswedstrijden van niet- of soms wel-deelnemende atleten van de drie Haarlemse atletiekverenigingen. Grote "Haarlemse" favoriet was natuurlijk B-junior Mario Westbroek. Ondanks een gedwongen rust van drie weken in mei, had Mario in juni reeds bewezen niets van zijn vorm verloren te hebben.

Na zijn serie 100m in de snelste tijd van 11.4 gewonnen te hebben, ziet Mario kans bij het verspringen zich te plaatsen voor de finale met een sprong van 6.41m. Tussendoor wordt "even" de halve finale 100m gewonnen in opnieuw de snelste tijd: 11.3 Na deze halve final moet dan maar eens iets gedaan worden aan het verspringen. Een strakke zijwind, een zeer snelle aanloop, een slechte afzet (voor de balk), en het resultaat 6.73m. De overwinning ligt binnen bereik.

Concurrent Ben Vroon, die indoor nog voor Mario eindigde, komt in zijn laatste sprong niet verder dan 6.55m en Mario's grote tegenstander Rob ter Horst (AAC) blijft steken op 6.64m. De eerste titel is binnen en Mario kan zich opmaken voor de finale 100m. Grote concurrent is hier Ruben Ekhorst (AVR). Daar gaat het start-schot. Mario, in een van de binnenbanen, is goed weg en demarreert onmiddellijk. Twintig meter na de start is er al een beslissende voorsprong genomen. Met 11.4 blijft Mario Ruben 0.2 voor, en mag hij zich reeds dubtelkampioen noemen.

Clubgenoot Henk Macnack (ook een van de Haarlem-troeven) neemt eveneens aan de 100m deel. Na in de serie tweede geworden te zijn met 11.7, moet Henk in de halve finale tot het uiterste gaan om zich te plaatsen, daar de nummers 1 en 2 overgaan. Tijd nummer 1 11.3; tijd nummer 3 11.3. De fotofish laat zien dat Henk tweede is geworden. Daar staan de heren klaar voor de start van de finale. Marcel Klarenbeek en Hans van Santen liepen reeds 10.8, Hans Venoen, Henk, W. Geerlings waren slechts 0.1 sec langzamer. De concurrentie is moordend. Met nog 50m te gaan loopt Klarenbeek iets uit en gaat als eerste door de finish. Hans van Santenis nog net zichtbaar tweede, maar dan wie is nummer 3 tot 6. Henk die voor

de finish zijn vingers opsteekt in de overtuiging derde te zijn, gooit zich niet voorover door de finish, hetgeen hem de derde plaats kost. Op het ooh is Henk derde, maar de fotofinish doet Henk de das om. De romp van Hans Venoen is 0.01 sec. eerder. Pech voor Henk dus. Maar goed dat hier fotofinisf is, want de jury van aankomst heeft alleen no.1 en 2 op papier staan. De 400m JA telt drie series. In de laatste serie verschijnt Kenneth Macnack aan de start met als concurrent Marcel Klarenbeek. Met nog 100m te gaan weet Kenneth, zeer sterk lopend, zich zeker van een finale plaats en gaat even later net als Marcel omkijken en freewheelen en mag zelfs winnen in een toch sterke tijd van 51.7

Andere resultaten van zaterdag:

100m JB serie	5	Richard Kruithof	12.8
100m JA serie	4	Cees Beerenpoot	12.0
hoog JB	18	Raymond Hoefman	1.65
1500m JA serie	3	Richard Cabri	4.21.0

Zondag

Eerst zien wij Luke Frins en Cor Uiterwijk over de horden springen bij de jongens A. Zij hebben door de tegenwind er blijkbaar moeite mee getuige de tijden van 17.4 (zesde) en 17.7 (vijfde) Na de series horden worden de series 200m afgewerkt. Mario plaatst zich gemakkelijk voor de halve finale met de snelste tijd van 23.7 Henk heeft er meer moeite mee en wordt tweede in 23.2 terwijl Kenneth met 23.9 wordt uitgeschakeld (vierde). Kees Beerepoot heeft een slecht weekend. Bij het kogelstoten blijft hij steken op slechts 11.61m: zeventiende en laatste plaats. Ook Albert draait niet opperbest. Bij het discus werpen wordt het slechts 23.58m (zestiende), terwijl het speerwerpen iets beter gaat met 45.16m (dertiende), toch altijd ruim 21m achter de winnaar Rob van Bokhoven (66.94 Ned. rec.) De halve finale 200m JB wordt opnieuw ruim door Mario gewonnen in 23.37 en Henk heeft het opnieuw moeilijk. Henk wordt vierde met 23.08 en plaatste zich als laatste voor de finale. Bij het hoogspringen begint Henk op 1.90m (eerste poging), maar springt op 1.95 driemaal af en wordt opnieuw vierde. En daar staan de jongens B aan de start voor de finale 200m. Opnieuw is Ekhorst "de" tegenstander voor Mario. Na het startschot is het echter al gauw duidelijk dat wij hier te maken hebben met een superkampioen. Na 50m is er al een onoverbrugbaar gat geslagen. Met een halve seconde voorsprong gaat Mario juichend door de finish. De derde titel is binnen. Een weelde die "Haarlem" nimmer op zo'n overtuigende manier kende.

De finale 200m JA kent vier dezelfde deelnemers als de 100m. Daar komen nog bij Pont i.p.v. Klarenbeek en Seinen i.p.v. Sturm. Het verschil in klasse is hier echter duidelijk. Ruim eerste wordt Hugo Pont in 22.42. Henk komt voor een derde plaats 0.03sec tekort en gaat met 23.07 een honderdste sneller dan in de halve finale.

De finale 1500m JA wordt een tactische. De eerste ronde gaat in slechts 72sec en de tweede in 70.5sec Na 1000m wordt het tempo flink opgeschroefd en scheiden zich drie personen af. Richard Cabri volgt met een groepje op achterstand en legt 1200m af in 3.29sec. Met nog 100m te gaan lijkt Richard vierde te worden, maar valt ineens iets terug en wordt nog door drie mensen gepasseerd. Tijd Richard: 4.16.7

Onze laatste man Kenneth Macnack komt uit in de finale 400m in de binnen-baan met naast zich Marcel Klarenbeek en daarvoor Jos Appelman.

Concurrenten waar Kenneth niets aan heeft, daar deze mensen te snel zijn. De tegenstanders voor de derde plaats zitten in baan 4 en 5. Kenneth loopt zodoende een eenzame race met een eind voorzich de concurrentie. Pas na de laatste bocht komt Kenneth vlakbij zijn tegenstanders die echter door Kenneth niet worden

opgemerkt. In een prima tijd van 51.55 wordt Kenneth vierde (pers. rec. is handtijd 51.5)

Evert

NEDERLANDSE ESTAFETTE KAMPIOENSCHAPPEN 1 EN 2 JULI

4 x 400 junioren: KAMPION in 3.25.2 een nieuw clubrecord

4 x 100 junioren: tweede in 44.0

4 x 100 senioren: derde in 42.4

4 x 800 senioren: vijfde in 7.51.4 serie 7.50.1 nieuw clubrecord

Dat was de oogst op de estafette kampioenschappen, waarbij vooral Henk Macnack aangenaam verraste op de 4 x 400m junioren. In de serie zorgden Kenneth Macnack, (52.3), Mario Westbroek (51.4), en Raymond Hoefman (52.3) voor een ruime voorsprong, waarna Henk het publiek vermaakte door tergend langzaam de laatste 200m af te leggen en zo te finishen in een nieuw clubrecord van 3.35.8 (oud 3.39.1) In de finale waren zij wederom een klasse apart en namen van het begin af aan duidelijk afstand van de concurrentie. Achtereenvolgens Raymond (53.6), Kenneth (52.3), Henk (49.2!!) en Mario (50.1) verpletterden hun in de eerste serie gelopen clubrecord met nogmaals 10.6sec en kwamen uit op 3.25.2 slechts 0.3sec. boven het seniorenrecord, wat ongetwijfeld dit jaar nog zal sneuvelen. Voor Henk moet deze estafette een duidelijke aanwijzing zijn dat zijn mogelijkheden op de 400m waarschijnlijk groter zijn dan op de 100m.

Ook op de 4 x 100m kwamen de junioren tot een goede prestatie. Na in de serie al tweede te worden achter Sparta in 44.4 (waarbij Henk als laatste loper weer op zijn doolie akkertje mocht lopen), werd het in de finale wederom een tweede plaats achter Sparta. Richard Kruithof, Mario, Kenneth en Henk kwamen tot 44.0

Ook de senioren liepen een erg sterke 4 x 100m. Ronald Sim, Henk Macnack, Jan van Dijk en vijfvoudig Nederlands kampioen op de 100m Bert de Jager wonnen hun serie in 42.8 In de finale werd het 42.4, een sterke derde plaats mede dankzij de zgn. zweefduikfinish van Bert, die daardoor echter wel meteen de EHBO-post moest opzoeken.

De minst in het oog springende prestatie kwam op naam van de 4 x 800m ploeg. In de serie kwamen Richard Cabri (2.00.0), Dan Portegijs (1.58.7), Evert van Ravensberg (1.56.2) en Michel Hulsman (1.55.2) tot een nieuw clubrecord: 7.50.1, daarmee het uit 1965 daterende clubrecord met 8.4sec onlaag brengend.

In de finale werd het een iets mindere tijd. Achtereenvolgens liepen Richard (weer 2.00.0, wat erop duidt dat hij dit jaar nog onder de 2-minutengrens kan komen), Dan (2.00.0), Evert (1.57.1) en Michel (1.54.3!), en kwamen zo uit op 7.51.4

Michel Hulsman

LINDA BOEKELAAR: NIEUW NEDERLANDS RECORD OP DE 3000 METER SCHOOLSLAG!

Dat atleten hun energie beter aan de atletiek kunnen besteden dan aan verkering, wordt door Joop van Drunen vaak beweerd. Aan hem dan ook de vraag wat er fout is als een atleet op drie nummers Nederlands jeugdkampioen wordt, vervolgens ook nog eens estafettekampioen op de 4 x 400m, en toch verkering heeft.

Als zijn verkering dan bovendien op dezelfde dag (zaterdag 1 juli) het Nederlands record op de 3000m schoolslag maar liefst 2 minuten scherper zet (van 47min.39sec tot 45min.44sec) en zowel Mario als zijn vriendin Linda Boekelaar al hun trainingen trouw volgen en alleen maar vooruitgaan met hun prestaties, lijkt mij dat sport en verkering echt wél samengaan!

Michel Hulsman

UITSLAGEN 2 de C/D COMPETITIE TE AMSTERDAMC JUNIOREN:

100 m ; Wouter 13.3 sec, Kenneth 14.4 sec Peter H 13.3. sec.
 800 m : Wouter 2.22.8 sec, Stefan 2.24.3 sec Edwin 2.30.5 sec
 ver : Peter H. 4.71 m Arno 3.94 m
 Hoog ; Dideric 1.55 m Tim 1.65 m
 kogel : Stefan 9.47 m Ron 8.15 m
 discus : Dideric 28.20 m Peter N 21.42 m
 speer: : Edwin 30.42 m Ron 27.24 m
 4 x 100 m 51.3 sec.

D 1 JUNIOREN:

80 m ; Arjan 11.8 sec Peter Noom 11.9 sec
 1000 m : Arjan 3.21.8 sec, Marcus 3.29.7 sec
 ver: : Marcus 4.30 m Arno 3.48 m
 hoog : Peter N 1.35 m, Arno 1.15 m
 kogel : Dennis 11.98 m, Maarten 6.616 m
 discus : Dennis 29.48 m Maarten 13.82 m
 4 x 80 : Peter N, Arno, Marcus, Dennis 45,5 sec.

D 2 JUNIOREN:

80 m : Peter G 12.4 sec Rogier 12.5 sec
 1000 m : Peter K 3.46.6 sec, Michel 4.18.3 sec.
 ver : Patrick 3.47 m Peter K 3.08 m
 hoog : peter G 1.30 m
 kogel : Michel 6.21 m
 discus : Rogier 16.02 m Patrick 10.76 m
 4 x 80 m Patrick, Rogier Mark Peter K 49.9 sec

Eindstand van de wedstrijd:

C. Junioren	3	Haarlem 8335 p
D 1 "	3	Haarlem 8366 p
D 2 "	?	Haarlem ????? p

18 Juni Ned D MEERKAMPEN TE AMSTERDAM

Aan dit jaarlijkse evenement deed dit jaar ook 1 Haarlemmer mee. Wel wat weinig, maar ik was in de veronderstelling, dat hier de beste Nederlandse D junioren zouden verschijnen, maar dat viel knap tegen. De meeste deelnemers kwamen uit West 1 en enkele uit West 2. Dennis en ik waren op tijd uit de Tempelierstraat gegaan, zodat we ± 1 uur voor de wedstrijd arriveerden. Dat dachten we tenminste, want daar aangekomen waren de wedstrijden al 10 minuten aan de gang. Maar geen zorgen Dennis was gauw in het paken kon bij het hoogspringen erin vallen op 1.20 m. Hij ging moeiteloos over alle hoogten tot 1.55 m, daar strandde hij 3 maal. Maar een duidelijke verbetering van zijn p.r. en heel dicht ind de buurt van het clubrecord!!!!. Na het hoogspringen werd door gegaan met de 80 m. Eerst een valse start, waar we geluk mee hadden, want hij bleef te lang in het blok zitten. De tweede was stukken beter, waardoor de eindtijd 11.1 sec was. Als laatste het kogelstoten. De verwach-

tingen waren hooggespannen, de eerste stoot..... hopeloos nog geen 10 meter!! De tweede werd beter 11.22 m, maar de derde viel weer tegen met 10.50 m. Ondanks de ietwat tegenvallende prestatie met de kogel haalde Dennis een prima totaal van 2366 punten goed voor een tweede plaats. Dat het verschil tussen de eerste drie erg klein was bewijzen de volgende resultaten:

1. Maarten van Berlo	H.A.C	2390 p
2. Dennis Kruithof	Haarlem	2366 p
3. Simon Bleeker	D.E.M	2329 p

ALBERT

3 de C/D COMPETITIE TE HAARLEM 1 JULIC: JUNIOREN:

100 m : Wouter 13.8 sec, Stefan 13.1 sec, Kenneth 14.8 sec
 800 m : Wouter 2.17.1 sec Stefan 2.23.9 sec, Edwin 2.28.8 sec
 ver : Peter H 4.82 m, Kenneth 4.45 m
 Hoog : Dideric 1.70 m, Tim 1.60 m
 kogel : Arjan 7.61 m, Ron 7.59 m
 discus : Dideric 34.88 m Tim 24.76 m
 speer : Edwin 32.60 m, Ron 32.68 m
 4 x 100 m : Wouter, Dideric, Tim, Stefan 50.0 sec

D 1 Junioren:

80 m : Marcus 11.5 sec, Peter Noom, 12.3 sec, Rogier 12,6 sec
 1000 m : Arjan 3.20.0 sec, Peter G. 3.38.8 sec Rogier 3.51.4 sec
 kogel : Dennis 11.34 m, Maurice 8.81 m
 hoog : Peter N. 1.40 m Peter G. 1.25 m
 discus : Dennis 35.32 m Maurice 16.20 m
 4 x 80 m : Marcus, Peter N, Dennis, Maurice 44.0 sec

D 2 JUNIOREN:

80 m : Patric 12.5 sec, Mark gediskwal.
 1000 m : Maarten 3.32.6 sec Martin 3.59.1 sec
 ver ; Martin 3.45 m Michel 3.21 m
 hoog ; Maarten 1.25 m Patric 1.15 m
 kogel : Fred 6.61 m Michel 5.59 m
 discus : Fred 16.76 m Mark 11.40 m
 4 x 80 m Mark, Fred, Maarten, Patric 50.9 sec

Einduitslag: C Junioren 2 Haarlem 9156 p
 D Junioren 2 H Haarlem 9212 p
 D 2 7 Haarlem 5282 p

Verslag Zaterdag 1 Juli d junioren:

Het was vandaag een voortreffelijk weertje, waarmee de prestaties er niet slechter op werden. Zelfs was er een nieuw clubrecord van Dennis met discus, n.l. 35.32 m. Het hoogspringen bij de D was aardig goed, gezien de aanloop op gras en gravel Peter Noom 1.40 m. (evenaring) Maarten 1.25 m (P.R.) Peter Groen, 1.25 m. Patric 1.15 m. De estafettes waren ook goed van ons (Dennis, Marcus, Maurice Peter N) 44.0 En Michel v.d.Eem had zijn zin: hij hoefde n.l. geen 1000 m te lopen!!!!!!!

Peter Noom en groen.

Goede prestaties C Junioren 3 de comp. 1 juli te Haarlem

Nadat de meesten van ons van de P.T.T. zaterdagmorgen een inschrijvingskaart met een strafport van 50 ct --is dit soms bedoeld als tegemoetkoming in de telage transportkosten?-- hadden gekregen, togen wij vol goede moed naar onze baan.

Na enkele kreten van de hier vremde atleten als: "wat loopt deze baan lekker" en "hoe stel je in godsnaam zo'n startblok in?" gehoord te hebben, vervoegde ieder zich bij zijn onderdeel.

Allereerst de 4 x 100 m in 50.0 sec wat 1,3 sec sneller was dan vorige keer. Ook de 800 m ging sneller. Stefan liep 2.23.9. sec tegen 2.26.0. sec Ondergetekende 2.17.1 P.R. tegen 2.22.6 sec

Dideric was vooral goed op dreef met 2 P.R. hoog 1.70 m en discus 34.88 m Tim viel hier iets tegen: 1.60 m en 24.76 m Het speerwerpen groeit steeds meer uit tot een goede prestatie: 32.68 m en 32.60 m allebei een P.R. Het verspringen van Peter en Kenneth ging ineens veel beter: 4.82 m pr en 4.45 m pr. Door de verplaatsing van Stefan naar de 100 m, was het de bedoeling hier 2 tijden van ± 13 sec te krijgen, wat echter niet lukte, mede door mijzelf en de tegenwind: Stefan 13.1 sec P.R. ondergetekende 13.8 sec en Kenneth als 3 de 14.8 sec. De verbetering van de 100 m ging echter ten koste van kogelstoten 7.59 m en 7.61 m voor RON en Arjen.

Wouter Bekkers

Stand na 2 wedstrijden :	C jun. Haarlem	8459	8335	16794	11 de
	D 1 " Haarlem	9004	8366	17370	7 de
	D 2 " Haarlem	5270	??		
					37

Inmiddels is zaterdag 1 juli de 3 de comp wedstrijd geweest. Daar is zowel door de C als de D een goed resultaat bereikt. Het is zo, dat de twee beste wedstrijden tellen. De eerste 6 ploegen gaan dan onderling uitmaken wie naar de landelijke finale gaat. We weten niet hoe onze concurrenten deze laatste wedstrijd eraf hebben gebracht. Volgens mij zijn de D jun. weer op hun derde plaats teruggekeerd en maken een kans om in de finale te komen. Bij de C zit er een verschil van 600 p met nr 6. Met serieuze traing en een grote eensgezindheid in de ploeg kunnen we misschien deze 6 de plaats veroveren. Verder kan ik jullie natuurlijk weinig over de wedstrijden zelf vertellen, omdat ik een tijd verhinderd ben door mil. oefeningen, die voor mij nu eenmaal noodzakelijk zijn, net zo goed als de trainingen voor jullie.

ALBERT

De Redactie zat in haar hemdje de laatste keer. Letterlijk dan, want er was geen letter copie. Figuurlijk?? Laat me er niet aan denken!!!! Maar Boogschutter heeft zo zijn eigen gedachten, REDACTIE (met hoofdletter), want het zijn goedwillende mensen van de WISSEL.

De Redactie van een officieel periodiek, bestaat uit een aantal journalisten, medewerkers, waaruit een aantal de redactie vormen.

Lees ik nu verder: "Gelukkig hadden enkele redactieleden wel iets meegenomen". Dan verdienen die een DUBBELE HOOFDLETTER en de zegeningen, en daar valt de redactiesecretaresse ook onder, van de Boogschutter.

Alles wat er nu aan copy binnenkomt van leden is meegenomen, en dat leden de plicht hebben om als medewerkers mee te werken staat als een "speer" in de grond, maar de redactie staat in de eerste loopgraaf.

Boogschutter had een excuus, hij was ziek, zo ziek was hij nog nimmer geweest. Al die griepjes enz. zij daar maar BAALDAGEN bij geweest. Koerstdromen van de 100 m in 9.0 sec.. De discus 70.00 m ver en de 10 Km binnen de 25 min. De dokter kijkt wat ernstig, want hij weet het nog niet direct, de technozuster moet haar diagnose bevestigen. Deze komt met haar naalden, buisjes en banden. Ze heeft geen opwekkend woord, ze schudt je 'kus-sen niet op, legt geen verkoelende hand op je voorhoofd. ze zegt alleen maar: Vuist maken, prikt en zegt dan weer, ontspannen. Dat zijn de technozusters.

Als dan die eerste stormachtige week achter de rug is, dan wordt het wat plezieriger om ziek te zijn. Je wordt verwend met allerlei attenties van zorgzame mede heiligen. tienmaal per dag komt er een schotelje met lekkere hapjes, terwijl je normaal maar drie maal per dag te eten krijgt. In de korte hazenslaapjes, er tussen door, zijn er de dromen over de meest plezierige herinneringen.

Zoals: Die bloedhete dag, dat Boogschutter zijn fietsje tegen de berg opzeulde omdat wondermooie plaatsje Montefalco te bezoeken. Het loopt zo tegen het "mezzogiorno" en in de nauwe straatjes kaatsen de geuren van het "Pranzo" uit de open deuren en ramen tegen elkaar. Boogschutter kreeg er trek van en in een kleine tractatie werd hem een voortreffelijke schotel Maccheroni alla chitarra, Macaroni in allerlei vormen, een heerlijk gekruide tomatensaus, champions, stukjes lever en allerlei andere vleessoorten als balletjes en stukjes, besproeid door een goede vino bianco. Toen hij dan ook vanuit de schaduwrijke tuin weer het van hitte zengende plein betrad was zijn eerste wens een bank om te slapen. Aan de overzijde in de schaduw van de kathedraal stond er één. Wat kan een stenen bank dan zacht zijn. Het plein lag verlaten. De zon danste op de glimmende keitjes en zachtjes sluimerde ik weg.

Ik ontwaakte door een zacht knarsend geluid wat overging tot snerpande fortissimo. Zo'n 20 m verder ging er een deur open. Boogschutter zag door zijn wompers een magere gestalte naar buiten komen gekleed in een witte overall op het hoofd een hoge hoed en over de schouder het gereedschap van een Italiaanse schoorsteenveger. De man was zo mager, dat hij volgens mij zelf wel door de schoorsteen kon. op zijn tenen en daarbij zijn benen hoog opheffend liep hij het plein op, de blik strak op mij gericht. Alsof hij bang was om mij wakker te maken. Plotseling een schelle stem: "Giovanni" en dan nog een stortvloed woorden. De "spazzacamino" stond als door een horzel gebeten stil op zijn linkerbeen. Het rechter was nog halverwege de volgende stap. De armen als een paar molenwieken ergens in de lucht. Hij stond daar een vijftal seconden als een Italiaanse Don Quichotte. Toen viel alles slap naar beneden en met gebogen

Beste Jongens,

Net hebben jullie een clubblad in de bus gekregen, of we moeten weer copie inleveren voor het volgende.

Dat wordt nu een moeilijke zaak, want er zijn na 10 juni geen wedstrijden meer geweest, dus ook geen verslagen te maken.

Daarom ga ik nu een babbeltje met jullie over de vakantie maken.

De meesten van jullie zullen wel enige weken op stap gaan met fiets, auto, caravan of weet ik veel voor vervoersmiddel.

Misschien zelfs wel heerlijk met een rugzak de vrije natuur in.

Omdat er dan op de trainingen erg weinig jongens aanwezig zullen zijn, gaan we die trainingen aanpassen.

Dus goed opgelet!!!!!!

Op 12 juli wordt er op beide uren getraind, maar

op 19 juli voor alle pupillen van 14.00 uur tot 15.15 uur

op 26 juli " " " van 14.00 uur tot 15.15 uur

op 2 augustus " " " van 14.00 uur tot 15.15 uur

op 9 augustus GEEN TRAINING!!!!!!

op 16 augustus alle pupillen van 14.00 uur tot 15.15 uur

op 23 augustus " " " van 14.00 uur tot 15.15 uur

dan op 30 augustus, (als alle lagere scholen weer begonnen zijn) wordt ook de training weer gewoon.

De jongens van het eerste uur komen om 14.00 uur en de oudere jongens van het tweede uur om 15.15 uur.

Dan is er nog iets, wat ik even wilde melden:

De trainingen gaan altijd door.

Als er eens een paar druppeltjes vallen, hoef je heus niet te bellen. We zijn altijd op de baan.

Onthoud de volgende datum voor de wedstrijd:

Op 9 september is de derde pupillencompetitie te Castricum.

Verder wens ik jullie een prettige vakantie met erg veel mooi weer en ik hoop, dat met ingang van 1 september mijn militaire dienst er op zit, zodat ik jullie weer zelf kan komen trainen.

ALBERT.

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 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. Dansklubs 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

Rokin 9-15
Telefoon 020-243350*

SLAGERIJ



SIMON BAKKER

Voor
beter

VLEES

Italiëlaan 161
SCHALKWIJK
HAARLEM
Telefoon 023-340689

SPORHUIS 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

SPORHUIS HAARLEM B.V.
Sportspeciaalzaak voor al
uw sporten en
vrijtijdskleding
Grote Houtstraat 123
Haarlem
Tel. 023-312950

ירושלים



israëlich 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
Prijsopgave geheel vrijblijvend
Tevens levering van alle soorten dakpannen