

8 AUG. 1978

# de wissel

---



**Clubblad atletiekvereniging „haarlem“**

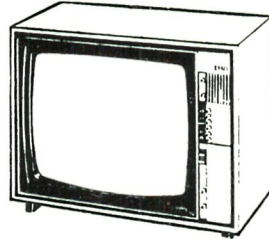
## TH. HOOGVELD

VERZEKERINGEN - FINANCIERINGEN

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

Akendamstraat 4 bij  
Duinoordstraat  
Haarlem - Telefoon 254837

## De televisiedokter repareert



Reparatiebedrijf voor  
alle gangbare merken.  
Altijd eerst prijsopgaaf.

Voor Haarlem en omgeving.  
Ook mogelijkheid tot brengen en halen  
aan de balie op de Bakkerstraat 32-34  
Telefoon 023-317313

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



Krocht 2 - Haarlem  
023-310116  
Wedden dat ze daar zitten!!

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

**BLOEMSIERKUNST  
HOPPENBROUWER**



Rijksstraatweg 431 - Haarlem-N.  
023-374485

## PIANOHANDEL OTTO



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

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



BENZINESTATION

**JOHN  
VOORHAM  
HEEMSTEDE**



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



**BLOEMSIERKUNST**

Haarlem,  
Heemstede, Julianalaan 6, Barrevoetstraat 12,  
Tel. 023-282868 Tel. 023 - 317844

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 Riemdijk**

Zijweg 58 - Tel. 023-326448  
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over  
de gehele wereld.



# KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS



Jaargang - 33 -

Nummer - 8 -

Augustus 1978.

„verschijnt 10 maal per jaar”

redaktieadres:  
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  
girorek. 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

## van de redaktie

Als deze Wissel bij U in de bus valt, zitten de vakanties er voor de meesten van ons er al weer op en gaat het gewone leventje al weer aardig zijn gangetje. Voor Joop van Drunen en Rie is nu de tijd aangebroken dat zij van een welverdiende vakantie gaan genieten. Zij gaan naar Praag, waar de Europese Atletiek Kampioenschappen worden gehouden van 29 augustus t/m 3 september. Zoals waarschijnlijk iedereen nog wel weet is deze reis hen aangeboden t.g.v. Joop zijn trainersjubileum. Wij wensen Joop en Rie vanaf deze plaats een heel prettige vakantie toe. Misschien lezen we in een van de volgende Wissels wel eens een reisverslag?

Een bijzonder woord van dank aan Frank en Evert van Ravensberg is hier wel op zijn plaats, aangezien bijna alle copy voor dit nummer door hen verzorgd werd. Zelfs het Wisseltje is van Frank zijn hand.

In dit nummer veel uitslagen en natuurlijk een verslag van de Nederlandse Kampioenschappen Senioren te Groningen, van 4 t/m 6 augustus.

Copy voor het volgende clubblad inleveren  
voor: 18 september a.s.

**om aan te schaffen:**

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

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

## officieel nieuws

fffffffffffffffff Van de penningmeester yfff

Hier volgt een overzicht van de contributie, die tot 1 oktober betaald moet zijn:

pupillen	f 54,--	KNAU: f 6,75
C/D junioren	- 72,--	- 13,75
A/B junioren	- 85,50	- 13,75
senioren	-103,50	- 13,75
veteranen	- 54,--	- 20,75
buitenleden	- 40,50	- 20,75
studenten	- 85,50	- 20,75
trimleden	- 35,--	per seizoen.

Alle leden die zo spontaan op mijn noodkreet in de vorige Wissel gereageerd hebben een woord van dank. Bij mijn thuiskomst uit Oostenrijk was bijna de contributieachterstand weggewerkt.

Ik wacht in spanning op de laatkomers.

fff

Bedankt als lid: Jan Bank en Peter Nijssen.

-----  
Wij feliciteren de Fam. v..d. Pol uit Den Helder met de geboorte van hun zoon Richardus Jozef Maria (Richard) op 26 juli.

-----  
Woensdag 6 september trouwt Bert de Jager met Ingrid Ditmar Jansse  
Vanaf 8 uur 's avonds kunt U Bert en Ingrid feliciteren in de Bungalow  
Voloptée op het Landgoed Spaarnberg te Santpoort.

De redactie van de Wissel wenst het paar vanaf deze plaats veel geluk toe en een zonnige huwelijksreis.



VAN DE VOORZITTER.

Ik wil iedereen graag bedanken voor hun belangstelling in de afgelopen weken. In een tijd dat je gedoemd bent tot passief recreant zijn dat altijd plezierige momenten.

Hopelijk kom ik binnenkort- misschien zelfs nog vòòr het verschijnen van deze Wissel- mijn neus weer laten zien op de baan.

Op het wedstrijdfront is de afgelopen weken heel wat gepasseerd. En gezeten in een luie fauteuil kon ik zien hoe enkele A.V.Haarlemmers zich flink in de "picture" liepen.

Mijn gelukwensen aan de medaillewinnaars in Groningen.

Joost de Bock.

WEDSTRIJDVERSLAGEN EN UITSLAGEN--WEDSTRIJDVERSLAGEN EN UITSLAGEN--WEDSTRIJDVE

21 juli Sittard, avondwedstrijden.

400 m. Heren 1 Henk Macnack 49.8 (clubreco d JA)  
1 Ron Antheunisse 53.9

800 m. Ron Antheunisse (uitgestapt na 600 m. 1.33)

5000 m. 5 Evert van Ravensberg 14.23.3.  
6 Conno du Fossé 14.23.4.

17 juni Hilversum, 15 km bosloop.

8 Bert Bols 58.45

28 juni Papendal, Internationale Avondwedstrijd

800 m. HAB 8 Hans v.d.Rem 2.02.8

24 juni Gorichem, 10 EM (voor veteranen)

58 Zegert Kruijswijk 79.33.

9 juli, Haarlem Ned. Meerkampkampioenschappen 8-kamp JB.

Gerard de Boer 100 m. 12.2 100 m. horden 16.0  
ver 5m72 discus 37m04  
kogel 12m02 speer 28m86  
hoog 1m60 1500 m. 5.03.9  
totaal 14e, 4164 punten.

Nijmegen Internationale wedstrijden

Hoogspringen 3 Ruud Wielart 2m15  
10.000 m. Evert van Ravensberg(uitgestapt na 6000 m.)  
tijden 3000m. 9.01  
5000m. 15.23  
6000m. 18.34

12 juli HAARLEM, Avondwedstrijden.

			serie	finale
400 m. JA:	Kenneth Macnack	54.9	1e	uitgestapt
	Henk Macnack	53.4	1e	50.1 (clubrecord JA/oud 50.4)
	Häns Willems	56.3	4e	(pers.rec.)

110m. horden heren:

6. Cor Uiterwijk	18.1
4. Jan Van Dijk	15.6

Hoog heren B; 3. Jan van Dijk 1m85

Polsstokhoog Heren A: 4. Charles Mathot 4m20

400 m. Heren B:1: Ronald Sim 50.9 (pers.rec.)

3000 m. steeple HC: 1. Dick Bais 10.02.0 (pers.rec.)

HD: 7. Roel van Kordelaar 12.45.8

HA: 1. Evert van Ravensberg 8.53.8. (0,1 sec. boven baan-record H.Koelman.)

23 juli KROMMENIE, driekampen sprint/spring HA:

	100 m.	ver.	hoog	punten:
3. Jan van Dijk	11.4	6m65	1m85	2181
10. Joop van Straeten, sprint HC	11.9	200 m. 24.4.	400 m. 57.2	1733
13. Roel van Kordelaar, sprint HD	13.0	26.7		

30 juli, HAARLEM MEERKAMPEN .

	100 m./		400 m.	punten:
Sprint JA, 3. Mario Westbroek	22.4	200 m:	50.9. (c.r.JB)	1567
4. Henk Macnack	11.2		50.4	1544
21. Luke Prins	12.7			444
sprint HD 16/17 Roel v.Kordelaar	26.3(p.r.)	60.0		885
sprint HB 3 Ronald Sim	11.3	22.7		1503
Heren C 9. Michel Hulsman	24.2	51.5		1384
18. Dan Portegijs	23.9	54.7		1267
26. Ron Antheunisse	25.0	54.7		1170
32. Jan van Dijk	24.1			635
sprint JB 12. Daan v.Rijsbergen	12.3	24.4(p.r.)		1128
werp JA 5. Albert Wigchert	speer: 48m28,	discus: 33m22		1154
werp JB 2. Gerard de Boer	kogel: 12m88	discus: 33m52		1209

2 AUGUSTUS DEN HAAG, AVONDWEDSTRIJDEN.

400 m.	5. Ron Antheunisse	54.5
3000 m.	10. Dan Portegijs	9.43.4

29 juli, KIJKDUIN.

Bij kogelslingerwedstrijden in Kijkduin bleek Gosse v.d.Velde zeer goede vorderingen gemaakt te hebben. Bij de eerste competitiewedstrijd was het 23 m., dij de tweede 28 m. en nu maar liefst 38m22. Het clubrecord (40 m. Ben Rebel, 1971) komt heel duidelijk in zicht. Gosse werd er vijfde mee. In een tweede wedstrijd slingerde hij 34m.



Onder schitterende weersomstandigheden namen drie A.V.Haarlemmers deel aan de avondwedstrijden op 21 juli in Sittard. Allereerst verscheen Ron Antheunisse op de 800 m. aan de start. Door een verkeerde voorbereiding kreeg Ron na 600 m. last van kramp en moest hij uistappen. Bijzonder jammer, aangezien hij ruim onder zijn persoonlijk record van 20.7 zat. Ron, die niet naar huis wilde keren zonder een prestatie, zag daarna kans zich voor de 400 m. in te schrijven. Deze 400 m. liep hij vooral op de laatste 100 m. zeer snel. Met 53.9 trok hij de overwinning naar zich toe. Henk Macnack kwam naar Sittard om de 400 m. onder de 50 sec. te lopen en zich tevens op deze afstand te plaatsen voor deelname aan de Nederlandse Kampioenschappen. Senioren. Via een bliksemstart kwam Henk als eerste uit de laatste bocht. Hoewel zijn tempo op de laatste 100 m. duidelijk mijder was, was de voorsprong ruim genoeg voor de zege. Met 49,8 had Henk zijn zin. Zijn 10 dagen oude clubrecord van 50.1 was opnieuw gesneuveld.

Evert van Ravensberg en stadgenoot Conno du Fossé kwamen uit op de 5000 m. Het zou een prestigeduel worden. Na een snelle start met afwisselend Cor Vriend en Evert op kop werden de 1000, 2000 en 3000 m afgelegd in resp: 2.48, 5.41 en 8.35. Op de 3000 m. had Evert al een winst van 14 seconden op zijn clubrecord van 14.45.0. Evert moest toen na een lichte tempoverhoging even lossen van de kopgroep van 5 man maar hoefde toch niet veel prijs te geven. Met nog een ronde te lopen had du Fossé ongeveer 20 m. voorsprong op Evert. Genoeg, dacht du Fossé te proberen dacht Evert. Via een zeer snelle laatste 200 m. (28.0), wist Evert Conno met 0,1 sec. te kloppen. Tijden resp. 14.23.3 en 14.23.4. Beide clubrecords waren verpulverd.-----

#### N.K. SENIOREN- GOUD- ZILVER - EN BRONS VOOR A.V. HAARLEM ATLETEN.

Aan de Nederlandse seniorenkampioenschappen namen dit jaar slecht 6 atleten deel van de A.V.Haarlem. De titelstrijd werd onder niet al te beste omstandigheden verwerkt op de nieuwe kunststofbaan van Groningen van 4 t/m 6 aug. Vrijdagavond reeds verscheen Michel Hulsman op de 800 m. aan de start. Er werden twee series gelopen waaruit 6 finalisten te voorschijn moesten komen. Michel beperkte zich te lang tot meelopen en kwam op de laatste meters iets te kort om de vierde plaats (genoeg om over te gaan) te bezetten. Hoewel hij vijfde was, kreeg hij een zesde plaats met 1.55.1. Zaterdag had Henk Macnack een zéér drukke dag. Allereerst diende hij zich te kwalificeren bij het hoogspringen. Na een gehaalde tweedepoging op de beginhoogte van 1m90 was het hoogspringen voor Henk reeds afgelopen.

Ruud kwalificeerde zich als enige met een sprong van 2 m. Henk startte even later op de 100 m. series en had het geluk zich ondanks slechts een vijfde plaats met 11.2 toch te plaatsen voor de  $\frac{1}{2}$  finale. In deze  $\frac{1}{2}$  finale werd Henk eerste met 11.59. Tussendoor liep Henk ook nog de series 400 m. mee. Tot 250 m. ging Henk zeer snel, daarna zakte hij echter ver terug om als vijfde te finishen. in 50.84. Charles Mathot die zich vanwege zijn blessure zo lang mogelijk wilde sparen begon bij het polsstokhoogspringen op een hoogte van maar liefst 4m30. Deze gok ging geheel de mist in, want geen van de drie pogingen zag er kansrijk uit. Een medaille die vast stond was natuurlijk voor Ruud Wielart. Ruud begon op een hoogte van 2m08 met een aanloop van slechts 4 passen. Er waren toen nog slechts twee concurrenten over, Eric Rollenberg en Kees Verspaed. Na een gemiste eerste poging was de tweede ruimschoots raak. Daar de andere twee driemaal afsprongen mocht Ruud zich na een jaar onderbreking weer Nederlands Kampioen noemen. Op de hoogte van 2m11 kwam het gemis van een vaste trainer tot uiting. Na twee gemiste pogingen (korte aanloop) ging Ruud over op zijn lange aanloop. Dze lange aanloop was als men de televisiebeelden op de video nog eens bekijkt niet goed genoeg uitgezet. Ondanks dat Ruud met zijn rug zeker 20 cm. boven de lat zat kon deze poging onmogelijk slagen daar hij zich te dicht op de lat afzette.



Dit euvel is vaak te bespeuren bij Ruuds pogingen om hoger te komen en het lijkt me alleen door een vaste trainer echt weg te werken. Na Ruud kwam de tweede medaillekandidaat, Evert van Ravensberg op zijn nummer de 3000 m. steeple chase aan de start. Evert de twee weken vakantie had opgeofferd voor deze kampioenschappen door keihard te trainen had dit jaar het geluk dat het, in vergelijking met andere jaren, niet zo bloedheet was. Onmiddellijk na de start nestelde Evert zich achter de grote favoriet Hans Koeleman, met de bedoeling deze zo lang mogelijk te volgen en de concurrentie kwijt te raken. Dit lukte aardig en na een razendsnelle eerste 1000 m. van 2.48 was er al een flink gat met de achtervolgers. Na 1600 m. moest Evert Hans laten gaan toen deze even aanzette Hans liep 15 meter uit endaar bleef het bij. Via een redelijke laatste ronde wist Evert de afstand tot Koeleman tot 2.5 sec. te beperken. Met 8.53.3 bleef Evert net boven zijn clubrecord van 8.52.0. De kampioen van 1976 en 1977 Steef Kijne volgde op ruime achterstand in 9.01.4 als derde. Op de laatste dag was het 's morgen de beurt aan de snelwandelaars. Zij dienden 50 ronden op de baan af te leggen, 20 km. dus. Frank van Ravensberg gestart als jongste deelnemer (17 jaar) zou een vijfde plaats kunnen bezetten dachten wij zo. Na zijn bekende bliksemstart van Frank na 2 ronden 80 m. voorsprong op de concurrentie (Tjabel Ras, Nico Schroten, Hans v.d. Kanpp en Ed Hoogerhoud) Zij hadden 3000 m. nodig om dit gat te dichtten. Toen dit eenmaal gebeurd was, had Frank de grootste moeite om te volgen. Na 7000 m. gingen Ras en Schoten er vandoor en volgden v.d. Knaap (steeds voorop) en Frank. Door de aanmoedigingen van de aanwezige supporters wist Frank telkens weer een opgelopen achterstand op v.d. Knaap te dichtten.

Vlak voor de 10 km. gebeurde er iets wat niemand verwacht had: Frank nam de kop over en plaatste een tussensprint. De rondetijden gingen van 2.03 in eens naar 1.58. Voor v.d. Knaap was dat teveel en hij moest Frank laten gaan. De 10 km. gingen in een zeer snelle 50.03 en na 1 uur lopen zat Frank maar een fractie boven het jeugduurrekord. Van der Knaap zakte steeds verder terug en werd zelfs een ronde door Frank ingelopen. In 1.42.51.4 pakte Frank op grandioze wijze het brons. Het betekende een verbetering van zijn p.r. met 7½ minuut en tevens een districtsrekord.

Ras had 1.40.09.9 nodig en Schroten 1.41.00.4. Onze laatste deelnemer was opnieuw Henk die op het laatste sprintnummer de 200 m. uitkwam. Met 23.33 eindigde Henk als vierde in de serie.

---

#### 9 augustus OOKMEER.

Kogel HD	2 Kees Beerepoot	10m25	
Hoog JB	6 Gerard de Boer	1m65	
100 m. JB	Mario Westbroek	11.4	1e serie
		11.4	1e finale
100 m. JB	Gerard de Boer	12.4	6e serie
100 m. JA	Kees Beerepoot	12.1	3e
800 m. JB	Hans Willems	2.15.3.	4e
800 m. JA	Kenneth Macnack	2.02.9	2e
800 m. HD	Rudi Leter	2.15.2	6e
800 m. HD	Ron Antheunisse	2.06.9	1e

---

#### 12 augustus ALPHEN AAN DE RIJN.

1 Engelse Mijl HAB	1. Evert van Ravensberg	4.21.5
kogelslingeren	2. Gosse v.d. Velde	30m90

---



13 augustus PAFENDAL

100 m. JB Mario Westbroek 10.9 1e serie  
10.9 1e  $\frac{1}{2}$  finale  
10.9 1e finale!!!!!!!!!!!!

In het Haarlems Dagblad waren deze drie schitterende tijden vrijwel niet terug te vinden. Het werd gewoon vermeld bij de overige prestaties. Het wordt tijd dat daar weer eens verandering in komt.

---

17 augustus DEN HAAG.

1500 m. HB 2. Michel Hulsman 4.01.2  
1500 m. HA 3. Evert van Ravensberg 3.54.5

---

20 augustus DEN HAAG.

200 m. JB 1. Mario Westbroek 22.2. clubrecord JB  
evenaring clubrecord JA

---

HOOGSPRINGEN--RUUD WIELART--HOOGSPRINGEN--RUUD WIELART--HOOGSPRINGEN--RUUD

20 augustus:NICE(Fr)- 2m20, 4e (nrs. 2 en 3 ook 2m20)  
16 augustus:ZURICH (Zw)-2m18, 1e (voor Rolf Beilschmidt)  
18 augustus:BRUSSEL(B)- 2m18, 3e  
9 augustus:VIAREGGIO(It)- 2m18 Evert van Ravensberg.

---

NATIONALE C-SPELEN 1978, 20 augustus.

Vol goede moed gingen wij vanuit de Tempelierstraat richting A.A.C.terrein. Met de volgende mensen (nou ja mensen)

W.T.Ste(el)pan

Wouter Ka(bouter) vanwege zijn LENGTE

Shuffling Tim

Long-Tall Dideric, The 3 A.V.HAARLEM Basketball players

Shaking Dennis, uit Wissel nr.....????????

and of course the BIG BOSS with his short trousers and with his milk legs.

De stemming was er al meteen in en met veel geplop en geplep en nog meer van die vreemd soortige geluiden. Vlak bij het A.A.C. terrein vroeg iemand met een kanjer van een boefjéé de windbondenrenbaan.

Toen we bij het terrein aankwamen bleek dat Wouter en Tim hun deelnemers formulier vergeten waren, daardoor moesten zij een daalder min 50 cent betalen. De vier atleten gingen zich meteen omkleden. In de kleedkamer vielen er meteen een paar flauw omdat ste(el)pan zijn schoenen uitdeed. De baan was erg mooi omdat er veel versierselen hingen. Tim werd bijna gediskwalificeerd omdat hij aan de binnenkant van de baan inliep.

NU EEN KLEINE KOFFIEPAUSE VOOR DEZE FANTASTISCHE AUTEURS OF ZO

vervolg: Om elf uur begon het eerste onderdeel namelijk het hoogspringen waar Tim en ondergetekende aan meededen. Tim kwam niet hoger dan 1m60, Dideric zat het die dag niet mee, hij kwam niet hoger dan 1m50.

Dideric liep ook nog een 100 meter horden tussen het hoogspringen door, hij eindigde als derde in 16.1 sec., doordat hij tot een van de twee tijdsnelsten was, kwam hij ook in de FINALE, daarin eindigde hij als zesde, ook in de goede tijd van 16.1 sec.



Toen de 100 m. waar Ste(el)pan aan deelnam, hij werd laatste in zijn serie met een tijd van 13,5 sec.

Nu is Wouter aan de beurt met zijn 800 m. Hij startte in de tweede serie, en eindigde in de middenmoot met een tijd van 2.26.2 sec.

Discuswerper Dideric wierp een .....aantal meters waarvan twee worpen ongeldig waren.

Toen de estafette: de wissels waren redelijk goed, maar de snelheid ontbrak die dag; we eindigden als tweede in onze serie in 52.2 sec.

Voor al deze atleten was er geen plaats op het ereschavot weggelegd.

EINDE.

DENNIS KRUIHOF EN DIDERIC VAN RIEMSDIJK.

(dit artikel werd op het redactieadres afgegeven in een enveloppe die met een karig lakstempel was dichtgenaaft, heel mooi!) red.

LANGE AFSTAND.--LANGE AFSTAND.--LANGE AFSTAND.--LANGE AFSTAND.--LANGE AFSTAND.--

Wie voor een marathon midden in de zomer inschrijft kan verachten dat het wel eens een warme aangelegenheid kan worden, en al had het er al die tijd niet naar uit gezien, de temperaturen bleven veel te laag deze zomer, op zaterdag 29 juli stonden zo'n 160 deelnemers op de Brink in Noordwijkerhout klaar voor de 42 km en 195 meter terwijl de thermometer schommelde tussen de 25 en 30 graden. Nu dan moet je van goede huize komen, want nadat de meute om klokslag 1 uur was weggeschoten en radioverslaggever Peter Knechtjes meerijgend in de geluidswagen de toeschouwers van zijn commentaar voorzag vielen de eerste slachtoffers. Reeds na 15 km. lopen waaronder helaas ook Krijn Kroese en even later Zegert Kruiswijk.

Jammer want Krijn is momenteel beresterk dat hebben we een week later ondervonden tijdens de training, dus verwachten wij van hem nog wel een goede marathon in Zwolle of Maastricht dit najaar.

Voordat ondergetekende bij het keerpunt op 21 km. kwam dat op de boulevard in Noordwijk was gelegen had hij al een enorm aantal stralen water van de inmiddels gealarmeerde bewoners waarlangs de route liep op het bezweette lijf gekregen.

Sommigen keerden hele emmers water over mijn hoofd en een man die over zeer veel meters tuinslang beschikte liep zelfs op een draf met mij mee onderwijl de slang met het koude water in mijn nek houdend. Het ergste van alles is dat je kousen en schoenen constant nat blijven en dat is niet best.

Het ergste gedeelte zou nog komen nl. het fietspad van Noordwijk naar de Zilk. Nergens een druppel water meer, geen zuchtje wind tussen de duinen alleen maar de zon, dit moet de Sahel woestijn zijn, als ik eerst maar weer bij de waterspuitende massa kom, dacht ik. Gewoon doorgaan zij Bas Fennis die met me meefietste, bij het zeefvliegveld staan vast wel een paar jongens van onze ploeg op je te wachten. En ze stonden er ook, dus zat er niets anders op dan nog even te proberen mooi te lopen al ging het niet meer van harte.

De laatste 8 km. was er weer volop water en nog maar één idee, uitlopen en daar was de Brink weer: 3 uur 50 minuten, bar slecht, maar toch nog 2e Vet.II. Zestig man uitgestapt en 17 man boven de limiet van 4 uur, die toch nog geklasseerd werden.

Na afloop was er voor alleen die deze zware rit volbracht hadden een prijs in natura, een medaille, bloemen, een drankje en een lunchpakket. Behalve winnaar Co v.d. Weijden zou ik toch nog een naam willen noemen nl. die van A.A.C.'er Piet van Alphen, 47 jaar, Vet I en dan als vierde binnenkomen in 2u35 en nog wat is toch wel enorm goed, grote klasse!!!

Dan nog dit, behalve de 100 km op 16 september in Winschoten is er op 3 dec. de ronde van de Haarlemmermeer over 60 km, dus als erliefhebbers zijn. Ook komen er nog 2 marathons in Zwolle en Maastricht dit najaar, dan zijn de temperaturen wat lager dus kunnen we het nog eens proberen, liefst met een flinke ploeg.----- 8 -----Ton v.d.Linden.-----



Sinds lange tijd is er weer eens goed nieuws te melden van het snelwandelfront.

NEDERLANDS KAMPIOENSCHAP 10 km. JUNIOREN-FRANK VAN RAVENSBURG JEUGDKAMPIOEN.

Het kampioenschap werd op zondag 9 juli in Zaandam verwekt. Daar de favoriet Hans van der Knaap er niet was, nam Frank automatisch deze favorietenrol over. Toch was hij niet geheel gerust, want nam er in andere jaren steeds een select groepje bekenden deel, nu was het een grote groep (14 man), waaronder een aantal onbekenden (o.a. Jan Zethof, iemand met een ijzersterke conditie). Nico Treep die vorig jaar 3e was, was nu één van de favorieten voor de 2e pl. Natuurlijk hoopten Frank en Nico het huzarenstukje uit te halen om 1e en 2e te worden, maar dan zou alles mee moeten zitten. Frank startte zeer snel om alle mogelijk concurrenten op een flinke afstand te zetten. Nico volgde als 2e. Nico kreeg echter reeds na 100 m. een waarschuwing wegens zweven. Daardoor moest hij inhouden en viel hij terug. Na 2000 m. had Frank een voorsprong van 200 m. op Jan Zethof en was Nico afgezakt naar de 5e plaats. Toen kreeg Frank een inzinking, waarvan Jan profiteerde door 50 meter van zijn achterstand af te knabbelen. Toen kreeg Jan zelf een inzinking en zo kon Frank verder uitlopen en nog voor de 6000 m. lapte hij Jan. Nico was toen nog steeds 5e, maar hij was aan het terugkomen en bedreigde nr. 3 en 4. In zijn enthousiasme vergat hij echter zijn techniek en kreeg de rode vlag. Zeer spijtig maar Nico heeft beloofd om volgend jaar terug te keren en het dan beter te doen. Na de ronde voorsprong drong Frank niet meer zo erg aan (alleen in de laatste rondjes) maar toch lukte het hem in de persoonlijke, districtskampioenschaps, baanrecordtijd van 49.29.0. als Nederlands kampioen te finishen met 700 m. voorsprong op Jan Zethof nr. 2, en 1200 m. voorsprong op nr. 3. Dit was zijn eerste kampioenschap. Hij dacht dat na al de kampioenschappen van Mario Westbroek en de estafette het nu maar eens de beurt was aan de snelwandelploeg. Er waren ook nog een aantal bijnummers. Marcus Treep nam deel aan de 1000 m. voor D-jongens. Hij deed het zeer goed. Met slechts zegge en schrijve twee trainingen haalde hij maar liefst 26.3. sec. van zijn p.r. af en tevend verbeterde hij het officieuze clubrecord van Dideric van Riemsdijk en Wouter-Jan Schonewille met 6 seconden. Marcus finishte als 5e in 5.38.4. Als Marcus hier echt op zou trainen, zou hij het best eens ver kunnen brengen.

SCHOONHOVEN- 15 juli- Ned. record voor Frank van Ravensberg.

Op zaterdag 15 juli toog Frank naar Schoonhoven om aldaar deel te nemen aan snelwandelwedstrijden. Het eerst was er een 3000 m. koppelrace. In de race had Frank een zeer zwakke koppelgenoot, Wout van Wieringen. Wout gaf als ruime laatste na de 1e ronde aan Frank over. Door een ronden (306,80 m) in 59.6 sec. lukte het Frank over het hele veld heen te gaan en als eerste over te geven. De tweede en derde keer moest hij weer zo'n 60 meter goed maken. Beide keren gaf Frank nog als eerste over, maar de vierde keer lukte het niet meer. Toch kwam er nog een goede tijd uit de bus, n.l. 12.55.3, een 2e plaats. Frank wandelde 5.28.0. over 1534 m, Wout 7.27.3 over 1466 m. Tijdens de 10 km. wedstrijd die een uur daarna volgde, probeerde Frank het  $\frac{1}{2}$  uur record aan te vallen. Door een snelle start kwam hij tot een voorsprong van 23 sec. op dat schema. Toen hij een inzinking kreeg, kwam de Leidse international Nico Schrotten over hem heen en trok Frank in een constant tempo naar een voorsprong van 27 sec. Door een eindsprint won Frank nog enkele sec. en via een 5000 m. van 23.50 kwam hij uit op 6283 m, een verbetering van het Ned. jeugdrecord van Hnas van der Knaap met 106 m. Frank moest daarna nog wel de 10 km. volmaken, noodzakelijk voor erkenning. De 10 m. tijd was 50.45.2, een 2e plaats achter Nico Schrotten, en eerste junior. Zijn  $\frac{1}{2}$  uur tijd en zijn 10 km. tijd waren baanrecords.



Het verslag over het Nederlands seniorenkampioenschap is elders te lezen, maar ik wil langs deze weg toch Joop, Mario, Cor, Chris, Henk en Evert bedanken voor de aanmoedigingen en steun tijdens mijn 20 km. race. Dit was de eerste keer dat ik in een snelwandelwedstrijd een grotere aanhang had dan mijn tegenstanders en het heeft mij tot een mooie prestatie (eigenlijk boven mijn kunnen) gestimuleerd. Het is moeilijk te zeggen hoe belangrijk deze steun voor mij is geweest, maar het heeft mij wel minuten gescheeld.

Frank van Ravensberg.

De redactie wens Frank van harte geluk met deze mooie prestaties, maar in het bijzonder met het behaalde kampioenschap.

#### DE BOOGSCHUTTER VERTELT:

Twee manden lang geen gedachte om een 'stukkie' te moeten schrijven. Twee manden lange te kunnen doen wat je wilt. Ten minste er was toch een maar, want ons leven wordt beheerst door vakantie. Het is een levensbehoefte, je moet er zo nodig uit en de Touroperators hebben er spontaan een industrie van gemaakt. Het economische leven is op een laag pitje, en het gesprek van de dag is: 'waar ga je naar toe?' of 'waar ben je geweest?'. En het klinkt dan zo leuk nonchalant om te zeggen: Ik ben in Lapland geweest. Diverse grapjes volgen dan, over oude en nieuwe lappen, maar de lappen blijken dan een nylon overhemd onder het traditionele kleed gedragen te hebben.

Het deed de Boogschutter denken aan een tocht die hijzelf eens in jongere dagen gemaakt had. Er was nog niets georganiseerd aan. Je zocht zelf contact met wat mensen. Zweeds als een moeilijke taal. Dus de wereldhulptaal Esperanto was een prachtig contactmedium. Ik kwam op deze manier in contact met een Zweedse onderwijzers die in de heel lange zomernacht van 31 mei tot 3 september les gaf aan Lappenkinderen in hun zomerkwartieren. Mijn wens was om een zomerse thuisreis van de Lappen mede te maken. Dat kon en de afspraak was dat ik ergens boven Abisko, aan de overkant van een meer een fan. Lappen zou treffen tussen die en die datum.

Topografische kaarten (beslist nodig) werden gekocht, kompas, je kan niet zonder zo'n ding, Het bleek dat ik 1 à 2 dagtochten nodig had om de familieplek te bereiken, tenminste dat werd op de kaart berekend. Vol goede moed stapte ik in het hoge noorden uit aan het station Abisko, bestaande uit een grasvlakte met 3 paar rails en een grote houten loods, waarvan het grootste gedeelte in beslag genomen werd door een soort winkel van sinkel, de voorloper van de supermarkt, tevens buro der Zweedse Stadsbahnen, Zweedse V.V.V. enz. enz.

Mijn kaarten bleken in zoverre niet te deugen dat de looproute gewijzigd was. Die looproute was gemarkeerd door steenhopen waarin een jonge boomstam met plank was bevestigd, op die plank kon je eventuele boodschappen of waarschuwingen achterlaten. Op 30 à 35 km. waren blokhutten waarin matrassen, stenen fornuizen welke met hout gestookt moesten worden. Deze houtvoorraad moest door jezelf weer aangevuld worden. Dat was een plicht evenzo was het ook een plicht om iedere avond tussen 7 en 9 uur radiotelefonisch contact op te nemen met een centrale post. Deed je dat niet dan gingen de hulp troepen de lucht in en werd er eindeloos naar je gezocht en dat kon want de zomerzon schijnt 24 uur lang.

De eerste dag wandelde ik beladen met gedroogde maaltijden op de rug naar blokhut A 93. Daar zag je nu letterlijk en figuurlijk geen mens, een geweldige toendra achtige vlakte met een overdadige overvloed van kortstelige bloemen, lage berken en andere lage struiken. Het lijkt of in die drie zomermaanden alles zoveel mogelijk wil pronken met tal van bloemen, waarbij het groeien vergeten wordt. Daarom was alles goed te overzien en denk nu niet wanneer er op enkele kilometers een volgende steenhoop zichtbaar was, daar steven je linea recta naar toe, prompt kwam je in het moeras terecht.



Netjes de kaart volgen, voorbij het steenmerk C4F, 300 meter noordoost waarbij ook nog gelet moest worden op graden en minuten. Het maakt zo'n tocht waardevol in die zin dat je zelf steeds met de natuur en jezelf bezig bent. Is de blokhut bereikt, dan tref je daar wel een paar andere lotgenoten, die na een hele dag van zwijgen graag aan de babbel slaan. Na van een prachtige 'zonsondergang' genoten te hebben waarbij de zon als een gouden bal daalt en even boven de kim langzaam overgaat in zilver en weer de nieuwe dag aankondigt. De volgende dag stond er een overtocht van een meer te wachten. De kaart gaf aan waar een roeiboot lag en dan + 2 uur roeien in noordwest westelijke richting. Prompt werd de aanlegplaats aan de overzijde gevonden, daar lag ook een roeiboot. Nu is het menselijke plicht dat je moet zorgen voor degene die na je komt. Dus één boot terugbrengen in zuidoost oostelijke richting, weer 2 uur roeien. Dan weer noordwest westelijk en je hebt er een dagreis van 6 uur opzitten. Blokhut A 94 was toen de tweede rust. Na nog een voettocht van 7 uur, dat waren dus 3 dagen, zag ik een rookpluimpje van het bewuste Lappenkamp. De begroeting was rustig, al naar de aard van de bewoners van een oneindig brok aardkorst die in de zonnestralen slechts een tiental cm. diep ontdooien. Het dorp bestaat uit een aantal tenten, welke dienen als familietenten, in elke tent huist één familie met verwanten, en enkele tenten voor de bevoorrading, en gereedschap. De kudde graast in de onmiddellijke nabijheid, waarbij slechts 1 mannelijk dier de leider is. Alle verdere levende wezens, zowel rendier als mens zijn aangewezen op zijn leiderschap, bij het zoeken naar voedsel, gevoel voor slechtere weersomstandigheden etc. Kwaliteiten welke vooral in de winter naar voren treden. Zomers kan en wil de mens nog wel eens leidend optreden maar dit geschiedt met de nodige schroom. Ook in de tent heerst dezelfde schroom en eerbied. Zulk een tent bestaat uit een 15 tal lange jonge berken bedekt met een doek van rendierhuiden, welke door beschadigingen niet voor de handel geschikt waren.

Recht voor de 'deur' zetelen man en vrouw. Is de man nu de oudste in de familie dan heeft hij de plicht om voor de ouders te zorgen. Zij zitten dan ook rechts van hem met in afgaande lijn ongetrouwde broers en zusters en eventueel neven en nichten en/of personeel. Aan vrouwelijke zijde dezelfde gang van zaken maar links van haar. Gasten zitten recht tegenover het hoofd van de familie. Allen zitten in kleermakerszit op een stapel rendierenhuiden, wil je slapen, val dan maar achterover en droom een eindweg. Het vuur in het midden brandt altijd door en vormt een soort contra tegen de muggen die om de zoveel jaar een grote plaag vormen. Het eten geschiedt met houten borden met houten lepels. De meeste huisraad bestaat uit hout. De ketel boven het vuur uit koper waar altijd water in borrelt. De maaltijden zijn sober. Wat zou U zeggen van een ontbijt van gedroogd rendierbloed, aangelengd met water, zoute vis. Een lunch van rozenbotelsoep, plakken gebakken brood op een hete steen gebakken, Dezelfde wijze van broodbakken zag ik dit voorjaar, 30 jaar later terug in de Sinaïwoestijn, maar dan op een deksel van een oliedrum. Mensen die in eenzaamheid leven hebben dezelfde gebruiken al leven ze duizenden mijlen van elkaar. Mensen die op elkaar zijn aangewezen vertrouwen en helpen.

Een wat sober verhaal van Boogschutter. Maar het kwam uit een sober land, waar de natuur hard is, met slechts 3 uitbundige maanden. In die tijd vierten de mensen feest wanneer zij elkaar ontmoeten om straks als de grote trek begint door de duistere poolnacht te kunnen praten en herinneren van de lange dag.....



## 26 augustus- JEUGDINTERLAND TE MERKSEM (BELGIE)

### Mario Westbroek en Henk Macnack vlammen op de 100 meter.

Op zaterdag 16 augustus werd in Merksem, een Belgisch plaatsje bij Antwerpen de jeugdinterland België - Nederland - Zwitserland gehouden.

Van de A.V.Haarlem was het trio Mario Westbroek, Henk Macnack en Frank van Ravensberg opgesteld.

Dit trio vertrok 's morgens om 8.30 uur per auto uit Haarlem naar het verzamelpunt van de Nederlandse ploeg, Breda. Daar aangekomen 'leende' Henk even een supermarktwagentje om alle tassen te vervoeren.

Om 10.35 uur vertrokken de twee bussen uit Breda. De reis naar Merksem duurde precies een uur, zodat de Nederlandse ploeg om 11.35 uur bij de kunststofbaan arriveerde. Laat ik maar direct met het klapstuk van de dag beginnen, de 100 m Henk en Mario vertegenwoordigden Nederland op deze afstand (wjk land had twee deelnemers per nummer) De baan stond bekend als zeer snel. Zo had de Belg Ronald Desruelles dit jaar al 9.9. op deze baan gelopen. Na enkele valse starts schoten de zes deelnemers uit de startblokken weg. Het ging snoeihard.

Nummer 1 en 2 waren duidelijk voor, maar de andere deelnemers (waaronder Mario en Henk) finishten op één lijn. Maar wat waren de tijden? En wat was de rugwind? De rugwind was 1,4 m/s, dus ruim beneden het maximum toelaatbare. Nu kwam de uitslag. 1.:Humbert(Zw) 10,2(Zw.rec), 2. Van Nieuwenhuyse(belg)10.3 (Belg.rec.), 3. Eveart (Belg.)10.5., 4. Schneuwly(Zw.) 10,5, 5.Mario Westbroek (ned.)10.5!!!! en 6.Henk Macnack(Ned) 10.6.!!! Mario tien vijf en Henk tien zes geweldig, wat een tijden!!!. Mario verbeterde zijn beste tijd met maar liefst 0,4 sec en het A en B junioren clubrecord met 0,3 sec. Henk verbeterde zijn beste tijd met 0,3 seconden.

Met deze schitterende tijden hadden Mario en Henk zich in een klap aan de kop genesteld van de Nederlandse senioren ranglijst van 1978. De tijd van Mario betekende de beste B-juniorentijd aller tijden en de gedeelde 2e plaats bij de A-jongens (Ned. rec. 10,4 van Sammy Monsels).

Henk neemt nu de gedeelde 7e plaats in bij de juniorenranglijst aller tijden. Men was getuige geweest van een historische race (zes jongens onder de 10.7!!! Opgemerkt dient te worden dat Mario volgens velen 4e was. In tijd maakte dit echter niets uit, wel scheelde het Nederland een punt.

Nauwelijks was men de klap van de 100 meter te boven of de 200 meter lopers gingen van start. Na één valse start, vlogen de lopers weg. Mario liep weer zéér sterk. Hij lag op het rechte eind 3e. Veertig meter voor de streep verkrampte echter zijn gezicht. Mario zei later dat het net leek of hij ineens een mes in zijn been kreeg. Denkend aan kramp liep hij nog een aantal meters door. Toen echter werd de pijn zo hevig dat hij alleen nog maar hinkend en strompelend over de finish (die naar zijn zeggen geen twee meter verder had hoeven zijn) kon komen. Direct na de finish stortte hij neer. Mario bleek enkele spierscheuringen te hebben opgelopen en kon nu meteen zijn verdere seizoen wel vergeten. Zeer, zeer spijtig voor Mario, juist nu het zo goed ging. Dit was (na zijn blinde darm) zijn tweede grote tegenslag dit jaar. De lol was er voor Mario geheel af. Zijn tijd was toch nog 22.7 en het was de vijfde plaats (1e nederlander). De uitslag was hier: 1. Van de Daele (Belg) 20.8 (belg.red.) 2. Humbert (zw) 21.0, 3. Van Nieuwenhuyse (Beld) 21.5, 4. Homberger (Zw) 22.3., 5. Mario Westbroek (Ned) 22.7, en 6. Geerlings (Ned) 23.1. Normaal gesproken was Mario op 21.5 of minder uitgekomen. (Ned rec. 21.1.) Dit waren weer zeer snelle tijden. Mario en Henk zeiden dat de wind op een vreemde maar zeer gunstige manier waaide. Henk kwam daarna op de 400 m. uit. Hij startte vrij langzaam en belandde op de 6e plaats. Op de laatste 100 m. kwam hij echter uitstekend terug en passeerde nog een Belg, Darquennes. Henk werd zodoende 5e in 50.1. Darquennes had 50.4. Winnaar werd hier Marcel Klarenbeek (Ned) in 48.3 Deze laatste bleesde zich ook al.



Henk liep ook nog mee op de 4 x 100 meter estafette ploeg. Door het wegvallen van Mario en zeer slechte wissels, was er voor Henk als laatste man weinig eer meer te behalen. België won in 41.8 vóór Zwitserland 41.9 en Nederland (Ekhorst, Harland, Geerlings en Henk Macnack) 43.3. Zowel bij de jongens (Belg: 163 p., Zw. 126 p., Ned. 110 p.) als de meisjes (Bel. 95 p., Zw. 89 p., Ned. 84 p.) was Nederland laatste.

Frank nam deel aan het snelwandelen, een bijnummer, dat voor de opening van de wedstrijd werd afgewerkt. De vier Belgische en Nederlandse snelwandelaars (of 'gaanders' in het Belgisch) moesten 10 km. afleggen. Frank startte snel en kreeg de Belg Patrick v.d.Broucke met zich mee. Deze moest echter snel lossen. Na 2400 m. kwam Hans v.d.Knaap bij Frank en goed samenwerkend liepen zij zienderogen uit op de concurrentie. Na 6500 m. kreeg Frank ineens een waarschuwing wegens zweven. Hij liet toen een gaatje vallen, maar liet dit gaatje net even te groot worden (9 sec.), zodat hij ondanks een snelle laatste ronde op 2,6 sec. bleef steken. De uitslag was hier: v.d.Knaap (ned) 51.23.5., 2. Frank v.Ravensberg (Ned.) 51.26.1., 3. Patrick v.d.Broucke (belg) 52.51.9., 4. De Maere (Belg.) 54.40.8., 5. De Meester (belg) 55.18.4., 6. De Meu (Belg) 55.20.0 en 7. Cortenbach (Ned) 58.06.9.

Frank stortte na de finish neer wegens ademnood. Het was nl. zeer benauwd weer. Opvallend bij dit nummer was dat de vier Nederlanders, 3 een waarschuwing kregen en er een (Bert Lemmens) werd gediskwalificeerd, terwijl er slechts een Belg een waarschuwing kreeg, dat de Zwitsers precies op het enige nummer waarop Nederland anders zeker een dubbele overwinning had behaald verstek lieten gaan en dat de Nederlandse junioren revanche namen voor een eerder geleden nederlaag.

De organisatie was redelijk in orde. Men had voor zeer mooie medailles gezorgd (daar kunnen de Nederlanders nog wat van leren) en men reikte deze meteen na afloop van elk nummer uit, zodat voor een vlotte afwerking werd gezorgd. Het was alleen vreemd dat de Nederlandse snelwandelaars overal vanaf werden gestuurd, zodat zij niet in konden wandelen. Verder was het sekretariaat onvindbaar en verstreekte men twee verschillende startnummers (een grote en een kleine) waarbij men nog doodernstig zei dat men het kleinere nummer onder het grotere moest opspelden.

Toch is er op deze dag veel gelachen. Alleen werd het voor een aantal Nederlandse deelnemers een dure dag, omdat zij plotseling hun shift kwijt waren en konden betalen. Om 18.45 uur vertrokken de bussen weer en na een etentje (meer was het niet) in Boschenhoofd (een plaatsje bij Roosendaal) waren de deelnemers om 21.20 uur in Breda. Om 23.00 uur waren Henk, Mario en Frank weer in Haarlem. Het was een lange en vermoeiende dag geweest.

Frank van Ravensberg.



Beste Jongens,

Op 6 verschillende woensdagen in juli en augustus hebben wij onderlinge wedstrijdjes gehouden. Op deze wedstrijdjes deden jullie nu ook eens nummers, die eigenlijk geen pupillenummers zijn. Het was alleen maar de bedoeling om veel te kunnen lachen en dat is ook gebeurd. Toch zijn er nog veel goede prestaties geleverd. Daarbij denk ik aan de 6.6 op de 40 meter van Jeltjo en Michel. De 50 meter was een verrassing: Richard was als B pupil alle A pupillen te snel af. Zijn 8.5 was erg goed. De 60 meter was een 1e plaats voor Arjen in 9.4. De 80 meter werd maar door weinig jongens gelopen. De tijd van Arjen (12.6) is erg goed, want daarmee verslaat hij nog veel D junioren. Ook op de 100 meter won hij in 16,2, maar ook Frans (16,9) en Richard (17,2) deden het hier uitstekend. Op de 200 en 600 meter won Patrick in 33.60 en 2.21.36. Arjen won de 400 meter in de zeer sterke tijd van 1.17,2.

Was dit lopen nog wel te doen, bij de andere nummers hadden jullie het moeilijker. Bij het hink-stap-springen lukte het Arjen 7m61 te halen. Bij het kogelstoten (nu eens met 3 kilo) was het een spannende strijd tussen Patrick (5m53), Richard (5m51) en Jan (5m47). De C pupil Otto lukte het de zware kogel nog 1m71 weg te krijgen. Bij het discuswerpen waren enige erg goede prestaties: Patrick 11m47, Arjen 11m37 en Richard 10m82. En dat voor de eerste keer! Otto haalde hier 3m96.

Het speerwerpen won Patrick met 14m59.

Jan en Arjen wonnen de koppelrace.

Het belangrijkste is echter, dat wij veel pret hebben gehad. Misschien gaan wij hier nog mee door, maar ik weet nog niet tot hoe lang ik jullie nog kan blijven trainen. Ik hoop nog lang!

Hieronder volgen de uitslagen:

40 meter

1. Michel Bax	6.6	11. Maarten Schlicker (B)	8.0
Jeltjo Doornbosch	6.6	Eeme Wittenberg	8.0
3. Frans Harmsen	7.0	13. Frans Alders	8.2
Kees Willemsen	7.0	Ronald Bax (C)	8.2
5. Menno Huyboom	7.3	15. Arjan Vink (B)	8.4
6. Dennis Bakker (B)	7.4	16. Randolph Rofers (B)	8.9
Richard Pols (B)	7.4	Buiten mededinging:	
8. Richard Koopman	7.5	Gregor Bekker (jun.C)	6.9
9. Erwin Kraan (C)	7.7	Maarten Hartman (jun.D)	7.1
10. Paul Ostemeijer (B)	7.9		



50 meter

1. Richard Pols (B)	8.5	11. Johan Apetz	9.6
2. Dennis Bakker (B)	8.6	12. Maarten Schlicker (B)	9.7
3. Frans Harmsen	8.7	13. Paul Ostemijer (B)	9.8
Richard Koopman	8.7	Paul Petersen (C)	9.8
5. Nick Kuilboer	8.8	15. Stephan Zollner (B)	9.9
6. Chris Kuijt	9.0	16. Ronald Bax (C)	10.0
Arjen Petschi	9.0	17. Arjan Vink (B)	10.2
Jacco v.Waarde (B)	9.0	18. Randolph Rofers (B)	10.3
9. Harry Horn (A)	9.4	BM. Maarten Hartman (Jun D)	8.5
10. Erwin Kraan (C)	9.5	Wilfred v.Leeuwen (J.C)	9.6

-.-.-.-.-

60 meter

1. Arjen Warmerdam	9.4	14. Nick Kuilboer	10.6
2. Patrick Booms	9.5	Roy Moes	10.6
3. Michel Bax	9.6	Arjen Petschi	10.6
4. Gijs van Buren	9.8	17. Chris Kuyt	10.9
Patrice van Dam	9.8	18. Johan Apetz	11.3
Eric Noom	9.8	Richard v.Honschoten	11.3
7. Harry Horn	9.9	Paul Kroes	11.3
8. Frans Harmsen	10.0	Sander Mathôt	11.3
9. Tom Defourny	10.2	22. Richard Laaschuit	11.6
Bart de Koning	10.2		
11. Marcel de Graaf	10.3		
Edo Kamstra	10.3		
Richard Koopman	10.3		

-.-.-.-.-

80 meter

1. Arjen Warmerdam	12.6
2. Frans Harmsen	13.2
3. Jeltjo Doornbosch	13.4
4. Jan ter Beest	13.6
5. Dennis Bakker (B)	14.6
6. Paul Petersen (C)	15.3
7. Arjan Vink (B)	15.5
BM. Rogier Wigchert (J.D)	13.1

400 meter

1. Arjen Warmerdam	1.17.2
2. Patrick Booms	1.21.79
3. Frans Harmsen	1.28.81
4. Richard Koopman	1.31.59
5. Jan ter Beest	1.35.62
6. Bart de Koning	1.47.18
Paul Petersen (C)	1.47.18
8. Otto de Koning (C)	1.55.0
9. Sander Mathôt	2.02.25

-.-.-.-.-

100 meter

1. Arjen Warmerdam	16.2
2. Frans Harmsen	16.9
3. Richard Koopman	17.2

600 meter

1. Patrick Booms	2.21.36
2. Frans Harmsen	2.29.78

-.-.-.-.-

200 meter

1. Patrick Booms	33.60
2. Richard Koopman	35.66
3. Jan ter Beest	37.73
4. Frans Harmsen	38.18
5. Sander Mathôt	43.88
6. Bart de Koning	43.98
7. Paul Petersen (C)	44.6
8. Otto de Koning (C)	49.0

2000 meter koppelrace

1. Jan ter Beest en	
Arjen Warmerdam	7.45.52
2. Pascal en Joey Rijs	9.36.62
BM. Rogier Wigchert (J.D. en	
Frank v.Ravensberg(J.A)	6.32.8
Maarten Hartman (J.D) en	
Patrick Booms	7.01.1

-.-.-.-.-

-.-.-.-.-



# DE STAATSLOTERIJ



<b>STAATSLOTERIJ:</b> <b>MEVR. E. C. SCHUIJTEMAKER- SCHAVEMAKER</b> Zijlstraat 43 Haarlem Telefoon 023-310960	<b>STAATSLOTERIJ</b> <b>Mevr. de RIOP-v. ZONNEVELD</b> Oudaenstraat 10 Haarlem-Noord Telefoon 023-374930 Gironummer 624158	<b>STAATSLOTERIJ</b> <b>Mevr. H.G.M. Zwart-Schouten</b> Ten Katestraat 32 - Haarlem Oost Telefoon 023-322585 - Giro 1836155
<b>STAATSLOTERIJ</b> <b>Mevr. P. Dalhuijsen</b> Polanenstraat 16 - HALFWEG Tel. 02907-4588 - Postgiro nr. 1671847	<b>STAATSLOTERIJ</b> <b>Mevr. J.A. Koebrugge</b> De Genestetweg 30 - Bloemendaal Telefoon 023-267165 - Giro 4270	<b>STAATSLOTERIJ</b> <b>MEVR. S. E. A. BOLTE</b> 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 uit-gevoerd door eigen mensen, onder een strenge na-contrôle. Helmasons garandeert een volledig dekkende uitzet in zowel het klein-ste, 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  
Rokin 9-15  
Amsterdam

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



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  
Prijsofgave geheel vrijblijvend  
Tevens levering van alle soorten dakpannen