

9 OKT. 1978

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

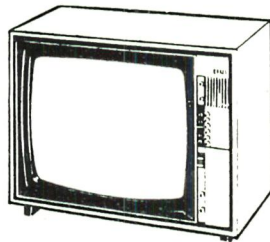
TH. HOOGVELD

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,
Tel. 023-282868 Barvoetstraat 12,
Tel. 023 - 31 7844

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

GARAGEBEDRIJF
MEINEMA

Sparrenstraat 30 - Haarlem - Tel. 023-255957



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

A&O

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

A&O

A&O

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

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

Zijlweg 58 - Tel. 023-326448
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.



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

KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

buitengewone ledenvergadering

Het bestuur roept op tot een BUITENGEWONE LEDENVERGADERING, en wel op:
donderdag 16 november 1978.

Plaats van handeling: Kantine van het Pin Mulier Sportpark.

Het onderwerp is: WIJZIGING VAN DE STATUTEN.

Verder houdt het bestuur zich het recht voor nog andere zaken aan de
Vergadering voor te leggen.

De huidige statuten zijn bij Koninklijk Besluit goedgekeurd op 2 februari 1976.
Oud zijn zij dus zeker niet, maar wel verouderd.

Na een overgangsperiode van drie jaar zal op 26 juli 1979 het nieuwe Boek 2
Burgerlijk Wetboek terzake van verenigingen en stichtingen van kracht worden.

Het nieuwe verenigingsrecht schrijft een aantal bepalingen voor die in de
statuten van een sportvereniging moeten voorkomen;

Ook welke daarin niet mogen opgenomen zijn (zoals beperkt stemrecht voor de
leden).

Verder zijn er bepalingen in het nieuwe verenigingsrecht met betrekking tot
de de vertegenwoordigingsbevoegdheid van het bestuur en het verkrijgen, ver-
vreemden of verhypotekeren van onroerend goed.

Dit alles maakt aanpassing van de huidige statuten van de A.V. Haarlem nood-
zakelijk.

Het ontwerp van de nieuwe statuten is hieronder gepubliceerd.

Vergelijking met de huidige statuten zal ongetwijfeld tot twee conclusies
leiden:

- 1) de nieuwe statuten regelt veel;
- 2) het taalgebruik van het ontwerp is nogal degelijk en juridisch;

Dat zij veel regelen is een direct uitvloeisel van de bepalingen in het
nieuwe verenigingsrecht.

Over het tweede punt valt het volgende te zeggen: voor de nieuwe statuten
is het bestuur uitgegaan van een concept zoals dit is opgesteld door de
Gecombineerde Commissie Vennootschapsrecht.

Het bestuur hoopt dat de leden het ontwerp de aandacht zullen geven die
het verdient.

Op de ledenvergadering zal het bestuur alle artikelen toelichten.

Op een goede opkomst wordt gerekend!

Namens het bestuur,

Joost de Bock, voorzitter.

Jaargang - 33 -
Nummer - 9 -
oktober 1978.

„verschijnt 10 maal per jaar”

redaktieadres:
pieter kiesstraat 6
haarlem

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 commissie:

j. van drunen
ramplaan 94
haarlem
tel. 24 43 40

arts:

f. s. g. m. knuveler
van oosten de bruijnstraat 27
haarlem
tel. 31 60 44

Per 15 oktober heeft de Heer Fred Roosen zijn werkzaamheden als atletieksmedewerker bij het Haarlems Dagblad beëindigd.

Zoals het er nu, 23 oktober naar uit ziet, zullen Frank en Evert van Ravensberg deze toch tijdrovende klus op zich nemen.

Voor het komende jaar zullen er voor plaatsing in de sporteditie echter nieuwe strengere eisen gelden.

U heeft dat reeds kunnen constateren in het stuk over de onderlinge wedstrijden, ook al was dit artikel wel een beetje aan de bekrompen kant.

Hoewel de nieuwe regels in het volgende clubblad vermeld zullen worden, hier al vast enkele:

Uitslagen van wedstrijden gehouden op zaterdag of vrijdag, zaterdagavond doorbellen/geven;

Zondag, als regel zo vroeg mogelijk, tot uiterlijk 8 uur, hoe eerder U het doorgeeft, des te beter kan het vermeld worden;

doordeweeks, gewoon doorbellen.

Krantenkoppen worden niet zoals velen denken door de medewerkers gemaakt, maar door de redactie.

Plaatsing op maandag gebeurt meestal alleen wanneer dat de week ervoor is doorgegeven.

Er wordt niet door de medewerkers naar de mensen gebeld.

Wie niet belt, komt niet in de krant!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

Telnr. gebr. van Ravensberg: 023- 32 51 40.

Copy voor het volgende clubblad inleveren voor:

27 november a.s. op het bekende (?) adres.

REAKTIE OP HET MEDISCH BULLETIN UIT DE WISSEL VAN JANUARI 1978 (VERVOLG)

Inlopen? Waarom en hoelang.

In het volgende stukje wil ik (nogmaals) op het belang wijzen van het inlopen (warming up) voor de loopnummers.

Als gevolg van de verschillende soorten energievoorziening splits ik de loopnummers in twee groepen. Hierover later meer.

Ik wilde beginnen met de energievoorzieningen op een rijtje te zetten en daarna het verband met de afstanden aangeven.

Grofweg zijn er twee manieren om energie te verkrijgen:

I: anaeroob, dwz, er is geen zuurstof (O₂) voor nodig;

II: aeroob, er is wel O₂ nodig.

Om met I te beginnen, deze is weer onder te verdelen in twee soorten:

I A: Creatinefosfaat
ATP (adenosinetrifosfaat) {

Deze twee verbindingen zijn zeer energierijk en geven bij splitsing deze energie direct af aan de spier.

De hoeveelheid energie per tijdseenheid is zeer groot en is dan ook vrij snel uitgeput, na 5-8 seconden (zie grafiek)

Bij deze splitsing komt geen melkzuur vrij en men noemt dit de alactische fase

- Melkzuur is een afbraakprodukt waarvan men vroeger aannam dat dit de "spierpijn" veroorzaakte. Inspuiting van melkzuur in een spier veroorzaakt echter geen spierpijn.

I B: De omzetting van glycogeen (suiker opgeslagen in de vorm van zetmeel) in melkzuur en ATP.

Hierbij komt dus weer energie vrij (ATP), er is "geen" O₂ nodig en er ontstaat melkzuur. We noemen dit de anaerobe lactische fase.

De energielevering komt langzaam op gang en is pas na \pm 45 sec. maximaal.

Bij max. inspanning is deze energievoorziening na 1-2 min. uitgeput. (zie grafiek). De energie per tijdseenheid is minder dan bij I A.

Om misverstanden te voorkomen: bij de omzetting van glycogeen is wel degelijk O₂ nodig, maar deze wordt aan het lichaam zelf onttrokken en komt niet via de ademhaling op de plaats van bestemming, vandaar anaeroob.

Door de energielevering op deze manier ontstaat in het lichaam een O₂ tekort. Deze wordt afgelost door later meer O₂ op te nemen (zie grafiek)

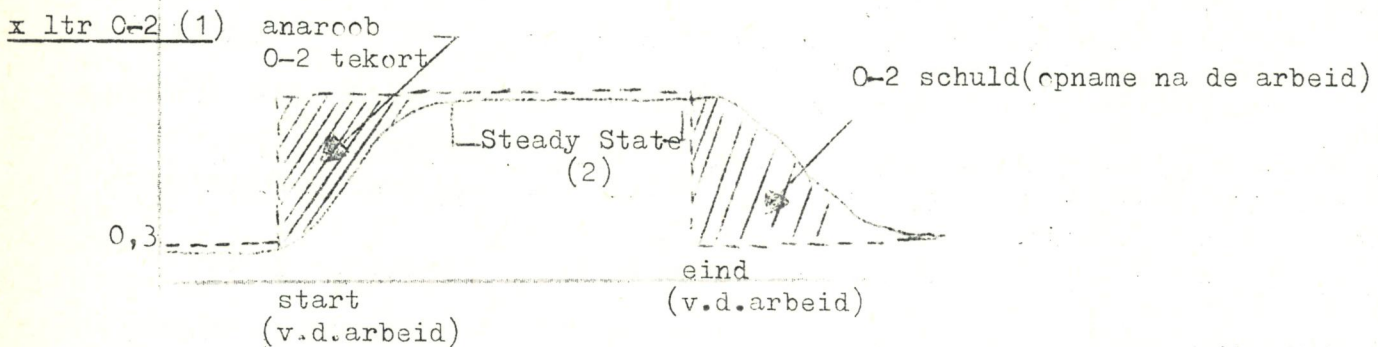
II- Aeroob:

Als er nu via de ademhaling voldoende O₂ toegevoerd wordt zal niet alle glycogeen uit de vorige fase in melkzuur omgezet worden, maar zal een tussenprodukt genaamd pyrodruivenzuur met de O₂ reageren. Dit gebeurt in de citroenzuurcyclus (krebcyclus) en hierbij komt vrij 38 ATP.

De levering van deze energie is maximaal na 2-3 uur. (zie grafiek)



————— = CP en ATP voorraad (alactisch) } anaeroob (geen O-2)
 - - - - - = ATP (lactische fase)
 - . - . - = ATP in aerobefase.



————— = de eigenlijke O-2 opname
 - - - - - = de theoretische behoefte aan O-2

(1) noot: bij arbeid die tot uitputting leidt is ongeveer 6 ltr. O-2 per min. nodig. In rust $\pm 0,3$ ltr/min.

(2) Het begrip Steady State wordt later uitgelegd.

In het volgende nummer de relatie inlopen en energievoorziening!

Roel van Kordelaar.

AB- JEUGDPLOEG DERDE VAN NEDERLAND.

Op zondag 8 oktober (éénweek later dan gepland was) vertrokken 17 man naar Den Haag. De reis werd gemaakt met twee gehuurde Ford-Transits bestuurd door Ben Goossens en voorzitter Joost de Bock. Doordat de competitiefinale jongens 1e klas door het slechte weer van zaterdag 30 september één week verschoven werd, konden zowel Joop van Drunen als René Ruis de wedstrijd niet meemaken. Desondanks wisten de junioren hun hoogste totaal te behalen. Zonder Mario Westbroek werd de estafette in een snelle tijd van 44.2 afgelegd. En dat terwijl er slechts één wissel klikte.

De ploeg bestond uit Kees Beerepoot- Kenneth Macnack- Daan van Rijsbergen- en Henk Macnack. Na deze estafette zorgde Cor Uiterwijk voor spektakel. Ondanks het feit dat het polstokhoogspringen en het verspringen tegelijkertijd plaats vonden, leverde Cor twee persoonlijke records. Allereerst sprong hij eventjes voor het eerst over de 6 meter. Gelijk even 6m25. Een voorzichtige Mario hield het bij 6m07. Een nog betere prestatie fabriceerde Cor met de stok. Met 3m60 evenaarde hij het juniorenclubrecord van Ger Meijer. Een halfzieke en conditieloze Richard Cabri moest op de 3000 m in de laatste ronden veel toegeven en kon geen betere tijd dan 9.32.8 op de klokken brengen. Des te beter deden de 800 m. lopers het. Mario en Kenneth beiden afzonderlijk gestart noteerden grandioze tijden van 2.00.9 en 2.00.7. (Mario moet zeker in staat worden geacht het jongens-B record van 1.58.6 van Wim Aay met 0,1 sec. tepakken)

Luke Prins deed op de 100m. horden met 17.4 wat van hem verwacht werd, terwijl dat ook opgaat voor de twee hoogspringers Henk Macnack en Raymond Hoefman. Henk kwam tot 1m90 en Raymond tot 1m75.

Bij het discuswerpen draaide het voor Albert Wigchert op een grote teleurstelling uit. Na drie ongeldige worpen bereikte Albert met zijn laatste worp slechts een afstand van 24m66.

Cees Beerepoot vestigde een persoonlijk record met 32m84.

Een vermoeide Kenneth liep 53.7 over de 400 m, terwijl Raymond er 0,2 sec. langer over deed.

Frank Duyff zette zijn positieve prestatieverbetering bij het speerwerpen door met een worp van 43m26.

Albert Wigchert, toch niet helemaal de oude, bleef steken bij 40m78.

Het kogelstoten bracht niet die afstanden die we van Kees Beerepoot en Gerard de Boer gewend zijn. Kees 11m91 en Gerard 11m34. Dezelfde Gerard sprong met 12m75 ruim 1 meter onder zijn hinkstaprecord.

Haarlems enige overwinning, buiten de serieoverwinning van Mario op de 800 m., nam, hoe kan het ook anders Henk Macnack voor zijn rekening.

Het was dit keer een hele mooie en spannende. Tezamen met Hans van Santen (Sparta) stootte Henk tegelijkertijd naar en over de finish.

Beiden kregen de voor junioren uitstekende tijd van 10.8. De snelste tijd die Henk ooit in Nederland heeft gelopen.

Eveneens verrassend was het lopen van Daan v. Rijsbergen, met 11.7 maakte Daan zich helamaal waar. Zijn oude tijd van 11.9 was ruim verbeterd.

Met een iets grotere inzet en een trouw trainingsbezoek over het hele seizoen moet Daan nog een stuk sneller kunnen.

Na een groot aantal jaren succesvol in de 2e klasse te zijn uitgekomen, lieten de junioren zien ook in de hoogste klasse te kunnen meekomen.

Resultaten 2e klasse: 1971, derde; 1972, tweede; 1973, eerste; 1975 eerste; 1977, eerste.

Joop van Drunen, overgekomen uit Papendal kon toch nog getuige zijn van de prijsuitreiking.

1. AAC	15835
2. Sparta	15332
3. Haarlem	14222
4. Spado	13941
5. AVR	13781
6. HAC	13410

Supporters waren: René v.d.Zwaag, Ben Goossens, Evert v.Ravensberg, Chris Uiterwijk(reserve), familie Westbroek en Joop van Drunen(een halve supporter)

Een niet geziene maar wel verschenen supporter was de Heer Blickman. Hij wist niet dat de wedstrijd verschoven was en trof zondag 1 oktober slechts een groot aantal meeuwen op het middenveld van de kunststofbaan.

Aangezien daar niet veel aan te zien was, keerde onze trimleider maar weer huiswaarts.

----- Evert,-----

LOSSE UITSLAGEN--LOSSE UITSLAGEN--LOSSE UITSLAGEN--

24 september: Singelloop, UTRECHT, 10 km.

109: Krijn Kroese	40.10
156: Bas Stoute	45.07

23 september, Stratenloop LISSE, 5100 m.

1. Piet Wooning(Spartaan)	14.51.3
2. Evert v.Ravensberg	15.06.6

7 oktober: Boven 't Ij loop, AMSTERDAM 10 EM.

1. Mark Smet(België)	45.47.3 (record)
2. Gerard te Broke	45.47.5
24. Bert Bols	56.17.-- (pers.record)

Op donderdag 12 oktober vestigde Mario Westbroek het voorspelde 800 m. JB rekord. Getrokken door Evert werden de eerste 200 m. in 27.3 en de 400 m. in 57.0 afgelegd. Een goede basis voor een recordverbetering.

Na 400 m. nam Mario over en noteerde op de 600 m. 1.27.0. Evert die van plan was tot 1000 m. door te gaan (clubrecord 2.28.2) voelde dat een record er door het benauwde weer niet in zat en besloot Mario in de laatste 200 m. zoveel mogelijk te steunen. Door aan te vallen en in de bocht naast Mario te lopen lukte de opzet Met 1.58.5 had Mario het 14-jaar oude record met 0,1 sec. gepakt.(4 klokken) De op 20-jarige leeftijd overleden Wim Aay (op wiens naam dit record stond) werd dit jaar 2 van zijn drie records ontnomen. Eerder pakte Henk de 400 m. Het sterkste record van Aay, de 800 m. JA in 1.53.6 zal voorlopig wel blijven staan.

ONDERLINGE

WEDSTRYDEN



De onderlinge clubkampioenschappen op zaterdag 14 en zondag 15 oktober stonden in het teken van clubrecordverbeteringen op de puntentotalen. Het weer was koud en mistig, maar de rond deze tijd beruchte winderige weersomstandigheden waren er dit jaar eens niet.

De reden waarschijnlijk dat er toch goede prestaties geleverd werden. Bij de Heren, die op zondag eens zeskamp afwerkten werd er gestart op de 100 m. Door een lichte tegenwind vielen de tijden iets tegen. Toch waren de tijden van de als senior voor het eerste aan deze zeskamp deelnemende Ruud Wielart en Paul Stange van 11.4 en 12.2 niet slecht. Paul Stange liep zijn eerste wedstrijd. Het verspreiden stond in het teken van de ongeldige sprongen, en bracht Jan van Dijk (op het laatste moment toch gekomen) met slechts 6m30 als winnar.

Bij het kogelstoten was Less Brown door het ontbreken van Cees v.d.Rhee (verhuisbezigheden) natuurlijk heer en meester met 12m11. Opvallend was de verre stoot van Martin Bolwijn van 10m45.

Het speerwerpen was een tegenvaller, opnieuw was Less Brown hier de beste. Ruud Wielart stelde zijn eindoverwinning vast door een hoogtesprong van 2m10. Na een stuk of vijf keer 1m90 grsprongen te hebben slaagde Jan van Dijk er eindelijk in over de 1m95 te komen. Dit gebeurde op een zeer overtuigende manier. Op de 2 meter liet Jan zien dat het niet lang zal duren of wij hebben een derde 2 meter springer.

Het mistige weer stond op de 100 m. supertijden in de weg. Met negen seconden voorsprong op Dick Bais wist Evert van Ravensberg het met 2.35.9 op zijn naam te brengen. Opvallens was overigens dat Evert op de laatste 2 nummers méér punten behaalde als op de eerste vier.

	<u>100</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>speer</u>	<u>hoog</u>	<u>1000</u>	<u>totaal</u>	
Ron Antheunisse	12.4	4.30	7.22	31.39	1.40	2.55.1	2111	10e
Dick Bais	12.9	5.40	7.50	27.50	1.40	2.44.9	2358	6e
Martin Bolwijn	12.0	6.05	10.45	36.11	1.60	2.59.2	2098	4e
Less Brown	12.0	5.75	12.11	44.14	1.80	2.56.7	3492	2e
Jan van Dijk	11.9	6.30	8.75	38.12	1.95	2.56.2	3430	3e
Albert Hartman	13.5	4.95	7.33	27.92	1.55	3.17.9	1971	11e
Roel v.Kordelaar	13.4	4.79	7.84	34.94	1.50	3.01.7	2201	9e
Nico Ouwens	14.2	4.77	5.80	18.14	1.30	3.29.7	1138	13e
Evert v.Ravensberg	13.4	5.19	8.48	31.58	1.80	2.35.9	2873	5e
Paul Stange	12.2	4.81	8.60	32.96	1.50	3.31.2	2209	8e
Ruud Wielart	11.4	6.13	10.35	35.81	2.10	2.55.6	3720	1e
Gerard Zwart	12.7	5.30	9.41	29.43	1.40	3.18.4	2232	7e
Rene v.d.Zwaag	13.7	4.85	8.18	22.50	1.40	3.48.2	1517	12e

Het totaal van Ruud van 3720 betekende een rekord.

Bij de jongens A hadden Henk, Kenneth en Kees na de eerste nummers reeds een eindpositie ingenomen. Met 11.5 was Henk de snelste.

Evenals bij de heren was het verspringen van de jnnioren niet veel zaaks.

Met een voorzichtige sprong van 5m88 werd Henk opnieuw winnar.

Bij het kogelstoten kwam men beter voor de dag. Maar liefst 5 jongens passeerden de 10 m, met Kees Beerepoot uiteraard als winnar.

Dit keer met 12m30. Bij het instoten kwam Kees Driemaal uit stand tot 13 meter
 Het speerwerpen was eveneens geen slecht nummer. Met 45m28 verscheen er toch
 nog een lachje op het gezicht van Albert Wigchert.
 Het hoogspringen werd met 1m90 een derde overwinning voor Henk Macnack.
 Bij het inspringen voeden Jan van Dijk met Less Brown en Henk Macnack met
 Evert van Ravensberg nog een demonstratie synchroomspringen op.
 Het eerste paar sprong 1m75, het tweede 1m70.
 De 1000 meter van de junioren was uiteraard een prooi voor Kenneth Macnack.
 Na een snelle start kwam Kenneth uit op 2.44.0

	<u>100</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>speer</u>	<u>hoog</u>	<u>1000 m.</u>	<u>totaal</u>	
Henk Macnack	11.5	5.88	10.32	37.--	1m90	2.54.8	3493	1e
Kenneth Macnack	11.7	5.32	10.26	29.51	1.70	2.44.--	3130	2e
Kees Beerepoot	11.9	5.21	12.30	39.70	1.55	3.09.6	2962	3e
Cor Uiterwijk	12.5	5.61	8.21	39.47	1.60	3.11.5	2669	4e
Albert Wigchert	12.4	3.92	10.42	45.28	1.65	3.20.1	2491	5e
Frank Duyff	13.2	4.71	10.74	42.06	1.50	3.23.4	2376	6e
Arthur Hartman	13.0	5.12	7.80	34.13	1.55	3.05.2	2351	7e
Frank v. Ravensberg	13.9	4.04	6.67	22.68	1.30	2.57.2	1448	8e
Chris Uiterwijk	12.9	4.95	7.36	25.59	---	---	1269	9e

Bij de B-junioren werd het een strijd tussen Gerard de Boer en Mario Westbroek. Zonder last te hebben van zijn bij een landenwedstrijd opgelopen blessure won Mario met overmacht de 100 m. in de snelste tijd van het weekend, nl. 11.2.

Een verrassende verbetering maakte Nico Treep, die kwam tot 12.5.

Bij het verspringen gelukte het Gerard de Boer met 6m02 voor het eerst de 6 meter grens te passeren.

Het kogelstoten werd door Gerard de Boer met een matige stoot van 11m82 gewonnen. Mario behield zijn grote voorsprong door een goede stoot van 11m41. Doordat Gerard plotseling weer 1m70 kon springen en Mario slechts 1m50, verloor Mario op het laatste nummer van de eerste dag 194 van zijn 212 punten tellende voorsprong.

Op de 100 m. horden bleef Gerard Mario opnieuw de baas met 14.9 tegen 15.3 en nam voor het eerst de leiding.

Het discus en speerwerpen bracht Gerard nog sterker in het zadel.

Door een veel te snelle opening ging de 1500 m. tijd van Mario letterlijk en figuurlijk de mist in. Na de eerste 400 m. van 58.1 volgde een tweede van 73.0.

	<u>100</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>hoog</u>	<u>100 h.</u>	<u>discus</u>	<u>speer</u>	<u>1500</u>	<u>totaal</u>	
Gerard de Boer	12.1	6.02	11.82	1m70	14.9	37.71	39.88	5.0708	4609	1e
Mario Westbroek	11.2	6.21	11.41	1m50	15.3	26.64	28.67	4.33.1	4361	2e
Daan v. Rijsb.	11.9	5.11	7.95	1m50	16.3	15.34	25.30	4.45.5	3157	3e
Maurice de Graaf	12.7	4.93	8.07	1m45	19.5	19.90	35.19	4.46.9	2986	4e
Richard Kruithof	12.7	4.83	8.81	1m45	19.3	25.04	29.35	5.20.4	2891	5e
Nico Treep	12.5	5.16	8.38	1m45	20.4	20.28	23.49	4.53.1	2825	6e
Ted Kraak	14.2	3.77	7.05	1m20	23.0	14.79	20.37	5.36.7	1232	7e

Ook hier een nieuw puntenrecord, het oude stond op naam van Lex v. Vugt met 4363.

Bij de jongens C was Diederik van Riemsdijk heer en meester. Van de zes nummers won Diederik er vijf. Op de 100 m. leverde Stefan Hagebeek een goede strijd met Diederik. Met 12.5 (Diederik) en 12.7 (Stefan) waren zij veruit de snelsten. Het verspringen leverde een verrassing op. Ron Mathot won hierop met 4m99. Het kogelstoten werd een ruime prooi voor Diederik, evenals de 100 m. horden met 15.6. Ook de tijd van Tim Hoefsloot van 16.5 was aantrekkelijk. Op het nummer hoogspringen schoot Diederik uit zijn slof met een sprong van 1m75. Tesamen met Anton Blok en Ron Smit mag hij zich bij de jongens C door zijn sprong clubrecordhouder noemen. Op de 800 m. was er opnieuw strijd tussen Diederik en Stefan en alweer trok "de lange" aan het langste eind.

	100	ver.	kogel	100 h.	hoog	800 m.	totaal	
Diederik van Riemsdijk	12.5	4m82	10m65	15.6	1m75	2.19.3	4008	1e
Tim Hoefsloot	13.3	4m88	9m01	16.5	1m65	2.30.6	3488	2e
Ron Mathot	13.3	4m99	8m56	16.2	1m55	2.29.7	3325	3e
Stefan Hagebeek	12.7	4m40	9m61	16.6	1m35	2.20.9	3221	4e
Peter Heemskerk	14.0	4m60	9m06	18.5	1m55	2.34.1	3101	5e
Edwin Cabri	13.3	4m21	9m13	19.0	1m40	2.28.8	2993	6e
Arno van Vugt	14.1	4m78	8m73	19.1	1m45	2.32.4	2992	7e
Wouter Bekkers	13.4	4m71	7m78	18.6	1m30	2.26.4	2949	8e
Jan Kees Kense	13.2	4m86	7m50	18.8	1m35	2.49.8	2795	9e
Kenneth Portanger	14.0	4m17	7m15	20.2	1m35	2.28.8	2609	10e
Robert van Kassel	14.1	4m07	8m38	20.4	1m35	2.43.8	2503	11e
Richard Jonkman	14.8	4m11	6m89	19.4	1m35	2.56.0	2226	12e
Robert Schaper	14.1	3m95	6m17	21.3	1m20	2.39.9	2144	13e

Bij de jongens D was er aanvankelijk een harde strijd tussen het drietal Dennis Kruihof, Maurice Hagebeek en Marcus Treep. Reeds op de 80 meter namen zij ruime afstand van de concurrentie. Maurice evenaarde voor de zoveelste keer het clubrecord met 10.7. Dennis miste het record met 10.8 op een haar en Marcus kwam tot 11.1.

Bij het verspringen miste Dennis opnieuw op een haar het clubrecord. Nu werd het 4m90. Marcus (4m77) en Maurice (4m66) kwamen hier ook uitstekend voor de dag. Zodoende stonden deze drie na de eerste dag binnen de 100 punten van elkaar en hadden zij een flinke voorsprong op het clubrecord.

Door het kogelstoten te wineen liep Dennis flink uit op zijn concurrenten. Bij het hoogspringen ging opnieuw een clubrecord aan de neus van Dennis voorbij. Vrijwel iedereen dacht dat hij zeker 1m55 zou springen, maar Dennis kwam nu tot 1m50, waarmee hij wel ruim 1e werd voor Marcus en Peter Noot. Na reeds 4 nummers had Dennis het clubrecord (3271 punten) verbeterd.

Maurice en Marcus konden ook nog boven dit totaal komen mits zij een sterke 1000 meter liepen. Marcus nam direct na de start de kop, Dennis en Maurice beten zich aan hem vast. In de eindsprint leek het erop dat Marcus het zou verliezen, maar toch behaalde hij zijn verdiende overwinning. De tijden waren zeer snel. Marcus had 3.14.0 en Maurice en Dennis 3.14.5, waarmee zij allen hun persoonlijk record dik verpletterden. Dennis kwam nu tot 3991 punten een verbetering met 720 punten en ook Maurice en Marcus kwamen ruim boven het oude record.

	80 m	ver	kogel	hoog	1000 m.	totaal	
Dennis Kruihof	10.8	4m90	11m67	1m50	3.14.5	3991	1e
Maurice Hagebeek	10.7	4m66	9m11	1m35	3.14.5	3522	2e
Marcus Treep	11.1	4m77	7m05	1m40	3.14.0	3357	3e
Arjen v.d.Haak	11.8	4m13	6m80	1m35	3.23.0	2905	4e
Peter Noom	12.0	3m89	7m55	1m40	3-39.6	2811	5e
Arno v.Vugt	11.9	3m70	7m45	1m10	3.26.6	2510	6e
Rogier Wigchert	12.5	3m57	7m69	1m20	3.59.2	2283	7e
Maarten Hartman	13.2	3m27	6m26	1m25	3.39.0	2138	8e
Luke Daas	12.6	3m28	6m46	1m20	3.53.7	2100	9e
Emiel Kuilboer	12.6	3m49	5m26	1m10	---	1551	10e

SNELWANDELEN--SNELWANDELEN--SNELWANDELEN--SNELWANDELEN--SNELWANDELEN--

INTERVIEW MET VIER SNELWANDELAARS (BOKO'S)

Een interview met vier snelwandelaars, dat zal wel weer niets zijn, denkt U misschien. Sla dan direct enige bladzijden om, want U hebt gelijk. Voor de mensen die zo koppig zijn om dit interview toch te lezen, zullen wij dan vertellen dat deze vier snelwandelaars in de laatste twee à drie jaar een zeer belangrijk deel van het junioren snelwandelen in Nederland hebben beheerst en het dus een (twijfelachtige?) eer is geweest dat wij hen alle vier konden interviewen. Uw verslaggever is Boko, die de vier zeer beruchte snelwandelaars eerst vroeg zich (voor de goede orde) voor te stellen.

Nico Treep, geboren 5-10-1961, lid van de A.V. Haarlem, woonachtig in Haarlem. Beste prestaties: 4.42, 1000 m; 15.28, 3000 m; 26.48, 5000 m; en 55.17, 10.000 m.

Frank van den Berg, geboren 6.4.1962, lid van Olympus '70, woonachtig in 's Gravenzande. Beste prestaties: 4.43, 1000 m; 15-56, 3000 m; 26-53-4, 5000 m; en 57.00, 10.000 m.

Frank van Ravensberg, geboren 13-9-1960, lid van de A.V. Haarlem, woonachtig in Haarlem. Beste prestaties: 3.49.1, 1000 m; 13.13.7, 3000 m; 23.50, 5000 m; 49.13, 10.0000 m; 1.42.51.4, 20.0000 m. en 5.22.57.9, 50.0000 m.

Hans v.d.Knaap, geboren 9-12-1959, lid van R.W.V., woonachtig in Rotterdam. Geen van zijn prestaties waren best. Nu volgt het interview.

Vraag 1: Wat is het opvallende van de snelwandelsport?

Nico: Je moet altijd tenminste één been aan de grond houden en je knie strekken.

Frank v.d.B: Het is een belachelijke sport om te zien.

Frank v.R: Iedereen die de sport niet beoefend, zegt dat snelwandelen onnatuurlijk is.

Hans: 1- Dat er snelwandelaars zijn, 2- Jan Vijverberg.

Vraag 2: Wat deed U voor het snelwandelen en wat was daarbij Uw leukste herinnering?

Nico: Ik trachtte atletiek te bedrijven, vooral het lange afstand lopen. In Amsterdam sloot ik een weddenschap af (ik was toen 12 jaar). Ik zou winnen wanneer ik zou proberen vanaf de steeplebak over de volle waterbak te springen. Ik won de weddenschap, maar ik hield er een nat pak aan over, doordat ik mijn evenwicht verloor toen ik het had gehaald.

Frank v.d.B: A, hardlopen, hetgeen ik nog steeds doe, B, een halve marathon, waaraan erg veel mensen deelnamen. Ik startte erg langzaam en helemaal achterin en ging steeds sneller. Op het eind had ik 190 mensen ingehaald.

Frank v.R.: A, Ook ik trachtte atletiek te doen (lange afstand lopen) te bedrijven, B, enkele jaren geleden hadden wij een slappe trainer (Ton de Jong), die nooit mee in liep. Een keer vroeg ik hem, waarom hij niet mee inliep. Hij zei dat hij last van zijn duim had. Dezelfde "trainer" schijnt tijdens een zaaltraining zelfs een keer patat te hebben uitgedeeld.

Hans: a, Wandeltochten afhobbelen, b, Het zien van de lijsten van uitvallers op de Nijmeegse vierdaagse.

Vraag 3: Hoe kwam U in contact met de sport en wat was de aanleiding om er mee te beginnen?

Nico: Door Frank van Ravensberg. Omdat ik veel te krukkerig was op andere nummers en er allemaal rare mensen bij waren.

Frank v.d.B.: Door een zekere Jan Vijverberg, die zich nu in de krant "Jan de Wandelaar" noemt. Hij schijnt ieder weekend langs sportieve Westlandse dreven?? te gaan.

Frank v.R.: Ik zag een eend op straat waggelen, deed deze na en tot mijn verbazing was het nog een sport ook, genaamd snelwandelen. Op eigen initiatief ging ik eens naar een wedstrijd. Bij mijn eerste wedstrijd werd ik tweede en had ik erg veel lol, wat de aanleiding was om door te gaan.

Hans: Zie antwoord Frank v.d.B.

Vraag 4: Waarom zouden er, volgens U, zo weinig beoefenaars zijn?

Nico: Omdat de mensen er niets van kunnen en geen conditie hebben.

Frank v.d.B.: Je loopt voor gek en het is een erg moeilijke tak van de atletiek die je na een wedstrijd beslist niet onder de knie hebt.

Frank v.R.: Omdat het een belachelijke sport lijkt, de lange afstanden (zowel om te lopen als om te reizen) voor beginners vaak een probleem zijn, er geen trainers zijn en de begeleiding vaak 0,0 is. Je moet alles zelf doen.

Hans: Wat een vraag. Heb je dit interview dan niet gelezen?

Vraag 5: Wat was Uw mooiste wedstrijd en waarom?

Nico: In Odense (Den) op 29-6-1977 om de vrachtwagenloods, omdat ik een goede tijd liep en de omgeving erg aantrekkelijk was.

Frank v.d.B.: Een wedstrijd in het Kralingse Bos (Rotterdam) in de winter van 1977-1978, toen het parcours bevroren was en toen er heel wat snelwandelaars onderuit zijn gegaan met gevolg dat je iedereen voetje voor voetje door de bochten zag gaan.

Frank v.R.: In Sønder Omme (Den) op 28-8-1976 toen ik debuteerde in de Nederlandse Ploeg. Omdat ik $6\frac{1}{2}$ minuut van mijn persoonlijk record afhaalde, wij de overwinning behaalden in de landenwedstrijd, de resi per vliegtuig werd gemaakt (dat was tot nogtoe mijn enige vliegreis), maar vooral omdat alle Nederlandse deelnemers een geweldige strijdlust toonden en de sfeer opperbest was.

Hans: Het Nederlandse kampioenschap 20 km. op 6-8-1978 in Groningen, omdat ik mij naar hartelust kon uitleven met het gooien van sponzen naar Haarlemmers.

Vraag 6: Wat neemt U voor de wedstrijd?

Nico: Een broodje met drop.

Frank v.d.B.: Een berg brood.

Frank v.R.: Doping

Hans: dat is geheim.

Vraag 7: Zijn er dingen of mensen waaraan U een hekel hebt?

Nico: Aan mensen die al kwaad worden om iets terwijl ze nog niet eens weten waar het over gaat.

Frank v.d.B.: Aan mensen die je de les willen lezen maar zelf niet kunnen snelwandelen en vooral alles beter denken te weten dan wie ook en juryleden die zich met de stijl van de wandelaars lopen te bemoeien terwijl ze geen wandelscheidsrechter zijn.

Frank v.R.: Aan mensen die als ze een of meer ronden gelapt worden en weten dat je er aan komt niet voor je opzij gaan, ook niet als je het hen vraagt, en aan mensen die je tijdens een training van de weg proberen te rijden.

Hans: Aan mensen die zegeen dat ze aan "echte" atletiek doen.

Vraag 8: Hebt U verder nog iets op te merken over het snelwandelen?

Nico: Hoe sneller, hoe lelijker.

Frank v.d.B.: Er lopen erg veel mensen bij die ze niet allemaal op een rijtje hebben.

Frank v.R.: Bij het snelwandelen is elke wedstrijd pret. Je kunt veel meer uithalen dan bij een hardloopwedstrijd.

Hans: Nee, kom zelf maar eens kijken!!!

Met dit antwoord sluit ik dit interview af. Ik hoop dat er niet te veel gecensureerd wordt.

----- Boko -----

7 oktober- DRACHTEN.

Op 7 oktober werden in Drachten internationale snelwandelwedstrijden gehouden. Ik had het geluk dat ik vanaf Zaandam met een (gehuurde) bus mee kon rijden, want dat scheelde mij ruim f 20,--. Om 11.30 uur kwam de bus bij de rubkorbaan aan. De deelname was zeer groot te noemen. Er verschenen Nederlanders, Belgen, Luxemburgers, Duitsers, Denen, Zwitsers, Oostenrijkers, Engelsen, Welshmen en zelfs een Israëliër aan de start, zodat het een zeer gezellige boel werd. Pas laat in de middag moest ik starten. Ik moest het op de 10 km. jongens opnemen tegen 3 Nederlanders (waaronder Hans v.d.Knaap), 4 West-Duitsers (w.o. Fritz Helms), 2 Engelsen (w.o. Timothy Hayes) en 1 Oostenrijker (Martin Toporek).

De organisatie was dit keer in orde. Direct na de start nam Hayes de kop, maar al snel ging hij voor me opzij. Ik begon hard aan de kop te sleuren om zoveel mogelijk concurrenten te lossen. Nadat Gëthje (W.D) was gediskwalificeerd (hij riep "Was ein Schweinerei") waren er nog 4 koplopers: Helms, van der Knaap, Toporek en ik. Helms liep nu steeds op kop. Ik moest vele keren lossen en kreeg het zeer zwaar, maar kon het toch lang volhouden. Na 7600 meter gingen Helms en Toporek er echter met een grote tempoversnelling vandoor en toen was het voor mij afgelopen. Toporek won in 48.29.6 (Oostenrijks record) voor Helms in 48.39.5 van der Knaap in 49.07.9 en mij in 49.13.0 (nieuw districtrecord). 's Avonds werden de prijzen uitgereikt. Dit moest i.v.m. de drukte buiten gebeuren. Jammer genoeg moest ik voortijdig weg, omdat de bus vertrok. Om 22.25 was ik thuis. Het was een fijne dag geweest. -----

10 oktober, HAARLEM.

Voor de derde keer werd er een 1000 meter snelwandelwedstrijd gehouden in Haarlem, dit keer onder het motto "internationale snelwandelwedstrijd" want er deden een aantal internationale en toekomstige internationals aan mee.

De deelname was zeer goed te noemen en het aantal disqualificaties/uitvallers gelukkig zeer klein. De vele problemen rond tijd en plaats werden gelukkig opgelost. Het leuke van zo'n wedstrijd is toch wel dat mensen die op vrijwel alle andere nummers altijd de laatsten zijn, nu erg goed voor de dag komen, en vaak bij de eerste helft eindigen.

In de eerste serie won Martin Bolwijn de strijd tussen de drie C/D trainers voor Ard Vermeulen en Albert Hartman. Tevens won hij ruim de serie.

Ton Tholen werd verrassend 2e.

In de tweede serie ging alles een stuk sneller met de "geoeffende" Nico Treep op de 1e plaats in 5.01.51, maar DE ontdekking was hier toch wel ROEL van Kordelaar die een keurige 5.30.73 liet afdrukken. Marcus Treep nam in zijn spoor Gerard Nijman mee, die ook nog ruim binnen de 6 minuten bleef en dat was erg goed.

In de derde de laatste serie lukte het mij eindelijk binnen de 4 minuten te blijven, 3.49.1, is de snelste tijd ooit door een Nederlander gelopen. Evert van Ravensberg verbeterde opnieuw zijn tijd tot 4.49.4, Achter zijn rug finishte Edwin Cabri die een zeer goede 5.12.3 neerzette(je hebt echt talent, Edwin). Het is slechts 15 seconden boven het officieuze clubrecord.

DERDE INTERNATIONALE SNELWANDELWEDSTRIJD OF GAANDERWEDSTRIJD OP 10 OKTOBER 1978 OP HET PIM MULIER SPORTPARK IN HAARLEM.

THIRD INTERNATIONAL RACE-WALKING ON THE 10TH OCTOBER 1978 ON THE PIM MULIER SPORTSPARK IN HAARLEM.

LE TROISIEME MATCH INTERNATIONAL DE MARCHER LE 10IEME OCTOBRE SUR LE PIM MULIER STADE A HAARLEM.

DRITTER INTERNATIONALER WETTKAMPF WELTGEHEN AM 10. OKTOBER 1978 AUF DEM PIM MULIER SPORTPLATZ IN HAARLEM.

TREDJE INTERNATIONAL KAPGANGSTAEVNE PÅ DEN 10. OKTOBER 1978 PÅ DEN PIM MULIER SPORTPARK I HAARLEM.

TERZO INTERNAZIONALE PASSEGIAREGARA SU 10 OTTOBRE 1978 IN IL PIM MULIER CAMPO DAGLI SPORT A HAARLEM

UITSLAG 1000 meter/ RESULT 1000 metres/RESULTAT 1000 metres/ERGEBNIS 1000 meter
RESULTAT 1000 meter/RISULTATO 1000 metro:

1. Frank van Ravensberg	jun A	3.49.1	} (baanrekord/trackrecord/pistrecord/ bahnrekord/banerkord/pistarecord)
2. Evert van Ravensberg	Sen.	4.49.4	
3. Nico Treep	Jun.B	5.01.51	} (baanrekord/trackrecord/pisterecord/ bahnrekord/banerekord/pistarecord)
4. Edwin Cabri	Jun C.	5.12.3	
5. Roel v.Kordelaar	Sen	5.30.73	
6. Martin Bolwijn	Sen.	5.42.1	
7. Stefan Hagebeek	Jun.C	5.46.0	} (baanrekord/trackrecord/pisterecord bahnrekord/bahnerekord/pistarecord)
8. Marcus Treep	Jun.D	5.50.54	
9. Gerard Nijman	Sen	5.51.0	
10. Kenneth Portanger	Jun.C	6.14.5	
11. Pieter Fris	Sen	6.15.0	
12. Ted Kraak	Jun.B	6.17.0	
13. Ton Thoolen	Sen	6.22.4	
14. Rob Schluter	Jun.C	6.25.0	
15. Frank Duyff	Jun.A	6.30.0	
16. Paul Stange	Sen	6.32.0	
17. Peter Hofman	Sen	6.39.31	
18. Arjen Kroes	Jun.C	6.40.9	
19. Peter Noom	Jun.D	6.48.1	
20. Andre v.Sloten	Sen	6.50.1	
21. Ard Vermeulen	Jun.A	6.59.8	
22. Mark Feitsma	Jun.D	7.02.6	
23. Albert Hartman	Sen	7.03.3	
24. Maurice Hagebeek	Jun.D	7.08.7	
Dennis Kruihof	Jun.D	7.08.7	
26. Paul Duyff	Sen	7.18.2	
27. Maarten Hartman	Jun.D	7.20.6	
28. Rogier Wigchert	Jun.D	7.53.6	
Michiel v.d.Eem	Jun.D	gedisqualificeerd (na 600 m)disqualifiied (after 600 m) disqualifië(sur 600 m) disqualifiziert (nach 600 m) diskvalificerb (efter 600 m) disqaulificato(su 600 m)	

21 oktober- HAARLEM.

Dat zo'n 1000 meter snelwandelen voor echte snelwandelaars een sprintje is, bewijst wel het feit, dat de 50 km(125 ronden), die op 21 oktober op de kunststofbaan in Haarlem werd gehouden, door enkele Limburgers als korte afstand werd bestempeld. Deze mensen lopen vaak 100 km. en 100 mijl(161 km).

Waarom was men nu zo gek om 50 km. op de baan te lopen? Wel de wegrecords zijn vervallen en in plaats daarvan zijn limieten vastgesteld door baanrecords.

De limiet voor de 50 km. was 4.37.00.0.

Nico Schroten (A.V.Holland,Leiden) wilde proberen deze limiet te halen.

Ik had aangeboden hem zo lang mogelijk te trekken en ervoor te zorgen dat hij een redelijke voorsprong op het schied van 4.37 kon opbouwen.

Direct na de start nam ik de kop en Nico Schroten ging met mij mee. In een redelijk constant tempo werde de 5 km(25.57), 10 km(51.55) en 15 km(1.18.06) gepasseerd. Even voor de 19 km. kreeg ik het moeilijk, toen mijn schoenveter ook nog losraakte, vond ik dat het moment gekomen was om Nico te laten gaan.

Al snel nam deze een voorsprong. Zelf bekom erde ik mij niet zoveel meer om mijn tijd. Het ging alleen nog maar om het uit te wandelen en daar zou ik nog een hele klus aan hebben. Ik verloor daarbij veel tijd door twee keer van schoenen te wisselen, twee keer mijn veters vast te maken, één keer shirt te wisselen(en startnummer weer opspelden) één keer gemasseerd te worden en vele keren verzorging(drinken) te nemen. Doordat ik enkele keren stopte, kreeg ik een geweldige pijn in mijn knieholten, maar na een zware lange en geestdodende rit bereikte ik het einde, als 5e van de 10. Ik hield er toch nog 2 districtsrecords aan over, op de 30 km(2.54.36) en op de 50 km(5-22-57-9)

De 40 km. tijd was 4.03.38, ook een p.r. Het opvallende was dat weliswaar mijn benen erg moe waren, maar dat mijn ademhaling vrij normaal was. Ik was dan ook weer snel hersteld. Ik had mij ook in het geheel niet geforceerd.

Nico Schroten slaagde in zijn poging en vestigde met 4.36.11.7 een Nederlands record. Ook de nummers 2,3 en 4 bleven onder de 5 uur, hetgeen nog nooit is voorgekomen in Nederland, en de nummers 1,3,4,5 en 6 verbeterden allen hun persoonlijk record. Na afloop was men dan ook zeer te spreken over de baan, zodat het vermoeden dat"onze" kunststofbaan zeer goed is voor snelwandelen is bevestigd=====

Frank van Ravensberg=====

=====

-----TWE EKAMP GEBROEDERS HARTMAN-----

Zondag 15 oktober was de dag van de waarheid.

Plaats: Pim Mulier Sportpark. De heren Albert & Arthur Hartman zouden vandaag eens gaan betwisten wie het meest bekwaam was op de verschillende atletiekonderdelen. Albert had een klein leeftijdsvoordeel, 3 jaar en een paar maanden, maar Arthur stelde daar een dubbelvoudig!! Kennemerlandkampioenschap tegenover, waar Albert als een berg tegenop zag. Arthur had 4 dagen op bad gelegen met een dikke keel zodat Albert dit lichte voordeel wellicht zou uitbuiten, mede steunend op een 12 maanden lange keiharde(ahum!) dienstraining.

Klokslag 11 uur kwam de eerste krachtmeting, de 100 m.

Op speciaal verzoek waren beiden in dezelfde serie gezet, hiervoor wil ik de wedstrijdcommissie nog hartelijk danken. De start, een uitstekende pikstart van Frank. Arthur ging er meteen als een haas vandoor. Albert volgde wel braaf maar het verschil liep toch al angstaanjagend hoog op nl. 0,5 sec.

Het volgende onderdeel was het verspringen. Hier zonk Albert de moed aardig in de schoenen, want zijn broer was immers Kennemerkampioen en aangezien Albert zijn prestaties niet boven de 5 meter rijkten, gaf dit niet veel hoop.

Ja hoor, ook hier bracht Arthur zijn broer een verpletterende nederlaag toe, 5m12 om 4m95. Toch nog even een complimentje voor Alberts zeer constante serie 4m94/4m95/4m94. Maar er was geen tijd om te treuren, want het kogelstoten ging een aanvang nemen. Arthur had hier uiteraard terecht een dispensatie van 1 kg, vanwege het leeftijdsverschil.

Hij zette een afstand van 7m80 neer. Nou, daar kon Albert het mee doen, want hij had er met 7m33 weinig verweer tegen. Het 4e onderdeel, wederom een werpnummer. Nu werd het toch wel een erg pijnlijke bedoening, want Albert deklasseerde zijn tegenstanders volledig met maar liefst 6 meter!!!

Met nog 2 nummers in het vershiet had Arthur nu een riante voorsprong opgebouwd en zat, populair gezegd op rozen.

Maar Albert gaf zich nog niet gewonnen. Bij het hoogspringen kwam Albert terug, blijkbaar steunend op de psychologische naweeën van zijn keiharde diensttrainign, met 1m55 gaf hij prima partij aan zijn broer, die dezelfde hoogte haalde.

Als enige onderdeel bleef nu de kilometertijdloop nog over.

Om de gigantische achterstand nog in te lopen, was Albert genoodzaakt, om, globaal, in de buurt van een wereldrecord te lopen. Dat was hij dus ook duidelijk van plan want de eerste 10 meter ging hij uitermate professioneel, pardon staatsamateurstisch, van door. Maar Arthur was genadeloos en alle illusies werden keihard de Bolidtbaan ingestampt.

Het enigste wat Albert nog van hem zag, was een dikke kont en 2 zolen met 6 mm. punten, Het verschil op de eindstreep was dan ook niet gering,

3.05.3 om 3.17.9 en de arme Albert stortte na het voltoeien ook nog, zeer theatraal ter aarde, maar dit terzijde.

Na zeer ingewikkelde puntenberekeningen, zonder manipulatie met getallen bleek het verschil 280 punten. Albert heeft nu verzekerd zich deze winter aan een zeer uitgebalanceerde trainings/voedingd/rustschema te onderwerpen, zodat hij volgend jaar deze blamage voor eeuwig ongedaankan maken . Dus Arthur maak je borst maar nat.

-----Black Molly with his trib trab shoes.-----

de boogschutter verteld:

Er was een bericht hedenmorgen op de radio: De Fransche Regering verleent alle mogelijke faciliteiten aan atleten voor de komende Olympische Spelen in Moskou. Mits de preatties nr. I staan. Lijnrecht in tegenspraak met Pierre de Coubertin. Maar goed een zenuw die dat als argument naar voren brengt. We zitten in ons eigen KNAU'tje ook met alle mogelijke dilemma's.

We schamperen op atleten die snoepreusjes naken van officiële vertegenwoordigingen op Euro- of landenontmoetingen. En ga zo maar door.

Bij mij kwam toen weer de herinnering boven van 1928, Olympisch jaar in Amsterdam, waar ik als jochie met Pa heen ging, naar het meest recent voor mij was toch wel aan aantal jaren geleden in Athene tijdens een ontmoeting Engeland-Nederland. Griekenland voor het Euro-kampioenschap voor landenteams heette dat geloof ik.

We kwamen voor Pin Mulierbegrippen bij een immens groot atletiekstadion, 35000 mensen en op vertoon van de Nederlandse jurykaart werden wij toegelaten. tot de catacomben, daar liepen Dick Schrieken tegen het zware lijf, welke ons weer verder bracht naar de zoele Griekse zomeravondlucht en wij steeds op vertoon van de jurykaart hekjes liet openen, om bijna op de schoot van de toenmalige kolonel Papadopolous terecht te komen.

Nu was het neer de Nederlandse leeuw op de kaart die indruk maakte als de officiële tekst, want Latijns schrift kan de gemiddelde Griek niet lezen. Daar zaten we dan, en wij schreeuwen met 4 Hollandse kelen tegen 20.0000 Griekse, onze eigen Bert naar een vierde plaats.

Wim Struyken naar een 3e, die blij verrast opkeek toen een Hollandse stem hem feliciteerde en door een immens hoog hek de hand reikte.

We schamperen wel een, naar als je dan in de vreemde zit, dan moet jewel een keiharde mentaliteit en 200 % d'orzettingsvermogen bezitten om wat resultaat te bereiken.

Klimaatsverandering, een totaalverschillende warme hap, en leidingwater is nergens zo veilig en lekker als thuis.

Goed na twee avonden Euro atletiek trokken we via Mycene, Epidaurus, Naphlion, dwars door de Peloponesus naar Olympia. Daar moesten we de Goden en hulpgoden terugvinden, die \pm 3000 jaar geleden gestalte gaven aan de Olympische Spelen. Er zijn verschillende mythen en sagen die geweldig doorzagen over dit gebeuren, maar toch zeer lezenswaardig zijn.

Vast staat dat de Chronologie der Grieken schipbreuk heeft geleden en het niet 776 BC was maar \pm 1100-1000 BC. Uit die tijd stamt de oudste en meest mythologische legende, meteen overdaad aan Goden en Cultussen. De Cenetaaf van Endymon herinnert de atleten als zij lungs deze het stadion betreden.

Die mythe verteld: dat de maangodin Silene Endymon begeerde en natuurlijk vrouwen eigen, haar zin kreeg. Zij baarde hem 50 dochters, die de 50 maande (28 dagen) worden, welke ritueel moesten verlopen tussen de 4 jaarlijkse spelen. Endymon was dus de grondlegger van de Olympische kalender.

Een andere mythe: heel wat anuzanter, verteld dat Herakles, die eer toekent. Als manusje van alles moest hij de stallen van de minische koning Augias schoonhouden. Hij dacht slim te zijn en haalde de riviergoden Alpheios en Pencios over, om hun stromen door de gigantische stallen te leiden. Koning Augias, toen betaalde niet hen, maar de beide Riviergoden uit.

Herakles kreeg de péin en sloeg ze alle drie eens flink met de koppen tegen elkaar en schreeuwde dat een ieder het eens naar tegen hem op moest nemen in een sportieve kamp. En passant zette hij 600 maal zijn ene voet voor de andere en kwam zo tot 192,27 m. Als je het na meet blijkt dat hij een normale sandaal maat 42 had.



HET WISSELTJE

DISTRICTSFINALE op 30 SEPTEMBER 1978 te AMSTERDAM

Nadat we op het allerlaatste moment bericht ontvingen, dat zowel onze A als B pupillen erin geslaagd waren de districtsfinale te bereiken, werd het nog een heel gepuzzel om groepen samen te stellen. Gelukkig waren er in 1978 heel wat pupillenwedstrijden geweest en naar aanleiding daarvan hadden we van elke pupil de prestaties, die op diverse wedstrijden geleverd waren. Aan de hand van die prestaties worden jongens uitgenodigd om mee te gaan. Onze A-ploeg bestond uit: Michel, Patrick, Jeltjo, Arjan en Eric en de B waren vertegenwoordigd door: Dennis, Arjan, Jakko en Paul.

Het weer op 30 september was ontzettend slecht, dus werden er verwoede pogingen in het werk gesteld om de organisatoren eerst thuis en later op de baan te pakken te krijgen, maar hoe we ons best ook deden, nergens kregen we gehoor. Uiteindelijk waren ze in het bezit van ons telefoonnummer, dus als er iets afgelast was, waren we altijd te bereiken.

We gingen daarom opgewekt op het afgesproken tijdstip naar het Olympiaplein in Amsterdam. Na een voorspoedige reis was het bij onze aankomst al een drukte van belang. Het weer werd steeds slechter, dus na onze verkleedpartij staken we ons in trainingspak en regenpak en gingen de boel eens verkennen. Een heel optimistisch jurylid ging de borden van de verenigingen al neerzetten. Het was de bedoeling om allemaal achter een bord te lopen met de verenigingsnaam erop en de verenigingsvlag te tonen. Achter de microfoon zat een meneer, die aan het publiek vertelde, wie we waren en waar we vandaan kwamen. Dit ceremonieel verliep regenloos.

Nu kwamen eerst de loopnummers. Zoals altijd gingen eerst de dames van start en om kwart voor één de jongens. Voor de dames werd dit een reuze zwemfestijn. Het water viel werkelijk met bakken uit de hemel; er was geen lijn meer te bekennen en voor de hoogspringbakken had zich een meer gevormd. Wel werd er hier en daar nog ijverig geveegd, maar het was vechten tegen de bierkaai.

Om één uur werden de ploegleiders bij elkaar geroepen en we besloten de wedstrijd uit te stellen; ik had namelijk helemaal geen zin om met 10 zieke jongens in Haarlem terug te komen.

Omdat wij altijd in onze gewone kleren naar een wedstrijd gaan, konden we ons allemaal in onze droge spullen hijsen en na afloop ons brood opeten in de kantine. Daar hebben we ons verdriet weggedronken met een flesje sinas.

Tijdens de wedstrijd had het ook nog geonweerd. We wilden met de tram terug. Die kwam maar niet en er kwamen steeds meer mensen bij de halte. Het bleek, dat de bliksem bij het station in de bovenleiding was geslagen. We werden toen door een vriendelijke meneer naar een andere tram geloosd. Daar duurde het weer een eeuwigheid voor we een tram hadden, want alles zat in de soep. En we hadden al zulke mooie plannen gemaakt, wat we zouden doen, als we kampioen werden en nu viel letterlijk alles in het water.

Na een paar dagen kreeg ik bericht, dat de wedstrijd 14 dagen was uitgesteld. We konden jammer genoeg niet meedoen, want op die dag waren onze onderlinge wedstrijden. Er waren al zoveel kinderen met herfstvacantie en als je dan nog eens 10 jongens moet missen, blijft er helemaal niemand meer over. Maar Albert heeft toch van Sagitta de vaan ontvangen, die elke deelnemer na afloop zou krijgen. Jullie zullen die binnenkort wel van Albert ontvangen.

M-vrouw Hartman.

 DUALMEET tegen A.A.C.

Hiervan vinden jullie de zeer uitgebreide uitslagen vermeld. Ik vraag me dan af, moet ik daar ook nog verder over uitweiden? Ga alles maar eens op je gemak uitpluizen. Uiteindelijk heeft AAC met 118 punten gewonnen, want we hadden de punten van de estafettes er niet bij geteld. Al met al een knappe prestatie om die Amsterdammertjes zo dicht te benaderen; zo'n klein verschil is er nog nooit geweest. Misschien lukt het ons volgend jaar in Amsterdam dan toch eindelijk eens om als algehele overwinnaar uit de bus te komen. Er moet wel een kleine correctie plaatsvinden. Aan de eindstand hoeft niets gewijzigd te worden, alleen aan de individuele stand verandert iets. Iwan en Berthel van AAC kregen de verkeerde prestaties op hun kaart aangetekend. Iwan wierp 38 m en Berthel 28 m. Daardoor is er een verschuiving in de eerste 4 nummers gekomen. Michel Bax werd tweede, Patrick Booms derde en Berthel vierde. Iwan Groothuyse eiste de eerste plaats op.

Misschien hebben jullie wel gemerkt, dat met de sprint AAC stukken beter was. Waar ik dus altijd op hamer: blijf niet te lang in die startblokken zitten, gebeurde weer. Dus dat gaan we nog eens flink bekijken. Dat moet gewoon veel sneller. En ook op de 1000 meter wordt nog steeds de zelfde fout gemaakt. Als een idioot er vandoor, maar dan komen er nog 600 meter en dan???? Er zijn er, die dan maar uit de baan stappen. Nooit doen! Ga gewoon wandelen en ga later verder. Beter kan je net zo doen als Sander. Heel gewoon je eigen tempo lopen. Lak hebben aan iedereen en gewoon doorgaan. Bravo Sander, dat voorbeeld moesten eens wat meer jongens volgen.

Dan vooral een woord aan de juryleden, de moeders van onze pupillen, de begeleiding uit Amsterdam, die zo fijn geholpen hebben om alles tot een goed resultaat te brengen. Onze rekenspecialist, schrijfster, verpleegster en wat er meer te doen was in het wedstrijdsecretariaat een extra pluim op haar hoed.

Mevrouw Hartman.

<u>Eindstand:</u>	<u>Pupillen</u>	<u>AAC</u>	<u>HAARLEM</u>
	C	4149 pnt.	4702 pnt.
	B	9515	8668
	A'68	10602	11264
	A'67	<u>11857</u>	<u>11371</u>
	<u>totaal</u>	<u>36123</u>	<u>36005</u> verschil <u>118 pnt.</u>

Individuele uitslagen Meerkamp

<u>C Pupillen</u>	<u>40 m.</u>	<u>bal</u>	<u>ver</u>	<u>totaal</u>	<u>hindernisb.</u>
1. Bob v.d. Wild	7,6	23,00	3,04	1519 p.	2e) 28,2 sec.
2. Erwin Kraan	7,6	11,50	3,05	1265	4e) 28,4
3. Ronald Bax	8,5	24,50	2,50	1244	8e) 30,7
6.) Paul Peterse	8,0	10,50	2,88	1115	6e) 29,2
7.) Aschwin Beukert	8,0	10,50	2,88	1115	1e) 27,6
9. Remco Geerling	8,3	17,50	2,50	1112	9e) 30,9

<u>B Pupillen</u>	<u>40 m</u>	<u>kogel</u>	<u>ver</u>	<u>totaal</u>
2. Dennis Bakker	7,5	7,69	3,13	1976
4. Richard Pols	6,8	5,57	3,48	1913
5. Jakko van Waarde	7,4	6,32	2,80	1707
11. Maarten Schlicher	7,8	3,63	2,60	1186
12. Martin Apeldoorn	8,2	3,72	2,65	1132
13. Arjan Vink	8,4	3,52	2,64	1059
14. Randolph Rovers	8,6	3,35	2,57	978

<u>A Pupillen '68</u>	<u>60 m.</u>	<u>bal</u>	<u>hoog</u>	<u>totaal</u>
1. Jeltjo Doornbosch	10,0	34,00	1,30	2298
3. Eric Noom	10,1	33,50	1,20	2155
4. Arjan Warmerdam	9,6	37,00	1,05	2127
5. Harry Horn	10,4	26,00	1,25	2003
9. Nick Kuylboer	10,0	28,00	1,05	1871
10. Tom Defourny	11,3	25,50	1,25	1864
14. Chris Kuyt	11,0	31,00	0,90	1618
15. Patrice van Dam	10,6	27,00	0,90	1586
17. Arjan Petschi	11,0	22,00	0,95	1477
18. Marcel Rutte	10,7	20,00	0,95	1476
Jaap van Deursen	10,0	15,50	0,95	1476
20. Emiel Put	10,9	23,00	0,90	1455
22. Menno Huyboom	11,2	25,00	0,85	1397
23. Richard Lasschuit	11,3	25,00	0,85	1383

<u>A Pupillen '67</u>	<u>60 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>bal</u>	<u>totaal</u>
2. Michel Bax	9,6	1,25	38,00	2395
3. Patrick Booms	9,9	1,20	34,00	2195
5. Marco Prikkel	10,0	1,30	27,50	2154
8. Jan ter Beest	9,8	1,20	28,00	2076
14. Gijs van Buuren	9,9	1,10	19,50	1755
16. Bart de Koning	10,6	1,00	19,50	1538
17. Floris Ploos van Amstel	10,7	0,95	15,00	1365
18. Sander Mathôt	11,5	0,95	15,50	1262

1.000 m. Pupillen B.

8. Richard Pols	4.21,5
9. Jakko van Waarde	4.25,3
11. Dennis Bakker	4.31,0
12. Maarten Schlicher	4.35,5
13. Martin Apeldoorn	4.35,5
15. Randolph Rovers	5.18,5

1.000 m. Pupillen A'68

3. Arjan Warmerdam	3.43,1
4. Arjan Petschi	3.45,5
5. Jaap van Deursen	3.46,2
8. Tom Defourny	3.56,6
9. Harry Horn	4.02,5
12. Menno Huyboom	4.10,3
14. Eric Noom	4.11,0
15. Emiel Put	4.13,5
16. Marcel Rutte	4.15,1
19. Richard Lasschuit	4.33,3

S T A T U T E N

Naam

Artikel 1

De vereniging draagt de naam: Atletiek Vereniging Haarlem

Zetel

Artikel 2

Zij heeft haar zetel te Haarlem

Doel

Artikel 3

1. De vereniging heeft ten doel het doen beoefenen en het bevorderen van de atletieksport.
2. De vereniging tracht dit doel onder meer te bereiken door.
 - a. wedstrijden te doen houden;
 - b. oefening van de leden en jeugdleden te verzorgen;
 - c. evenementen op het gebied van de atletieksport te organiseren;
 - d. de nodige accommodatie aan te brengen en in stand te houden.

Leden

Artikel 4

1. Leden van de vereniging kunnen zijn die de zestienjarige leeftijd hebben bereikt en de atletieksport actief beoefenen of beoefend hebben.
2. Het bestuur houdt een register waarin de namen en adressen van alle leden zijn opgenomen.

Jeugdleden-Begunstigers

Artikel 5

1. Jeugdleden zijn zij die aan de activiteiten van de vereniging deelnemen, doch nog niet de zestienjarige leeftijd hebben bereikt.
2. Begunstigers zijn zij die zich bereid verklaard hebben de vereniging financieel te steunen met een door de algemene vergadering vast te stellen minimum-bijdrage.
3. Jeugdleden en begunstigers hebben geen andere rechten en verplichtingen dan die welke hun bij of krachtens de statuten zijn toegekend en opgelegd.

Toelating

Artikel 6

1. Het bestuur beslist omtrent de toelating van leden, jeugdleden en begunstigers.
2. Bij niet-toelating tot lid kan de algemene vergadering alsnog tot toelating besluiten.

Einde van het lidmaatschap

Artikel 7

1. Het lidmaatschap eindigt
 - a. door de dood van het lid;
 - b. door opzegging van het lid;
 - c. door opzegging namens de vereniging. Deze kan geschieden wanneer een lid heeft opgehouden aan de vereisten voor het lidmaatschap bij de statuten gesteld te voldoen, wanneer hij zijn verplichtingen jegens de vereniging niet nakomt, alsook

wanneer redelijkerwijs van de vereniging niet gevergd kan worden het lidmaatschap te laten voortduren;

- d. door ontzetting. Deze kan alleen worden uitgesproken wanneer een lid in strijd met de statuten, reglementen of besluiten der vereniging handelt, of de vereniging op onredelijke wijze benadeelt.
2. Opzegging namens de vereniging geschiedt door het bestuur.
3. Opzegging van het lidmaatschap door het lid of door de vereniging kan slechts geschieden tegen het einde van een verenigingsjaar en met inachtneming van een opzeggingstermijn van vier weken. Echter kan het lidmaatschap onmiddellijk worden beëindigd indien van de vereniging of van het lid redelijkerwijs niet gevergd kan worden het lidmaatschap te laten voortduren.
4. Een opzegging in strijd met het bepaalde in het vorige lid, doet het lidmaatschap eindigen op het vroegst toegelaten tijdstip volgende op de datum waartegen was opgezegd.
5. Een lid is niet bevoegd door opzegging van zijn lidmaatschap een besluit waarbij de verplichtingen van de leden van geldelijke aard zijn verzwaard, te zijnen opzichte uit te sluiten.
6. Ontzetting uit het lidmaatschap geschiedt door het bestuur.
7. Van een besluit tot opzegging van het lidmaatschap door de vereniging op grond dat redelijkerwijs van de vereniging niet gevergd kan worden het lidmaatschap te laten voortduren en van een besluit tot ontzetting uit het lidmaatschap staat de betrokkene binnen een maand na de ontvangst van de kennisgeving van het besluit beroep open op de algemene vergadering. Hij wordt daartoe ten spoedigste schriftelijk van het besluit met opgave van redenen in kennis gesteld. Gedurende de beroepstermijn en hangende het beroep is het lid geschorst.
8. Wanneer het lidmaatschap in de loop van een verenigingsjaar eindigt, blijft desniettemin de jaarlijkse bijdrage voor het geheel verschuldigd.

Einde van de rechten en verplichtingen van de jeugdleden en begunstigers

Artikel 8

1. De rechten en verplichtingen van een jeugdlid en van een begunstiger kunnen te allen tijde wederzijds door opzegging worden beëindigd, behoudens dat de jaarlijkse bijdrage over het lopende verenigingsjaar voor het geheel blijft verschuldigd.
2. Opzegging namens de vereniging geschiedt door het bestuur.

Jaarlijkse bijdragen

Artikel 9

1. De leden, de jeugdleden en de begunstigers zijn gehouden tot het betalen van een jaarlijkse bijdrage, die door het bestuur zal worden vastgesteld. Zij kunnen daartoe in categorieën worden ingedeeld die een verschillende bijdrage betalen.
2. Het bestuur is bevoegd in bijzondere gevallen gehele of gedeeltelijke ontheffing van de verplichting tot het betalen van een bijdrage te verlenen.

Rechten jeugdleden en begunstigers

Artikel 10.

Behalve de overige rechten die aan jeugdleden en begunstigers bij of

krachtens deze statuten worden toegekend, hebben zij het recht de door de vereniging georganiseerde wedstrijden, oefeningen en andere evenementen bij te wonen.

Bestuur

Artikel 11

1. Het bestuur bestaat uit vijf personen, die door de algemene vergadering worden benoemd. De benoeming geschiedt uit de leden, behoudens het bepaalde in lid 2.
2. De algemene vergadering kan besluiten dat één lid van het bestuur buiten de leden wordt benoemd.
3. De benoeming van bestuursleden geschiedt uit een of meer bindende voordrachten, behoudens het bepaalde in lid 4. Tot het opmaken van zulk een voordracht zijn bevoegd zowel het bestuur als tien leden. De voordracht van het bestuur wordt bij de oproeping voor de vergadering meegedeeld. Een voordracht door tien of meer leden moet vóór de aanvang van de vergadering schriftelijk bij het bestuur worden ingediend.
4. Aan elke voordracht kan het bindend karakter worden ontnomen door een met tenminste twee derde van de uitgebrachte stemmen genomen besluit van de algemene vergadering, genomen in een vergadering waarin tenminste twee derde van de leden vertegenwoordigd is.
5. Is geen voordracht opgemaakt, of besluit de algemene vergadering overeenkomstig het voorgaande lid de opgemaakte voordrachten het bindend karakter te ontnemen, dan is de algemene vergadering vrij in de keus.
6. Indien er meer dan één bindende voordracht is, geschiedt de benoeming uit die voordrachten.

Einde bestuurslidmaatschap - Periodiek lidmaatschap - Schorsing

Artikel 12

1. Elk bestuurslid, ook wanneer hij voor een bepaalde tijd is benoemd, kan te allen tijde door de algemene vergadering worden ontslagen of geschorst. Een schorsing die niet binnen drie maanden gevolgd wordt door een besluit tot ontslag, eindigt door het verloop van die termijn.
2. Elk bestuurslid treedt uiterlijk drie jaar na zijn benoeming af, volgens een door het bestuur op te maken rooster van aftreding. De aftredende is herkiesbaar; wie in een tussentijdse vacature wordt benoemd, neemt op het rooster de plaats van zijn voorganger in.
3. Het bestuurslid eindigt voorts:
 - a. ten aanzien van een bestuurslid dat uit de leden benoemd is: door het eindigen van het lidmaatschap van de vereniging;
 - b. door bedanken.

Bestuursfuncties - Besluitvorming van het bestuur

Artikel 13

1. Het bestuur wijst uit zijn midden een voorzitter, een secretaris en een penningmeester aan. Het kan voor elk hunner uit zijn midden een vervanger aanwijzen.
2. Van het verhandelde in elke vergadering worden door de secretaris notulen opgemaakt, die door de voorzitter en de secretaris worden vastgesteld en ondertekend. In afwijking van hetgeen de wet dienaangaande bepaalt, is het oordeel van de voorzitter omtrent de totstandkoming en de inhoud van een besluit niet beslissend.

3. Bij huishoudelijk reglement kunnen nadere regelen aangaande de vergaderingen van en de besluitvorming door het bestuur worden gegeven.

Bestuurstaaak - Vertegenwoordiging

Artikel 14

1. Behoudens de beperkingen volgens de statuten is het bestuur belast met het besturen van de vereniging.
2. Indien het aantal bestuursleden beneden vijf is gedaald, blijft het bestuur bevoegd. Het is echter verplicht zo spoedig mogelijk een algemene vergadering te beleggen waarin de voorziening in de open plaats of de open plaatsen aan de orde komt.
3. Het bestuur is bevoegd onder zijn verantwoordelijkheid bepaalde onderdelen van zijn taak te doen uitvoeren door commissies die door het bestuur worden benoemd.
4. Het bestuur is, mits met goedkeuring van de algemene vergadering, bevoegd tot het sluiten van overeenkomsten tot het kopen, vervreemden of bezwaren van registergoederen, het sluiten van overeenkomsten waarbij de vereniging zich als borg of hoofdelijk medeschuldenaar verbindt, zich voor een derde sterk maakt of zich tot zekerheidstelling voor een schuld van een derde verbindt. Op het ontbreken van deze goedkeuring kan door en tegen derden beroep worden gedaan.
5. Het bestuur behoeft eveneens goedkeuring van de algemene vergadering voor besluiten tot:
 - I. onverminderd het bepaalde onder II het aangaan van rechtshandelingen en het verrichten van investeringen een bedrag of waarde van 5.000 gulden te boven gaande;
 - II. a. het huren, verhuren en op andere wijze in gebruik of genot verkrijgen en geven van onroerende goederen;
 - b. het aangaan van overeenkomsten, waarbij aan de vereniging een bankkrediet wordt verleend;
 - c. het ter leen verstrekken van gelden, alsmede het ter leen opnemen van gelden, waaronder niet is begrepen het gebruikmaken van een aan de vereniging verleend bankkrediet;
 - d. het aangaan van dadingen;
 - e. het optreden in rechte, waaronder begrepen het voeren van arbitrale procedures, doch met uitzondering van het nemen van conservatoire maatregelen en van het nemen van die rechtsmaatregelen, die geen uitstel kunnen lijden;
 - f. het sluiten en wijzigen van arbeidsovereenkomsten.Op het ontbreken van deze goedkeuring kan door en tegen derden geen beroep worden gedaan.
6. Onverminderd het in de laatste volzin van lid 4 bepaalde wordt de vereniging in en buiten rechte vertegenwoordigd:
 - a. hetzij door het bestuur;
 - b. hetzij door de voorzitter;
 - c. hetzij door twee andere bestuursleden.

Jaarverslag - Rekening en verantwoording

Artikel 15.

1. Het verenigingsjaar loopt van één januari tot en met éénendertig december.
2. Het bestuur is verplicht van de vermogenstoestand van de vereniging zodanige aantekeningen te houden dat daaruit te allen tijde haar rechten en verplichtingen kunnen worden gekend.

3. Het bestuur brengt op een algemene vergadering binnen zes maanden na afloop van het verenigingsjaar, behoudens verlenging van deze termijn door de algemene vergadering, z'n jaarverslag uit en doet, onder overlegging van een balans en een staat van baten en lasten, rekening en verantwoording over zijn in het afgelopen boekjaar gevoerd bestuur. Na verloop van de termijn kan ieder lid deze rekening en verantwoording in rechte van het bestuur vorderen.
4. De algemene vergadering benoemt jaarlijks uit de leden een commissie van tenminste twee personen, die geen deel mogen uitmaken van het bestuur. De commissie onderzoekt de rekening en verantwoording van het bestuur en brengt aan de algemene vergadering verslag van haar bevindingen uit.
5. Vereist het onderzoek van de rekening en verantwoording bijzondere boekhoudkundige kennis, dan kan de commissie van onderzoek zich door een deskundige doen bijstaan. Het bestuur is verplicht aan de commissie alle door haar gewenste inlichtingen te verschaffen, haar desgewenst de kas en de waarden te vertonen en inzage van de boeken en bescheiden der vereniging te geven.
6. De last van de commissie kan te allen tijde door de algemene vergadering worden herroepen, doch slechts door de benoeming van een andere commissie.
7. Het bestuur is verplicht de bescheiden bedoeld in de leden 2 en 3, tien jaren lang te bewaren.

Algemene vergaderingen

Artikel 16

1. Aan de algemene vergadering komen in de vereniging alle bevoegdheden toe, die niet door de wet of de statuten aan het bestuur zijn opgedragen.
2. Jaarlijks, uiterlijk zes maanden na afloop van het verenigingsjaar, wordt een algemene vergadering - de jaarvergadering - gehouden. In de jaarvergadering komen onder meer aan de orde:
 - a. het jaarverslag en de rekening en verantwoording bedoeld in artikel 15 met het verslag van de aldaar benoemde commissie;
 - b. de benoeming van de in artikel 15 genoemde commissie voor het volgende verenigingsjaar;
 - c. voorziening in eventuele vacatures;
 - d. voorstellen van het bestuur of de leden, aangekondigd bij de oproeping voor de vergadering;
3. Andere algemene vergaderingen worden gehouden zo dikwijls het bestuur dit wenselijk oordeelt.
4. Voorts is het bestuur op schriftelijk verzoek van tenminste een zodanig aantal leden als bevoegd is tot het uitbrngen van één/tiende gedeelte der stemmen verplicht tot het bijeenroepen van een algemene vergadering op een termijn van niet langer dan vier weken. Indien aan het verzoek binnen veertien dagen geen gevolg wordt gegeven, kunnen de verzoekers zelf tot die bijeenroeping overgaan door oproeping overeenkomstig artikel 20 of bij advertentie in tenminste een ter plaatse waar de vereniging gevestigd is veel gelezen dagblad.

Toegang en stemrecht

Artikel 17.

1. Toegang tot de algemene vergadering hebben alle leden van de vereniging, het bestuurslid dat geen lid van de vereniging is, alle jeugdliden en alle begunstigers. Geen toegang hebben geschorste

- leden en geschorste bestuursleden.
2. Over toelating van andere dan de in lid 1 bedoelde personen beslist de algemene vergadering.
 3. Ieder lid van de vereniging dat niet geschorst is, heeft één stem. Het bestuurslid dat geen lid van de vereniging is, heeft een raadgevende stem.
 4. Een lid kan zijn stem door een schriftelijk daartoe gemachtigd ander lid uitbrengen.

Voorzitterschap - Notulen

Artikel 18

1. De algemene vergaderingen worden geleid door de voorzitter van de vereniging of zijn plaatsvervanger. Ontbreken de voorzitter en zijn plaatsvervanger, dan treedt één der andere bestuursleden door het bestuur aan te wijzen als voorzitter op. Wordt ook op deze wijze niet in het voorzitterschap voorzien, dan voorziet de vergadering daarin zelve.
2. Van het verhandelde in elke vergadering worden door de secretaris of een ander door de voorzitter daartoe aangewezen persoon notulen gemaakt, die door de voorzitter en de notulist worden vastgesteld en ondertekend. Zij die de vergadering bijeenroepen kunnen een notarieel proces-verbaal van het verhandelde doen opmaken. De inhoud van de notulen of van het proces-verbaal wordt ter kennis van de leden gebracht.

Besluitvorming van de algemene vergadering

Artikel 19

1. Het ter algemene vergadering uitgesproken oordeel van de voorzitter dat door de vergadering een besluit is genomen is beslissend. Hetzelfde geldt voor de inhoud van een genomen besluit voorzover gestemd werd over een niet schriftelijk vastgelegd voorstel.
2. Wordt echter onmiddellijk na het uitspreken van het in het eerste lid bedoeld oordeel de juistheid daarvan betwist, dan vindt een nieuwe stemming plaats, wanneer de meerderheid der vergadering of, indien de oorspronkelijke stemming niet hoofdelijk of schriftelijk geschiedde, een stemgerechtigde aanwezige dit verlangt. Door deze nieuwe stemming vervallen de rechtsgevolgen van de oorspronkelijke stemming.
3. Voorzover de statuten of de wet niet anders bepalen, worden alle besluiten van de algemene vergadering genomen met volstrekke meerderheid van de uitgebrachte stemmen.
4. Blanco stemmen worden beschouwd als niet te zijn uitgebracht.
5. Indien bij een verkiezing van personen niemand de volstrekke meerderheid heeft verkregen, heeft een tweede stemming, of ingeval van een bindende voordracht, een tweede stemming tussen de voorgedragen kandidaten, plaats. Heeft alsdan weder niemand de volstrekke meerderheid verkregen, dan vinden herstemmingen plaats, totdat hetzij één persoon de volstrekke meerderheid heeft verkregen, hetzij tussen twee personen is gestemd en de stemmen staken. Bij gemelde herstemmingen (waaronder niet is begrepen de tweede stemming) wordt telkens gestemd tussen de personen, op wie bij de voorafgaande stemming is gestemd, evenwel uitgezonderd de persoon, op wie bij die voorafgaande stemming het geringste aantal stemmen is uitgebracht.

Is bij die voorafgaande stemming het geringste aantal stemmen op meer dan één persoon uitgebracht, dan wordt door loting uitgemaakt, op wie van die personen bij de nieuwe stemming geen stemmen meer kunnen worden uitgebracht.

Ingeval bij een stemming tussen twee personen de stemmen staken, beslist het lot wie van beiden is gekozen.

6. Indien de stemmen staken over een voorstel niet rakende verkiezing van personen, dan is het verworpen.
7. Alle stemmingen geschieden mondeling, tenzij de voorzitter een schriftelijke stemming gewenst acht of één der stemgerechtigden zulks vóór de stemming verlangt. Schriftelijke stemming geschiedt bij ongetekende, gesloten briefjes. Besluitvorming bij acclamatie is mogelijk, tenzij een stengerechtigde hoofdelijke stemming verlangt.
8. Een éenstemmig besluit van alle leden, ook al zijn deze niet in een vergadering bijeen, heeft, mits met voorkennis van het bestuur genomen, dezelfde kracht als een besluit van de algemene vergadering.
9. Zolang in een algemene vergadering alle leden aanwezig of vertegenwoordigd zijn, kunnen geldige besluiten worden genomen, mits met algemene stemmen, omtrent alle aan de orde komende onderwerpen - dus mede een voorstel tot statutenwijziging of tot ontbinding - ook al heeft geen oproeping plaatsgemaakt of is deze niet op de voorgeschreven wijze geschied of is enig ander voorschrift omtrent het oproepen en houden van vergaderingen of een daarmee verband houdende formaliteit niet in acht genomen.

Bijeenroeping algemene vergadering

Artikel 20

1. De algemene vergaderingen worden bijeengeroepen door het bestuur. De oproeping geschiedt schriftelijk aan de adressen van de leden volgens het ledenregister bedoeld in artikel 4. De termijn voor de oproeping bedraagt tenminste zeven dagen.
2. Bij de oproeping worden de te behandelen onderwerpen vermeld, onverminderd het bepaalde in artikel 21.

Statutenwijziging

Artikel 21

1. In de statuten van de vereniging kan geen verandering worden gebracht dan door een besluit van een algemene vergadering, waartoe is opgeroepen met de mededeling dat aldaar wijzigingen van de statuten zal worden voorgesteld.
2. Zij die de oproeping tot de algemene vergadering ter behandeling van een voorstel tot statutenwijziging hebben gedaan, moeten tenminste vijf dagen vóór de vergadering een afschrift van dat voorstel, waarin de voorgedragen wijziging woordelijk is opgenomen, op een daartoe geschikte plaats voor de leden ter inzage leggen tot na afloop van de dag waarop de vergadering wordt gehouden. Bovendien wordt een afschrift als hiervoor bedoeld, aan alle leden toegezonden.
3. Een besluit tot statutenwijziging behoeft tenminste twee/derde van de uitgebrachte stemmen, in een vergadering waarin tenminste twee/derde van de leden tegenwoordig of vertegenwoordigd is. Is niet twee/derde van de leden tegenwoordig of vertegenwoordigd, dan wordt binnen vier weken daarna een tweede vergadering bijeengeroepen en gehouden, waarin over het voorstel zoals dat in de

vorige vergadering aan de orde is geweest, ongeacht het aantal tegenwoordige of vertegenwoordigde leden, kan worden besloten, mits met een meerderheid van tenminste twee derde van de uitgebrachte stemmen.

4. Een statutenwijziging treedt niet in werking dan nadat hiervan een notariële akte is opgemaakt. Tot het doen verlijden van de akte is ieder bestuurslid bevoegd.

Ontbinding

Artikel 22

1. De vereniging kan worden ontbonden door een besluit van de algemene vergadering. Het bepaalde in de leden 1, 2 en 3 van het voorgaande artikel is van overeenkomstige toepassing.
2. Het batig saldo na vereffening vervalt aan degenen die ten tijde van het besluit tot ontbinding lid waren. Ieder hunner ontvangt een gelijk deel. Bij het besluit tot ontbinding kan echter ook een andere bestemming aan het batig saldo worden gegeven.

Huishoudelijk reglement

Artikel 23

1. De algemene vergadering kan een huishoudelijk reglement vaststellen.
2. Het huishoudelijk reglement mag niet in strijd zijn met de wet, ook waar die geen dwingend recht bevat, noch met de statuten.

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?

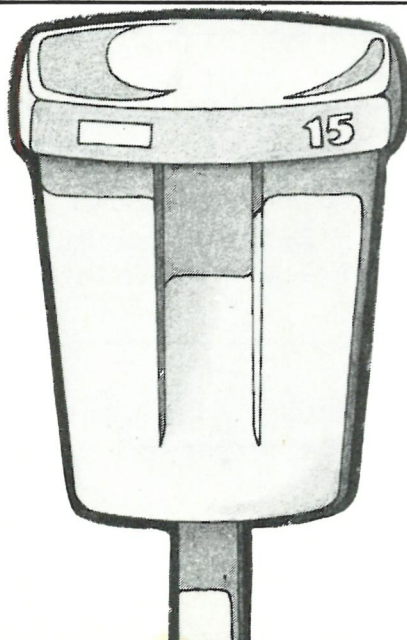
Velen, die de gevolgen van het hart- en vaatlijden van nabij hebben leren kennen, zullen het werk van de Nederlandse Hartstichting willen steunen. Dit kan op velerlei manieren:

- 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 vennootschaps giften, 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
Postgironummer 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

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

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

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

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



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