

10 DEC. 1978

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

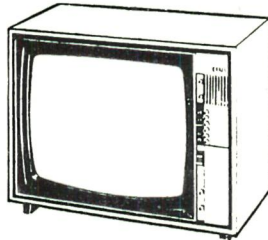
TH. HOOGVELD

VERZEKERINGEN - FINANCIERINGEN

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

Akendamstraat 4 bij
Duinoordstraat
Haarlem - Telefoon 254837

De televisiedokter repareert



Reparatiebedrijf voor
alle gangbare merken.
Altijd eerst prijsopgaaf.

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

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



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

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

**BLOEMSIERKUNST
HOPPENBROUWER**



Rijksstraatweg 431 - Haarlem-N.
023-374485

PIANOHANDEL OTTO



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

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



BENZINESTATION

**JOHN
VOORHAM
HEEMSTEDE**



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



BLOEMSIERKUNST
Haarlem,
Barrevoetstraat 12,
Tel. 023 - 317844

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

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



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



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

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

Zijweg 58 - Tel. 023-326448
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.



KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

OPGELET!!! ZEER BELANGRIJK!!! VAN DE PENNINGMEESTER!!! ATTENTIE!!! OPGELET!!!

Met ingang van 1 januari 1979 zal er een belangrijke wijziging komen in de contributiebetaling.

De contributie wordt JAARcontributie INCLUSIEF K.N.A.U.-contributie.

Hieronder volgt voor alle leeftijdsgroepen wat er over 1979 verschuldigd is.

CONTRIBUTIE INCLUSIEF K.N.A.U.-CONTRIBUTIE 1979:

Pupillen geboren in 1962 of later	f 26,--
Junioren C/D 1967 t/m 1964	- 120,--
Junioren A/B 1963 t/m 1960	- 144,--
Senioren 1959 of eerder	- 168,--
Veteranen 1944 of later	- 72,--
Buitenleden	- 24,--
Studenten (volledige dagstudie)	- 144,--
Trimleden	- 35,-- per seizoen.

Wanneer Uw betaling vóór 21 januari 1979 in ons bezit is, mag U f 10,-- in mindering brengen.

Alle betalingen moeten vóór 15 maart 1979 in ons bezit zijn, daarna wordt de jaarcontributie met f 10,-- incassokosten verhoogd!!!!

INDIEN U VAN PLAN BENT ALS LID VAN ONZE VERENIGING TE BEDANKEN DAN MOET BESLIST VOOR 31 DECEMBER 1978 DE AFMELDING IN HET BEZIT ZIJN VAN ONZE SECRETARIS DE HEER DRS. D.J.BAIS, ANDERS BENT U DE CONTRIBUTIE OVER HET HELE JAAR 1979 AAN ONS VERSCHULDIGD.

Namens het bestuur,
H.Hartman- van Kleef,
Penningmeester.

Z.O.Z.Z.O.Z.Z.O.Z.

Jaargang - 33 -
Nummer - 10 -
december 1977 -

„verschijnt 10 maal per jaar”

redactieadres:
pieter klesstraat 6
haarlem

van de redactie

voorzitter:

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

sekretaris:

d. bals
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 commissie:

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

arts:

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

De redactie doet bij deze wederom een verzoek op een aantal mensen, die een weinig van hun vrije tijd aan het clubwerk zouden willen geven.

Ten eerste: zoeken wij nog steeds een of twee redactieleden, voor het verzorgen van enige copy en 10 x per jaar het bijwonen van een redactievergadering.

Ten tweede: Enige moeders die 1 x per maand op dinsdag morgen kunnen helpen bij het binden van de Wissel, slechts 10 x per jaar!!

Ten derde: Er wordt binnenkort in Haarlem weer een jurycursus gegeven. hiervoor zoeken wij een aantal mensen, die bereid zijn deze cursus te volgen. Dan kunnen we volgend jaar als er wedstrijden zijn op de zaterdag en zondagen en een enkele keer op woensdagavond weer met een goed jurycorps in Haarlem verschijnen.

Ten vierde: 1 persoon die bereid is 1 x per 3 weken op vrijdagavond van 19.30 tot + 21.30 uur de Lotto voor ons te vertegenwoordigen in de Zoetestraat bij Bato.

Begin het nieuwe jaar nu eens echt goed en geef U enthousiast op bij het redactieadres.

Wij vertrouwen op U en maken van deze gelegenheid gebruik een ieder Prettige Kerstdagen en een goed en sportief 1979 toe te wensen.

Copy voor het volgende clubblad inleveren voor:
29 januari 1979 op het bekende adres.

Van de voorzitter.....

Aan de oproep voor de buitengewone ledenvergadering dd. 16 november j.l. is op buitengewone wijze gehoor gegeven. Met de Engel (pachter van de kantine) en een terreinmeester meegerekend, waren er zeker wel tien mensen komen opdagen. Slechts een man of 240 was afwezig. Eén had zelfs bericht van verhin-dering gestuurd! Mijn oprechte dank, Heer Blickman.

Op zo'n moment vraag je je natuurlijk wel af, waarmee je bezig bent. Maar aan die gedachte heb ik mij wel eens meer overgegeven. De statuten leggen de doelstellingen, het bereik en de middelen van de vereniging vast, alsook de rechten en plichten van bestuur en de overige leden. Toch niet een geheel onbelangrijke zaak. Enige blijk van belangstelling mag dan ook wel verwacht worden, dunkt me. Maar enkele Haarlemmers blijken daarover geheel anders te denken. Gelukkig zit aan alles een goede kant. En zo ook hier. Het viel mij nu wel bijzonder gemakkelijk mijn besluit kenbaar te maken dat ik op de algemene vergadering van 1979 als voorzitter zal aftreden. Enige aarzeling om toch nog enige vermeende plichten te moeten nakomen, is niet nodig geweest. Een vervanger heeft het bestuur overigens nog niet kunnen vinden. En het is niet onmogelijk- en zeker niet minder onwaarschijnlijk- dat staande de vergadering uit de aanwezigen de nieuwe voorzitter gekozen moet worden.

De statutenwijziging was 16 november het belangrijkste agendapunt. Maar er was nog een zaak aan de orde, en deze betrof de Heer Moolenaars. Deze markante figuur is iedereen bekend, op zijn minst als chef-jury-aankomst. In mei van dit jaar is overigens een interview met hem in de Wissel gepubliceerd. Maandag 20 november is de Heer Moolenaars 70 jaar geworden. En van deze 70 jaar is hij 58 jaar lid van de vereniging. Langer kon niet, want de vereniging is pas opgericht in 1920.

Al deze 58 jaar is de Heer Moolenaars actief geweest voor de vereniging en altijd kon een beroep op hem gedaan worden. Ook om een zolder ter beschikking te stellen in een pand van hem die kon dienen voor gewichthtrainingen. Ik vind het daarom een bijzonder groot genoegen te kunnen zeggen dat de ledenvergadering het voorstel van het bestuur heeft overgenomen en de Heer Modenaars tot lid van verdienste heeft benoemd. Een passend cadeau kon echter nog niet worden overhandigd, want dat kon niet bijtijds gereed zijn. Dit zal nu op de ledenvergadering ' volgend jaar worden aangeboden.

Nieuws over het te bouwen krachttrainingscentrum is al geruime tijd niet gepubliceerd in de Wissel.

En ik heb niet de indruk dat het gemist is. De bedoeling was dus een prachtige accommodatie op poten te zetten voor een zeer specifieke en algemeen nuttige vorm van indoortraining.

Alle leden zouden hiervan ten volle profiteren. En in de maand oktober van dit jaar zou alles al gerealiseerd moeten zijn! Maar in de zuidwesthoek van de baan is nog niets te zien wat op een dergelijke accommodatie wijst. Het is er nog even kaal en leeg als altijd. Des te verbazingwekkender is het dat niemand ooit heeft geïnformeerd bij het bestuur hoe het grote project zich ontwikkelt. Hoewel, verbazingwekkend?

Eind oktober was ik te gast op de jaarlijkse reunie van de H.A.V.'ers .

Mij werd toen verzocht om te zien of het mogelijk was dat in de Wissel een artikel over Andries Hoogerwerf geplaatst kan worden.

Dit om te laten zien dat onder de oudleden van de vereniging zeer bijzondere mensen waren, die ook iets anders konden dan hardlopen.

Joost de Bock.

Het artikel over Andries Hoogerwerf zal in de volgende Wissel verschijnen , aangezien bij het ter perse gaan van dit nummer nog niet alle gegevens bij de redactie bekend waren. (red). -3-

Reactie van Michel Hulsman op het stukje uit de Wissel van april 1978.....

Nu het seizoen voorbij is, lijkt het mij leuk eens te kijken welke atleten hun voorspelling/groetspraak(?) hebben waargemaakt.

Zij, die geheel of gedeeltelijk slaagden:

Mario Westbroek, liep 10.5 op de 100 meter i.p.v. 10.7 of 10.6, maar op de 400 m. kwam hij met 50.9 niet onder de 50 sec. Hij was echter 2x geruime tijd uitgeschakeld.

Henk Macnack, liep 10.6 op de 100 meter i.p.v. 10.7 of 10.8.

Mike Bienfait, liep 10.8 op de 100 m, maar kwam op de 400 m. met 52.1 niet in de buurt van de 50 sec. Gezegd dient te worden, dat hij al zeer vroeg in het seizoen geblesseerd raakte.

Bert de Jager, kwam ook weer onder de 11 sec. op de 100 meter (10.9)

Michel Hulsman, slaagde op de 800 m. (met 1.53.1, voorspelling 1.53.5) wel, maar op de 400 meter (50.9 tegen 50.5) en de 1500 meter (3.59.8 tegen 3.55.0) niet. Hij sukkelde echter vooral op het eind van het seizoen met een rugblessure.

Pieter Fris, maakte met 8.33.6 op de 3000 en 15.06.3 op de 5000 meter een sterk seizoen door.

Evert van Ravensberg, verbeterde 10x een clubrecord i.p.v. 3x, 1x op de 1500 m. 1x op de 1 Eng. Mijl, 1x op de 3000 m, 1x op de 5000 m, 1x op de 10.000 m, 1x op de 4x 800 m estafette en 4x op de 3000 m. steeple.

Frank van Ravensberg, verbeterde het Nederlands jeugdrekord $\frac{1}{2}$ uur snelwandelen en kwam op de 1000 en 3000 meter tot de beste clubrecords.

Ruud Wielart, kwam tot één Nederlands hoogspringrecord met 2m27.

René Ruis, maakte een uitstekende come-back en kwam zelfs tot drie persoonlijke records: 1500 m.(4.09.1) 3000 m.(9.08.4) en 5000 m.(16.22.3)

Dick Bais, maakte ook een sterke come-back. Hij verbeterde vier persoonlijke records: 800 m.(2.02.2) 1000 m.(2.44.9) 10.000 m.(34.49.8) en 3000 m.steeple (10.02.0)

Gosse v.d.Velle, kwam uitstekend voor de dag op het moeilijke nummer kogel-slingeren en kwam tot 38m22.

Zij die niet slaagden:

Ronald Sim, kwam met 11.2 niet onder de 11 seconden op de 100 m en op de 400 m. met 50.9 niet aan de 50 sec. Op de 200 m, waarop hij niets had voorspeld, kwam hij echter tot een sterke 22.3.

Het clubrecord 4 x 400 m. estafette staat nog steeds overeind.

Richard Cabri, kon op de 1500 m. (4.14.4 tegen 4.02.0) vlak en 2000 m. steeple chase (6.46.5 tegen 6.24.9) niet tot clubrecordverbetering komen.

Jan van Dijk, kon bij het verspringen met 6m75 niet rond de 7 m. komen, maar evenaarde wel met 14m15 het clubrecord hinkstapspringen en kwam bij het hoogspringen (1m95) en de 110 m. horden(15.5) tot persoonlijke records.

Lex v.Vugt, bleef met 50m68 bij het speerwerpen ver van de 60m. verwijderd. Hij kreeg dit seizoen echter met blessures te kampen.

Charles Mathôt, had ook last van blessures en kon met 4m40 niet de begeerde 4m50 halen.

Gerard Zwart, nam alleen deel aan de onderlinge wedstrijden en stelde zijn come-back nog even uit.

Ben Goossens en Joop van Drunen, maakten ook nog geen come-back, Misschien volgend jaar??

Na dit alles te hebben overzien, meen ik te mogen stellen, dat 1978 toch een schokkend seizoen is geweest.

Frank van Ravensberg.

DE JAARLIJKSE(ONDERLINGE) 10 KM WEDSTRIJD op 3-10 1978.

Zoals de laatste jaren gebruikelijk , moest er ook dit jaar in 2 series worden gestart.

Mij werd gevraagd een verslag(je) over de wedstrijd van dit jaar te schrijven. Door organisatorische verplichtingen heb ik van de strijd op de baan slechts weinig kunnen zien, zodat ik daar dus niet zoveel over kan zeggen.

Om te beginnen, de eerste serie:

Daarvoor gingen zo'n 35 lopers van start waaronder een 10-tal schaatsers. Dat deze mensen over een goede conditie beschikken, bewezen zij, door over het algemeen in de voorste gelederen te eindigen en één van hen (J.Veldt) werd zelfs winnaar van deze serie.

Van de overige lopers streden P. de Kwant en B.Imthorn om de eerste plaats welke strijd door eerstgenoemde werd gewonnen.

Een woord van hulde wil ik nog brengen aan de enige vrouwelijke deelnemer, Thea v.d. Glessen, die er in slaagde als beh(k)oorlijke middenmoter in de B-groep mee te draaien.

Dan de A-groep. Daarvan heb ik nog minder gezien, dan de eerste serie.

Reeds direct na de start, die in mijn ogen toch wel oerhard ging, vormde zich een kopgroep van 5 lopers. Zo'n 2 ronden kon ik even kijken, maar toen moest ik toch weer aan het werk. Toen ik enkele minuten later- nou ja, enkele minuten later- weer naar het verloop van de wedstrijd kon gaan kijken, bleek dat met nog 5 a 6 ronden te lopen, de strijd zich had toegespitst tot een enerverend duel tussen Evert van Ravensberg en Conno du Fossé, met op enkele tientallen meters afstand Ron Terpoorten(niet uitvlakken, dat Rob volgend jaar met de veteranen meeloopt). Zoals gezegd, veel heb ik niet kunnen zien, maar wat heb ik die laatste ronden genoten van de strijd tussen de beide koplopers, met Rob als zeer dreigende derde.

Drie ronden voor het einde slaagde Evert erin zich een aantal meters los te maken, maar net op de plaats waar ik stond, kon ik goed zien hoe Conno met een enorme krachtsinspanning de jacht op Evert inzette en zowaar aan de overzijde van de baan erin slaagde Evert in te halen en op zijn beurt een voor-sprong van een 7 a 8 meter te nemen. Net toen ik dacht, dat de strijd in het voordeel van Conno was beslist bleek, dat die geweldige tussensprint toch ook van zijn krachten teveel had gevergd. Nu kon Evert weer aansluiten en bij het ingaan van de voorlaatste ronde zich weer van Conno los te maken.

Dit bleek de beslissende fase. Toen Evert merkte dat Conno zijn laatste demarrage niet meer kon beantwoorden, kreeg hij vleugels(mysterieuze krachten in de sport) en kon hij zijn voorsprong in de laatste anderhalve ronde nog tot een honders meter uitbreiden.

Al met al, zeer veel waardering voor deze twee atleten, die toch volkomen aan elkaar gewaagd zijn.

Als volgend jaar Peter van Wees, die nu wegens blessures verstek moest laten gaan, van de partij kan zijn, kan het wel eens zo spannend worden, dat het niet gezond meer is.

Dat Rob Terpoorten ondanks dit geweld, zo goed kon blijven volgen- hij finishte op minder dan 10 seconden van Conno- is zonder meer een uitstekende prestatie te noemen.

Van de lopers, die ook vorig jaar meededen, valt vooral de prestatie van Bert Bols op, deze wist bijna 2 minuten van zijn tijd af te halen.

De gebroeders Geveart vochten een broederstrijd uit om een krat..... chocimel(tenminste??) een strijd die door Dick werd gewonnen.

Ton had zijn krachten niet goed verdeeld en moest de strijd staken.

Jan van Wees moest zich ditmaal met een plaats in de achterhoede tevreden stellen. Nou ja, al zou je het niet zeggen, Jan is ook al vijftig en onder-vindt bovendien nog steeds de naweeën van een blessure waar hij begin van het jaar mee heeft gesukkeld.

Tenslotte nog een heel hartelijk woord van dank aan de jury. Zoals ik reeds bij de prijsuitreiking memoreerde, valt of staat dit hele gebeuren bij de gratie van voldoende juryleden en het schenkt mij bijzonder veel voldoening te mogen constateren dat ieder jaar onder de leiding van enkele routiniers zoals Ruud Kitseroo en Joop van Drunen steeds weer voldoende mensen (waaronder heel vaak dezelfde) bereid zijn te assisteren. Namens mij en uiteraard alle deelnemers, heel hartelijk dank!

<u>Uitslagen:</u>	<u>vereniging</u>	<u>tijd</u>	<u>tijd 1977</u>
1. E.v.Ravensberg	Haarlem	30.46	32.50
2. C.du Fosse	Holland	31.02	
3. R.Terpoorten	S.A.V	31.11	
4. A.Uklein	Leiden	32.53	33.44
5. R.Kleine	DEM	33.04	
6. P.Vos	Holland	33.38	
7. W.Westerholt	Holland	34.20	
8. B.Bols	Haarlem	34.22	36.18
9. B.Suurman	Holland	34.49	
10. D.Bais	Haarlem	34.49.6	
11. H.v.Wees	Holland	35.17	
12. R.Bons.	Holland	35.52	
13. G.Wolwers	Holland	35.53	
14. A-Schaper		36.17	
15. P.Medemblik	Holland	36.45	36.20
16. G.v.d.Vlugt	Holland	37.11	
18. D.Habes	Holland	37.30	36.21
19. M. Scheringa		37.50	
20. F.v.Ravensberg	Haarlem	37.52	37.02
21. C. Zwarts		38.16	
22. P.Niessen		38.16	
23. A.Meijer	Holland	38.47	40.11
24. P. de Kwant	Holland	39.03	
25. H, de Ridder	Haarlem	39.12	
26. J.v.Wees	Holland	39.46	37.10
27. B.Imthorn	Haarlem	40.09	
28. J.v.Dijk	Haarlem	40.52	
29. H.Ronpe	Haarlem	40.53	
30. Vollber	Haarlem	41.02	
31. R.v.d.Zwaag	Haarlem	41.05	
32. P. Deijzen		41.35	
33. G.v.Seijst		41.47	
34. J.Walters		41.56	
35. J.Teengs	Holland	42.22	39.45
36. Thea v.Giessen	Holland	42.56	
37. G.Nijman	Haarlem	43.11	50.04
38. T.v.Leeuwen		43.20	43.58
39. G.Zwart	Haarlem	43.42	41.14
40. J.Denijs		45.35	45.50
41. T.Thoolen	Haarlem	46.54	
42. Pauwels	Haarlem	46.56	
43. Z.Kruyswijk	Haarlem	47.15	48.03
44. P.Hoffman	Haarlem	54.04	55.44
17 D.Gevaert	Haarlem	37.13	37.48

Bap v.d.Pcl

OOKMEER, A.A.C. VOLKSMARATHON 12 november 1978.

Volksmarathon of niet, het blijft 42 km en 195 meter plus koud en mistig weer. Voor twee van onze leden zijn er zeer goede tijden geklokt. Allereerst Bert Bols 2.48.4, zijn beste tijd dacht ik, dus alle reden om hem geluk te wensen, en denk aan de komende Midwintermarathon want dat belooft een record aantal deelnemers volgend jaar.

En dan mijn vriend Cees v.d.Aar uitkomend in de Veteranen I klasse.

Toen ik zondagmorgen opstond en naar buiten keek waar het koud en mistig was dacht ik: dat is echt weer voor Cees en omdat je ter plekke zo in kan schrijven en onze makker dat al eens een keer eerder zo onverwacht gepleegd had, kwam mijn verwachting inderdaad uit, 3.06.11, een prima tijd.

Zo zie je dat je niet elke week persé in de slag hoeft te gaan om een goede marathon te lopen.

Dit jaar raakt bijna op zijn einde en als enige superlangeafstandwedstrijd wacht nog de ronde om de Haarlemmermeer van 60 km op 3 december a.s.

Je houdt je hart vast wat betreft het weer, want het blijft een gewaagde onderneming om in dat jaargetijde zo'n evenement te doen plaatsvinden.

Maar we zien wel.

UITSLAGEN PIM MULIERLOOP, CIRCUIT SPAARNWOUDERBOS, 20 km, 29-10 1978.

Senioren

1. Barry Knéppers	A.V.Noordkop	1.06.16
2. Evert v.Ravensberg	A.V.Haarlem	1.07.37
3. Wim Westerholt	K.A.V.Holland	1.10.20
5. Pieter Vos	K.A.V.Holland	1.11.34
8. Bert Bols	A.V.Haarlem	1.13.06
16. Dick Habes	K.A.V.Holland	1.19.44
17. G.Nijman	A.V.Haarlem	1.32.26

Veteranen II

1. Jack Smits	Vet.Nederland	1.18.43
2. Ton v.d.Linden	A.V.Haarlem	1.20.06
3. Jan van Wees	K.A.V.Holland	1.21.06
7. Zegert Kruiswijk	A.V.Haarlem	1.39.37

Vet.I: Krijn Kreeze 3.09.11

Veteranen III

1. Bas Stoute	A.V.Haarlem	1.30.30
---------------	-------------	---------

PRESTATIELOOP 20 km, C.v.d.Aar 1.22.12

Het zijn allemaal Haarlem en Holland lopers zij de dame die de inschrijving verzorgde en ja wat wil je zo dicht bij huis, maar al bestrijden we elkaar elke week tijdens de training, zo af en toe moet het ook eens officieel!

Uitslag Volksmarathon:

21. Bert Bols	2.48.57
61. Cees v.d.Aar	3.06.44
67. Krijn Kreeze	3.09.02
207. Frank v.Ravensberg	4.53.05

laatste, maar snelwandeland.

$\frac{1}{2}$ marathon:

14. Nico Hulsboch	1.18.55
23. Ab Zylemaker	1.21.25
191. Nico Treep	1.41.42
249. Marcus Treep	1.50.55

Ton v.d.Linden

318 lopers volbrachten deze loop.

Op 29 oktober werd de jaarlijkse uurloop snelwandelen van P.I.C. gehouden op de sintelbaan (nou ja, sintelbaan) aan het Lange Pad in Rotterdam. De baan verkeerde in een zeer slechte conditie. Bijna de hele herfst lag er op en hij wemelde van de gaten en hobbels.

Ik startte erg snel. Tjabel Ras nam het van mij over, maar na 400 meter ging ik weer over Tjabel heen. Na 1600 meter passeerde Tjabel mij weer. Op dat moment kreeg ik een enorme pijn in mijn knieën (als gevolg van de slechte baan en een eerder gelopen 50 km.) Na een zeer snelle 2000 meter (9.03) moest ik lossen. Ik viel steeds verder terug, zodat ik na 8000 meter 7^e was.

Toen maakte ik mij erg kwaad en binnen 3 ronden kwam ik bij de 3^e en 4^e. Daar bleef ik bij tot 58 minuten. Toen sprintte ik van hen weg en ondanks een waarschuwing wegens zweven na 58¹/₂ minuut werd ik nog vrij gemakkelijk 3^e met 11.158.12 meter, een zeer zwakke afstand, ik had 12 km gehoopt te halen.

=====Frank v. Ravensberg.=====



DE BOOGSCHUTTER
VERTELD EEN KERSTVERHAAL.....

Moeizaam gaan de pedalen rond. Boogschutter heeft het moeilijk, zuchtend trapt hij over de hoge heuvels van Judea, steeds weer denkt hij daar achter die top daar is het. Maar steeds slaat hij op die volgende top een bladzijde van het Oude Testament om.

Een kudde schapen, een bedouienen tent, een ezel bepakt met wat schaars groeneen. joch erachter, is ergens ver weg in een vallei; de schelle stem die hem tot spoel aanspoert is in alle hoeken van de vallei te horen.

"Het vrede zij met U" is hier te proeven. Eindelijk komt een primitieve richtingaanwijzer in zicht. Toch wel grappig, wij in Holland kunnen met één naam volstaan, daar moet men het in vier verschillende talen doen, "Hebreeuws, Arabisch, Hebreeuws Latijns en dan heet het "Estancha", terwijl het Arabisch Latijns "Sammu" aangeeft.

Als ik de lage heuveltop overben dan begrijp je als nuचtere Hollander alle drukte niet voor dat gehucht van 40 huizen.

Het dorp loopt uit, een fiets, en wat voor een, met dunne bandjes, jonge kerels kijken het geheel met een kwasivakkundige blik, nog jongere bedelen voor een blokje om en de allerjongsten willen alleen maar even aanraken. Volgens mijn gegevens moet hier in de omgeving een wijnpers aanwezig zijn die + 2000 jaar oud is.

Als ik informeer is er direkt een afweer "Zie je wel, je bent niet een der onzen" Aan het eind van het dorp staan de resten van een oude synagoge. Ik besluit de afgebrokkelde muur te beklimmen, maar de fiets kan niet mee omhoog.

Ik wijs twee jongens aan, die met de moed der wanhoop het bestaan van mijn troetelkind moeten verdedigen. Ze stellen zich manhaftig op en tijdens mijn tocht omhoog doe ik een schietgebedje dat zij het trommelvuur kunnen doorstaan. Bovengekomen speur ik de omgeving af en ja, ik zie een lichte vlek tussen de magere korenveldjes, Daar moet het toch ongeveer zijn volgens de aantekening van een vriendelijke Amerikaanse argeologe.

Beneden mogen de twee Arabische jongens een blokje om als beloning voor hun bewakingsdiensten.

En dan dwars door de velden. Maar de hele bevolking trekt mee.

Hee moet ik straks fotograferen, met dit voor mij zo belangrijke onderwerp? De redding komt opdagen in de vorm van een zwaargebouwde Arabier, hij stelt zich in uitstekend Engels voor als de "Major" van het dorp.

Het "Lord" laat hij er maar af, het zijn per slot maar 40 huizen.

Ik vertel hem mijn wensen en klachten. In een stortvloed van woorden wend hij zich tot de "bevolking" en inderdaad zij gaan tien meter achteruit. Op zijn "Oké Sir" gaan zij op stap. Steeds moet hij zijn discipelen op een eerbiedige afstand houden en aangekomen bij de pers, die er fantastisch goed uitziet en geheel met mozaïeken bedekt is, werkelijk uniek zoals deze bewaard is gebleven.

Tijdens het fotograferen heb ik meer last van de "major", die alle kanten uitvliegt om zijn dorpeelingen te verjagen, dan van deze zelf.

Maar goed, alles slaagt en de terugweg aanvaard. Hij nodigt mij uit voor de thee, maar ik wil eerst een onderlak voor de nacht zoeken. "Mijn huis is Uw huis, mijn schaduw is Uw schaduw, mijn water is Uw water"

Beter kan je het toch niet aangeboden krijgen in deze heilige heuvels van Judea.

Weinige minuten later zaten we onder een tamarisk aan een grote stevig getimmerde tafel. Het huis wat ook het mijne zou zijn zag er welvarend uit, evenals mijn gastheer. Een grote mercedes hoorde ook tot de welvaart. Maar Na enkele kopjes mint thee kwam het hoge woord er uit: "of hij ook een blokje om mocht op mijn fiets"

Ik bekeek heel nadenkelijk zijn omvang en mijn smalle wielletjes. Ik hoopte dat zijn Allah even rechtvaardig was als de mijne, en gelukkig het liep allemaal goed af.

We namen weer plaats onder de tamarisk en praatten over koeien en hun lammen. De schemering duurt kort daar in het zuiden en toen hij mij in het begin der schemering aankondigde dat de avondmaaltijd klaar was en ik dacht nu dan zijn (mijn) huis van binnen te kunnen zien, brachten de vrouwen de maaltijd onder schijnsel der sterren op tafel onder de tamarisk.

Mijn gastheer scheurde en brak de lekkerste stukken gevogelte en lamsvlees voor mij af en stapelde mijn bord vol. Ik had eens ergens gelezen dat de beleefdheid gebied, dat je de gastheer dan weer een stuk van jou geeft. Je komt dan al etende tot een ruil van de beste brokken. Wijn ontbreekt, want de mohammedanen gebruiken geen alcohol. Als we tot besluit aan de heerlijkste koffie zitten, biedt hij mij aan, om mij de volgende morgen naar Betlehem te brengen. Het is dan de 1e paasdag, alle touristen zijn dan in Jeruzalem en hij zal mij de geboortekerk laten zien.

"Of we dan nu zullen gaan slapen?" Graag, want ik heb wel een dagje om op terug te zien, en zal ik dan nu de gesluisde vrouwen in hun eigen huis mogen aanschouwen? Hij klapt in zijn handen en roept wat, even later verschijnen de vrouwen met stapels huiden en linnengoed en op de tafel wordt mijn bedje gespreid. Als ik wat later de naan zie schijnen door de takken van de eeuwenoude tamarisk denk ik "Mijn huis is Uw huis" met als dak de wijd omspannende hemel.

De volgende morgen zwerven wij samen door Betlehem. In de geboortegrot verteld hij mij met grote nauwkeurigheid het verhaal van het kind. Hij weet deuren voor mij te laten openen waarachter de zeldzaamste relikwieën bewaard worden.

Om twaalf uur beieren alle paasklokken over Betlehem, een wat droeve klank in deze omgeving, die straalt van vroege.

Als de klokken zwijgen verschijnt de "Moeddzin" op de trans van de moskee en roept de mohammedanen tot het uur der gebeden. Mijn begeleider keert zich naar het oosten en spreekt zijn gebed uit over de velden waar eens de herders lagen.

Ranglijsten over 1978, samengesteld door Frank van Ravensberg

SENIOREN

<u>4 x 100 meter estafette</u> (beste prestatie 1977: 43,1)		
1. Ronald Sim-Henk Macnack-Jan van Dijk-Bert de Jager		42,4
2. Mike Bienfait-Ronald Sim-Ron Antheunisse-Michel Hulsman		46,2
3. Cees Seerepoot-Luke Prijs-Ron Antheunisse-Cees v.d. Rhee		46,9
<u>4 x 400 meter estafette</u> (3.30.1)		
1. Dan Portegijs-Les Brown-Kenneth Macnack-Michel Hulsman		3.27,5
<u>4 x 800 meter estafette</u> (8.01,1)		
1. Richard Cabri-Dan Portegijs-Evert v. Ravensberg-Michel Hulsman		7,50,1
<u>100 meter (10,8)</u>		
1. Mike Bienfait	10,8	
2. Bert de Jager	10,9	
3. Ronald Sim	11,2	
4. Jan van Dijk	11,4	
Rud Wielart	11,4	
6. Martin Bolwijn	11,8	
Les Brown	11,8	
8. Joop v. Straelen	11,9	
9. Dan Portegijs	12,2	
Paul Stange	12,2	
<u>200 meter (22,08)</u>		
1. Bert de Jager	22,2	
2. Ronald Sim	22,3	
3. Dan Portegijs	23,9	
4. Jan van Dijk	24,1	
5. Michel Hulsman	24,2	
6. Joop v. Straelen	24,4	
7. Ron Antheunisse	24,8	
8. Roel v. Kordelaar	26,3	
<u>800 meter (1,56,4)</u>		
1. Michel Hulsman	1,53,1	
2. Evert v. Ravensberg	1,55,0	
3. Dan Portegijs	1,57,5	
4. René Ruis	2,00,6	
5. Dick Bais	2,02,2	
6. Hans vd Eem	2,02,3	
7. Frans Capellen	2,04,0	
8. Ron Antheunisse	2,04,5	
9. Rudy Leter	2,11,5	
10. Roel v. Kordelaar	2,15,1	
<u>1500 meter (3.54,3)</u>		
1. Evert v. Ravensberg	3.49,4	
2. Michel Hulsman	3.59,8	
3. Pieter Fris	4.06,2	
4. René Ruis	4.09,1	
5. Dan Portegijs	4.12,9	
6. Hans vd Eem	4.15,5	
7. Dick Bais	4.19,5	
8. Les Brown	4.48,1	
<u>3.000 meter (8.24,0)</u>		
1. Evert v. Ravensberg	8.13,6	
2. Pieter Fris	8.33,6	
3. René Ruis	9.08,4	
4. Dick Bais	9.34,2	
5. Dan Portegijs	9.43,4	
6. Rudy Leter	10.31,0	
7. Roel v. Kordelaar	11.35,2	
<u>1.000 meter (2.37,4)</u>		
1. Evert v. Ravensberg	2.35,9	
2. René Ruis	2.41,1	
3. Dick Bais	2.44,9	
4. Ron Antheunisse	2.55,1	
5. Rud Wielart	2.55,6	
6. Jan van Dijk	2.56,2	
7. Les Brown	2.56,7	
8. Martin Bolwijn	2.59,2	
9. Roel v. Kordelaar	3.01,7	
10. Albert Hartman	3.17,9	
<u>5.000 meter</u>		
1. Evert v. Ravensberg	14.23,3	
2. Pieter Fris	15.00,3	
3. René Ruis	15.22,3	
<u>10.000 meter (32,50)</u>		
1. Evert v. Ravensberg	30.46,0	
2. Bert Bols	34.22,0	
3. Dick Bais	34.49,8	
4. Dick Gevaert	37.13,	
5. Martin Scheringa	37.50	
6. Huib de Ridder	39.12	
7. Ben Imthorn	40.09	
8. Jan van Dijk	40,52.	
9. Henk Rompa	40,53	

<u>15.000 meter (58.48)</u>	
1. Ton vd Linden (vet.2)	58.45
2. Zegert Kruyswijk (" 2)	1.14.32
<u>20.000 meter (1.07.18)</u>	
1. Evert v. Ravensberg	1.07,37
2. Pieter Fris	1.11.02
3. Bert Bols	1.13,06
4. Wim Kluyskens	1.13,59
5. Dick Gevaert	1.19,29
6. Ton vd Linden (Vet 2)	1.20.06
7. Ton Gevaert	1.21.58
8. Jan Stol	1.22.34
9. Jack Koek	1.27.09
10. Bas Stoute (vet.3.)	1.29,43
<u>Marathon (42.195 m) (2.12.46)</u>	
1. Evert v. Ravensberg	2.38.24
2. Wim Kluyskens	2.40.10
3. Bert Bols	2.59.07
4. Jos de Kan	3.13.50
5. Ton vd Linden (vet.2)	3.13.50
6. Richard vd Pol	3.18.57
7. Jan Stol	3.24.58
8. Martin Scheringa	3.31.03
9. Jan Kroft	4.30.00
<u>1000 meter snelwandelen (4.54.5)</u>	
1. Evert v. Ravensberg	4.49.4
2. Roel v. Kordelaar	5.30,73
3. Martin Bolwijn	5.42.1
4. Gerard Nijman	5.51.0
5. Pieter Fris	6.15.0
6. Ton Thoolen	6.22.4
7. Paul Stange	6.32.0
8. Peter Hofman	6.39.31
9. André v. Sloten	6.50.1
10. Albert Hartman	7.03.3
11. Paul Duyff	7.18.2
<u>Hoogspringen (2m26)</u>	
1. Ruud Wielart	2m27
2. Jan van Dijk	1m95
3. Les Brown	1m30
4. Evert v. Ravensberg	1m30
5. Martin Bolwijn	1m50
6. Albert Hartman	1m55
7. Roel v. Kordelaar	1m50
8. Paul Stange	1m50
<u>Polsstokhoogspringen (4m41)</u>	
1. Charles Mathôt	4m40
2. Gerhard Meijer	3,30
3. Les Brown	2m80
<u>Speerwerpen (800 gram)(59m76)</u>	
1. Gees vd Rhee	53m28
2. Lex v Vugt	50m68
3. Les Brown	48m00
4. Paul Duyff	41m84
5. Jan v. Dijk	38m12
6. Roel v Kordelaar	38m10
<u>Tienkamp</u>	
1. Les Brown	5864 pnt.

<u>10 Engelse Mijl (16.093,44 m)(53.51)</u>	
1. Bert Bols	56.17
2. Zegert Kruyswijk	1.19.33
<u>Uurloop (17.638,90 m)</u>	
1. Bert Bols	16.380,50 m.
2. Zegert Kruyswijk	12.656,00 m.
<u>Halve marathon (21.097,5 m)(1.12.46)</u>	
1. Zegert Kruyswijk (vet.2)	2.05.03
<u>30.000 meter (1.45.45.5)</u>	
1. Krijn Kroezen (vet.1)	2.17.08
2. Kees Kruyver (vet.1)	2.40,50
3. Bas Stoute (vet.3)	2.47,56
4. Zegert Kruyswijk (vet.2)	3.10.06
<u>100.000 meter (7.39,53)</u>	
1. Ton vd Linden (vet.2)	9.47.32
<u>110 m.horden(106,7 cm hoog)(16,0)</u>	
1. Jan van Dijk	15.5
2. Luke Prins (A)	17.2
3. Les Brown	17.6
4. Cor Uiterwijk (A)	18.1
5. Charles Mathôt	19.4
<u>400 m.horden(91,4 cm hoog)(58,8)</u>	
1. Jan van Dijk	58,0
2. Ron Antheunisse	58,6
3. Dick Bais	1.02.5
<u>3.000 m.steeple chase (9,04,0)</u>	
1. Evert v. Ravensberg	8.52.0
2. Dick Bais	10.02.0
3. Roel v. Kordelaar	12.45.8
<u>Verspringen (6m94)</u>	
1. Jan van Dijk	6m75
2. Martin Bolwijn	6m38
3. Les Brown	6m35
4. Ruud Wielart	6m13
5. Joop v. Straelen	5m50
6. Dick Bais	5m40
7. Gerard Zwart	5m30
8. Evert v. Ravensberg	5m19
9. Albert Hartman	4m95
10. René v.d. Zwaag	4m85
<u>Hinkstapspringen (14m15)</u>	
1. Jan van Dijk	14m15
2. Ruud Wielart	13m15
<u>Kogelstoten (7,25 7 kg)(13m05)</u>	
1. Les Brown	12m33
2. Gees vd Rhee	12m21
3. Kees Beerepoot (A)	11m46
4. Lex v Vugt	11m38
5. Martin Bolwijn	10m45
6. Ruud Wielart	10m35
7. Gerard Zwart	9m41
8. Jan v Dijk	8m75
9. Paul Stange	8m60
10. Evert v Ravensberg	8m48
<u>Kogelslingeren(7,257 kg)(21m90)</u>	
1. Gosse vd Velde	38m22
<u>Discuswerpen(2 kg)(45m44)</u>	
1. Les Brown	42m64
2. Lex van Vugt	33m75

A-JONGENS

<u>4 x 100 meter estafette (44.6)</u>		
1.	Richard Kruitbos-Mario Westbroek-Kenneth Macnack-Henk Macnack	44.0
2.	Kees Beerepoot-Daan v Rijsbergen-Kenneth en Henk Macnack	44.2
3.	Kees Beerepoot-Mario Westbroek-Kenneth en Henk Macnack	44.6
4.	Henk Macnack-Mario Westbroek-Raymond Hoefman-Kenneth Macnack	45.2
5.	Fees Beerepoot-Gerard de Boer-Kenneth en Henk Macnack	45.9
<u>4 x 400 meter estafette (3.39.1)</u>		
1.	Raymond Hoefman-Kenneth en Henk Macnack-Mario Westbroek	3.25.2
<u>100 meter (11.1)</u>		
1.	Henk Macnack	10.6
2.	Kees Beerepoot	11.3
	Kenneth Macnack	11.3
4.	Luke Prins	12.2
	Albert Wigchert	12.2
6.	Cor Uiterwijk	12.5
7.	Chris Uiterwijk	12-7
8.	Arthur Hartman	13.0
9.	Frank Duyff	13.2
10.	Frank v. Ravensberg	13.9
<u>200 meter (22.6)</u>		
1.	Henk Macnack	22.2
2.	Kenneth Macnack	23.9
3.	Luke Prins	24.7
<u>400 meter (52.8)</u>		
1.	Henk Macnack	49.8
2.	Kenneth Macnack (el)	51.55
3.	Luke Prins	55.2
4.	Richard Cabri	55.8
5.	Arthur Hartman	58.9
<u>800 meter (1.56.8)</u>		
1.	Kenneth Macnack	2.00.7
2.	Richard Cabri	2.01.5
3.	Luke Prins	2.10.8
4.	Chris Uiterwijk	2.15.7
5.	Arthur Hartman	2.28.4
<u>1.000 meter (2.39.4)</u>		
1.	Kenneth Macnack	2.44.0
2.	Henk Macnack	2.54.8
3.	Frank v. Ravensberg	2.57.2
4.	Arthur Hartman	3.05.2
5.	Chris Uiterwijk	3.05.6
6.	Kees Beerepoot	3.09.6
7.	Cor Uiterwijk	3.11.5
8.	Albert Wigchert	3.20.1
9.	Frank Duyff	3.23.4
<u>1.500 meter (4.02.0)</u>		
1.	Richard Cabri	4.14.4
2.	Arthur Hartman	4.55.4
<u>3.000 meter (9.18.4)</u>		
1.	Richard Cabri	9.32.8
2.	Chris Uiterwijk	10.14.5
<u>5.000 meter</u>		
1.	Richard Cabri	16.11.2
<u>10.000 meter</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	37.52.0
<u>110 m. horden (100 cm hoog) (19.1)</u>		
1.	Cor Uiterwijk	16.9
2.	Luke Prins	17.1
<u>2.000 meter steeple chase</u>		
1.	Richard Cabri	6.46.5
<u>3.000 meter steeple chase</u>		
1.	Richard Cabri	10.18.0
<u>1.000 meter snelwandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	3.49.1
2.	Frank Duyff	6.30.0
3.	Ard Vermeulen	6.59.8
<u>3.000 meter snelwandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	13.13.7
<u>5.000 meter snelwandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	23.57.4
<u>1/2 uur snelwandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	6283 m.
<u>10.000 meter snelwandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	49.13.0
<u>1 uur snelwandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	11.158,12 m.
<u>20.000 meter snel wandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	1.42.51.4
<u>50.000 meter snelwandelen</u>		
1.	Frank v. Ravensberg	5.22.57,9
<u>Hoogspringen (2m00)</u>		
1.	Henk Macnack	2m00
2.	Kenneth Macnack	1m70
3.	Albert Wigchert	1m65
4.	Cor Uiterwijk	1m60
5.	Kees Beerepoot	1m55
	Arthur Hartman	1m55
7.	Frank Duyff	1m50
8.	Frank v. Ravensberg	1m30
<u>Polsstokhoogspringen (2m70)</u>		
1.	Cor Uiterwijk	3m60
2.	Chris Uiterwijk	2m70
<u>Verspringen (6m20)</u>		
1.	Cor Uiterwijk	6m25
2.	Albert Wigchert	6m12
3.	Henk Macnack	5m88
4.	Luke Prins	5m79
5.	Kees Beerepoot	5m77
6.	Arthur Hartman	5m41
7.	Kenneth Macnack	5m32
8.	Chris Uiterwijk	5m28
9.	Frank Duyff	4m71
10.	Frank v. Ravensberg	4m04

Kogelstoten (6 kg)(13m05)

1.Kees Beerepoot	12m88
2.Gerard de Boer (B)	12m04
3.Albert Wigchert	11m75
4.Frank Duyff	10m74
5.Henk Macnack	10m32
6.Kenneth Macnack	10m26
7.Luke Prins	9m65
8.Cor Uiterwijk	8m21
9.Arthur Hartman	7m80
10.Chris Uiterwijk	7m36
11.Frank v.Ravensberg	7m20

Discuswerpen (1,75 kg)(37m32)

1.Albert Wigchert	35m70
2.Kees Beerepoot	32m84
3.Erik Lankhuyzen	25m02

Speerwerpen (800 gram)(52m78)

1.Albert Wigchert	48m92
2.Frank Duyff	43m26
3.Kees Beerepoot	39m70
4.Cor Uiterwijk	39m47
5.Henk Macnack	37m00
6.Erik Lankhuyzen	34m64
7.Arthur Hartman	34m13
8.Kenneth Macnack	29m51
9.Chris Uiterwijk	25m59
10.Frank v.Ravensberg	22m68

B-JONGENS100 meter (11.0)

1.Mario Westbroek	10.5
2.Daan van Rijsbergen	11.7
3.Gerard de Boer	11.9
4.Richard Kruithof	12.1
5.Raymond Hoefman	12.3
6.Bart v Rijsbergen	12.4
7.Nico Treep	12.5
8.Maurice de Graaf	12.7
9.Ted Kraak	14.2

200 meter (22.9)

1.Mario Westbroek	22.2
2.Daan van Rijsbergen	24.2

400 meter (51.7)

1.Mario Westbroek	50.9
2.Raymond Hoefman	53.8
3.Hans Willems	56.3
4.Gerard de Boer	57.9

800 meter (2.03.1)

1.Mario Westbroek	1.58.5
2.Hans Willems	2.09.7
3.Hans Verbeek	2.27.7

1500 meter (4.10.6)

1.Mario Westbroek	4.33.1
2.Daan van Rijsbergen	4.45.5
3.Maurice de Graaf	4.46.9
4.Nico Treep	4.53.1
5.Gerard de Boer	5.03.9
6.Richard Kruithof	5.20.4
7. Ted Kraak	5.36.7

100 m.horden(91,4 cm.hoog)(15.4)

1.Gerard de Boer	14.7
2.Mario Westbroek	15.3
3.Daan v.Rijsbergen	16-3
4.Richard Kruithof	19.3
5.Maurice de Graaf	19-5
6.Nico Treep	20.4
7.Ted Kraak	23.0

1.000 m.snelwandelen (4.13.9)

1.Nico Treep	5.01.51
2.Ted Kraak	6.17.0

5.000 m. snelwandelen (24.40.0)

1.Nico Treep	29.06.4
--------------	---------

Hoogspringen (1m70)

1.Raymond Hoefman	1m80
2.Gerard de Boer	1m70
3.Daan v Rijsbergen	1m50
Mario Westbroek	1m50
5.Maurice de Graaf	1m45
Richard Kruithof	1m45
Nico Treep	1m45
8.Ted Kraak	1m20

Verspringen

1.Mario Westbroek	6m82
2.Gerard de Boer	6m02
Raymond Hoefman	6m02
4.Richard Kruithof	5m25
5.Nico Treep	5m15
6.Daan van Rijsbergen	5m11
7.Maurice de Graaf	4m93
8.Ted Kraak	3m77

Hinkstapspringen (11m77)

1.Gerard de Boer	13m80
2.Raymond Hoefman	12m47
3.Richard Kruithof	10m71

Kogelstoten (5 kg)(12m29)

1.Gerard de Boer	13m33
2.Mario Westbroek	11m41
3.Raymond Hoefman	8m90
4.Richard Kruithof	8m81
5.Nico Treep	8m38
6.Maurice de Graaf	8m07
7.Daan v Rijsbergen	7m95
8.Ted Kraak	7m05

Discuswerpen(1,5 kg)(36m58)

1.Gerard de Boer	38m90
2.Mario Westbroek	26m64
3.Richard Kruithof	25m04
4.Nico Treep	20m28
5.Maurice de Graaf	19m90
6.Daan v Rijsbergen	15m34
7.Ted Kraak	14m79

Speerwerpen (700 gram)(37m46)

1.Gerard de Boer	44m36
2.Maurice de Graaf	35m19
3.Richard Kruithof	29m35
4.Mario Westbroek	28m67
5.Daan van Rijsbergen	26m86
6.Nico Treep	23m49
7.Ted Kraak	20m37

Achtkamp (4205 pnt)

1.Gerard de Boer	4609 pnt.
2.Mario Westbroek	4361
3. Daan v.Rijsbergen	3157
4.Maurice de Graaf	2986
5.Richard Kruithof	2891
6.Nico Treep	2825
7.Ted Kraak	1232

0 JONGENS

----- 1e graad ----- 2e graad

4 x 100 meter estafette (51.2)

1.Wouter Bekkers-Diederick v Riemsdijk-Tim Hoefsloot-Stefan Hagebeek	50.0
2.Peter Nijssen-Wouter Bekkers-Kenneth Portanger-Diederick v. Riemsdijk	53.4

100 meter (12.1)

1.Diederick v.Riemsdijk	12.5
2.Stefan Hagebeek	12.7
3.Wouter Bekkers	13.2
Jan Kees Kense	13.2
5.Edwin Cabri	13.3
Tim Hoefsloot	13.3
Ron Mathôt	13.3
8.Rob Schlüter	13.6
9.Peter Heemskerk	14.0
Kenneth Portanger	14.0

100 m.horden (84 cm.hoog)(15.8)

1.Diederick v.Riemsdijk	15.2
2.Tim Hoefsloot	16.5
3.Kenneth Portanger	18.1
4.Ron Mathôt	18.2
5.Peter Heemskerk	18.5
6.Wouter Bekkers	18.6
Stefan Hagebeek	18.6
8.Jan Kees Kense	18.8
9.Edwin Cabri	19.0
10.Arno v. Vugt	19.1
11.Richard Jonkman	19.4
12.Robert van Cassel	20.4
13.Robert Schaper	21.3

1000 m.snelwandelen (5.20.7)

1.Edwin Cabri	5.12.3
2.Stefan Hagebeek	5.46.0
3.Kenneth Portanger	6.14.5
4.Rob Schlüter	6.25.0
5.Arjen Kroes	6.40.9

800 meter (2.20.7)

1.Stefan Hagebeek	2.16.9
2.Wouter Bekkers	2.17.1

3.Diederick van Riemsdijk 2.19.34.Edwin Cabri 2.23.45.Kenneth Portanger 2.28.86.Ron Mathôt 2.29.77.Tim Hoefsloot 2.30.68.Arno v Vugt 2.32.49.Peter Heemskerk 2.34.110.Robert Schaper 2.43.811.Robert v Cassel 2.43.812.Arjen Kroes 2.48.613.Jan Kees Kense 2.49.814.Richard Jonkman 2.56.0Hoogspringen (1m65)1.Diederick v.Riemsdijk 1m752.Tim Hoefsloot 1m653.Peter Heemskerk 1m55 Ron Mathôt 1m55 Rob Schlüter 1m556.Arjen Kroes 1m50 Peter Nijssen 1m50 Job Rosenhart 1m509.Arno v Vugt 1m4510.Edwin Cabri 1m4011.Robert v Cassel 1m35 Stefan Hagebeek 1m35

Jongens C vervolg hoogspringen

11. Richard Jonkman	1m35
Jan Kees Kense	1m35
Kenneth Portanger	1m35
16. Wouter Bekkers	1m30
17. Robert Schaper	1m20

Verspringen (5m20)

1. Jan Kees Kense	5m01
2. Ron Mathôt	4m99
3. Peter Heemskerk	4m96
4. Dideric v Riemsdijk	4m82
5. Arno v Vugt	4m78
6. Edwin Cabri	4m77
Tim Hoefsloot	4m77
8. Wouter Bekkers	4m71
9. Job Rosenhart	4m60
10. Kenneth Portanger	4m45
11. Stefan Hagebeek	4m40
12. Peter Nijssen	4m21
13. Robert Schaper	4m15
14. Richard Jonkman	4m11
15. Robert v Cassel	4m07
16. Arjen Kroes	3m96

Kogelstoten (4 kg)(9m72)

1. Dideric v Riemsdijk	10m65
2. Stefan Hagebeek	9m98
3. Edwin Cabri	9m13
4. Peter Heemskerk	9m06
5. Tim Hoefsloot	9m01
6. Arno v Vugt	8m73
7. Ron Mathôt	8m65
8. Robert v Cassel	8m48
9. Job Rosenhart	8m03
10. Wouter Bekkers	7m78
11. Arjen Kroes	7m61
12. Jan Kees Kense	7m50
13. Peter Nijssen	7m46
14. Kenneth Portanger	7m15
15. Richard Jonkman	6m89
16. Rob Schlüter	6m75
17. Robert Schaper	6m17

Discuswerpen (1 kg)(28m54)

1. Dideric v. Riemsdijk	34m88
2. Arno v Vugt	29m14
3. Tim Hoefsloot	25m90

4. Edwin Cabri	22m50
5. Wouter Bekkers	22m16
6. Peter Nijssen	22m10
7. Ron Mathôt	21m84
8. Kenneth Portanger	20m64
9. Robert Schaper	16m98

Speerwerpen (600 gram)

1. Ron Mathôt	32m68
2. Edwin Cabri	32m60

Zeskamp (800 pnt)

1. Dideric v Riemsdijk	4008 pnt
2. Tim Hoefsloot	3488
3. Ron Mathôt	3325
4. Stefan Hagebeek	3221
5. Peter Heemskerk	3101
6. Edwin Cabri	2993
7. Arno v Vugt	2992
8. Wouter Bekkers	2949
9. Jan Kees Kense	2795
10. Kenneth Portanger	2609
11. Robert v Cassel	2503
12. Richard Jonkman	2226
13. Robert Schaper	2144

JONGENS D4 x 80 meter estafette (45.8)

1. Dennis Kruithof-Marcus Treep-Arjen vd Haak-Maurice Hagebeek	43.3
2. Dennis Kruithof-Marcus Treep-Peter Noom-Maurice Hagebeek	44.0
3. Dennis Kruithof-Maurice Hagebeek-Peter Noom-Arno v. Vught	44.7
4. Peter Noom-Arno v Vught-Marcus Treep-Dennis Kruithof	45.5
5. Patrick Verkerke-Rogier Wigchert-Mark Feitsma-Peter Kuyt	49.2
6. Peter Groen-Rogier Wigchert-Mark Feitsma-Patrick Verkerke	50.5
7. Mark Feitsma-Fred Stol-Maarten Hartman-Patrick Verkerke	50.9
8. Peter Groen-Maarten Hartman-Peter Kuyt-Fred Stol	53.2

<u>80 meter (11.4)</u>	
1. Maurice Hagebeek	10.7
2. Dennis Kruithof	10.8
3. Marcus Treep	11.1

4. Arjen vd Haak	11.8
5. Peter Noom	11.9
Arno v Vught	11.9
7. Peter Groen	12.1
8. Patrick Verkerke	12.5
Rogier Wigchert	12.5
10. Luke Daas	12.6
Emile Kuilboer	12.6
12. Eric Landwehr-Johan	12.7
13. Maarten Hartman	13.1
14. Martin Kamstra	13.2
Fred Stol	13.2
16. Mark Feitsma	13.4
17. Michel vd Eem	14.5
<u>1000 meter (3.21.7)</u>	
1. Marcus Treep	3.14.0
2. Maurice Hagebeek	3.14.5
Dennis Kruithof	3.14.5
4. Arjen vd Haak	3.20.0
5. Arno v Vught	3.26.6
6. Maarten Hartman	3.32.6

7. Peter Groen	3.38.8
8. Peter Noom	3.39.6
9. Peter Kuyt	3.46.6
10. Fred Stol	3.50.4
11. Rogier Wigchert	3.51.4
12. Luke Daas	3.53.7
13. Martin Kamstra	3.59.7
14. Michel vd Eem	4.09.6
15. Mark Feitsma	4.24.3
<u>1000 meter snelwandelen(5.59.99)</u>	
1. Marcus Treep	5.38.4
2. Peter Noom	6.48.1
3. Mark Feitsma	7.02.6
4. Maurice Hagebeek	7.08.7
Dennis Kruithof	7.08.7
6. Maarten Hartman	7.20.6
7. Rogier Wigchert	7.53.6
<u>Hoogspringen (1m40)</u>	
1. Dennis Kruithof	1m50
2. Peter Noom	1m40
Marcus Treep	1m40
4. Arjen vd Haak	1m35
Maurice Hagebeek	1m35
6. Peter Groen	1m30
7. Maarten Hartman	1m25
Arno v Vught	1m25

9. Luke Daas	1m20
Rogier Wigchert	1m20
11. Patrick Verkerke	1m15

<u>vervolg hoogspringen.....</u>	
12. Michel Verkerk	1m12
13. Emiel Kuylboer	1m10
14. Martin Kamstra	0m93
<u>Verspringen (4m35)</u>	
1. Dennis Kruithof	4m90
2. Marcus Treep	4m77
3. Maurice Hagebeek	4m66
4. Arjen vd Haak	4m13

5. Arno v Vught	3m96
6. Peter Noom	3m91
7. Peter Groen	3m75
8. Maarten Hartman	3m60
9. Rogier Wigchert	3m57
10. Emiel Kuylboer	3m49
Patrick Verkerke	3m49
12. Martin Kamstra	3m46
13. Peter Kuyt	3m42
14. Luke Daas	3m28
15. Fred Stol	3m25
16. Michel vd Eem	3m21
<u>Hink-stap-springen</u>	
1. Rogier Wigchert	7m58
2. Maarten Hartman	6m97
<u>Kogelstoten (3 kg)(10m31)</u>	
1. Dennis Kruithof	12m30
2. Maurice Hagebeek	9m11
3. Michiel Verkerk	8m57

4. Peter Noom	7m77
5. Rogier Wigchert	7m69
6. Arno v Vught	7m45
7. Fred Stol	7m22
8. Marcus Treep	7m05
9. Arjen vd Haak	6m80
10. Luke Daas	6m46
11. Peter Groen	6m44
12. Maarten Hartman	6m26
13. Michel vd Eem	6m21
14. Emiel Kuylboer	5m86
15. Peter Kuyt	4m88
<u>Discuswerpen (1 kg)(26m62)</u>	
1. Dennis Kruithof	35m32
2. Maurice Hagebeek	21m54
3. Rogier Wigchert	20m30

4. Fred Stol	17m78
5. Maarten Hartman	14m73
6. Mark Feitsma	11m40
7. Patrick Verkerke	10m76
<u>Balwerpen (180-200 gram)(60 m)</u>	
1. Maarten Hartman	28m50

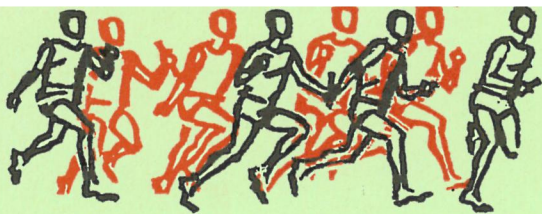
Vijfkamp (3271 pnt)

1. Dennis Kruithof	3991
2. Maurice Hagebeek	3522
3. Marcus Treep	3357
4. Arjen vd Haak	2905
5. Peter Noom	2510
6. Arno v Vught	2510
7. Rogier Wigchert	2283
8. Maarten Hartman	2138
9. Luke Daas	2100
10. Emiel Kuilboer	1551

Speerwerpen (600 gram)

1. Dennis Kruithof	23m94
2. Arno v Vught	18m48
3. Rogier Wigchert	18m29
4. Maarten Hartman	15m95
5. Hans Kuipers	15m82

=====



HET WISSELTJE

Beste Jongens,

We zitten alweer een maand in de zaal. De opkomst is prima. Wel missen we steeds een paar pupillen, maar die zullen dan wel op een andere sport aan het trainen zijn. Jongens, meldt dit even, dan weet ik tenminste wat er met jullie aan de hand is.

Met ingang van november zijn we de jongens, die geboren zijn in 1967 aan de D-jeugd kwijtgeraakt. Daar train ik nu op donderdagavond en op zondagmorgen mee in de duinen.

De laatste maanden zijn er ook weer wat nieuwe jongens bijgekomen. Aschwin, Bob, Paul en Martin hebben nog op de baan meegetraind en sinds de zaaltraining heb ik weer 3 nieuwe jongens gezien en ik hoop maar, dat Joeri, Marcel en zijn vriend ook gauw lid worden. Helaas zijn er ook weer een paar jongens van atletiek afgegaan. Roy Moes heeft me gebeld, dat hij niet meer kwam. Hij gaat zich nu helemaal op het zwemmen concentreren en Daan, die binnenkort naar Aerdenhout verhuist, schreef een leuke brief. Hij bedankte voor de fijne Haarlemtijd, wenste jullie het allerbeste en gaat nu lauweren oogsten bij Bloemendaal met Hockey. Jongens veel plezier met jullie activiteiten.

Dan ben ik dit jaar echt weer van plan in de Kerstvacantie een kien- en filmmiddag te organiseren. Daar praten we nog wel over en in elk geval krijgen jullie nog bericht. Ik hoop wel, dat jullie dan je vader of moeder meebrengen, dan kunnen we misschien nog een babbeltje maken over atletiek.

Verder wens ik jullie prettige feestdagen, een witte Kerst, een flitsend oudejaarsavond, het allerbeste voor 1979 en neem een heleboel nieuwe leden mee.

Misschien zullen jullie in de Wissel wel de ranglijsten gelezen hebben en nu denken jullie: "Waar zijn die van ons?"

Nu die komen in een speciaal pupillenummer, dat op de trainingen uitgereikt wordt. Er zullen dan ook de "BOKO" uitslagen in verwerkt worden.

ALBERT.

=====

HERHAALDE OPROEP!!!!!!!!!!!!

Beste Ouders,

1. Hierbij mak ik van de gelegenheid gebruik om een paar moeders te vragen om bij mij 1 x per maand op dinsdagmorgen van 10 tot 12 uur te komen helpen met het clubblad binden.

We doen dit al een paar jaar met enthousiaste moeders, maar er zijn er al wat afgevallen, zodat we nodig versterking kunnen gebruiken.

2. Dan wordt er binnenkort in Haarlem weer een jurycursus gehouden. Hiervoor zoeken we een aantal mensen, die bereid zijn deze cursus te volgen. Dan kunnen we volgend jaar, als er wedstrijden

zijn op de zaterdag en zondagen en een enkele keer op woensdagavond, weer met een goed jurycorps in Haarlem verschijnen.

3. Van het afgelopen baanseizoen ben ik nog steeds in het bezit van kleding, die op de baan is achtergebleven. Een regenjack, een trainingspak, een Haarlembroek, een donkerblauw dik winterjack, een horloge en weet ik wat. Komt U het svp afhalen, maar belt U eerst even, zodat U niet voor een dichte deur komt!!!!!!

MEVROUW HARTMAN.

P.S. Jen ter Beest, die inmiddels naar de D-Jougd is verhuisd, heeft zijn pink gebroken. We wensen hem het allerbeste.

.....=====

DE STAATSLOTTERIJ



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

WAAROM LIEFDE VAN ÉÉN KANT?

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

HOE OOK LIEFDE VAN JOUW KANT?

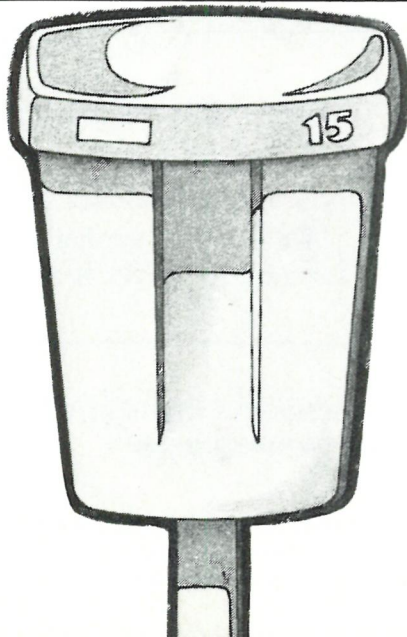
Velen, die de gevolgen van het hart- en vaatlijden van nabij hebben leren kennen, zullen het werk van de Nederlandse Hartstichting willen steunen. Dit kan op velerlei manieren:

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

Nadere informatie over doelstellingen en activiteiten worden gaarne verstrekt.

NEDERLANDSE HARTSTICHTING

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



Betrouwbare
huis-aan-huis
verspreiding door
geheel Nederland

De verspreidingen worden 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

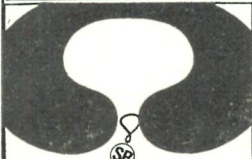
REIZEN NAAR ISRAËL



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
Prijsofferte geheel vrijblijvend
Tevens levering van alle soorten dakpannen