

1 JAN. 1979

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

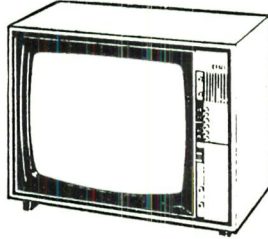
TH. HOOGVELD

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 veraangenaemen
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
HEEMSTEDÉ



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



BLOEMSIERKUNST

Heemstede, Julianalaan 6,
Tel. 023-282868

Haarlem,
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

IJzer-
handel BV

Nassaulaan 21
Haarlem
Tel. 023-319000

Giebels
Schalkwijk
BV

Riviëradreef 30
Tel. 023-330665
AFDELING GIKO:
Witte Herenstraat 25
Tel. 023-319000

A&O

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

A&O

A&O

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

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

Zijlweg 58 - Tel. 023-326448
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.



KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

Jaargang - 34 -

Nummer - 1 -

februari 1979

„verschijnt 10 maal per jaar”

redactieadres:
pieter kiesstraat 6
haarlem

van de redactie

voorzitter:

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

1979, een nieuw jaar is weer begonnen, een begin met veel vraagtekens.

sekretaris:

d. bais
flemingstraat 152
zandvoort
tel. 02507-38 73

- Wie wordt de nieuwe voorzitter?
- Hoe zal het verdere bestuur er uit gaan zien?

penningmeester:

h. hartman-van kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
haarlem
tel. 25 60 36
girerek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"
bankrek. nr. 44.72.77.219
amrobank haarlem

- Zal er dit jaar misschien een fusie komen?
- Zullen we dit jaar ons krachttrainingscentrum krijgen?
- Zullen we het dit jaar nog beleven dat de kantine en de kleedkamers op het militair terrein opengaan?, met de weersomstandigheden van de laatste tijd wordt het eens steeds groter gemis dat we er niet in kunnen.
- Zullen er records gebroken worden en hoe zullen de prestaties zijn?
- Zullen er weer zoveel wedstrijden in Haarlem georganiseerd worden en kunnen we dan weer even zo vaak een beroep doen op ons jury-corps?

Veel vraagtekens zo U ziet,

wedstrijdsekretaris:

e. van ravensberg
z. buiten spaarne 8 zw.
haarlem
tel. 32 51 40

Geen vraagtekens meer voor het S.M.A., welk instituut deze maand zijn deuren heropend heeft op het adres: Generaal Spoorlaan 72 te Haarlem.

technische commissie:

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

Wat is het S.M.A.? Een Sportmedisch Adviescentrum is een modern instituut in de sportgezondheidszorg. Het Haarlemse S.M.A. bestaat in april 1979 5 jaar en behoort daarmee tot de oudste in Nederland. In zo'n centrum worden uitgebreide en gespecialiseerde sportkeuringen gedaan, met mogelijkheden van inspanningsonderzoek, electrocardiografie en longfunctieonderzoek. Tevens wordt er een sportspreekuur gehouden, waar adviezen betreffende behandeling en preventie van sportblessures gegeven worden.

arts:

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

Een goed begin in het nieuwe jaar! proficiat!

Copy voor het volgende clubblad inleveren voor: 5 maart 1979.

om aan te schaffen:

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

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

officieel nieuws

~~~~~ VAN DE PENNINGMEESTER~~~~~

In het clubblad van december 1978 werd voorin een oranje blad gedaan, waarin U alles kon vinden over de contributieregeling in 1979. We hadden besloten de contributie te heffen inclusief KNAU. contributie en tevens over te gaan op jaarcontributie. Betaalde U vóór 21 januari, (daarvoor had U 37 dagen de tijd)!!!! dan mocht U van de jaarcontributie f 10,-- per lid in mindering brengen.

Alhoewel we al in februari zitten, komen er nog steeds giro's binnen waar f 10,-- afgetrokken is. Ik vind dit ontzettend onsportief. U heeft 37 dagen de tijd gehad om de giro uit te schrijven. Bent U dat vergeten, laat dan de A.V. Haarlem er niet de dupe van wezen. Verder doet er dit jaar een nieuw verschijnsel voor bij een groep TRIMleden. De trimcontributie is seizoencontributie, want dit wordt alleen 's winters gedaan op het militaire schietterrein. Daar wordt getrimd in de maanden NOVEMBER t/m MAART. Deze contributie moet in het begin van het trimseizoen voldaan worden, dus elk jaar in November. Maar wat doen die grappenmakers nu? Al jaren betalen ze gewoon, en nu gaan ze van die seizoencontributie ook nog eens een tientje aftrekken. Dus voor de penningmeester weer eens wat extra werk, om al die lieden te benaderen. En laten we dan maar zwijgen over die atleten die 1978 nog open hebben staan. Ik hoop, dat vóór de jaarvergadering alles weer rond is. Nu begrijpt U misschien ook waarom we tot jaarcontributie zijn overgegaan. Hier volgt wat de leden aan contributie over 1979 verschuldigd zijn:

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| Pupillen geboren 1968 of later, | f 96,-- |
| Junioren C/D 1967 t/m 1964      | -120,-- |
| Junioren A/B 1963 t/m 1960      | -144,-- |
| Senioren 1959 of eerder         | -168,-- |
| Veteranen 1944 of eerder        | - 72,-- |
| Buitenleden                     | - 84,-- |
| Studenten(v lledige dagstudie)  | -144,-- |
| Trimleden (per seizoen)         | - 35,-- |

Wilt U dit bedrag vóór 15 maart 1979 overmaken, anders wordt de contributie met f 10,-- per lid verhoogd!!!!!!!!!!!!

Ik wil nog even aantekenen, dat er betaald dient te worden zoals de situatie op 1 januari is.

----- Mevrouw Hartman. -----

Hierbij wil ik het bestuur en de vereniging hartelijk bedanken voor de fijne oudejaarsgroet, die we hebben ontvangen. Wat hebben we met plezier gesmuld en gedronken, het was een best begin voor 1979. Ik wens ook bij deze alle leden een goed en sportief jaar toe en dat er maar veel mogen winnen.! Hartelijke groeten, Fam. J. Kruithof.

# van de voorzitter . . . .

Aan alles komt een eind, zo ook aan mijn bijdragen aan de Wissel onder het hoofd " Van de voorzitter".

Lopend door het besneeuwde duinlandschap vroeg ik mij af wat ik nu zo'n laatste keer moest schrijven.

Eerst was ik van plan met een hoera-roep te beginnen, omdat het nu eindelijk zover gekomen is dat de sportkeuring voor Haarlem en regio behoorlijk zijn ondergebracht; omdat na jaren van moeizaam worstelen tenslotte het Sport Medisch Adviescentrum volwaardig is gehuisvest. Maar dat heeft het Haarlems Dagblad reeds uitvoerig belicht. En ik ga er maar gemakshalve vanuit dat die krant bij de meeste leden dagelijks in de bus glijdt en nog gelezen wordt ook buiten de sportpagina's.

Een volgend idee was het laten horen van een kritische noot aan het adres van de Haarlemse Sportraad. Maar een kilometer verder in het duingebied dacht ik alweer dat het toch ook niet zo aardig was om op het laatste moment nog even uit te halen.

Meer voor de hand liggend is het om een soort nabeschouwing te houden over de afgelopen drie jaar, een balans van drie jaar voorzitterschap.

Nu gaat het pad van een voorzitter niet altijd over rozen en het zou dus onvermijdelijk zijn dat ik hier en daar op een lange, overgevoelige teen zou stappen. Dat is ook al niet zo aardig, temeer daar ik toch ook veel plezierige contacten heb gehad.

Deze derde gedachte kon ik dus ook van mij afzetten.

Rest mij nog een woord van dank aan bestuursleden, en leden van de commissies voor hun medewerking en steun. Op de algemene ledenvergadering, begin maart, zal ik dat wat uitvoeriger doen.

Dat is beter dan hier op het kille papier.

Tot slot ook een bijzonder woord van dank aan de Heer Visser, van de gemeentelijke dienst voor sport en jeugdzaken en de Heer van Vooren van Openbare Werken die met woord en daad de Haarlemse Atletiek een warm hart toedragen.

----- J. de Bock, -----

Wij vernamen dat kortgeleden de vader van Ruud Wielart is overleden.

Wij wensen Ruud en zijn familie veel sterkte toe in deze moeilijke dagen.

----- de Redactie, -----

# wedstrijd uitslagen en verslagen ....

De eerste Indoerwedstrijd in 1979 van de selectieatleten van Joop van Drunen is zéér succesvol verlopen.

Hiervoor zorgden vooral Eric Schalkwijkers. Uitblikker was Mario Westbroek. Mario won al zijn 60 meters in 6.8 ofwel evenaring van het Nederlands record. In de halve finale bleef de elektronische tijd stil staan op 6.99, hetgeen relatief beter is als 6.8.

In de finale zag Mario kans na een opgelopen achterstand door een losschietend startblok, toch als eerste te finishen voor v.d.Krogt en Klarenbeek, die overigens dezelfde tijd kregen.

Henk Macnack kon zich voor het hoogspringen geheel prepareren, doordat hij door een misverstand te laat verscheen voor de 60 m. Met 1m99 verbeterde Henk zijn beste prestatie indoor met 4 cm, en is ook indoor nu Haarlems tweede springer aller tijden.

Henk werd achter Rollenberg tweede bij de senioren.

Kenneth Macnack maakte zijn "grootspraak" waar door zich bij de senioren te plaatsen op de 400 m voor de finale.

Ondergetekende zag dat helemaal niet zo zitten, maar Kenneth gaf te kennen het wel even te maken. Wel, met 51.7 sneuvelde het A-record met 1.6 sec.(oud 53.3, Weindert Wielart) en het seniorenrecord met 0,4 sec.(oud 52.1, Mark Beekes). In de finale echter stapte Kenneth geblesserd uit.

Bij de B-jongens noteerde Daan van Rijsbergen tweemaal een niet eens slechte 7.5.

Cor Uiterwijk tenslotte perste er op de 60 m. horden jongens A een tijd van 9.2 uit, hetgeen niet genoeg was voor de finale.

De 6,8 van Mario was een verbetering met 0,1 van het A-record en een evenaring van het seniorenrecord, (zijn eerste) van Gerard Kamp en Bert de Jager.

-----Evert v. Ravensberg-----

## snelwandelen

23 december 1978, Zaandam.

Ter afsluiting van het (baan)seizoen 1978 werd er nog in Zaandam op de zaterdag voor Kerstmis een uurwedstrijd snelwandelen verwerkt. Daar de sintelbaan meer weg had van een ijsbaan, werd de wedstrijd verplaatst naar het Burg. In 't Veldpark, alwaar men een (asfalt)rondje van 406,79 meter had uitgezet.

Het was uitstekend weer om te lopen, (een temperatuur van rond het vriespunt) Direct na het startschot nam van de 9 deelnemers Bert Timmermans de kop.

Ik volgde in 4e positie. Al snel rukte ik op naar de 2e plaats en nog voor de 1000 meter passeerde ik Timmermans. Vanaf de 1000 meter (die ging in 4.52) vergrootte ik regelmatig mijn voorsprong.

De 3 km. ging in 14.55, de 5 km. in 24.55 en de 10 km. in 50,40.

Dank zij een snel eindschot slaagde ik erin mijn 2 voornaamste belagers in de voorlaatste ronde te lappen.

Na 60 minuten kwam ik uit op 11.867.20 m, een verbetering van mijn districts-record met 422.60 m. en een ruime eerste plaats.

-----Frank v. Ravensberg-----

# lange afstand-nieuws

Al gaan we zo langzamerhand alweer aan het nieuwe loopseizoen denken, met op 3 februari de eerste marathon in Apeldoorn, toch wil ik nog even terug naar het vorig jaar n.l. de derde december en wel de 1e officiële Ronde van de Haarlemmermeer.

De A.W. schreef er al een flink artikel over en schrijver dezes stak zijn enthousiasme niet onder stoelen of banken.

De voor wat het weer betreft zo gevreesde datum 3 december viel ondanks daags tevoren slechte berichten toch nog nee, maar koude was het wel, vooral het laatste gedeelte bij Buiten Kaag.

Om 9 uur 's morgens schoot Burgemeester Stam de 131 deelnemers weg in het anders zo stille Rijsenhout en gezien dit aantal, de afstand is toch zo'n 64 kilometer was het bij voorbaat al een succes.

Om dit te bereiken was er ook enorm hard aan de voorbereiding gewerkt door de mensen van A.V.Leiden maar ook de ontwerpers van deze rondes Ad Ulein, Ben Hagen en Krijn Kroese hebben bergen werk verzet.

Vele instanties en bedrijven, grote zowel kleine waren door hen bespeeld en verleenden hun medewerking, om er maar een paar te noemen: de Gemeente Haarlemmermeer, politie en directie Luchthaven Schiphol.

Er was een prijzentafel bijeengebracht waar menigeen jalours op zou worden en behalve de fraaie ereprijzen voor de diverse klassen was er voor een ieder die de wedstrijd binnen de gestelde tijd uitliep een zeer grote medaille in luxe cassette plus een prijs in natura, waaronder zeer veel kolossale gekookte worsten maar daar zal Krijn wel meer van weten.

De prijzen werden uitgereikt door de Sint himself daarbij geassisteerd door Harm Hendriks de voorzitter van Veteranen Nederland.

Voor die atleten die van het wat langere loopwerk houden was deze route met als tegenhanger de 100 km. van Winschoten een mooie kans zich in deze omgeving eens uit te leven.

En het smaakt naar meer moet ik zeggen alleen wil men van organiserende zijde een andere datum en dat zal wel de nodige moeite geven met de wedstrijdkalender. Wel hoop ik bij een eventuele volgende ronde op wat meer deelnemers, want twee van Haarlem en twee van Holland is toch wel wat weinig zou ik zo zeggen. Al was het wel bijzonder plezierig veel mensen van onze ploeg langs het parcours te zien staan.

Uitslag: A.V.Haarlem: Veteranen I, Krijn Kroese: 5.02.11  
Veteranen II, Ton v.d.Linden 4.51.32

K.A.V. Holland: Willem Westerholt:  
Kees Visser:

-----Ton v.d.Linden.-----

## EVERT VAN RAVENSBERG WON STRANDLOOP

=====

De strandloop op het Bloemendaalse strand van de drie Haarlemse atletiekverenigingen ging, hoewel de afdaling naar het strand een grote glijbaan was en dit ook voor een groot deel van het strand gold, toch door.

Bij de Heren was het voor Evert van Ravensberg, door het ontbreken van sterke lopers als Conno du Fossé en Pieter Fris, niet zo moeilijk om de zege op de 8 km. naar zich toe te trekken, al kon André Handgraaf lange tijd dicht in de buurt van van Ravensberg blijven.

Uitsslag:

1. Evert van Ravensberg(Haarlem) 28.24
2. André Handgraaf (Holland) 28.55
3. Ben Kal (Holland) 30.23
4. Hans van Wees(Holland) 30.54
5. Ron Antheunisse(Haarlem) 30.59

Uit: Het Haarlems Dagblad dd. 23.1.1979, aangezien van geen van de deelnemers een verslagje bij de redactie was binnengekomen.

Maar goed dat er een krant is. Red.

-----

In het Drentse Dwingelo is zaterdag 20 januari voor de tweede maal een steeplecross gelopen. Buiten de normale parcours-hindernissen, maakten een steile heuvel en een sneeuwlaag van enkele decimeters dik het de lopers erg zwaar. Na de start nam de plaatselijke favoriet Martin te Cate(DOS) onmiddellijk de leiding om deze niet meer af te staan. Een hevige strijd om de tweede plaats werd uitgevochten door Pieter Vos(GVAV) en Evert van Ravensberg(A.V.Haarlem) Laatstgenoemde besliste dit gevecht in de laatste ronde in zijn voordeel.

Uitslag 3000 m.:

1. Ten Cate, 2. van Ravensberg op 25 m., 3. Vos op 200 m.

## RECTIFICATIES OP DE RANGLIJSTEN OVER 1978

|                 |                     |                                  |
|-----------------|---------------------|----------------------------------|
| 100 m. JB       | Raymond Hoefman     | 12.0 i.p.v. 12.3                 |
| hinkstap JB     | Raymond Hoefman     | 12m45 i.p.v. 12m47               |
| 1 uur snelw. JA | Frank v.Ravensberg  | 11.867.20 m. i.p.v. 11.158.12 m. |
| discus JC       | Dideric v.Riemsdijk | 37 m. i.p.v. 34m88               |

Voor nog meer op- of aanmerkingen houd ik mij van harte aanbevolen, vooral i.v.m. de ranglijsten aller tijden van A.V.Haarlem (van 1920 tot heden), waarop alle prestaties van iedereen voorkomen.

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



# de\_CD\_er . . . .

## DE OLIEBOLLEN LOOP van de IJSCLUB HAARLEM op 31-12-1978

In het clubblad van de ijsclub "Haarlem" (daar ben ik lid van) en het Haarlems Weekblad stond dat er op 31 december de oliebollopen werd gehouden.

Jongens en meisjes tot en met 15 jaar liepen 4 kilometer en aan de finish kreeg je geen oliebol maar een medaille. Albert had op de training gevraagd wie er mee dilden doen. Er zou voor vervoer gezorgd worden.

We moesten om 10 uur op het Kennemerplein zijn en geld meebrengen voor de inschrijving.

Toen kwam mijnheer Kruijthof met zijn volkswagenbusje en konden we instappen. We waren met Albert, Kenneth, Dennis, Marcus, Sander, Patrick en ikke (Maarten).

De weg was niet erg best en om half 11 kwamen we aan.

Albert heeft de kaarten gekocht en je moest alleen zelf je naam erop zetten en om 11 uur gingen we van start.

Het parcours was erg hard maar later werd het gelukkig asfalt.

De 4, 8 en 21 km. gingen allemaal gelijk weg en toen wij binnen kwamen was Evert (Eppo) net binnen en die had 8 km. gelopen en Frank die ging even 21 km. snelwandelen.

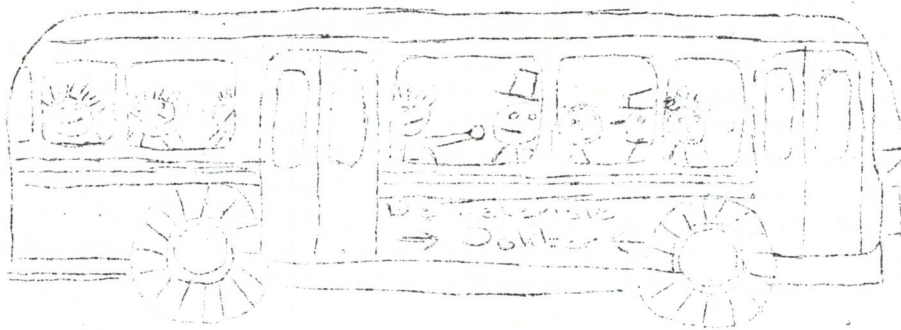
Volgens Albert was Kenneth 4e, Marcus 5e, Dennis 6e, Maarten 8e, Patrick 9e.

Een tijd werd niet omgeroepen, dus onbekend.

We hebben op Sander gewacht, want die kwam wat later.

Toen kregen we een heerlijke kop tomatensoep. We gingen terug naar het Kennemerplein en vandaar uit moesten we weer naar huis.

Maarten (Cowboy)



# de boogschutter

verteld:

Er was een berichtje hedenmorgen op de radio: De Franse Regering verleent alle mogelijke faciliteiten aan atleten voor de komende Olympische Spelen in Moskou. Mits de prestatie nr.1 staat. Lijnrecht in tegenspraak met Pierre de Coubertin. Maar goed een zamel die dat als argument naar voren brengt.

We zitten in ons eigen Knautje ook met alle mogelijke dilemma's.

We schamperen op atleten die snoepreusjes maken van officiële vertegenwoordigingen op Europese of landenontmoetingen. En ga zo naar door.

Bij mij kwamen toen weer herinneringen boven van 1928, Olympisch jaar in Amsterdam, waar ik als jochie met Pa haenging, maar het meest recent voor mij was toch wel een aantal jaren geleden in Athene tijdens een ontmoeting Engeland-Nederland-Griekenland voor het Euro-kampioenschap voor landenteams heette dat geloof ik.

We kwamen voor Pim Mulier begripen bij een immens groot Atletiek Stadion. 35000 mensen en op vertoon van de Nederlandse jurykaart werden wij toegelaten tot de catacomben. Daar liepen wij Dick Schrieken tegen het zware lijf, welke ons weer verder bracht naar de zwoele Griekse zoneravondlucht en wij steeds op vertoon van de jurykaart hekjes lieten opengaan, om bijna op de schoot van de toenmalige kolonel Papadopoulos terecht te komen.

Nu was het meer de Nederlandse leeuw op de kaart die indruk maakte als de officiële tekst, want Latijns schrift kan de gemiddelde Griek niet lezen.

Daar zaten wij dan en wij schreeuwden met 4 Hollandse kelen tegen 20000 Griekse onze eigen Bert naar een 4e plaats. Wim Struyken naar een 3e, die blij verrast op keek toen een Hollandse stem hem feliciteerde en door een immens hoog hek de hand reikte. We schamperen wel eens, maar als je daar in de vreemde zit, dan moet je wel een keiharde mentaliteit en 200% doorzettingsvermogen bezitten om wat resultaat te bereiken. Klimaatverandering, een totaal verschillende warme hap, en leidingwater is nergens zo veilig en lekker als thuis.

Goed, na twee avonden Euroatletiek trokken we via Mycene, Epidauros, Naphplion, dwars door de Peloponesus naar Olympia. Daar moesten we de Goden en halfgoden terugvinden die + 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 B.C. was maar +1100 -1000 B.C.

Uit die tijd stamt de oudste en meest mythische legende, met een overdaad aan Goden en Cultussen. De Genograaf van Endymon herinnert de atleten als zij langs deze het stadion betreden.

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

Een andere mythe, heel wat amusanter, verteld dat Heracles die eer toekomt. Als manusje van alles moest hij de stallen van de Minische Koning Augias schoonhouden. Hij dacht slin te zijn en haalde de riviergoden Alpheisos en Peneios over om hun stromen door de gigantische stallen te leiden. Koning Augias toen, betaalde niet hem maar de beide riviergoden uit. Herakles kreeg de pé in 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 nameet blijkt dat hij een normale sandaalmaat 42 had.

Hij plantte de Heilige olijboom en offerde een stier aan Zeus. Daar kwamen in het vochtige dal talloze vliegen op af, dat noopte hem weer om de God der vliegen vangers tevreden te stellen door een altaar op te richten. Wat tot gevolg had dat het stadion en onmiddellijke omgeving ook heden ten dage vrij is van vliegen over de rivier en in het dorp gonst het dat het een lieve lust is.

Voor deze eerste sportieve kamp werden alle Goden der Olympus uitgenodigd. En zo bokste Apollo tegen Ares en liep om het hardst tegen Hermes, Heracles at en dronk tegen Lepreos, met de rust stond het 1-1. Maar toen Lepreos uitliep door een os heel wat vlugger op te eten dan Heracles maakte deze op onsportieve wijze een eind aan de strijd door zijn tegenstander dood te slaan. Een rode kaart was nog niet in voorzien en hij daagde een ieder uit het tegen hem op te nemen. Niemand durfde het aan, ja toch één, een wat oudere man, en deze gaf Heracles een ongenadig pak voor zijn broek. Logisch, want hij ontloopte zich later als zijn vader Zeus.

Dat waren de eerste Olympische Spelen, en nadien zijn er velen gehouden. Let naar eens op de beeltenissen die tussen de ruïnes zelf als brokken liggen. Want iedere overwinnaar had behalve de Olijftak ook het recht om een herdenkingssteen te plaatsen langs de lanen welke het stadion omringden. Daar aan vinden we ook de resten die overzijn van de diverse gebouwen, tussen de fundamente van het atletenhuis hebben wij gezocht naar de haard die altijd bleef branden en om de 50 maanden weer voedsel gaf aan het Olympisch vuur.

Heden ten dage worden door middel van spiegels de zonnestralen gebundeld tot een spits op de fakkel welke dan ontvlamt en wordt uitgedragen over land, zee en in de lucht om het land te bereiken die deze allesverslindende organisatie op zich genomen heeft. Wij wandelen verder genietend van de zwoele geur der pijnbomen die in het voorjaar bloeit, langs de rotsige grond schieten de hagedissen Hier en daar een toefje klaprozen versterkt het idee dat het langvervlogen tijden zijn. We bereikten de resten van de Cenotaaf van Endymon en betraden het stadion met zijn aarden wal waarop de Goden destijds welwillend toekeken. We trokken eerbiedig onze sandalen uit, plaatsten de voeten op de eeuwenoude stenen startblokken.

Boogschutter, sen. en jun. leverden strijd op de officiële Olympische afstand 192,27 m in één rechte baan.

Sen. viel letterlijk tegen en figuurlijk over de stenen finishlijn. Tijd kan ik niet geven want de chronometers stonden al eeuwelang stil. Het was vroeger ook niet een strijd tegen de tijd, maar tegen man, met het recht van de sterkste, want de strijd werd beslist in het laatste onderdeel worstelen. De organisatie had toen ook wel wat voeten in aarde, met als hoofdonderdeel voedsel. Nu is het de samenstelling van het voedsel, eeuwen terug was het de hoeveelheid, want de Heren konden wat op.

Mag ik als besluit jullie zulk een Olympische maaltijd voorschotelen? Niet een hele os, maar een Gourounopoulo (gegrild speenvarken) dat lukt wel in een griloven van Moulinex.

Wrijf het vlees vooral in met het sap van groene kruiden, ook de knoflook alleen het sap, laat dat er enige tijd intrekken. Dan het vlees invetten met wat olijfolie en laat het maar draaien.

Groente?. Wel, warme komkommer, aubergines en de Griekse artisjok, en volop tomaten, niet netjes in schijfjes, maar ruwe gehakte tomaat met olijven, Griekse kaas en andijviesla.

Wijnen, natuurlijk Retsina, het eerste glas wat vreemd door de harssmaak, maar al spoedig merk je dat het dorstlessend en uitstekend smaakt.

Het dessert is verse of versuikerde vruchten met heerlijke koffie.

Eet smakelijk, Boogschutter.

Zojuist zijn weer de boekjes verschenen van J.Koumans, met de beste 100 senioren en de beste 50 junioren in 1978. Er komen veel Haarlemmers in voor:

Heren Senioren:

|               |        |                                                                                 |                  |
|---------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------|------------------|
| 100 m.        | 1/2    | Mario Westbroek                                                                 | 10.5             |
|               | 4      | Henk Macnack                                                                    | 10.6             |
|               | 12/21  | Mike Bienfait                                                                   | 10.8             |
|               | 32/46  | Bert de Jager                                                                   | 11.0 (R.W.10.9)  |
|               | 68/94  | Ronald Sim                                                                      | 11.2             |
| 200 m.        | 20/24  | Henk Macnack                                                                    | 22.2             |
|               | 20/24  | Mario Westbroek                                                                 | 22.2             |
|               | 28/32  | Ronald Sim                                                                      | 22.4 (R.W. 22.3) |
|               | 61/72  | Bert de Jager                                                                   | 22.9 (R.W. 22.2) |
| 400 m.        | 25/26  | Henk Macnack                                                                    | 49.6             |
|               | 66/75  | Ronald Sim                                                                      | 50.9             |
|               | 66/75  | Mario Westbroek                                                                 | 50.9             |
|               | 66/75  | Michel Hulsman                                                                  | 50.9             |
| 800 m.        | 16/17  | Michel Hulsman                                                                  | 1.53.1           |
|               | 46/48  | * Evert v.Ravensberg                                                            | 1.55.0           |
|               | 98/100 | Dan Porte ijs                                                                   | 1.57.5           |
| 1500 m.       | 16     | Evert v.Ravensberg                                                              | 3.49.4           |
|               | 80     | Michel Hulsman                                                                  | 3.59.8           |
| 3000 m.       | 12     | Evert v.Ravensberg                                                              | 8.13.6           |
|               | 55     | Pieter Fris                                                                     | 8.33.6           |
| 5000 m.       | 26     | Evert v.Ravensberg                                                              | 14.23.3          |
|               | 88     | Pieter Fris                                                                     | 15.06.3          |
| 10.000 m.     | 15     | Evert v.Ravensberg                                                              | 30.46.0*         |
| Marathen      | 62     | Evert v.Ravensberg                                                              | 2.38.24          |
|               | 72     | Willem Lkuyskens                                                                | 2.40.10          |
| 110 horden    | 28/29  | Jan van Dijk                                                                    | 15.5             |
| 400 hord.     | 39     | Jan van Dijk                                                                    | 58.0             |
|               | 49/51  | Ron Antheunisse                                                                 | 58.6             |
| 3000 st.      | 3      | Evert v.Ravensberg                                                              | 0.52.0           |
|               | 57     | Dick Bais                                                                       | 10.02.0          |
|               | 99     | Richard Gabri                                                                   | 10.34.7          |
| 20 km. snelw. | 3      | Frank v.Ravensberg                                                              | 1.42.51.4        |
| hoog.         | 1      | Ruud Wielart                                                                    | 2m27             |
|               | 12/25  | Henk Macnack                                                                    | 2m00             |
|               | 66/102 | Jan van Dijk                                                                    | 1m90             |
| polsh.        | 9/11   | Charles Mathot                                                                  | 4m40             |
|               | 72/86  | Cor Witerwijk                                                                   | 3m60             |
| ver.          | 28     | Mario Westbroek                                                                 | 6m82             |
|               | 39/40  | Jan van Dijk                                                                    | 5m75             |
| h.s.s.        | 9/10   | Jan van Dijk                                                                    | 14m15            |
|               | 17     | Gerard de Boer                                                                  | 13m80            |
|               | 37     | Ruud Wielart                                                                    | 13m15            |
| kogel         | 95     | Less Brown                                                                      | 12m33            |
| discus        | 22     | Less Brown                                                                      | 42m64            |
| speer         | 63/66  | Wees v.d.Rhee                                                                   | 53m28            |
| kogelssl.     | 22     | Gosse v.d.Velle                                                                 | 38m22            |
| 10-kamp       | 36     | Less Brown                                                                      | 5864 punten      |
| 4 x 100       | 5/6    | Haarlem(Ronald Sim, Henk Macnack, Jan van Dijk en Bert de Jager)                | 42.4             |
|               | 18/19  | Haarlem J.A.(Richard Kruihof, Mario Westbroek, Kenneth Macnack en Henk Macnack) | 44.0             |
| 4 x 400       | 12/13  | Haarlem J.A.(Raymond Hoefman, Kenneth Macnack, Henk Macnack en Mario Westbroek) | 3.25.2           |

|         |       |                                                                             |        |
|---------|-------|-----------------------------------------------------------------------------|--------|
|         | 17/18 | Haarlem(Dan Portgijs, Less Brown, Kenneth Macnack en Michel Hulsman         | 3.27.5 |
| 4 x 200 | 7     | Haarlem(Richard Cabri, Dan Portegijs, Evert v. Ravensberg en Michel Hulsman | 7.50.1 |

JONGENS A:

|               |       |                                                                           |           |
|---------------|-------|---------------------------------------------------------------------------|-----------|
| 100 m.        | 1     | Mario Westbroek                                                           | 10.5      |
|               | 2     | Henk Macnack                                                              | 10.6      |
|               | 24/36 | Kees Beerepoot                                                            | 11,3      |
|               | 24/36 | Kenneth Macnack                                                           | 11.3      |
| 200 m.        | 4/5   | Henk Macnack                                                              | 22.2      |
|               | 4/5   | Mario Westbroek                                                           | 22.2      |
| 400 m.        | 6     | Henk Macnack                                                              | 49.8      |
|               | 10/11 | Mario Westbroek                                                           | 50.9      |
|               | 19    | Kenneth Macnack                                                           | 51.55(e1) |
| 800 m.        | 50/51 | Kenneth Macnack                                                           | 2.007     |
| 5000 m.       | 16    | Richard Cabri                                                             | 16.11.2   |
| 2000 st.      | 28    | Richard Cabri                                                             | 6.46.5    |
| 3000 snelw.   | 1     | Frank v. Ravensberg                                                       | 13.13.7   |
| 5000 snelw.   | 2     | Frank v. Ravensberg                                                       | 23.57.7   |
|               | 9     | Nico Treep                                                                | 29.06.4   |
| 1/2 u. snelw  | 1     | Frank v. Ravensberg                                                       | 6283 m.   |
| 10.000 snelw. | 2     | Frank v. Ravensberg                                                       | 49.13.0   |
| 1 uur snelw.  | 2     | Frank v. Ravensberg                                                       | 11.158 m. |
| hoog          | 5/10  | Henk Macnack                                                              | 2m00      |
| polsh.        | 19/24 | Cor Uiterwijk                                                             | 3m60      |
| ver           | 6     | Mario Westbroek                                                           | 6m82      |
| h.s.s.        | 5     | Gerard de Boer                                                            | 13m80     |
|               | 49/51 | Raymond Hoefman                                                           | 12m45     |
| kogel         | 30    | Kees Beerepoot                                                            | 12m88     |
|               | 51    | Gerard de Boer                                                            | 12m04     |
| discus        | 40/43 | Albert Wigchert                                                           | 35m70     |
| speer         | 29    | Albert Wigchert                                                           | 48m92     |
| 4 x 100       | 1     | Nationale ploeg(Henk Macnack, Mario Westbroek o.a.)                       | 42.7      |
|               | 4     | Haarlem(Richard Kruihof, Mario Westbroek, Kenneth Macnack en Henk Macnack | 1.44.0    |
| 4 x 400       | 2     | Haarlem(Raymond Hoefman, Kenneth Macnack, Henk Macnack en Mario Westbroek | 3.25.2    |

----- Frank v. Ravensberg. -----



# HET WISSELTJE

KIENAVOND op 28 december 1978.

Op 28 december hadden wij een kienavond in het Kruisgebouw in Bloemendaal. De opkomst was enorm, de zaal was bijna te klein. Hoewel er bijna geen aanmeldingsblaadjes terugkwamen, waren we toch met 20 pupillen en hun aanhang. De prijzen waren fantastisch, enkele pupillen waren aan het bakken geslagen en hadden een paar heerlijke taarten meegebracht, die natuurlijk weer aan mijn neus voorbijgingen, net als het scheerapparaat.

Dus als ik met een snor of baard loop weten jullie hoe dat komt.

De film, die ik nog zo graag wilde hebben, was voor de hele kerstvakantie al besproken, maar ik zal proberen, die op een wat gunstiger tijd te bestellen dus niet in een vakantie. Krijgen zullen we hem!!!

Daarom had meneer Westbroek voor jullie een paar andere films meegebracht, die we fijn bekeken hebben.

Eerst gingen we alleen met de pupillen kienen, zodat elke jongen in iedergeval een prijs had en daarna verkochten we de kienbriefjes voor f 0,10.

Ik kan de vader even gerust stellen die vroeg, Albert zijn die dubbeltjes wel genoeg? Er zijn zoveel briefjes verkocht en er is zoveel koffie en limonade gedronkendat we maar f 18,37 moesten bijbetalen.

Eerst kiende ik een ronde, daarna onze penningmeester en toen mocht de voorzitter met de cijfers stoeien.

Ik geloof wel, dat we een leuke avond hadden. Als ik genoeg tijd over heb, gaan we weer eens een film draaien.

Even nog een woord van dank aan de vaders en moeders die mij zo fijn op die avond geholpen hebben.

In Maart ga ik met de Pedagogische Akademie een week op werkweek.

Ik kan dan op woensdagnmiddag niet trainen. Nu zal ik proberen een paar moeders zo gek te krijgen, dat die met jullie een leuke spelmiddag kunnen doen b.v. in het Bloemendaalse Bos.

Daar komt natuurlijk eerst even een stencil van.

Dan heb ik nog iets op mijn hart. We hebben allemaal een trainingspak, maar niet allemaal hetzelfde, omdat de vereniging die niet kan aanschaffen, dat kost erg veel, want dan moet je er wel 100 nenen, in een heleboel maten.

Nu hebben we in de vereniging van die grote emblemen, die we op ons trainingspak kunnen naaien, die kosten f 3,-- Als elke pupil zo'n embleem koopt, kunnen ze op de wedstrijden zien, dat wij "HAARLEM" atleten zijn.

Albert.

# DE STAATSLOTERIJ



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

## WAAROM LIEFDE VAN EÉN 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?

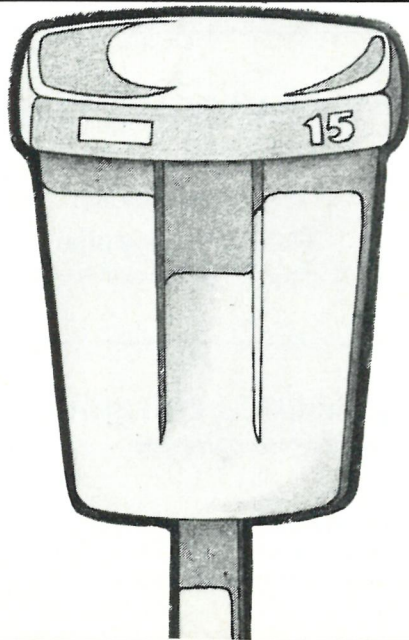
Velen, die de gevolgen van het hart- en vaatlijden van nabij hebben leren kennen, zullen het werk van de Nederlandse Hartstichting willen steunen. Dit kan op velerlei manieren:

- 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<sub>BV</sub>

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.



Zijlweg 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