

3 APR. 1979

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

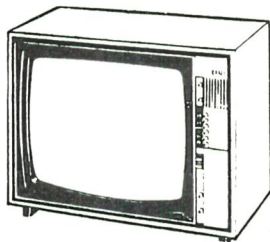
TH. HOOGVELD

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 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 l.p.g. inbouwstation



BLOEMSIERKUNST
Haarlem,
Barvoetstraat 12,
Tel. 023 - 317844

Heemstede, Julianalaan 6,
Tel. 023-282868

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
Floris van Adrichemlaan 82 - Haarlem
Telefoon 023-334982

A&O

A&O

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

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

Zijweg 58 - Tel. 023-326448
Haarlem

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.



KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem“

de wissel

Jaargang - 34 -

Nummer - 3 -

april 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

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. knuvelder
van oosten de bruijnstraat 5
haarlem
tel. 31 60 44

De redactie is uitgebreid met twee mensen, nl.:
Bert de Jager en Daan van Rijsbergen.

Wij hopen dat hierdoor de Wissel meer variatie gaat
vertonen.

Op de jaarvergadering hebben verscheidene enthousiastelingen
ons stukken toegezegd; laten zij er maar mee komen!

De redactie is erg veel dank verschuldigd aan Frank van
Ravensberg en zijn broer Evert. Beiden hebben in het af-
gelopen jaar zich erg veel moeite gegeven om veel bijeen te
brengen.

Kijk alleen maar naar de ranglijsten en clubrecordlijsten.
Daar gaat tijd inzitten.

We gaan het nieuwe seizoen dus zeer optimistisch tegemoet!

Copy voor de volgende Wissel inleveren voor: 1 mei a.s.!!!!!!!

om aan te schaffen:

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

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

officieel nieuws

VAN DE PENNINGMEESTER +++ VAN DE PENNINGMEESTER +++ VAN DE PENNINGMEESTER +++

Clubgenoten,

Hieronder nog even Uw aandacht voor de contributies van de verschillende groepen:

Pupillen geboren 1968 of later	f 96,-- per jaar
Junioren C/D, 1964 t/m 1967	- 120,-- "
Junioren A/B, 1960 t/m 1963	- 144,-- "
Senioren 1959 of eerder	- 168,-- "
Veteranen 1944 of eerder	- 72,-- "
buitenleden	- 84,-- "
studenten (volledige dagstudie)	- 144,-- "
trimleden	- 35,-- per seizoen.

Intussen ben ik in het bezit gekomen van acceptgirokaarten. Aan al de leden die tot nu toe in gebreke gebleven zijn, om de contributie over te maken, zal ik één dezer dagen een acceptgiro sturen.

Wilt U alleen gebruik maken van deze giro's? Het heeft ons erg veel moeite gekost beslag hierop te leggen, want ik moet minstens 300 van deze kaarten gebruiken, anders gaat het volgend jaar niet meer door.

En het is voor ons een stuk makkelijker om deze acceptgirokaarten te gebruiken.

----- Bij voorbaat dank, Uw penningmeester. -----

BESTUURS MEDEDELING.

ALLE HAARLEM ATLETEN WORDEN OP HET HART GEDRUKT OOK DIT BAANSEIZOEN WEER ZUINIG MET HET MATERIAAL OM TE SPRINGEN EN NIETS OP HET VELD ACHTER TE LATEN NA AFLOOP VAN DE TRAINING.

Het materiaal is kostbaar. De gemeente Haarlem besteedt jaarlijks veel geld om het in goede staat en op peil te houden.

Hoe zuiniger er mee wordt omgesprongen door de atleten, des te meer geld komt er beschikbaar voor de aanschaf van nieuw materiaal, en des te meer geld dient er uitgetrokken te worden voor herstel van het bestaande materiaal.

VERZOEK AAN ALLE ATLETEN DIE MET DE AUTO NAAR DE BAAN KOMEN, PARKEER UW AUTO OP DE DAARVOOR BESTEMDE PARKEERPLAATS, EN LOOP DIE 50 METER EVEN NAAR DE BAAN. DUS NIET OP DE JAAP EDEN LAAN!!!!

HOUDT DIE LAAN ZOVEEL MOGELIJK VRIJ VAN VERKEER VOOR UW VEILIGHEID EN VOOR DIE VAN ANDEREN. -----

Een hartelijk welkom aan de volgende nieuwe leden:

R. Geurling,	Zijlweg 54, Haarlem	pupil
J.J. v.d.Hoeven,	v.d. Spiegellaan 21, Heemstede	junior

Van de voorzitter,

Nog juist voor het verstrijken van de uiterste termijn heeft de algemene ledenvergadering 1979 plaats gevonden.

De notulen van deze vergadering zullen in de volgende "Wissel" worden opgenomen nadat eerst de notulencommissie deze heeft ingezien.

Vooruitlopend op deze publicatie wil ik iets zeggen naar aanleiding van punt 9 op de agenda, te weten de bestuursverkiezing.

Na twee jaar in het bestuur zitting te hebben gehad, is Ton van der Linden afgetreden. Hiermee kwam een eind aan een plezierige samenwerking. Gelukkig blijft Ton wel actief voor de redactie van de "Wissel", het visitekaartje van de vereniging naar buiten toe.

Ton wordt opgevolgd door Bert de Jager. Staande de vergadering stelde hij zich spontaan beschikbaar om de open plaats in te nemen.

Evert van Ravensberg is eveneens afgetreden.

Zes jaar lang heeft Evert tijd willen vrijmaken voor diverse bestuurlijke activiteiten. Hoezeer dit door het bestuur is gewaardeerd, moge hieruit blijken dat hij van het bestuur de Adje Paulen beker kreeg uitgereikt. Deze beker, die bestemd is voor een lid die zich erg verdienstelijk heeft gemaakt voor de vereniging, wordt principieel niet aan bestuurslid uitgereikt. Maar het bestuur was van mening in dit geval een uitzondering te moeten maken op deze ongeschreven regel.

Tot opvolger van Evert is benoemd de heer van Drunen.

En het is deze benoeming geweest die ertoe heeft bijgedragen dat de voorzittershamer in dezelfde handen is gebleven als de voorgaande drie jaar.

Dit punt wil ik iets verder verduidelijken, temeer daar ik ruim van te voren aangekondigd had geen bestuursfunctie te ambieren in de directe toekomst.

Een van de redenen hierbij was dat ik meende dat de vereniging een fundamentele structurele tekortkoming had: de organisatorische capaciteit en kwaliteit was nl. niet in het bestuur gevestigd. En dat terwijl juist het bestuur de taak en verantwoordelijkheid heeft voor het voorbereiden en het uitvoeren van het beleid. Anders gezegd, het zwaartepunt van de vereniging lag niet in het bestuur en dat gaf aanleiding tot diverse problemen en ook wel enige mate van vervreemding van het bestuur.

Enkele dagen voor de algemene vergadering heeft de heer van Drunen daarom toestemd zitting te willen nemen in het bestuur met het doel mee te helpen aan de oplossing voor deze situatie.

Eigenlijk lijkt het een vanzelfsprekende zaak dat iemand die zoveel voor de vereniging betekent ook deel uitmaakt van het bestuur. Het bestuur stelt het daarom ook zeer op prijs dat de heer van Drunen zijn organisatorische capaciteit en ervaring nu ook op bestuurlijk niveau wil inbrengen.

Dit kan een belangrijke stap zijn op weg naar de oplossing waardoor het bestuur beter kan gaan functioneren. En mede onder invloed van de subtiele pressie van de overige bestuursleden heb ik daarom gemeend deze ontwikkeling een kans van slagen te gunnen.

J. de Bock.

wedstrijd_info

In deze rubriek proberen wij U op de hoogte te houden van wedstrijden en belangrijke andere evenementen die op het programma staan.

U kunt het dan in de agenda's noteren en het doorgeven aan vrienden en bekenden zodat U niet hoeft te klagen over tekort belangstelling tijdens een wedstrijd.

Kompetitiedata:

Senioren: 13 mei, 10 juni en 26 augustus (nog niet bekend waar)

AB junioren: 9 mei, 30 mei (Haarlem) en 2 september.

CD junioren: 5 mei (A'dam-Atos), 19 mei (Haarlem), 23 juni (Hilversum) en 1 september (finale in Haarlem)

Pupillen: 12 mei, 9 juni en 25 augustus.

Belangrijke wedstrijddata:

21 april en

22 april: Kennemerkampioenschappen in Haarlem voor: Senioren AB en CD junioren

21 april: Marathon in Maassluis

28 april: 10 Engelse Mijl in Edam

5 en 6 mei: Distriktskampioenschappen West I in Haarlem

19 mei: Marathon in Amsterdam (start en finish op de Dam!)

20 mei: 5 distriktenontmoeting in Haarlem

van de T.C

De trainingen op de baan van het Pim Mulier Sportpark zijn dit jaar op :

M A A N D A G A V O N D

en

D O N D E R D A G A V O N D

Junioren C/D (geb:1964 t/m 1967 aanvang 18.30 uur

senioren en junioren AB (geb 1963 of eerder) aanvang 19.15 uur.

Voor de Kennemerkampioenschappen op 21 en 22 april kan ingeschreven worden tijdens de training,

In het decembernummer is een artikel in het vooruitzicht gesteld over Andries Hoogerwerf.

Dit om te laten zien dat er onder de leden van de vereniging zeer interessante zijn geweest.

Andries Hoogerwerf was in de jaren 20-30 lid van onze vereniging.

Hieronder volgen enige prestaties:

400 m.	51.4	28-7-1929, Den Haag
800 m.	1.56.6	1929 (Ned. rekord?)
1000 m.	2.35.2	5-10-1930, Parijs (Ned. rekord)
1500 m.	4.08.6	14-9-1930, Amsterdam
1 Mijl	4.31.4	1930.

Hij overleed plotseling (hartverlamming) te zijnen huize te Castricum op 5 febr. 1977, in de ouderdom van 70 jaar.

Gedurende 25 jaren (1932-1957) is hij werkzaam geweest in Ned-Indië (Indonesië). Hij woonde te Buitenzorg (Bogor) en was laatstelijk Hoofd van de afdeling Jacht en Natuurbescherming van 's Lands Plantentuin, welke instelling later de naam kreeg van Koninklijke Plantentuin van Indonesië.

Hij ondernam tal van tochten door de onder zijn beheer staande natuurreservaten. Zijn grote interesse ging uit naar het vermaarde reservaat Ujung Kulon, liggende in het uiterste zuid-westen van Java. Dit is het gebied waar de laatste Javaanse rhinocerossen leven. Hij heeft al het mogelijke gedaan voor de bescherming en het in stand houden van dit dier, waarvan er naar schatting nog een 50 tal in leven zijn.

Zijn goede lichamelijke konditie stelde hem in staat de uiterst vermoeiende inspectietochten in de rimboe te maken. Hij bezat een grote moed.

In de dertiger jaren, tijdens een tocht door U.K., ontmoette hij een tijger. In plaats van schielijk in een boom te klimmen teneinde dit dier te ontlopen, ging Hoogerwerf het beest besluipen en slaagde erin enige prachtige foto's van hem te maken, die in diverse publikaties zijn opgenomen.

Ook presteerde hij het in december 1940 (in de regentijd) in U.K. 17 dagen en nachten onafgebroken en alleen, door te brengen op een plankiertje, onder een zeiltje in een boom bij een poel, waarin rhinocerossen plegen te baden. Na 17 dagen wachten verschenen 2 dieren, die hij filmde en fotografeerde. Deze film, duur ongeveer 20 minuten is uniek in zijn soort. Gedurende dit boomzitten deed hij zijn behoeften in van dekstels voorziene blikken, om te voorkomen, dat de dieren zijn aanwezigheid zouden ruiken en weg zouden blijven.

Hoogerwerf sprak vloeiend Maleis en Soedanees, hij had een groot moreel overwicht op de inlanders. Hij was streng, doch rechtvaardig. Hij eiste in de rimbu veel van de dragers, van de padenkappers en van de spoorzoekers, niettemin gingen zij volgaarne mee met hem.

Het zou een klein kunstje zijn geweest hem als enige blanke op een dergelijke tocht van doorgaans 2 à 3 weken in de onbewoonde rimbu te laten verdwijnen.

Doch de band tussen hem en de mensen was zo hecht, dat zij zo nodig alles gedaan zouden hebben zijn leven te redden.

Een ander staaltje van moed toonde hij in 1945, in de zgn. bersiap periode, toen hij met gevaar voor eigen leven, wist te verhinderen, dat de pelopors de gebouwen van 's Lands Plantentuin te Buitenzorg en de zich daarin bevindende unieke verzameling, rampokten óftewel plunderden.

Andries, bezittende een grote intelligentie, studiezin en doorzettingsvermogen, heeft zich door zelfstudie een dusdanige kennis van alles wat leeft en groeit in de tropische natuur bijeengebracht, dat er van zijn hand rond 250 wetenschappelijke publikaties zijn verschenen, niet alleen in Nederland, doch ook in andere landen, waardoor hij internationale vermaardheid heeft gekregen.

Hij vertegenwoordigde Nederland op internationale natuurbeschermingscongressen. Hij kreeg de onderscheiding van Officier in de orde van Oranje Nassau. De Indon. autoriteiten hebben hem, ook na de soevereiniteitsoverdracht, hoog geschat. Eind 1976 is hij door de Indon. regering aangezocht om voor de duur van 2 jaren als coördinator voor de natuurbescherming op te treden. Omtrent dit verzoek had hij nog niet beslist. Een ander blijk van waardering door de Indon. autoriteiten is het feit, dat in 1974 door de Centrale Bibliotheek voor biologie en landbouw van het Ministerie van Landbouw te Bogor, zijn bibliografie is samengesteld en uitgegeven. Deze vermeldt van 1933 t/m 1972 niet minder dan 239 publikaties. Zijn levenswerk kwam gereed in 1971, zijnde het standaardwerk "Udjung Kulon", The land of the last javan rhinoceros". Het omvat 512 bladzijden, 155 illustraties en 3 kaarten. Andere boeken van zijn hand zijn:

- "de avifauna van Tjibodas en omgeving (Java)"; 158 blz.
- De avifauna van de Palmentuin te Buitenzorg (Java)"; 122 blz.
- "Een bijdrage tot de oölogie van het eiland Java"; 279 blz.

In 1974 werd hem de van Dijk prijs toegekend, wegens zijn publicaties. Met aan zekerheid grenzende waarschijnlijkheid kan worden gezegd, dat ware hij in leven gebleven, hem aan het einde van 1977 een eredoctoraat zou zijn toegekend, in Nederland. De daartoe vereiste, langdurige, procedure (adviescommissies e.d.) was praktisch, met gunstig resultaat, ten einde. Helaas heeft Andries dit grote eerbetoon niet beleefd.

----- D E H U L D I G I N G -----

Vol goede moed togen vijf A.V. Haarlem kampioenen, donderdagavond 8 februari naar het stadhuis, om daar door de burgemeester himself gehuldigd te worden, voor het behalen van hun titels. Helaas werd hun daar meêgedeeld, dat de burgemeester dringens ergens anders moest zijn. Maar ja, gelukkig was er nog een wethouder, die de kampioenen, 108 in getal, uit Haarlem en omstreken wel even wilde huldigen. Alles ging op alfabetische volgorde, zodoende waren wij dus als eerten aan de beurt, de A van Atletiek weet je wel. De volgende personen kwamen voor zo'n prachtige medaille in aanmerking: Frank van Ravensberg, 10 km. snelwandelen de estafetteploeg, bestaande uit: Raymond Hoefman, Kenneth Macnack, broertje Henk en Mario Westbroek. Deze laatste "uitslover" moest ook nog bij de wethouder komen voor het behalen van de titels op de 60 m. indoor, 100, 200 en verspringen. Hierna vertrokken wij o.l.v. Mr. van Drunen naar het Coachhouse om daar nog even op het komende seizoen te drinken.

Mister X.

KUN JE NOG JOCKEN, JOCKE DAN MEE!!!

Albert Hartman.

van de fysiotherapeut....

Een overzicht van de blessurebehandeling bij de atletiekvereniging "Haarlem" in de periode van juni t/m december 1978.

Er werden 15 atleten behandeld.

Leeftijd: 15 tot 38 jaar. De grootste groep - 11 atleten - tussen 17 en 22 jaar.

De volgende blessures werden behandeld:

<u>acute blessures:</u>		<u>chronische blessures:</u>	
kuitspieren	1	achillespees	2
kniebuigers	5	kniestrekkers	1
kniestrekkers	1	lies	1
lies	1	rugspieren	1
rugspieren	1	elleboog	1

In totaal werden 263 behandelingen gegeven:- acuut .. 83
- chronisch 180

De gemiddelde periode van behandelen:- acuut : $2\frac{1}{2}$ week
- chronisch: $2\frac{1}{2}$ maand

Resultaten: - acuut: allen klachtenvrij
- chronisch: goed, uitgezonderd 1 liesblessure (geen resultaat)

----- A. van Zadel, fysiotherapeut. -----

schoenen - test

THE RUNNER'S WORLD SHOE SURVEY 1979

Het eerste jaarlijkse atletiekschoenen onderzoek van het Amerikaanse maandblad Runner's World (oplaag 295.000 per maand, dateert van oktober 1975).

Door middel van een top 25 werden atletiekschoenen gerangschikt met betrekking tot hun kwaliteit. In 1975 waren het de Adidas SL 72 en de Puma 9190 die resp. de eerste en de tweede plaats van deze hitparade bezetten.

Nu vier jaar later is dezelfde Adidas slechts nog maar van het predikaat "2 sterren" voorzien en komt de Puma schoen niet meer voor, sterker nog, wordt niet eens meer gemaakt.

Het maken van atletiekschoenen is verbeterd. Atleten lopen nog steeds blessures op maar vele problemen die vroeger hun oorzaak in slecht schoeisel vonden, behoren nu tot het verleden.

Naast het feit dat dit te danken is aan de inspanningen van de verschillende schoenenfabrikanten, is vooral de voortdurende kritische benadering van het Runners World Panel er de oorzaak van dat fabrikanten wel goed schoeisel moesten maken. Stilstand is ook achterstand gebleken. Wat in 1975 nog goed genoemd werd is nu onvoldoende.

Helaas is deze constatering in Nederland en in Europa nog niet van toepassing. Wij worden hier nog geconfronteerd met een kwaliteitsniveau van hardloopschoenen, dat zich nog niet eens op het peil van Amerika anno 1975 bevind.

Lezen wij dat bij het bovengenoemde onderzoek 402 verschillende soorten schoenen (verdeeld over + 60 merken) getest werden en kijken we dan in onze winkels naar het aanbod alhier dan kunnen we alleen maar constateren dat het voor ons atleten een droeve zaak is.

Runner's World heeft zich op het standpunt gesteld, dat de koper zelf kan beoordelen of een schoen goed zit, het bovengenoemde materiaal goed gestikt is en gelijmd en van een behoorlijke duurzaamheid is.

Factoren zoals gewicht, flexibiliteit, schokabsorbtie van hiel en voorvoet zijn echter zaken die alleen maar in een laboratorium vastgesteld kunnen worden.

Onder leiding van Dr. Peter Cavanagh is het Biomechanics Laboratory in Pennsylvania is dit zeer uitvoerig gedaan. Naast eindeloze tabellen, waarin de diverse maatgegevens zijn af te lezen, is de conclusie dit jaar niet in een rangorde maar met een sterrenstelsel weergegeven.

- 5 sterren- uitstekend
- 4 sterren- boven het gemiddelde
- 3 sterren- redelijk
- 2 sterren- matig
- 1 ster - niet aan te bevelen.

In totaal zijn vier categorieën gewaardeerd:

Trainingsschoenen HEREN

Trainingsschoenen DAMES

Wedstrijdschoenen HEREN

Wedstrijdschoenen DAMES. Spikes werden niet onderzocht.

In de "5 sterren" groep (Heren training) komen we 8 schoenen tegen, nl.:

	gewicht maat 9 in grammen	dikte voor- zool in mm.	dikte hak in mm.	hakbreedte in mm.
BROOKS VANTAGE	312	15	27,5	82
BROOKS VANTAGE SUPREME	310	14	26,5	83
NIKE L.D.V.	197	14,5	26,5	79
NEW BALANCE 320	320	14,5	27	83
NEW BALANCE TRAIL 355	312	14,5	28	83
SAUCONY TRAINER 1980	296	15,5	28	76
CONVERSE W.C. TRAINER	296	14,5	27,5	84,5
SAUCONY HORNET	308	13	25	83

Ronduit spectaculair zijn de 2 soorten Brooks te noemen. Dank zij een speciale naar de voetzool vormende binnenzool en een zogenaamde varuswig is blessurepreventie een duidelijke stap verder gekomen.

Dat wij in Nederland nog steeds (behalve in het geval NIKE) van een ruime keus verstoken moeten blijven is een bittere gewaarwording.

Om bovenstaande schoenen te kunnen krijgen moeten we zelf importeren uit de States. Het grappige is daarbij dat we dan nog goedkoper uit blijken te zijn dan met in kwaliteit niet te vergelijken materiaal in Nederland.

Goed schoeisel voorkomt niet alle blessures, daarvoor zijn ook nog andere factoren van invloed. Wanneer we echter om ons heen kijken en sommige atleten op versten en vertrapte schoenen zien rondlopen dan kan gerust gesteld worden dat meer aandacht aan ons schoeisel geen overbodige luxe is.

Gerard Nijman.

wedstrijd - verslagen

SNELWANDELEN- 18 maart.

Na afloop van de centrale training snelwandelen op 18 maart in Schoonhoven, werd er nog een wedstrijdje verwerkt. Hieraan namen ook enkele Fransen deel, die echter niet al te snel gingen. Op een zeer drassige baan werd ikzelf 2e op de 5000 meter in 25.06 (eerste junior) en Nico Treep vijfde in ruim 30 minuten (tweede junior). Nico had echter een ronde "gewoon" gewandeld, omdat hij last van zijn maag had. Toch slaagde hij erin de Fransen voor te blijven.

25 maart.

Het baanseizoen werd op 25 maart in Rotterdam aangevangen met een uurwedstrijd. Op de toch altijd al slechte baan was nu geheel niet te lopen.

De twee binnenbanen lagen vol met plassen en modder en in de andere banen was al niet veel beter te lopen. Het gevolg was dan ook, dat alle deelnemers een groot deel van de sintelbaan naar de douche meenamen.

Nadat alle jongere groepen geweest waren, stonden 30 snelwandelaars uit Nederland en België klaar voor de uurwedstrijd.

Ik nestelde mij al snel op de derde plaats, maar doordat ik 3x een losse veter moest vastmaken, kwam ik op de vierde plaats terecht, die ik met veel moeite kon vasthouden. Daarmee finishte ik als eerste junior met 11.259.48 meter.

Bij de prijsuitreiking was ik nog getuige van een fikse vechtpartij tussen enige Belgen. Er waren nl. twee Belgische clubs aanwezig die steeds joelden wanneer iemand van de andere club een prijs kreeg en dan nam iemand niet meer, zodat er een vechtpartij ontstond.

Gelukkig konden enkele Nederlanders de ruzie sussen.

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

AFCENT CROSS TE BRUNSSUM (L)

Zaterdag 31 maart zouden we aan de afcentcross in Brunssum meedoen, met 5 jongens nl.: Kenneth, Dennis, Arno, Marcus en Maarten.

De ellende begon 's morgens toen we constateerden dat er 's nachts een deuk in onze auto was gereden, zodat mijn vader (meneer Kruithof) voordat we naar Brunssum vertrokken, "even" naar het politiebureau wilde.

Na een half uur wachten was hij nog niet terug, dus er begon een zoekactie door de toen nog 4 atleten nl.: Maarten, Arno, Kenneth, Dennis en mevrouw Kruithof, maar meneer Kruithof was spoorloos..... De portieren op het bureau zeiden dat hij over 5 minuten wel terug was, dus wij weer terug naar de auto, om nog even te wachten. Na 20 minuten verscheen eindelijk mijn "boze" pa, die vertelde dat hij op het bureau wilde blijven om de zaak "even" af te wikkelen.

Ondertussen gingen we Marcus ophalen, maar dat ging de mist in, want Albert moest eerst nog uitvissen op welk huisnummer hij woonde. Na veel gezeur en gezocht in het telefoonboek hadden we hem toch te pakken.

Eindelijk vertrokken wij. De crossen begonnen om 12.50 uur en we kwamen om 2.15 uur aan, 1 uur en 25 minuten te laat dus.

Geen nood, zei Albert en we zouden met de prestatie-loop meedoen, die volgens een official om 2.30 uur begon. Na veel heen en weer keren, door meters blubber, hadden we de startnummers, en toen bleek dat niet de prestatie-loop, maar de 10 km. begon.

Een andere official zei: de prestatie-loop begint om 4 uur. In de war en met een waas van ellende voor onze ogen wachtten we op 4 uur. Toen het zover was, was het enthousiasme tot het nulpunt gezakt, maar we lieten ons niet kennen, en gingen (nog steeds) vol goede moed naar de start, daar aangekomen bleek dat we niet ingeschreven stonden en dat we de verkeerde startnummers hadden.

Toen Albert zoeken en zeggen dat het weer niet goed was. Albert ging mee naar de start maar daar aangekomen bleek dat ze al gestart waren. We liepen toen toch maar mee, maar waarschijnlijk liepen we ook nog het verkeerde parcours. Daarom hebben we maar 2,5 inplaats van 5 km. gelopen. Daarna liepen we terug naar een stonverbaasde Albert die vond dat we (ik, marcus en Kenneth) de boel uit hadden moeten lopen.

Na veel gezeur vertrokken we om half 5 en we waren om half 8 thuis, na een dag vol ellende.

Maar..... we hadden toch een "leuke" dag gehad in de bossen van Limburg.

-----Denno Sportivo-----

clubrecordlijst per: 1.4.79.

Heren senioren

100 meter	Bert de Jager	10.4	11.7.1971	Haarlem
200 m.	Chris Berger	21.1	15.6.1930	Amsterdam
400 m.	Bert de Jager	48.6	16.6.1973	Arnhem
800 m.	Adri Schaper	1.50.9	15.6.1968	Leiden
1000 m.	Evert v.Ravensberg	2.28.2	5.6.1976	Dülken (W.D.)
1500 m.	Evert v.Ravensberg	3.49.4	20.6.1978	Den Heeg
1 E.M. (1609.344m)	Evert v.Ravensberg	4.11.1	9.9.1978	Sittard
2000 m.	vacant			
3000 m.	Evert v.Ravensberg	8.13.6	2.9.1978	Roosendaal
5000 m.	Evert v.Ravensberg	14.23.3	21.7.1978	Sittard
10.000 m.	Evert v.Ravensberg	30.46.0	7.10.1978	Haarlem
4 x 100 m. est.	Fer Lamie/Hora Vlam Chris v.d.Meulen, Gerard Kamp	42.0	25.9.1966	Utrecht
4 x 200 m. est.	Ruud Wielart, Mark Beekes Wijndert Wielart Bert de Jager	1.30.0	30.9.1972	Amsterdam
4 x 400 m. est.	Pim van Beek, Joop Vissers Wim Kay, Adri Schaper	3.24.9	12.9.1965	Amsterdam
4 x 800 m. est.	Richard Cabr, Dan Portegijs E v.Ravensberg, Michel Hulsman	7.50.1	1.7.1978	Den Haag
4 x 1500 m. est.	Arnoud Bosch, Ko Faas, Rob Folmer, Adri Schaper	16.35.2	18.8.1965	Amsterdam
110 m.hrd (106,7)	Win Kaan	14.8	21.7.1935	Amsterdam
200 m.hrd (76,2)	Wim Krijnen	24.7	22.9.1963	Amsterdam
400 m.hrd (91,4)	Pim van Beek	7.8.1966	Amsterdam	
3000 m.st.ch.	Evert v.Ravensberg	8.52.0.	21.6.1978	Roosendaal
10-kamp	Jeltjo Doornbosch	6710 pnt.	15/16-9.1962	Vlissingen
	100 m.	11.2	110 m.hrd	15.7
	ver	6m68	discus	39m90
	kogel	13m64	polshoog	3m25
	hoog	1m65	speer	54m90
	400 m.	52.6	1500 m.	4.41.8
Hoogsprongen	Ruud Wielart	2m27	4.6.1978	Turijn (I)
polshoog	Charles Mathôt	4m41	3.8.1977	Den Heeg
verspringen	Toon v.Welsenens	7m27	21.7.1929	Haarlem
h.s.s.	Jan van Dij	14m15	8.7.1977	Sittard
Kogelstoten (7,257 kg)	Rein Knol	14m71	30.4.1970	Heiloo
Kogelslingeren "	Ben Rebel	40m00	9.10.1971	Overveen

discuswerpen (2 kg)	Rein Knol	46m44	17.5.1970	Heiloo
speerwerpen(800 gr)	Cees v.d.Rhee	63m12	6.5.1973	Arnhem
<u>OFFICIEUS:</u>				
100 yards(91.44m)	Chris Berger	9.7	3.8.1930	Groningen
2.E.M.(3218,688 m)	Evert v.Ravensberg	9.19.6	24.6.1976	Haarlem
15.000 m.	Rob ter Poorten	49.41	3.10.1974	Utrecht
10.E.M.(16093.44 m)	Rob ter Poorten	50.37	18.10.1975	Amsterdam
1 uur	Evert v.Ravensberg	17.638.90 m	29.10.1977	Rotterdam
20.000 m	Rob ter Poorten	1.06.59	5.4.1975	Leiden
25.000 m.	Rob ter Poorten	1.22.53	26.7.1975	Lisse
30.000 m.	Hans de Rijk	1.44.37	9.5.1971	Krommenie
Marathon(42.195 m)	Rob ter Poorten	2.27.27	1.2.1975	Apeldoorn
100.000 m.	Wim Kluykens	7.39.53	24.9.1977	Winschoten
4 x 15.000 m.est.	Evert v.Ravensberg,Joost de Bock Rob ter Poorten,Rob ter Horst	3.29.36	3.10.1974	Utrecht
<u>JONGENS A.</u>				
100 meter	Mario Westbroek	10.5	26.8.1978	Merksem (B)
200 m.	Hora Vlam	22.2	15.10.1961	Rotterdam
	Henk Macnack	22.2	5.7.1978	Den Haag
	Mario Westbroek	22.2	20.8.1978	Den Haag
400 m.	Henk Macnack	49.8	21.7.1978	Sittard
800 m.	Wim Aay	1.53.6	3.7.1966	Groningen
1500 m.	Frans Capellen	4.02.0	31.8.1977	Den Haag
3000 m.	Jan van Son	9.01.5	19.5.1974	Heiloo
5000 m.	Pieter Fris	15.59.4	22.5.1976	Arnhem
4 x 100 m est.	Mat Meuwese, Bob Steenbergen Joop Vissers, Ger. Duits	43.7	7.9.1958	Amsterdam
4 x 400 m. est.	Raymond Hoefman, Kenneth Macnack Henk Macnack, Mario Westbroek	3.25.2	1.7.1978	Den Haag
4 x 800 m. est	Gerard Zwart, René Ruis, Jan Kal, Wim Aay	8.19.4	30.6.1965	Haarlem
110 m. hrd(100 cm)	Ruud Wielart	15.4	25.6.1972	Amsterdam
400 m. hrd(91,4)	Rob Strik	55.9	9.7.1967	Haarlem
200 m. st.ch.	Evert v.Ravensberg	6.24.9	17.6.1972	Groningen
Tienkamp	Ruud Wielart	5768 pnt.	14/15.10.1972	Haarlem
	100.m. 11.6	110 m. hrd	15.7	
	ver 6m03	discus	27m46	
	kogel 10m41	polshoog	2m50	
	hoog 1m95	speer	35m98	
	400 m. 53.6	1500 m.	4.37.2	
Hoogspringen	Ruud Wielart	2m13	30.6.1973	Brussel(B)
Polshoog	Gerhard Meijer	3m60	24.8.1975	Tilburg
	Cor Uiterwijk	3m60	8.10.1978	Den Haag
verspringen	Bob Steenbergen	6m85	9.7.1958	Haarlem
hinkstapspringen	Gerard de Boer	13m80	13.5.1978	Haarlem
Kogelsten(6 kg)	Leo v.d.Veer	14m66	2.10.1966	Brugge(B)
kogelslingeren(6,25 kg) vacant				
discuswerpen(1,75 kg)	Leo v.d.Veer	43m68	1.10.1967	Breda
speerwerpen(800 gr)	Cees v.d.Rhee	63m12	6.5.1973	Arnhem

JONGENS B.

100 meter	Mario Westbroek	10.5	26.8.1978	Merksem(B)
200 meter	Mario Westbroek	22.2	20.8.1978	Den Haag
400 meter	Mario Westbroek	50.9	30.7.1978	Haarlem
800 meter	Mario Westbroek	1.58.5	12.10.1978	Haarlem
1500 m.	Ronald Liefrink	4.04.1	1.10.1967	Breda
3000 m.	Frans Capellen	9.05.2	28.6.1975	Amsterdam
4 x 100 est.	Fer Lanie-Hen te Nuyt, René kuis, Wim Kay	45.0	24.5.1964	Den Haag
4 x 400 est.	vacant			
3 x 800 m. est.	vacant			
110 m. hrd(91,4)	Jos Pielnich	15.6	18.9.1966	Amsterdam
300 m. hrd(84.0)	vacant			
1500 m. st. ch. Negenkamp	Richard Cabri	4.43.0	18.6.1977	Vught
	vacant			
	100 m./ver/kogel/hoog/110 m.hrd/discus polshoog/speer/1500 m.			
hoogspringen	Kuud Wielart	1m95	8.8.1971	Uden
Polshoog	Gerhard Meijer	3m40	12.9.1973	Groningen
verspringen	Mario Westbroek	6m82	13.5.1978	Haarlem
h.s.s.	Gerard de Boer	13m80	13.5.1978	Haarlem
kogelstoten(5 kg)	Leo v.d.Veer	15m55	13.6.1965	Leiden
kogelslingeren(5 kg)	Wijndert Wielart	28m20	23.8.1970	Amsterdam
discuswerpen(1,5 kg)	Ben Goossens	41m46	18.9.1966	Amsterdam
speerwerpen(700 gr)	Cees v.d.Rhee	54m64	10.10.1971	Haarlem

JONGENS C:

100 meter	Mario Westbroek	11.6	25.9.1976	Hamm(W.D.)
800 m.	Kuud Tromp	2.05.9	22.8.1971	Arnhem
1500 m.	Walter Salzman	4.29.7	2.9.1973	Amsterdam
4 x 100 m. est.	Frank Bakker, Jan Vollenga, Ron Smits, Anton Blok	48.4	1.10.1972	Haarlem
100 m. hrd(91,4)	Ron Smits	16.0	14.6.1972	Haarlem
300 m. hrd(76,2)	vacant			
achtkamp	vacant			
	100 m./ver/kogel/hoog/100 m hrd/ discus/speer/1000 m.			
hoogspringen	Ron Smits	1m75	27.8.1972	Amsterdam
	Anton Blok	1m75	15.10.1972	Haarlem
	Dideric v.Riemsdijk	1m75	15.10.1978	Haarlem
polshoog	Ron Smits	2m60	5.9.1971	Amsterdam
verspringen	Bob Steenbergen	6m04	20.6.1954	Haarlem
kogelstoten(4 kg)	Gerard Moolenaars	13m39	2.8.1959	Den Haag
discuswerpen(1 kg)	Wijndert Wielart	41m85	15.6.1968	Amsterdam
speerwerpen(600 gr)	Lex van Vugt	45m18	22.9.1973	Haarlem

JONGENS D

80 meter	Maurice Hagebeek	10.7	9.9.1978	Haarlem
1000 meter	Anton Blok	3.04.4	18.10.1970	Amsterdam
4 x 80 m. est.	Anton Blok/Paul Sloos/Ron Smits/ Frank Bakker	42.8	19.9.1970	Haarlem
80 m. hrd.(84,0)	vacant			
Zeskamp	vacant			
	80 m/ver/kogel/80 m hrd/hoog/1000 m.			

hoogspringen	Dideric v.Riemsdijk	1m53	19.9.1976	Haarlem
verspringen	Anton Blok	4m91	26.9.1970	Amsterdam
kogelstoten(3 kg)	Dennis Kruihof	12m30	20.5.1978	Zaandam
discuswerpen(1 kg)	Dennis Kruihof	35m32	1.7.1978	Haarlem
speerwerpen(600 gr)	Dennis Kruihof	23m94	15.4.1978	Haarlem
balwerpen(180-200 gr)	Dennis Kruihof	60 m.	13.10.1977	Haarlem

OFFICIEUZE SNELWANDELRECORDS.

1000 m. jongens D	Marcus Treep	5.38.4	9.7.1978	Zaandam
De overige prestaties staan allen op naam van Frank v.Ravensberg.				
1000 m. Jongens C		4.57.0	8.5.1975	Heiloo
1000 m. jongens B		4.13.9	3.10.1977	Haarlem
1000 m. senioren/jongens A		3.49.1	10.10.1978	Haarlem
3000 m. jongens C		17.50	8.6.1975	Rotterdam
3000 m. jongens B		13.51.0	29.6.1977	Odense(Den)
3000 m. senioren/jongens A		13.13.7	15.9.1978	Amsterdam
5000 m. jongens B		24.40.0	25.6.1977	Sønder Omme(Den)
5000 m. senioren/jongens A		23.57.4	10.9.1978	Spijkernisse
½ uur jongens B		5694,78 m	20.3.1977	Rotterdam
½ uur senioren/jongens A		6283 m.	15.7.1978	Schoonhoven
10.000 m. jongens B		49.47.2	30.1.1977	Rotterdam
10.000 m. senioren/jongens A		49.13.0	7.10.1978	Drachten
1 uur jongens B		11.444.60 m.	17.10.1976	Rotterdam
1 uur senioren/jongens A		11.867.20 m.	23.12.1978	Zaandam
15.000 m. jongens B		1.20.31.0	5.2.1977	Den Haag
15.000 m. senioren/jongens A		1.15.38.9	6.8.1978	Groningen
20.000 m. jongens B		1.50.25.6	24.10.1976	Rotterdam
20.000 m. senioren/jongens A		1.42.51.4	6.8.1978	Groningen
30.000 m. senioren/jongens A		2.54.36.0	21.10.1978	Haarlem
50.000 m. senioren/jongens A		5.22.57.9	21.10.1978	Haarlem
3000 m. indoor jongens B		14.50.8	15.2.1977	Rotterdam
3000 m. senioren/jongens A		14.18.5	10.2.1979	Rotterdam.

INDOOR CLUBRECORDS.

Heren Senioren:

50 meter	Mario Westbroek	6.0	14.1.1978	Groningen
60 meter	Gerard Kamp	6.8	2.4.1967	Amsterdam
	Bert de Jager	6.8	10.2.1973	Leiden
	Mario Westbroek	6.8	28.1.1979	Zwolle
	el. Mario Westbroek	6.99	28.1.1979	Zwolle
400 m.	Mario Westbroek	50.2	25.2.1979	Dortmund(W.D.)
500 m.	Mark Beekes	1.09.9	21.3.1971	Groningen
800 m.	Ron Koridon	1.57.5	20.2.1971	Rotterdam
1500 m.	Evert v.Ravensberg	4.02.6	25.2.1979	Dortmund(W.D.)
3000 m.	Pieter Fris	8.50.8	25.2.1979	Dortmund(W.D.)
50 m. hrd(106,7)	Jan van Dijk	7.4	15.1.1977	Groningen
60 m. hrd(106,7)	Jos Fielnich	8.5	21.2.1971	Rotterdam
zevenkamp	vacant			
60 m/ver/kogel/hoog/60 m. hrd/polshoog/1000 m.				
hoogspringen	Ruud Wielart	2m23	21.1.1978	Madrid(Sp)
polshoog	Charles Mathot	4m30	21.1.1978	Groningen
verspringen	Jan van Dijk	6m60	19.2.1977	Zwolle
Hinkstapspringen	Jan van Dijk	14m10	19.2.1977	Zwolle
kogelstoten(7,257 kg)	Lex v.Vugt	9m82	14.1.1978	Groningen

JONGENS A:

50 meter	Mario Westbroek	6.0	14.1.1978	Groningen
60 meter	Mario Westbroek	6.8	28.1.1979	Zwolle
	el. Mario Westbroek	6.99	28.1.1979	Zwolle
400 m.	Mario Westbroek	50.2	25.2.1979	Dortmuns(W.D.)
500 m.	vacant			
800 m.	Ron Koridon	1.57.5	20.2.1971	Rotterdam
1500 m.	Jan van Son	4.12.1	17.2.1974	Arnhem
3000 m.	Richard Cabri	9.32.0	21.1.1978	Groningen
50 m. hrd(100 cm)	vacant			
60 m. hrd(100 cm)	Jos Fielmich	8.4.	24.3.1968	Haarlem
zevenkamp	vacant			
	60 m/ver/kogel/hoog/60 m.hrd/polshoog/1000 m.			
hoogspringen	Ruud Wielart	2m11	24.2.1973	Leiden
polshoog	Rob van Beck	2m80	24.3.1968	Haarlem
verspringen	Mario Westbroek	6m58	5.2.1978	Zwolle
hinkstapspringen	Robbert v.Schendel	12m95	16.2.1974	Arnhem
kogelstoten(6 kg)	Cees v.d.Rhee	12m75	25.2.1973	Leiden

JONGENS B:

50 meter	Mario Westbroek	6.0	14.1.1978	Groningen
60 meter	Mario Westbroek	6.9	5.2.1978	Zwolle
400 m.	vacant			
500 m.	vacant			
800 m.	Frans Capellen	2.03.4	26.1.1975	Arnhem
1500 m.	vacant			
3000 m.	vacant			
50 m. hrd(91,4)	vacant			
60 m. hrd(91,4)	Ruud Wielart	8.7	20.3.1971	Leiden
hoogspringen	Ruud Wielart	1m85	20.3.1971	Leiden
polshoog	vacant			
verspringen	Mario Westbroek	6m58	5.2.1978	Zwolle
hinkstapspringen	Ron Snits	12m22	16.2.1974	Arnhem
kogelstoten(5 kg)	Lex v.Vught	12m67	1.3.1975	Groningen

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

Kun je nog jocken, jocke dan nee!!!

Albert Hartman.

DE STAATSLOTERIJ



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

WAAROM LIEFDE VAN ÉÉN KANT?

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

HOE OOK LIEFDE VAN JOUW KANT?

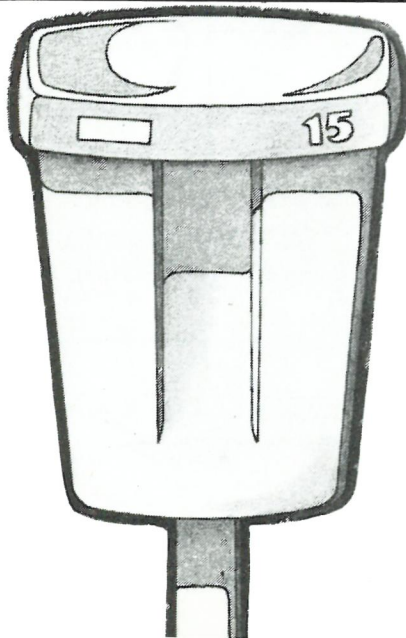
Velen, die de gevolgen van het hart- en vaatlijden van nabij hebben leren kennen, zullen het werk van de Nederlandse Hartstichting willen steunen. Dit kan op velerlei manieren:

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

Nadere informatie over doelstellingen en activiteiten worden gaarne verstrekt.

NEDERLANDSE HARTSTICHTING

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



Betrouwbare
huis-aan-huis
verspreiding door
geheel Nederland

De verspreidingen worden 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.



Zijlweg 98 - HAARLEM
Telefoon 023-325324

REIZEN NAAR ISRAËL

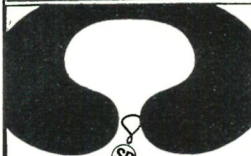


Alle informatie over reis en verblijf op aanvraag

NET NEAR EAST
TOURS Amsterdam

Telefoon **020-243350***

SLAGERIJ



SIMON BAKKER

Voor
beter

VLEES

Italiëlaan 161
SCHALKWIJK
HAARLEM
Telefoon 023-340689

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

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

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

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



israëliisch restaurant JERUSALEM

Spaarnwouderstraat 97 - Haarlem
Telefoon 023 - 321675

Geopend: van 16.00 uur tot 24.00 uur
woensdag de gehele dag gesloten



VOOR MANAU STOELLEN

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