

4 MEI 1979

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

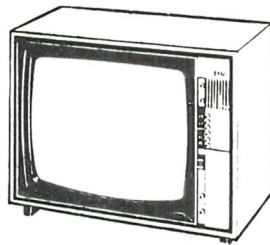
TH. HOOGVELD

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 veraangemen
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,

Heemstede, Julianalaan 6,
Tel. 023-282868

Barrevoetstraat 12,
Tel. 023 - 31 7844

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

GARAGEBEDRIJF
MEINEMA

Sparrenstraat 30 - Haarlem - Tel. 023-255957



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

A&O

Supermarkt de Goeij
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.



IJzer-
handel BV

Nassaulaan 21
Haarlem
Tel. 023-319000

Giebels
Schalkwijk
BV

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

KOOPT BIJ DE ADVERTEERDERS

Jaargang - 34 -

Nummer - 4 -

mei 1979

„verschijnt 10 maal per jaar“

redactieadres:
pieter kiesstraat 6
2013 bh haarlem

voorzitter:

j. de bock
rio grandelaan 41
2051 LK overveen
tel. 25 75 62

sekretaris:

d. bais
flemingstraat 152
2041 vm zandvoort
tel. 02507-38 73

penningmeester:

h. hartman-van kleef
corn. v.d. lijnlaan 12
2024 bb haarlem
tel. 25 60 36
girek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"

wedstrijdsekretaris:

e. van ravensberg
z. buiten spaarne 8 zw.
2012 aa haarlem
tel. 32 51 40

technische commissie:

j. van drunen
ramplaan 94
2015 gz haarlem
tel. 24 43 40

arts:

f. s. g. m. knuvelder
van oosten de bruijnstraat 5
2014 vm haarlem
tel. 31 60 44

Deze maand een zeer gevarieerde Wissel.

Naast de vaste rubrieken o.a.:

- Notulen van de jaarvergadering
- Limieten voor plaatsing in het Haarlems Dagblad
- Wedstrijd-Info
- Verbeterde rekords
- Een reactie op het artikel over Andries Hoogerwerf in de Wissel van april, van de Heer G. Rinkel
- Aandacht voor de Lotto
- Ranglijsten
- Marathon Nieuws door Gerard Nijman
- Wedstrijdverslagen- en uitslagen
- de Boogschutter
- Een tip voor gedesillusioneerde lopers
- Uit de oude doos
- Het Wisseltje.

Veel leesplezier!

Copy voor de volgende Wissel inleveren voor: 5 juni a.s.

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

Klubgenoten,

Hieronder nog even de contributies voor de verschillende groepen; per 1 april 1979.

Pupillen geboren 1968 of later	f 106,--	per jaar
juniores C/D 1964 t/n 1967	- 130,--	"
juniores A/B 1960 t/n 1963	- 154,--	"
Seniores 1959 of eerder	- 178,--	"
Veteranen 1944 of eerder	- 82,--	"
Buitenleden	- 94,--	"
Studenten (volledige dagstudie)	- 154,--	"
trimleden	- 35,--	per seizoen.

+++++

Een hartelijk welkom aan de volgende nieuwe leden:

P. Rezelman, Hoogenolweg 22, Groet.
J.W. v.d.Wal, Boterbloemstraat 1, Krommenie.

+++++

Verhuisd: Ruud Wielart, zijn nieuwe adres is:
Stationsplein 42, 2011 LL Haarlem.

+++++

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 12,00
atletiekbroekjes f 19,00
klubembleem voor trainingspak etc. f 3,25
stickers f 1,00

verkrijgbaar voor pupillen bij mevrouw hartman.
overige leden bij joop van drunen.

Van de voorzitter,

Net voor het "ter perse gaan" van de vorige Wissel las ik het bericht dat de heer Visser de Gemeentelijke Dienst voor Sport- en Jeugdzaken per 1 juli zal verlaten.

Het was een erg summier bericht, weggedrukt in de rechter benedenhoek van een van de pagina's van het Haarlems Dagblad. Maar, ongetwijfeld, zal de redactie nog uitgebreid terugkomen op het vertrek van het hoofd van de afdeling sportzaken. Immers de heer Visser heeft jarenlang een belangrijke rol vervuld bij het gestalte geven aan het sportbeleid in de gemeente Haarlem.

Hij deed dit zodanig dat hij van alle Haarlemse sportverenigingen het volste vertrouwen verwierf. En hoe vaak hoor je juist niet van gemeente-ambtenaren -terecht of ten onrechte- dat zij een duidelijke voorkeur voor een bepaalde sport aan de dag leggen, daarmee andere sporten en verenigingen naar de zoveelste rang verwijzend!

Het is voorwaar geen eenvoudige zaak om een neutraal en actief beleid te voeren terwijl je geconfronteerd wordt met de meest uiteenlopende en veel-eisende wensen en behoeften van alle mogelijke sportverenigingen, van kaartclub tot atletiekvereniging.

Jammer is het daarom dat de heer Visser de afdeling sportzaken zal verlaten.

In een kort tijdsbestek heeft ir. Ad Paulen een tweetal onderscheidingen in ontvangst mogen nemen. Enkele maanden terug ontving het A.V. Haarlem erelid een Finse onderscheiding. En onlangs kreeg hij van de Senegalese president, Abdou Diou, de versierselen uitgereikt behorende bij zijn benoeming in de orde van de nationale leeuw van Senegal. Dit gebeurde in Dakar, waar de Internationale Atletiek Federatie onder voorzitterschap van de heer Paulen zijn congres hield.

Het bestuur wenst de heer Paulen met deze onderscheidingen van harte geluk.

De trainingsstaf van de vereniging is sinds medio april uitgebreid met de heer Göbel. Elke donderdag verzorgt hij de polsstoktraining voor de junioren en senioren.

Met het aantrekken van de heer Göbel is een nieuwe stap gezet op weg naar het doel de atleten zoveel mogelijk de gelegenheid te bieden de diverse takken van de atletieksport onder deskundige begeleiding te beoefenen.

Tenslotte nog iets over de medische begeleiding.

Ook dit seizoen zal de heer Knuvelder bijgestaan door de fysiotherapeuten, de heren van Zadel en Bast, regelmatig op de atletiekbaan aanwezig zijn, en wel vanaf maandag 7 mei om de veertien dagen.

Diverse leden hebben vorig jaar reeds kunnen profiteren van de snelle en doeltreffende hulpverlening. Zonder deze waren heel wat prestaties onmogelijk geweest. Het is immers een vast gegeven dat tegenwoordig prestaties van enige allure niet louter tot stand kan komen door zware trainingsarbeid zonder enige vorm van medische begeleiding.

De vereniging kan daarom terecht trots zijn op het medisch team waartoe ook de sportmasseur, de heer Schipper, gerekend dient te worden.

J. de Bock.

Notulen van de Jaarvergadering van de A.V. Haarlem d.d. 27 maart 1979.

1. Opening door de voorzitter, die deze keer zijn hamer vergeten is.
2. Benoening notulencommissie, in deze commissie nemen plaats:
B. Goossens, A. Blickman en L. Frins.
3. Ingekomen stukken en mededelingen, afgemeld hebben zich:
P. Vermunt, Mevr. C. de Marcas, Arthur Hartman, Pieter Fris, Frans Capellen en Bap v.d.Pol.
4. Uitreiking prestatiebekers, voor de vergadering is de Heer Moolenaars, een van de oprichters, tot lid van verdienste benoemd.
De voorzitter spreekt hem toe en overhandigt hem een glas in lood voorstellende: een discuswerper. De Heer Moolenaars is nog zeer actief als jurylid.
Daarna wordt de film over de wereldcup in Düsseldorf 1977 gdraaid.
De volgende leden ontvingen een beker of schild:
Dennis Kruithof, CD schild
Mario Westbroek, junioren prestatiebeker
Ruud Wielart, senioren prestatiebeker/ kampioensbeker
Cor Uiterwijk, W.G. schild
Michael Bienfait, senioren prestatiebeker (p.h. lulu?)
Mario Westbroek, extra kampioensschild(5 x kampioen)
Kenneth Macnack, Kampioensschild
Henk Macnack, Kampioensschild
Raymond Hoefman, Kampioensschild
Ton v.d.Linden, Bap v.d.Polbeker
Eas Fennis, ontving vanwege zijn 25-jarig lidnaatschap een schild.
De voorzitter memoreert zijn prestaties en zijn doorzettingsvermogen en zijn rol bij de opvang van nieuwe lange afstandlopers.
5. Jaarverslag secretaris. Hierover worden geen vragen gesteld.
6. Rapport kascommissie. Jan van Dijk en Bert de Jager hebben de boekhouding in orde bevonden.
7. Jaarverslag van de penningmeester. geen vragen worden gesteld.
8. Verslag Technische Commissie. De voorzitter stelt hierbij dat meer blessures als gevolg van ingebruikname van de kunststofbaan nog maar de vraag is. René Ruis vindt dat er toch meer irritaties zijn.
Wat betreft de financiën. René Ruis wilde hier alleen zijn dank uitspreken voor diegenen die zich inspannen om de financiën rond te krijgen.
9. Verkiezing bestuur. Ton v.d.Linden is aftredend. De voorzitter bedankt hem. Hij blijft wel actief in de Wissel en hij zal het archief onder zijn hoede nemen. Als afscheidskado krijgt hij een taart.

Evert van Ravensberg gaat na 5 jaar het bestuur verlaten. Hij heeft altijd veel inzet getoond. Het archief en de krantenberichten waren voor zijn rekening. Hij had een dubbelfunctie nl. TC en Bestuur. De voorzitter overhandigt hem de A.Paulenbeker en bedankt hem voor zijn inspanningen ten bate van de A.V.Haarlem. De secretaris overhandigt hem twee boeken, een sportencyclopedie en "de Renner" van Tim Krabbé.

In de plaats van Evert van Ravensberg komt Joop van Drunen in het bestuur. De penningmeester is niet aftredend, zo ook de secretaris en de vice-voorzitter. De voorzitter deelt mee dat hij toch aan zal blijven. De afgelopen week is een compromis bereikt. De moeilijkheden waren vooral te wijten aan een slechte communicatie.

Ruud Kitseroo wilde hierover een nadere verklaring van het bestuur. De communicatieproblemen betroffen voornamelijk die tussen het bestuur en de TC. Joop van Drunen wilde geen voorzitter worden, maar uiteindelijk wel in het bestuur, op die manier kunnen de problemen waarschijnlijk voorkomen worden. Ruud Kitseroo wilde weten wie er dan nog meer benaderd zijn om voorzitter te worden. Volgens Joost de Bock zijn dat Co Lagendijk en Joop van Drunen. Terwijl hijzelf dacht aan Ruud Kitseroo. Deze laatste stelt voor een commissie van goede diensten te vormen om het bestuur met opvolgingsproblemen terzijde te staan. Het bestuur heeft daar geen bezwaar tegen.

Het bestuur zal optreden in de volgende samenstelling :

J. de Bock, voorzitter

D. Bais, secretaris

Mevr. H. Hartman, penningmeester

J. van Drunen, wedstrijdsecretaris

W. Westbroek, commissaris en vice-voorzitter

B. de Jager, commissaris, tijdens de vergadering gaf deze zich hiervoor op. Het bestuur wordt unaniem gekozen.

10. Vaststelling begroting 1979. De begroting wordt aangenomen.

11. Verkiezing kascommissie. Ruud Kitseroo is aftredend. Bert de Jager is nu bestuurslid en kan dus niet in de kascommissie blijven. Jan van Dijk is lid van de kascommissie. Daarnaast geven zich hiervoor op Ton v.d.Linden en René van der Zwaag.

12. Verkiezing Technische commissie. Deze commissie wordt herkozen, en bestaat uit: Joop van Drunen, voorzitter

René Ruis, secretaris

Evert van Ravensberg en Ben Goossens, leden.

13. Verkiezing clubblad commissie. Vanuit het bestuur wordt Bert de Jager toe gevoegd. Daan van Rijsbergen wordt ook lid van de commissie.

14. Verkiezing Ballotagecommissie. Deze commissie bestaat uit de volgende leden: Mevr. Hartman, Joop van Drunen en Bert de Jager.

15. Rondvraag.

Mevr. Kruihof wil weten hoe het met het krachtcentrum staat en de advertenties in het clubblad.

Ruud Kitseroo heeft vragen over het krachtcentrum.

Jan van Dijk heeft een vraag over de wintertraining.

De voorzitter deelt het volgende mee wat betreft het krachtcentrum.

Er is indertijd een commissie gevormd die zich is gaan bezighouden met de bouw van het krachtcentrum. Ruud Kitseroo en Ben Imthorn zouden zorgen voor de tekeningen en de vergunning. Dat ging zeer snel. Zo snel dat de financiële kant van de zaak nog lang niet rond was, toen de bouwvergunning er al lag. (voor de somma van f 1500,--). De bouwkosten bedroegen f 250,000.-- Het is zeer de vraag of onze vereniging ooit de lasten, die hierbij horen, zou kunnen opbrengen, zelfs rekeninghoudend met giften en leningen van de leden en zelfwerkzaamheid, aldus de secretaris. De lening was zelfs niet rond te krijgen. Een bank stapt hier niet zo gauw in, vooral omdat we geen kantine-inkomsten hebben. Volgens Ruud Kitseroo moeten we hier niet zo zwaar aan tillen. Hij ontving een brief van het bestuur waarin het bestuur andere mogelijkheden bestudeerde. Dat is juist, aldus de voorzitter. De kosten bedragen hierbij $\pm 1/5$ van f 250.000,--. Het gebouw zal natuurlijk wel wat minder lexe zijn. Ruud Kisteroo zal hier nader bij betrokken worden en ook de andere leden van de bouwcommissie.

Wat betreft de advertenties: de Heer Westbroek heeft 50 telefoontjes gepleegd en 50 brieven verstuurd.

Het resultaat is 6 advertenties. Hij gaat door. Mevr. Kruithof is ook bereid bedrijven op te bellen.

Jan van Dijk heeft de maandagavondtraining, een strandtraining, liever op vrijdag. De T.C. zal zich hierover beraden. De krachttraining komt dan op maandag.

De voorzitter bedankt de medische commissie en in het bijzonder Frits Knuvelder voor zijn werkzaamheden.

16. Sluiting. De vergadering wordt gesloten om 22.30 uur.

+++++

Voor het zomerseizoen 1979 zullen voor het opnemen van prestaties in het Haarlems Dagblad de volgende limieten gelden.

Pupillen en CD-juniorren prestaties komen in principe niet in aanmerking voor plaatsing.

<u>Nummer</u>	<u>Heren</u>	<u>Jongens A</u>	<u>Jongens B</u>
100 m.	11.2	11.4	11.6
200 m.	23.2	23.7	24.0
400 m.	51.4	52.8	53.3
800 m.	4.57.5	2.00.0	2.02.0
1500 m.	4.01.9	4.10.0	4.15.0
3000 m.	8.46.7	9.05.0	9.20.0
5000 m.	15.10.8	16.15.0	
10.000 m.	33.20.8		
15.000 m.	50.00.0		
20.000 m.	1.09.00		
25.000 m.	1.30.00		
Marathon	2.45.00		
110 m.hrd	16.6	16.5	16.8
400 m. hrd	60.0	62.0	
3000 m. steeple	10.00		
2000 m. steeple		6.40.0	
1500 m. steeple			5.00.0
hoogspringen	1m95	1m90	1m85
verspringen	6m60	6m40	6m20
hinkstapspringen	13m00	12m75	12m50
polstokhoog	3m60	3m40	3m20
kogelstoten	12m50	12m50	12m50
kogelslingeren	35m00		
speerwerpen	55m00	52m00	48m00
discuswerpen	37m00	37m00	37m00
meerkampen	5800 p.	5400 p.	

Telefonische doorgave uiterlijk voor 20.00 uur (zondagavond)

Evert en Frank van Ravensberg,
Zuider Buiten Spaarne 8 zw,
2012 aa Haarlem tel. 023- 325140.

wedstrijd - info

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

Zondag 20 mei: Den Haag Zuidlarenstraat,
Heren: 100, 200, 800, 5000, 110 hrd, 400 hrd
ver, hoog, polshoog, h.s.s., kogel en speer.
J.A.: 200, 800, 3000, 110 hrd, 400 hrd, hoog,
polshoog, kogel en discus.
J.B.: 200, 800, 3000, hoog, polshoog, kogel en discus.

vrijdag 25 mei: Den Haag, Zuidlarenstraat,
Heren: 100 ACD, 800 AC, hoog ABC, 4 x 100 :
J.A.: 100, hoog, kogel
J.B.: 100, 800 en kogel.

Donderdag 24 mei: Ookmeer, ploegenwedstrijden (3 man)
Heren: ver, hoog, polshoog, kogel, discus en speer
J.A.: ver, hoog, kogel en discus.

Zondag 27 mei: Amsterdam- Elzenhage.

2 juni; zaterdag: Rhenen, 20 km. loop.

Zaterdag 9 juni: Coupe Nationale Nederlanden, Haarlem.

Woensdag 20 juni: Haarlem, nationale wedstrijd.

Zondag 20 mei: 5 districten ontmoeting jeugd, Haarlem

Woensdag 30 mei: A/B junioren competitie, Haarlem.

+++++

V E R B E T E R D E R E C O R D S

Frank van Ravensberg, 10 km snelw.	J.A. 48.56.0	6.4.79	Zaandam,	dist, rec.	} weg!
1 uur snelw.	J.A. 12.223 m.	6.4.79	Zaandam	Ned. rec.	
5 km. snelw.	J.A. 23.44.0	8.4.79	Zaandam	distr. rec.	
Maria Westbroek	400 m.	J.A. 48.9	22.4.79	Haarlem	club. rec.
Cor Uiterwijk	polshoog	J.A. 3m80	22.4.79	Haarlem	club rec.

+++++

lotto - toto

De Stichting de Nationale Sporttotalisator vroeg ons het volgende te publiceren:

GOEIE BAL! 2e reservegetal in de LOTTO

Goed nieuws voor alle Lotto-spelers want met ingang van zondag 6 mei werden er in de Lotto 2 reservegetallen getrokken in plaats van - zoals al jaren gebruikelijk - één reservegetal. Voortaan vallen er dus 2 balletjes in het laatste kokertje.

Door het trekken van het extra 2e reservegetal verdubbelt praktisch de kans op de 2e en de 5e prijs, daardoor komer er zeker: 10.000 prijswinnars per week meer.

Uit publieksonderzoek is duidelijk gebleken dat de Lotto-spelers gebrand zijn op het winnen van een prijs, ook al is dit een kleine prijs. Daarom zijn wij er zeker van dat wij met ca.10.000 prijswinnars meer per week in de roos schieten.

Het kost de spelers niets extra! Met dezelfde inleg per kolom en dezelfde kruisjes: 50% meer kans op een prijs.

10.000 prijswinnars per week meer, dat is goed nieuws en daarom zorgen wij voor goede publiciteit:

- . In de T.V.-uitzendingen van 22 en 29 april heeft de presentatrice van de Lotto deze verbetering al toegelicht.
- . Verder zullen in de dagbladen opvallende advertenties in kleur geplaatst worden in mei en juni.

NIEUW TOTO SPEL- TOTO GELIJK.

In het weekeinde van 5/6 mei 1979 gestart, naast Toto-normaal en Toto-systeem een Nieuw Toto-spel: TOTO GELIJK.

De Naam zegt het al: voorspel wedstrijden die in een gelijkspel gaan eindigen.

Hoe in te vullen:

Links op het formulier staan 32 voetbalwedstrijden, genummerd van 1 t/m 32. de deelnemer kruist met 6 kruisjes in de kolommen, 6 wedstrijden aan die volgens hem in gelijk spel zullen eindigen.

Kosten: 1,50 per 2 kolommen + 0,25 administratiekosten per formulier.

Uitslag:

Voor de uitslag gelden in de eerste plaats de gelijke spelen. De hoogste uitslag gaat voor (5-5, 4-4, 3-3 etc) Bij gelijke eindstand (twee of meer wedstrijden met 3-3, 2-2 etc) geldt de wedstrijd met het hoogste nummer, dus van onder naar boven. Eerst wedstrijd 32 dan 31 etc. Er tellen 7 wedstrijden mee voor de uitslag. De zevende is de "toegevoegde wedstrijd". Zijn er in een bepaalde week niet voldoende gelijke spelen, dan worden de wedstrijden met het hoogste doelpuntentotaal en met het geringste doelpuntenverschil als goede uitslag aangemerkt. (bijv. 5-4 of 4-5, daarna 4-3 of 3-4 etc.)

Bij vervangende uitslagen gaat het zo: een 1 wil zeggen een 1-0 uitslag, een 2 betekent een 0-1 uitslag en een 3 een uitslag van 0-0-

Wie wint?

1e prijs: 6 goed

2e prijs: 5 goed + de "toegevoegde wedstrijd"

3e prijs: 5 goed

4e prijs: 4 goed

5e prijs: 3 goed + de "toegevoegde wedstrijd"

Let op! men wint alleen een prijs als de juist voorspelde spelen in één kolom zijn aangekruist.

Prijzenschema:

Van de inleg is 47% voor de prijzen bestemd. Het aandeel van het prijzenbedrag in de diverse prijsklassen is als volgt:

32½ % voor de eerste prijsklasse;

5 % voor de tweede "

17½ % voor de derde "

25 % voor de vierde "

20 % voor de vijfde "

Jackpot

Als niemand 6 goede voorspellingen heeft gedaan wordt de eerste prijs niet uitgekeerd. Het prijzenbedrag van de eerste prijsklasse wordt dan voor 4/5 deel in gelijke parten verdeeld over de 2e, 3e, 4e en 5e prijsklasse van de Toto-gelijk, die in die week gespeeld wordt.

1/5 deel van die eerste prijsklasse wordt als jackpot toegevoegd aan de eerste prijsklasse van de volgende week.

In dagbladen, op T.V. en in sportrubrieken zal volop aandacht worden gegeven aan deze nieuwe spelen.

Van de Heer G. Rinkel ontvingen wij het volgende stukje, met het verzoek dit in de Wissel te plaatsen. Wij voldoen daar gaarne aan.

De atleet Hoogerwerf.

In het aprilnummer van "de Wissel" hebben we kunnen lezen over Andries Hoogerwerf, over al datgene, wat hij op zijn speciaal gebied heeft gepresteerd. Dat was niet mis.

Het lijkt mij echter goed, om ook de atleet Hoogerwerf eens te belichten, waardoor een vollediger beeld van hem tot stand komt.

Alvorens hij als bioloog naar Indonesië vertrok, had hij, als self-made man, een soort aanlooperperiode achter de rug. Deze aanlooperperiode speelde zich af in Nederland; speciaal in onze duinen.

Zijn biologische ontwikkeling liep parallel met zijn atletiekcarriere.

Naar mijn mening had hij een enorme natuurlijke aanleg. Hij vond het echter heel gewoon, om soms wekenlang niet op het Haarlemterrein te verschijnen.

Hij zwierf dan vele uren in de duinen, maakte lange zwerftochten, tochten; die conditie vereisten, maar aan de andere kant ook de conditie onderhielden.

Hij kon hard en stevig trainen, deed dit dan met veel plezier, maar aan de roep van de natuur kon en wilde hij geen weerstand bieden. Ongetwijfeld had hij als atleet veel meer kunnen bereiken, maar Andries was zo en niet anders.

Hij werd volledig door ons geaccepteerd, ook door Hil v.d.Meij, de man, die met "Haarlem" zoveel bereikt heeft en die voor "Haarlem" zoveel betekend heeft.

Goed beschouwd hebben we hier te maken met een geweldige prestatie van deze Hol v.d.Meij wat betreft het zich opstellen tegenover de atleet Andries.

Van der Meij hamerde altijd op regelmatig trainen, trouw op de training komen nooit overslaan (zoals tegenwoordig Joop van Drunen, red.)

Niettemin begreep hij, dat hij Andries hierin niet tegen de haren in moest strijken. Integendeel, hij kon waardering opbrengen voor deze Andries.

Dat kon ook niet anders. Hil v.d.Meij was een grote vriend van Strijbos.

In 1926 werden de Nederlandse Kampioenschappen in Groningen gehouden.

Haarlem zou proberen de titel op de 4 x 400 m te behalen. Het gelukte. (Hoe, is een verhaal apart) met de volgende ploeg: Dick Nooy (de geestelijk vader van het artikel in het april nummer) Gerard Rinkel (producent van dit artikel), Andries Hoogerwerf en Ad Paulen, die toen als laatste man een 400 m. liep even brillant als de manier, waarop hij momenteel de wereld-atletiek leidt.

G. Rinkel.

RANGLIJSTEN ALLER TIJDEN WAAROP A.V. HAARLEMERS VOORKOMEN.

jongens:

100 meter	2/6	Chris Berger	10.5
		Mario Westbroek	10.5
	7/10	Bert de Jager(Nijenrode)	10.6
		Henk Macnack	10.6
200 meter	1/3	Chris Berger	21.1
400 meter	15	Mario Westbroek	48.9
800 meter	17	Wim Kay	1.53.6
110 m. hrd.	30/31	Ruud Wielart	15.4
400 m. hrd.	15/16	Rob Strik	55.9
	18	Pin van Beek	56.1
hoog	1	Ruud Wielart	2m13
	16/24	Henk Macnack	2m00
polshoog	27/43	Cor Uiterwijk	3m80
h.s.s.	16	Gerard de Boer	13m80
discus	29	Leo v.d.Veer	43m68
speer	6	Cees v.d.Rhee	63m12

Heren (eerste 25)

100 meter	3/14	Bert de Jager	10.4
	15/28	Mario Westbroek	10.5
200 meter	6/11	Chris Berger	21.1
	21/27	Bert de Jager	21.4
110 m. hrd.	24/29	Wim Kaan	14.8
400 m. hrd.	14	Pin van Beek	53.8
3000 m. steeple	7	Evert v.kavensberg	8.52.0
20.000 m. snelw.	15	Frank v.kavensberg	1.42.51.4
hoog	1	Ruud Wielart	2m27
	13/14	Henk Macnack	2m05
polshoog	18	Charles Mathôt	4m41
kogel	25	Hein Knol	14m71

+++++

marathon - nieuws

van Gerard Nijman.

Speciaal voor de liefhebbers van de Marathon (waartoe ik mezelf ook reken zonder deze nog gelopen te hebben) heb ik wat feiten en bijzonderheden verzameld. Het is beslist niet mijn bedoeling om onze atleten te ontmoedigen, integendeel, zie het als een stimulans voor iedere enthousiasteling van welke leeftijd dan ook.

Met verbazing heb ik tijdens het vergaren kennis genomen van de(leef)tijden. Onomstotelijk vast staat hier het feit dat voor iedere atleet nog ongekende mogelijkheden in het verschiep liggen mits men zijn sport regelmatig, nauwgezet en onder deskundige leiding met bijbehorende methodieken beoefent. Vermeldenswaard is dat de gemiddelde leeftijd van de lopers die in 1978 in de U.S.A. de Marathon onder de 2 u 20 min liepen, 27.9 jaar is.

De gemiddelde leeftijd van de 20 beste lopers aller tijden is 27.1 jaar.

Uit de statistieken blijkt dat de groep 26-29 jaar op 100% prestatieniveau gesteld kan worden.

Vanaf het dertigste jaar nemen de prestatiemogelijkheden regelmatig af. Op 35 jaar ligt dit niveau op 99%, op 45 jaar op 92%, op 55 jaar op 82% op 65 jaar op 70% en op 75 jaar op 55%.

Toekomstmogelijkheden:

De beroemde Nieuw-Zeelandse coach of the Coaches Arthur Lydiard voorspelt binnen afzienbare tijd een wereldrecord van 2 u 6 min.

Dr. Ernst van Aaken uit West-Duitsland voorspelt nog deze eeuw een tijd van 1 u 55 min.

Hoe dan ook, we zijn zeker op het gebied van de Marathon nog lang niet aan de grens van de mogelijkheden gekomen.

Voorlopig echter is het nog steeds zo dat de fantastische prestatie die de Australiër Derek Clayton in mei 1969 in Antwerpen behaalde al 10 jaar onaangetast op 2.08.34 staat.

Hieronder staat vermeld een tabel van de 50 beste prestaties aller tijden, terwijl ook een leeftijds beste tijden uit de U.S.A. voor het jaar 1978 enkele opzienbarende dingen laat zien. Let vooral eens op de 79 jarige Paul Spangler die nog even 3.59.47 vorig jaar liet afdrukken!!!!

50 BESTE PRESTATIES ALLER TIJDEN

<u>Tijd:</u>	<u>Naam:</u>	<u>Land:</u>	<u>Jaar:</u>	<u>Tijd:</u>	<u>Naam:</u>	<u>Land:</u>	<u>Jaar:</u>
2.08.34	D. Clayton	AUS	1969	2.11.36	K. Moore	USA	1970
2.09.06	Shigeru	Jap.	1978	2.11.43	K. Ryan	NZ	1978
2.09.12	I. Thompson	GB	1974	2.11.45	G. Cindolo	ITA	1975
2.09.28	Ron Hill	GBR	1970	2.11.54	Steve Hoag	USA	1975
2.09.55	B. Rodgers	USA	1975	2.11.57	Moiseyev	USSR	1977
2.09.55	Cierpinski	GDR	1976	2.11.59	N. Penzin	USSR	1978
2.10.09	J. Drayton	CAN	1975	2.12.00	S. Singh	IND	1978
2.10.15	Jeff Wells	USA	1978	2.12.00	Shigematsu	JAP	1965
2.10.20	D. Chettle	AUS	1975	2.12.03	E. Lesse	GDR	1974
2.10.21	T. Seko	JAP	1978	2.12.04	H. Taninura	JAP	1969
2.10.30	F. Shorter	USA	1972	2.12.04	Jim Adler	GB	1970
2.10.38	Akio Usami	JAP	1970	2.12.05	T. Fleming	USA	1975
2.10.48	Bill Adocks	GB	1968	2.12.11	P. Paivarinta	FIN	1974
2.11.05	Hideki Kita	JAP	1978	2.12.12	A. Bikila	ETH	1964
2.11.12	E. O'Reilly	USA	1970	2.12.12	Y. Unetani	JAP	1970
2.11.13	Farrington	AUS	1973	2.12.19	D. Faicloth	GB	1970
2.11.13	K. Lismont	BEL	1976	2.12.20	G. Barrett	AUS	1978
2.11.15	E. Tikkanen	FIN	1978	2.12.26	D. McKenzie	NZ	1967
2.11.16	D. Kardong	USA	1976	2.12.30	C. Andreica	RUM	1978
2.11.17	S. Sasaki	JAP	1967	2.12.31	T. Wright	GB	1978
2.11.17	Jack Fults	USA	1978	2.12.33	T. Simmons	GB	1978
2.11.19	J. Foster	NZL	1974	2.12.40	A. Gozki	USSR	1976
2.11.25	R. Thomas	USA	1978	2.12.46	M. Magnani	ITA	1978
2.11.30	Veli Balli	TUR	1976	2.12.47	F. LeGrande	RSA	1974
2.11.32	V. Bugrov	USSR	1972	2.12.49	Takeshi So	JAP	1978

LEEF TIJDSRECORDS U.S.A. 1978 12 t/m 79 jaar:

Leeftijd:	Tijd:	Naam:	Leeftijd:	Tijd:	Naam:
12	2.47.09	Reggie Heywood	46	2.28.49	James McDonagh
13	2.43.02	Tom Ansberry	47	2.30.26	Hal Higdon
14	2.31.24	Robert Planta	48	2.37.08	Ross Smith
15	2.29.11	Mitch Kingery	49	2.37.30	James McDonagh
16	2.23.47	"	50	2.38.05	Ross Smith
17	2.23.05	Clancy Devery	51	2.35.48	Jim O'Neill
18	2.17.44	Kirk Pfeffer	52	2.35.43	Alex Natelle
19	2.17.58	"	53	2.31.56	"
20	2.16.03	"	54	2.32.34	"
21	2.14.44	Chuck Hattersley	55	2.41.28	Ed Almeida
22	2.14.25	Tom Fleming	56	2.45.15	"
23	2.10.15	Jeff Wells	57	2.48.32	John A. Kelley
24	2.11.25	Randy Thomas	58	2.51.44	Bill Andberg
25	2.10.30	Frank Shorter	59	2.52.29	Clive Davies
26	2.11.45	"	60	2.47.46	"
27	2.09.55	Bill Rodgers	61	2.50.54	"
28	2.10.10	"	62	2.49.17	"
29	2.10.55	"	63	2.53.28	"
30	2.10.13	"	64	2.55.45	M. Montgomery
31	2.16.39	Russell Pate	65	2.53.03	"
32	2.19.17	Herb Lorenz	66	2.56.45	"
33	2.16.29	Kenny Moore	67	3.20.39	Norm Bright
34	2.18.01	Art McAndrew	68	2.54.49	M. Montgomery
35	2.15.52	Norm Higgins	69	3.00.57	"
36	2.17.43	Herb Lorenz	70	3.15.45	"
37	2.22.54	Bill Hall	71	3.07.03	"
38	2.20.20	Ed Fry	72	3.15.07	"
39	2.23.30	Ralph Thomas	73	4.03.38	Fred Grace
40	2.27.55	Ken Mueller	74	3.45.15	"
41	2.20.47	Frits Mueller	75	3.47.20	Lou Gregory
42	2.25.21	"	76	4.10.57	Fred Grace
43	2.29.25	John Brennan	77	4.20.51	"
44	2.34.11	John J. Kelly	78	4.06.20	Paul Spangler
45	2.29.07	James McDonagh	79	3.59.47	"

m.m.v.:
 Frank v. Ravensberg
 Daan van Rijsbergen
 Ton v. d. Linden.

wedstrijdverslagen - en - uitslagen

6 april- uurwedstrijd snelwandelen (op de weg) in Zaandam, organisatie A.V.Zaanland, 10 deelnemers, 9 gefinisht.

	1000	3000	5000	10.000	1 uur
1. Jan de Jonge, L.A.T.	5.12	15.20	24.55	47.50	12.636 m.(sen)
2. Hans van der Knaap, R.W.V.	5.01	14.53	24.40	48.54	12.299 m.(sen)
3. Frank van Ravensberg, A.V.Haarlem.	5.01	14.52	24.40	48.56	12.223 m.(A-jun)
4. Piet op 't Broek, A.V.Unitas.	5.08	15.32	25.52	51.37	11.656 m.(sen)

a.V. Zaanland organiseerde vrijdagavond 6 april in Zaandam de eerste uit een reeks uurwedstrijden. Daar de sintelbaan in een zeer slechte conditie verkeerde werd de wedstrijd gehouden op een wegparcours van 406,79 meter in het Burge-meester In 't Veld park. Ik begon dit keer zeer rustig, maar toch kon ik lange tijd de kop houden met Hans van der Knaap R.W.V. en Gerrit Tigchelaar L.A.T. Na 3900 meter demareerde van der Knaap en loste Tigchelaar. Ik bleef op zo'n 10 meter hangen. Na 5000 meter kon ik deze achterstand te niet doen, maar nauwelijks 1000 meter verder viel ik terug naar een derde plaats, doordat een duidelijk hardlopende Jan de Jonge L.A.T. voorbij kwam en van der Knaap meeging. Niets wees erop dat er opvallende prestaties zouden worden geleverd. Van der Knaap loste ook en ik bleef op ongeveer acht seconden hangen. Nu verhoogde ik mijn tempo, maar daardoor joeg ik van der Knaap op, zodat we steeds sneller gingen. Na 10.000 meter was mijn tussentijd 48.56, een verbetering van mijn districtsrecord met 17 seconden. In de laatste minuten begon de weinige trainingsarbeid mij parten te spelen en kon van der Knaap mij weglopen, maar toch kwam ik nog net over zijn Nederlands jeugduurrecord(12.212.95 m) heen en finishte na 12.223 meter. Daar deze prestatie op de weg tot stand kwam en er ook geen wandelscheidsrechters waren, zal deze prestatie echter niet als Nederlands record worden erkend. Wel was het een districtsrecord(oud 11.867,20 m) De duidelijk hardlopende de Jonge werd niet gediskwalificeerd.

7 april- 20 km. wegwedstrijd in Leiden (Zilveren Molenloop), organisatie de Bataven, 304 gefinishte deelnemers.

		sen	vet II
1. Bram Wassenaar	de Bataven	1.01.13.0	1
2. Theo Verbeek	Trias	1.01.17.2	2
3. Cor Vriend	H.A.C.	1.02.32.0	3
4. Conno du Fosse	K.A.V.Holland	1.03.40.0	4
74. Dick Habes	K.A.V.Holland	1.15.19	61
80. Bas Suurmond	K.A.V.Holland	1.16.19	67
136. Ton Gevaert	A.V.Haarlem	1.19.53	104
142. Jan van Wees	K.A.V.Holland	1.20.29.6	4
154. Dick Gevaert	A.V.Haarlem	1.21.14	113
162. Pieter Medemblik	K.A.V.Holland	1.21.52	118
173. Jan Stol	A.V.Haarlem	1.22.34	125

8 april- Districtsrecord voor Frank van Ravensberg.

Op zaterdag 7 en zondag 8 april waren er eveneens in Zaandam centrale trainingen o.l.v. de Franse Trainer/fysiotherapeut/ex-bokser Francis Herbet. Zaterdagavond ging hij samen met enige atletes van zijn club en enkele Zaanlanders naar Amsterdam. Op de terugweg naar Zaandam verloor hij echter de auto van de Zaanlanders uit het oog en reed hij naar het oude adres van de snelwandeltrainer van A.V.Zaanland toe,

alwaar hij enige mensen uit hun bed belde. Gelukkig wisten zij het nieuwe adres van de snswandeltrainer.

Na afloop van de training op zondag werd er nog een testwedstrijd over 1 en 5 km op de zeer slechte baan gehouden, waaraan ook vier Francaises deelnamen.

Ik nam al weer snel de kop, verhoogde na 400 meter het tempo en had na 1400 m. zeven seconden voorsprong op Hans van der Knaap (R.W.V.), die mij echter inhielde en op zijn beurt na 4200 m. tien seconden voorsprong had. In de laatste 2 ronden zette ik nog even alles op alles, maar ik bleef op twee seconden steken. Ik kwam na 5000 m. uit op 23.44, een verbetering van mijn districtsrecord met 13,7 seconden.

Nico Treep deed het ook uitstekend. Tot 1000 m. hield hij gelijke tred met Jan de Jonge (L.A.T.), die dit jaar aan de monstersnelwandelwedstrijd Straatsburd- Parijs (ruim 500 km) gaat deelnemen, maar toen demarreerde dere en moest Nico lossen. Nico slaagde er echter wel in de sterke Wim Zoomer (A.V.Zaanland) die reeds 2 x deel uitmaakte van de Nederlandse ploeg, te verslaan en kwam uit op 28.31. Na afloop kregen Nico en ik een uitnodiging om in juli een week naar Frankrijk te komen om te trainen en wedstrijden te doen.

uitslagen: 12 gestart, 10 gefinisht. 1000 2000 3000 4000 5000

1. Hans v.d.Knaap	R.W.V	4.41	9.19	14.09	18.54	23.42	senior
2. Frank v.Ravensberg	A.V.Haarlem	4.35	9.16	14.10	19.03	23.44	A-jun.
3. Jan de Jonge	L.A.T	5.18	10.24	15.13	19.58	24.26	senior
4. Gerrit Tigchlaar	L.A.T	4.56	9.59	15.13	20.34	25.58	senior
5. Nico Treep	A.V.Haarlem	5.17	11.05	17.01	22.45	28.31	A-jun.
6. Wim Zoomer	A.V.Zaanland	5.42	11.31	17-16	23.09	28.43	B-jun.

8 april- 30 km. wegwedstrijd in Krommenie, organisatie Lycargus, 48 gestart, 39 gefinisht.

		10.000	20.000	30.000	sen.	Vet II
1. Henk Aalbers	A.V.A.'70	34.20(1)	1.08.56(1)	1.45.24.4(1)	1	
2. H.M.den Elzen	N.S.L	35.43(4)	1.12.30(3)	1-49-21.4(2)	2	
3. Harry Honselaar	Blauw Wit	35.28(3)	1.12.30(3)	1.49.36.6(3)	3	
8. Bert Bols	A.V.Haarlem	36.18(7)	1.14.22(8)	1.54.17.6(8)	8	
29 Ton v.d.Linden	A.V.Haarlem	41.06(30)	1.23.35(27)	2.09.48.6(29)		3
Wim Westerholt	K.A.V.Holland	36.18(7)	opgegeven. (sen.)			
Krijn Kroezen	A.V.Haarlem	41.30(32)	opgegeven. (Vet.I)			

Een klein rondje van 2 km en vier van 7 km, het oude recept kun je zeggen, al is het geen gemakkelijk parcours daar in Krommenie, straatje in, straatje uit, dus ook veel stoepen en bochten.

Ook weinig deelnemers dit jaar, net van zo'n vijftig, maar wat wil je met een dag daarvoor de Zilveren Molen loop en dan op dezelfde dag Krommenie en de Soanderswoud loop in Hilversum. Over coordinatie gesproken en dus logisch dat er tenminste een van de organiserende clubs onder moest lijden en ik dacht dat dit niet de bedoeling was.

De meesten van dit handjevol deelnemers bleek al ras, pakte die 30 km als voorbereiding voor de Maassluis Marathon op 21 april. In de Veteranen II klasse trof ondergetekende het niet, want weinig deelnemers of niet, de twee sterksten van Nederland waren aanwezig zodat de uitslag in die klasse werd:

1. Bil Sirks, V.N.	1.57.48
2. Wil v.d. Lee, Hellas	2.02.14
3. Ton v.d.Linden, Haarlem	2.09.16

In de seniorenklasse liep als 2e Haarlemmers Bert Bols mee en hij zette een tijd op de klokken van 1.54.17.06.

Beiden waren we niet zo erg tevreden met de gemaakte tijden, maar ja! volgende keer beter.

13 april- 3000 meter baanwedstrijd snelwandelen in Amsterdam, organisatie A.V.'23, 8 deelnemers, 8 gefinisht.

A.V.'23 hield op vrijdag 13 april op de Chris Berger baan in Amsterdam de eerste avondwedstrijd, waarbij ook een 3000 meter snelwandelen was ingelast. Ik startte zeer snel om te proberen binnen de 13 minuten te komen. Na 1000 meter (in 4.05) had ik dan ook een ruime voorsprong op Hans v.d.Knaap (R.W.V.) Na 1500 meter begon ik echter kramp te krijgen, als gevolg waarvan ik terug begon te zakken. Na 2000 meter (8.42) zat ik nog goed, maar ik kon niet voorkomen dat ik na 2300 meter werd ingehaald. Mijn tijd was zeer matig: 13.52.3

uitslagen:

1. Hans v.d.Knaap	R.W.V.	13.32.8	(senior)
2. Frank v.Ravensberg	A.V.Haarlem	13.52.3	(A-jun.)
3. Gerrit Tigchelaar	L.A.T.	14.35.3	(senior)
4. Imco v.d.Wal	Lionitas	15.24.0	(senior)

21 april 1979 10^e Westland-Marathon in Maassluis.

Harde wind en dit jaar voor het eerst een ander parcours stonden de 276 deelnemers aan deze marathon te wachten.

Voor insiders die al eens in het Westland liepen, je komt inplaats van twee keer nu drie keer langs het beruchte torentje van Oranjesluis.

Winnar werd de Belg Julien Grimon in 2.19.17.

Als tweede Cor Vriend in 2.22.12 dus zo'n zes minuten meer als verleden jaar doch dat gold voor de meeste lopers op een enkele deelnemer na.

Een van die uitzonderingen was natuurlijk A.A.C.er Piet van Alphen die als vijfde de finish passeerde en dus als 1e Vet I in 2.28.36. Piet is 49 jaar, dus volgend jaar Vet II, ga daar maar eens aan staan.

Overigens bij de Vet.II won de zweed Bill Sirks in een ook niet te versmaden tijd van 2.52.52.

Bij de oudste categorie Vet III kwam als enige en dus als winnaar de 60 jarige Cor Koster uit Soest in ja, U leest het goed 3.09.58.

Zelf mocht ik de tijd van 3.16.12 noteren (goed voor een 4e plaats), zodat ik over een paar weken in Amsterdam weer kan proberen daar iets vanaf te peuteren.

Senior Jan Stol kwam uit op 3.33.14 en voor hem geldt: ook gewoon door blijven gaan en dan komt beslist die ene dag waarop alles meezit.

Het aantal uitvallers bedroeg 27.

De op 19 mei te houden 3e marathon van Amsterdam schijnt zoals het er nu uit ziet een groots evenement te worden, temeer daar de start en finish nu op de Dam plaats vinden en velen dit niet willen missen, ik tenminste niet ennaar ik van harte hoop nog enkele van onze ploeg niet en ik zou zeggen waag de stap eens het is een avontuur wat je dicht bij huis kunt beleven.

uitslagen:

			senioren	Vet II
1. Julien Grimon,	A.C.Turnhout-Belgie	2.19.14.0	1	
2. Cor Vrien,	H.A.C.	2.22.12.2	2	
3. Brian Tate,	Groot Brittannie	2.24.51.7	3	
Ton v.d.Linden	A.V.Haarlem	3.16.05		4

Uitslagen van de CD juniorenwedstrijd op zaterdag 21 april te Haarlem, Pim Mulier Sportpark, organisatie Gez. Haarlemse Atletiekverenigingen.

<u>100 meter jongens C</u>	<u>series</u>	<u>finale</u>
Rob Schlüter	13.5 (2e)	14.0
Dennis Kruithof	14.0 (3e)	
Marcus Treep	14.6 (3e)	
Peter Noom	15.0 (5e)	
Arno van Vught	15.0 (4e)	
Edwin Teunissen	15.4 (4e)	

<u>800 meter jongens C</u>	<u>discuswerpen jongens C</u>
5. Rob Schlüter 2.34.0	1. Dennis Kruithof 40m10
	5. Kenneth Portanger 25m08
	7. Peter Noom 21m78
<u>verspringen jongens C</u>	8. Arno van Vught 19m47
2. Rob Schlüter 5m07	9. Arjen Kroes 17m88
3. Dennis Kruithof 5m03	11. Marcus Treep 15m34
5. Arjen Kroes 4m77	
6. Marcus Treep 4m72	
8. Edwin Teunissen 4m18	

<u>80 meter jongens D</u>	<u>series</u>	<u>½ finales</u>
Patrick Booms	12.4 (3e)	12.6 (4e)
Rico Stokman	12.2 (2e)	niet gestart
Jan ter Beest	13.0 (4e)	
Maarten Hartman	13.0 (4e)	
Michel Bax	13.1 (6e)	
Michel v.d.Eem	13.9 (6e)	
Sander Mathôt	14.1 (4e)	

<u>1000 meter jongens D</u>	
5. Patrick Booms	3.41.2 (2e in serie)
19. Sander Mathôt	5.01.3 (9e in serie)

<u>hoogspringen jongens D</u>	<u>Korelstoten jongens D</u>
6. Maarten Hartman 1m30	9. Rico Stokman 6m82
14. Michel Bax 1m10	10. Patrick Booms 6m63
Jan ter Beest 1m10	11. Maarten Hartman 6m62
22. Michel v.d.Eem 1m00	14. Michel Bax 6m45
	17. Jan ter Beest 6m19
	24. Sander Mathôt 4m59

Kennemerkampioenschappen zondag 22 april te Haarlem.

Wat valt hier nog van te zeggen. A.V.Haarlem pakte maar liefst 11 gouden, 5 zilveren en 7 bronzen medailles. Zelfs op de krachtnummers, want Less Brown haakte daar uit met 43m62 discus en 12m35 kogel, goed voor 2 gouden plakken. 2 ereplaatsen ook voor Jan Willem v.d.Wal, die 6m89 ver sprong en 23.2(serie) en 22.8(finale) op de 200 meter op de klokken liet verschijnen. In de series liep Dan Portegijs een 5 jaar oud persoonlijk record stuk, 51.5 werd 51.4 sec. Frans Capellen liep 53.6 en Henk Macnack had in baan 1 na 200 meter alle andere lopers al te pakken om zich zodoende in de finale (uit) te lopen, tijd: 54.5. Henk liep deze finale echter niet waardoor Dan in 52.7 2e kon worden.

Henk liet verstek gaan omdat hij zich voor het hoogspringen wilde sparen. En niet zonder resultaat! Met 2m05 versloeg Henk de nieuwbakken Holland-atleet Erik Rollenberg die op 1m95 bleef steken. (n.b. 16 cm onder zijn pers.rec) Henk verbeterde zijn outdoor p.r. met 5 cm.

Evert van Ravensberg kon Conno du Fosse op de 1500 m. tot 200 m. voor het eind volgen maar wist toch- ondanks zijn zo onregelmatig verlopen winterseizoen- als 2e op 3.58.6 uit te komen.

Jan van Dijk nam 3 medailles mee, 3e bij het hoogspringen met 1m90, 3e bij het verspringen met 6m65 en hij wist met 16.0 sec. 2e (eigenlijk 3e achter de voor spek en bonen meelopende Freddy Burgoss) op de 110 m. horden te worden Luke Prins verbeterde met zijn zwemmerspas-aanloop ("Kees de Jonge" van Theo Thijssen) zijn p.r. bij het verspringen tot 6m06.

Van nationaal niveau was de ongekend sterke 48.9 sec. van Mario Zagalo Westbrook (Mama Mia) op de 400 m. JA (clubrecord), daarmee Kenneth Macnack- met van zijn blessure hersteld- met 51.6 achter zich latend.

Mario won ook het verspringen met 6m76.

Gerard de Boer had 2 tweede plaatsen met 33m58 discus JA en 41m98 speer JA en een derde plaats met 16.6 op de 110 m. horden JA.

Cor Uiterwijk won naast dit laatste nummer (in 16.3 sec) ook op sublieme wijze met polstokhoogspringen JA met 3m80 (1e poging) maar liefst 20 cm. boven het vorige clubrecord. 4m00 bleek uiteindelijk tochte hoog.

Tenslotte nog Dideric van Riemsdijk die het hoogspringen JB met 1m70 won en 3e werd op de 100 m. in 12.9 sec, omdat op dit laatste nummer kanshebber Daan van Rijsbergen ontbrak.

overige uitslagen:

<u>400 m. heren:</u>	Ron Antheunisje	55.0 (5e)serie)	<u>110 m. hrd:</u>	Luke Prins	18.2 (5e)
	Luke Prins	55.3 (4e)serie)	<u>Kogel:</u>	Lex v.Vugt	10m56 (6e)
<u>1500 m.:</u>	Pieter Fris	4.05.4 (4e)	<u>Discus:</u>	Lex v.Vugt	30m12 (5e)
	Dick Bais	4.16.4 (5e)	<u>Ver JA</u>	Nico Treep	5m30 (7e)
	Hans Iraggi	4.49.3 (9e)		Frank v.Ravensberg	4m30 (8e)
<u>200 m. JA:</u>	Frank Kors	25.2 (4e)	<u>Kogel JA:</u>		
	Nico Treep	26.1 (5e)		Frank v.Ravensberg	7m27 (3e)
<u>400 m. JA:</u>	Hans Willems	57.7 (4e)	<u>Discus JA:</u>		
	Chris Uiterwijk	59.1 (5e)		Frank v.Ravensberg	15m44 (3e)
<u>hoog JB:</u>	Arno v.Vugt	1m55 (6e)	<u>speer JA:</u>		
<u>Ver JB :</u>	Arno v.Vugt	5m08 (8e)		Frank v.Ravensberg	25m00 (6e)
				-----Daan v.Rijsbergen-----	

28 april 1979 10 E.M. Edam.

Een A.V.Haarlem deelnemer slechts nl:

Bert Bols die eindigde in de tijd van 57.21.8.

29 april- kogelslingerwedstrijd in Kijkduin, organisatie Olympia '48

3. Gosse v.d.Valde 36m20

WEDSTRIJD KALENDER SNELWANDELEN.

20 mei	Avantri	Schoonhoven	5 km jun AB
27 mei	A.V.Zaanland	Zaandam	5 km jun AB
1 juni	A.V.Zaanland	Zaandam	1 uur jun AB
9 juni	Bellinzona	Zwitserland	5 landenwedstrijd snelwandelen 10 km jun AB
16/17 juni	AAC'61	Groningen	Ned Kampioenschap 10 km jun AB
			-17- Frank van Ravensberg-----

de boogschutter

vertelt:

Tijdens één van de zwerftochten zo rond het noon, kwam ik op één van de vele koude sneeuwdagen in de St. Antoniestraat. Je weet wel, de straat van C. de Koning Tilly, anno 1696. Een fabriek die eens Haarlems faam in flesjes over de wereld verspreidde. Flesjes van 100, 250 en 1000 cc. Haarlemmers olie.

Een medicijn varieerend van een paar dubbeltjes tot een paar honderd Roepeij. Des te meer je erin gelcofde, des te beter hielp het tegen alle mogelijke kwalen.

In de vijftiger jaren bereikte mij nog verzoeken om het heilzame "gift" Een honderd meter verder, een vers getimmerde deur die "los" was. Ik stapte naar binnen en bevond mij op de plaats waar eens het altaar met het Tabernakel stond, in dat voor de jongens geheimzinnige kastje. Ik stond in de heden ten dage nog al met wat veel tam tam besproken Spaarnekerk.

Ik ging op een zware balk zitten en keek eens naar rechts. Ja, daar was nog de dikke eikenhouten deur, welke de kerk afsloot van de pastorie, "De drie klaveren" vernoemd naar de brouwerij van dezelfde naam die daar eens stond.

Pastoor de Vlieger die in de twintiger jaren de scepter zwaaide over de parochie kwam altijd tijdens het credo door die deur. Statig schreed daar de schrale magere man door het gangpad, onderwijl uit de hoeken van zijn ogen kijkend of een ieder wel stond en meezong. Je kon horen bij welke rij banken hij stond. Bij het "Et incarnatus est de Spiritu Sancto ex Maria Virgine, et homo factus est" stond hij bij de vijfde rij. Bij het "Et in Spiritum Sanctum" had de tiende rijte lijden onder zijn scherpe blik. De rij waar hij een wijl vertoefde deed dan ook erg zijn best en naar mate het geluid dichterbij kwam, kwam ook de pastoor nader.

De Parochie was één smelkroes van mensen. "De kleine Luyden van de Burgwal en smalle zijstraatjes. Het klootjesvolk van het Rozenprieel. De noringdoenden uit de statige huizen op de Gasthuisvest en de Hout". Dan waren er nog de Paalmannen, Scheepens en Hulskampen met nog andere boeren uit het Schalkwijk, dat toen nog groen was.

Zij vonden allen een plaats in de kerk. Heerlijk was het om te zien hoe of de mannen bij het binnenkomen met hun pruim, ja ze stonden al binnen en dan was het hikken geblazen, want doorslikken was ook wat. Ongemerkt ging dan de hand naar de mond en verdween het kleinood achter het St. Antoniusbeeld.

Later had ik bij de herinnering wel medelijden met hem, want St. Antonius is ook een Boogschutter en je naaste heb je toch het meeste lief.

Anders was het met hen die een peuk sigaar hadden. Deze kwam op de richel in de hal boven de mooie blauwe tegeltjes. De jongens verwisselden dan de peuken, en de oude mannetjes van de St. Vincentius zochten er een flinke uit.

Door één of andere niet meer te achterhalen oorzaak kwam de parochie zonder koster. Toen Pastoor de Vlieger op zekere ochtend liep te brevieren in de Lange Poellaan brachten heldere hamerslagen op het zaambeeld in de smidse van Mathot hem als een herboren mens uit de zorgen, hij stond een wijle stil en zijn doordringende ogen op de jongé Jos Mathot richtend zei hij: "Jij wordt koster".

Een week later had deze zijn voorhamer voor de plumeau verwisseld, zich een zwart pak aangeschaft, want in die tijden was de koster tevens begrafenisonder-nemer.

Tijdens de zondagse hoogmis tikte hij dan bescheiden op de "stuiversbanken" daar zaten de Schalkwijkers, zij hielden de ogen stijf gesloten in het devoot geheven hoofd. Dan bonkte hij hard met de stok op de bank, vals gingen dan de oogjes open, en met een blik van triomp hield hij hen dan de kerkezak voor, als wil de wraak nemen voor de "vernederings" van hen in zijn vorig ambt.

Toch gaven de Paalmannen en de Hulskampen Haarlem het aanzien van een groot dorp. De paarden stonden "afgespannen" achter café "de Rustende Boer", de sjezen met de bomen omhoog langs het Spaarne, tijdens de hoogmis op zondag. Na de mis verspreidden de parochianen zich snel, de Schalkwijkers liepen dan fors dampend aan een verse sigaar bij de Rustende Boer naar binnen. de vrouwen vol in het gemoed volgden, roddelend dat die en die weer wat nieuws aan had.

Na een uur kwamen zij aan de arm van hun ega weer naar buiten, met rode koo-
tjes en zuinig lachende mond.

De paarden waren inmiddels ingespannen en de boeren hielden met ruwe hand het tuig. Eén van de Scheepens had een bruine vos, die scherp met zijn hoeven over de keien sloeg dat het vonkte en als een pijl wegschoot als hij de teugel kreeg. De Klepper van Paalman en de Ruin van Hulskamp lieten zich ook niet onbetuigd en de sjezen bolderden over de toen al slochte Schalkwijkerweg.

De vrouwen grepen zich stevig vast en sakkerden met giftige ogen op de kerels. Dat was 50 jaar geleden een wat "dorpse parochie" in de stad Haarlem.

bok o_strip

door Nico Treep.....



uit de oude doos

Op veelvuldig verzoek volgt hier een lijst met oude clubrecords die zijn afgeschapt en andere interessante beste prestaties.

50 meter	Rinus v.d.Berge	5.8		1926	
60 meter	Frits Lamp	7.2		1924	
	Wim Aay (C-jun)	7.2		1962	
80 meter	Fer Lamie (B-jun)	8.7	13-9-	1964	Den Haag
150 meter	Rinus van den Berge	16.2		1926	
200 yards(182,88 m)	Chris Berger (A-jun)	20.0		1930	
220 yards(201.168 m)	Ad Paulen	22.1	5-4-	1926	San Antonio(V.S)
300 meter	Bert de Jager	35.3	28.8-	1974	Haarlem
440 yards(402.336 m)	Ad Paulen	48.8	17-4-	1926	Kansas City(V.S)
500 meter	Leen Brijs(A-jun)	1.10.9	25-9-	1949	Haarlem
	Jim Thuis (B-jun)	1.10.9	3-9-	1961	Haarlem
600 meter	Wim Aay(B-jun)	1.23.5	17-5-	1964	Den Haag
880 yards(804.672 m)	Wim Tackema	1.59.1	7-6-	1936	Amsterdam
3 mijl(4828.032 m)	Co Paas	15.31.0	22-5-	1961	Rijswijk
6000 meter	Arie Paap	19.48.2	26-7-	1939	Amsterdam
4000 meter koppelrace	Jan Koopman/ Dick Hagtingius	10.52.7	3-6-	1943	Amsterdam
5000 meter koppelrace	Jan Koopman/ Wim van Deursen	13.50.3	2-10-	1948	Doorn
2 x 160 m. est.	Jaap Boot/Frits Lamp	37.4		1924	
10 x 100 m. est.	Toon v.Welsenens/Anne v.d.Zee/Jan v.d.Booren/Gerrit Eijsker/ Okke Over de Linden/Chris Berger/Dolf Benz/Gerard Rinkel/ Ad Paulen/ Rinus v.d.Berge	1.52.3		1930	
zweedse est. (400,300,200,100 m)	Adri Schaper/Joop Vissers/Gerard Kamp/ Ten v.d.Voort	2.02.6		1965	
olympische est. (800,400,200,200 m)	Adri Schaper/Rob Strik/René Ruis/ Fer Lamie	3.33.7	19-6-	1968	Zaandam
3 x 1000 m. est.	Jan Soomer/Wim van Gog/ Han de Roode	7.54.5	18-7-	1943	Haarlem
440 yards(402.336 m)					
horden(106,7 cm hoog)	Joop Vissers	57.8	25-7-	1959	Manchester GB
hoogspringen					
zonder aanloop	Steph van Duin	1m40		1921	
verspringen					
zonder aanloop	Ab Brouwer	2m92		1923	
polstokverspringen	Bert Henneman	7m80		1927	
kogelstoten(7,257)					
2 handen	Gerrit Eijsker	23m30½		1931	

Wie wil eens een gokje wagen en één of meerdere records aanvallen? Het is zeker niet zo, dat alle records te sterk staan. Wanneer wij deze lijst nagaan, dan zien we dat Steph van Duyn in het bezit is van het alleroudste clubrecord, nl. hoogspringen zonder aanloop, dat dateert uit 1921, het jaar na de oprichting van de A.V.Haarlem. Met aanloop kwam hij in het zelfde jaar tot 1m70, toen ook een clubrecord. Velen kunnen dit clubrecord verbeteren. Ik denk alleen al aan Ruud Wielart, Henk Macnack, Jan van Dijk en Charles Mathôt.

Op deze lijst valt ook op dat I.A.A.F. voorzitter Ad Paulen nog steeds in het bezit is van twee clubrecords, nl. 220 en 440 yards, die hij tijdens een tournee door de Verenigde Staten vestigde. -20-

Dit zijn ook nu nog twee erg sterke records, maar ik zie toch mogelijkheden voor Mario Westbroek, Henk Macnack, Jan Willem v.d.Wal, Mike Bienfait en Ronald Sim.

Moeilijk te verbeteren records zijn toch wel de 50 meter(voornaamste kanshebber Mario Westbroek 6.0), 80 meter, de meeste estafettes en het kogelstoten met 2 handen(d.w.z. 3 pogingen met links en 3 pogingen met rechts en de twee beste prestaties bij elkaar opgeteld en niet zoals sommigen misschien denken, de kogel met 2 handen wegstoten.

Ondanks dat het record 10 x 100 meter vrij sterk staat, moet dit te verbeteren zijn. Op de baan verklaarde Joop nl. sprinters te over te hebben en daar kan hij wel eens gelijk in hebben: Bert de Jager(10.4), Mario Westbroek(10.5), Ronald Sim(11.2), Henk Macnack(10.6), Mike Bienfait(10.8), Jan Willem v.d. Wal(10.9), Kenneth Macnack(11.3), Kees Beerepoot(11.3), Jan van Dijk(11.4) Ruud Wielart(11.4) Dan Portegijs(11.6), Daan van Rijsbergen(11.7) en ga zo maar door. Samen moeten zij toch een 10 x 100 meterploeg kunnen vormen die het record kan aanvallen.

Vacant zijn nog o.a. hink-stap zonder aanloop(vroeger ook een Olympisch nummer), discus en speer met 2 handen, 6 Engelse Mijl, 110 yards, 400 yards etc. Wie waagt het erop? Zelfs op de 20 meter kan nog een record gevestigd worden.

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

EEN TIP VOOR GEDESILLUSIONEERDE LOPERS.

Er zijn mensen, die zeggen dat je van je trainings- of wedstrijd tijden wel een aantal seconden af mag trekken als de omstandigheden slecht waren. Dat deed ik dus ook toen ik een keer in zeer slecht weer 2.25 op de 800 m. liep.

Ik begon af te trekken:

- 5 sec, want er stond veel wind
- 3 sec, want het regende
- 5 sec, want de baan was slecht
- 3 sec, want er was geen tegenstand
- 3 sec, want ik was ongeconcentreerd bij de start
- 1 sec, want ik startte te laat
- 2 sec, want ik hield bij de finish te vroeg in
- 3 sec, want ik was ziek
- 2 sec, want ik was naar de baan komen fietsen
- 2 sec, want ik had te weinig gegeten
- 2 sec, want ik had last van mijn maag gekregen
- 2 sec, want ik was met mijn verkeerde been uit bed gestapt
- 2 sec, want ik werd door iemand gesneden
- 2 sec, want ik had mijn spikes vergeten
- 2 sec, want mijn schoenveter ging los
- 2 sec, want mijn tijdopnemer klokte verkeerd
- 2 sec, want mijn conditie was nog niet optimaal

Na deze aftreksom kwam ik uit op 1.42 dwz. wereldrecord. Dat zou ik onder ideale omstandigheden dus kunnen lopen. ZOU er iets niet kloppen?

Frank van Ravensberg.

DE STAATSLOTTERIJ



STAATSLOTTERIJ: MEVR. E. C. SCHUIJTEMAKER- SCHAVEMAKER Zijlstraat 43 Haarlem Telefoon 023-310960	STAATSLOTTERIJ Mevr. de RIOP-v. ZONNEVELD Oudaenstraat 10 Haarlem-Noord Telefoon 023-374930 Gironummer 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:

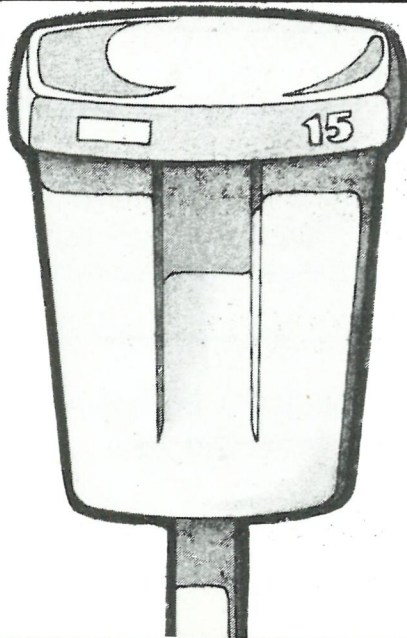
- door lid of donateur te worden van de Vrienden van de Hartstichting
- door direkte giften - die aftrekbaar zijn van het inkomen - of door schenkingen (ook van roerend en onroerend goed);
- door vennootschapsgiften, waarbij een maximum aftrekbaar bedrag (in 1973: 6%) van de netto winst geldt;
- door 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 uitgevoerd door eigen mensen, onder een strenge na-contrôle. Helmasons garandeert een volledig dekkende uitzet in zowel het kleinste, 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** Rokin 9-15
Amsterdam

Telefoon **020-243350***

SLAGERIJ



SIMON BAKKER

Voor
beter

VLEES

Italiëlaan 161
SCHALKWIJK
HAARLEM
Telefoon 023-340689

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

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

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

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



israëlich restaurant JERUSALEM

Spaarnwouderstraat 97 - Haarlem
Telefoon 023 - 321675

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



VOOR MANAU STOELN

Het voordeligste adres:

De Rotanspecialist

Zijlstraat 8 - Telefoon 023 - 311079

Aannemingsbedrijf W.J. DIELEMANS

Haarlem - Telefoon 023-265636

Gespecialiseerd in renovatie van alle voorkomende daken
Prijsopgave geheel vrijblijvend
Tevens levering van alle soorten dakpannen