

5 JUNI 1979

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



**„De Televisiedokter”
repareert alle gangbare merken.**

- Altijd eerst prijsopgave.
- Ook mogelijkheid tot brengen aan de balie.

Voor Haarlem en omgeving.
Zaak:
Bakkerstraat 32-34, HAARLEM
Telefoon (023) 31 73 13



Huyg Sport

Gen. Cronjéstraat 143
nabij Julianapark.
Telefoon (023) 265480

De Atletiekspecialzaak in
Haarlem e.o.

Grote collectie schoenen:
Adidas - Nike - Puma.

Haarlem-leden 10% korting.

een goede drogist is beter dan een verre vriend

Wij doen altijd onze uiterste best een goede drogisterij
voor U te zijn.

Een drogisterij met een prettige persoonlijke bediening
Een drogisterij waar service voor de klant
uitermate belangrijk gevonden wordt

Een drogisterij met een breed assortiment
Een drogisterij met regelmatig leuke en aantrekkelijke
aanbiedingen

Kortom, **een drogisterij** waar U zich thuis voelt.

*Niemand is zo sterk, dat hij geen vriend behoeft.
(onze klanten zijn onze vrienden)*

Hagtingius' Drogisterijen - Reform

Plesmanplein 3, Haarlem, Telefoon (023) 26 20 66
v. Ostadelaan 286, Alkmaar, Telefoon (072) 12 08 63

10% KORTING
OP VRIJWEL ALLE INKOPEN

Dit is mogelijk als U lid wordt
van de U.I.C.
(Unie Inkoop Combinatie)

Vraagt vrijblijvend inlichtingen.
Telefoon (023) 246236



Unie Inkoop Combinatie Haarlem b.v.

Piet Heinstraat 1 - 2014 AR Haarlem
(ingeschr. Handelsreg. K.v.K. nr. 38067)

de wissel

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem”

Jaargang - 34 -

Nummer - 5 -

juni 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
girerek. 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. knuveler
van oosten de bruijnstraat 5
2014 vm haarlem
tel. 31 60 44

VAN DE REDAKTIE:

Het was zó warm, toen de vorige Wissel uitkwam, dat hij zijn jasje had uitgedaan en zomaar "bloot" bij ons binnen kwam vallen.

Daarna hebben we van alles gehad: ijskoud en bloedheet, maar koud of warm, wedstrijden gaan altijd door en het korps van jury-leden zit of staat te bibberen of te puffen, maar zij zijn er telkens weer!

Soms vragen zij zich af, of iedereen wel beseft, dat er zonder jury geen wedstrijden kunnen zijn.

Er hoeven echt geen uitgebreide dankbetuigingen te zijn, maar behalve het formele bedankje van de microfonist, zouden blijken van waardering van deelnemers door vlotte medewerking bij wedstrijden zeer op prijs gesteld worden.

Over wedstrijden gesproken: dit nummer staat er vol van.....

Een vriendelijk verzoek aan al diegenen die copy voor de Wissel verzorgen:

Schrijf duidelijk!!!, lukt dat niet, typ het dan uit. Het is voor de redactie en de typiste soms ondoenlijk de copy te ontcijferen.

Denk hier in het vervolg even aan, het scheelt ons zeeën van tijd.

In juli zal er geen Wissel verschijnen i.v.m. de vakantie.

Copy voor de volgende Wissel inleveren voor: 17 augustus a.s.

prettige

vakantie!!!

officieel nieuws

Wij vinden het bijzonder prettig, wegg een aantal nieuwe leden aan U te mogen voorstellen:

A.G.	Sander Aaftink	Camplaan 36	2101 GX	Heemstede	D-jun.
F.	Frans Alders	Pieter Kriesstraat 22	2013 BJ	Haarlem	pupil
R.	Ruud Dijkzeul	Spaanse Vaartstraat 3	2022 XA	Haarlem	C-jun.
H.M.J.	Herman Bouma	Kostverlorenstraat 30	2042 PG	Zanvoort	sen.
M.R.A.	Marco Capel	Kam.Onnesstraat 70	2014 EK	Haarlem	D-jun.
P.	Paul Cobelens	Delftlaan 607	2025 EC	Haarlem	pupil
J.P.M.	Hans van Eerden	Zaannenlaan 34	2024 ZB	Haarlem	B-jun.
A.M.	Xander de Graaf	Julianalaan 289	2015 BH	Haarlem	pupil
H.J.M.	Harm de Graaf	Julianalaan 289	2015 BH	Haarlem	pupil
E.D.S.	Enrico Huiskens	Braillelaan 58	2027 XD	Haarlem	D-jun.
P.J.D.	Paul van Staveren	Moleveltlaan 16	2071 BS	Santpoort	A-jun.
R.J.	Remco Steen	Duincordstraat 37	2023 WB	Haarlem	D-jun.
M.	Maurice van Sutphen	Muiderslotweg 10	2026 AP	Haarlem	pupil
P.A.A.M.	Piet Tel	Heemstedse Dreef 13	2103 LL	Heemstede	C-jun.
E.J.	Edwin Teunisse	Verspronckweg 48	2023 BM	Haarlem	C-jun.
H.A.	Henk Versluis	Romeienstraat 9	2025 CE	Haarlem	pupil
T.	Ted Vooren	Adlerstraat 3	2027 KB	Haarlem	sen.
M.J.	Menno Wisman	P.C.Hoofdstraat 10	2025 SC	Haarlem	pupil
N.M.M.	Klaas Worp	Rudolf Steinerstraat 178	2037 GG	Haarlem	sen.

Tijdens mijn ziekte ontving ik twee heerlijke
fruitmanden waarvoor ik iedereen graag wil bedanken.

Raymond Hoefman.

Bestuur, Haarlemleden en iedereen.

Hierbij wil ik iedereen bedanken die mij tijdens mijn
verblijf in het ziekenhuis hebben opgezocht.

Verder wil ik het bestuur bedanken voor het boek, met
een zeer toepasselijke titel, dat ik van hen heb ontvangen.

Albert W. Hartman.

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

Klubgenoten, hieronder nog even de contributie voor de verschillende groepen
per 1 april 1979:

Pupillen geboren 1969 of later	f 106,--	per jaar
juniores C/D 1964 t/m 1967	- 130,--	"
juniores A/B 1960 t/m 1963	- 154,--	"
seniores 1959 of eerder	- 178,--	"
veteranen 1944 of eerder	- 82,--	"
buitenleden	- 94,--	"
studenten (volledige dagstudie)	- 154,--	"
trimleden	- 35,--	per seizoen.

Verschillende leden hebben het vorige clubblad zonder omslag ontvangen, hier
voor onze excuses. Zo iedereen wel ziet is dit clubblad in een ander for-
maat verschenen. Tevens zijn de advertenties veranderd.

om aan te schaffen:

1. Er waren wat complicaties en daarom besloot het bestuurde firma Jos Mathot a. Er waren wat complicaties en daarom besloot het bestuurde firma Jos Mathot maat 2 opdracht voor een nieuwe omslag te laten maken f 19,00 maat 3 hebben een heleboel flyers benaderd voor trainingpak etc. f 8,25 maat 4 resultaat van t. U. in de nieuwe stickers. Het is de bedoeling in de vol- gende clubbladen het een en ander over onze adverteerders te vertellen. maat 5 Nu alleen Haarlem leden koopt bij onze adverteerders f 16,00 maat 6 f 15,50 maat 7 f 16,50	overige leden bij Joop van drunen.
--	------------------------------------

van de voorzitter

Jaren geleden is in Nederland de Trim U Fit aktie op touw gezet. De N.S.F. was de grote stimulator; zij legde trimbanen aan b.v. langs de autosnelwegen en zij simplificeerde diverse sporten (of misschien is het beter hier van verkrachten te spreken) zoals badminton. De K.N.A.U. trachtte hier snel op in te haken door de recreatie-atletiek te introduceren.

Maar enige greep op de recreatiesport kreeg noch de N.S.F. noch de K.N.A.U. Men moet zich in dit verband zeker niet blind staren op de vluch die prestatielopen genomen heeft.

Deze kent niet alleen een geheel andere voorgeschiedenis, maar bovendien kan ik mij niet aan de indruk onttrekken dat juist sinds de bemoeienis van grote sportbonden hierin enige kentering is ingetreden.

Opvallend is nu dan toch wel dat de jogging-rage wel lijkt aan te slaan. Onder het motto "Run for America" is deze vorm van sportbeoefening in korte tijd uit het Verre Westen overgewaaid naar de "Oude Wereld".

De opzet is ook heel anders dan die van de vroegere trimaktie.

De Amerikaanse methode is- hoe kan het ook anders- veel geraffineerder en commercieler van opzet. En het stempel van een sportbond drukt er veel minder op, zodat de hele rage toch veel meer de indruk wekt van spontaniteit en individualisme en dus niet van een opgelegde organisatie-vorm.

Jogging en commercie gaan hand in hand. Maar de serieuze (wedstrijd)atleet kan wel degelijk munt slaan uit deze ontwikkeling.

Natuurlijk de meest vreemde attributen worden de consument opgedrongen via schreeuwende advertenties:

"Running can be fun with your
AM/FM Radio Headphones...(to)
take the boredom out of running
by listening to your favorite music..!"

Maar de diverse tijdschriften die nu op de markt komen bevatten talloze waardevolle studies over voedselgebruik voor, na en tijdens trainingen en wedstrijden, praktische en uitvoerbare wenken om blessures te vermijden en te behandelen, diverse trainingsmethoden- inclusief de achterliggende filosofie, de research en development van sportschoeisel en -kleding. Door de grote pluriformiteit van alle artikelen kan elke atleet zich een veel ruimer inzicht verwerven in de talloze aspecten van de sportbeoefening, dan over het algemeen nu aanwezig is.

Een enigszins kritische benadering om door de commerciële vernis heen te prikken. en enige dosis gezond verstand om alle informatie te wegen is hiervoor voldoende. Enige laatdunkendheid over het jogging-fenomeen is daarentegen geheel ten onrechte en getuigt veeleer van een zeer beperkt en bekrompen gezichtsveld.

J. de Bock.

NAGEKOMEN OFFICIEEL NIEUWS.

Verloofd op 2 juni 1979:

Martin Bolwijn en Jaqueline Tourneij.

Van harte proficiat!

Wo. 20 juni	Nationale avondwedstrijden
Za. 30 juni	Nederlandse Jeugdmeerkamp kampioenschappen
Zo. 1 juli	
Wo. 18 juli	Regionale avondwedstrijden
Zo. 29 juli	Sprint/Spring/Werp tweekampen
Wo. 29 augustus	Regionale avondwedstrijden.

wedstrijdverslagen en uitslagen...

SNELWANDELEN, door Frank van Ravensberg.

Donderdag 3 mei, de tweede uurwedstrijd van AV Zaanland in Zaandam werd op donderdag 3 mei i.p.v. vrijdag 4 mei gehouden.

Daar de start om 19.30 uur plaatsvond, zouden de snelwandelaars op 4 mei om 20.00 uur twee minuten hebben moeten stoppen, vandaar deze verschuiving. De baan verkeerde in een zeer slechte conditie vanwege de regenval en was nauwelijks te belopen. Ik nam direct na de start de kop, maar kreeg al gauw last van kramp.

Na 3300 meter lapte ik Nico Treep, Wim Zoomer(A.V.Zaanland) en Frank van den Berg(Olympus'70). Ik had toen bijna 200 meter voorsprong op mijn twee belagers Gerrit Tigchelaar(LAT) en Gerrit Hendriksen(AV Veluwe).

Terwijl ik bij het groepje bleef om Nico te steunen, kwamen de twee Gerrits steeds dichterbij en na 4400 meter kwamen zij over het groepje heen, waardoor Nico zijn twee concurrenten Zoomer en van den Berg die meegingen moest laten gaan. Ik probeerde Nico nog drie ronden mee te trekken, maar dat haalde weinig uit, zodat ik er toen weer vandoor ging.

Ik moest nu wel weer 200 meter op Tigchelaar en Hendriksen goedmaken maar toch won ik uiteindelijk nog met 100 meter voorsprong.

Nico die ziek was, zakte steeds verder terug en liep op het einde nog nauwelijks 8 km per uur.

De uitslag:(11 deelnemers, 7 gefinisht)1000 - 3000 - 5000 - 10.000 - 1 uur

1.Frank v.Ravensberg,AVHaarlem (A-jun)	4.34	14.38	26.17	52.50	11.429 m.
2.Gerrit Hendriksen AV Veluwe	5.00	15.27	25.55	52.50	11.332 m.
3.Gerrit Tigchelaar LAT	5.01	15.24	26.02	54.27	10.938 m.
4.Wim Zoomer AV Zaanland(B-jun)	5.22	16.48	28.18	57.06	10.512 m.
5.Frank v.dBerg Olympus'70	5.22	16.48	28.14	59.54	10.017 m.
6.Nico Treep AV Haarlem (A-jun)	5.22	16.48	28.42	---	9.351 m.

1e C/D competitiewedstrijd- 5 mei - Amsterdam, door Albert Hartman.

Het was me het dagje wel weer daar in Amsterdam. De C-ploeg moest op het laatste moment door elkaar gehusseld worden; dat de organisatoren uit het briefje met veranderingen wijs werd mag een wonder heten.

De spits werd afgebeten door het speerwerpen, wat niet door zou gaan als zich niet snel 2 juryleden meldden!

Arno hield onze eer hoog en prikte 26m08, een p.r.

Vervolgens mocht Ard loetjes trekken voor de baanindeling van de estafette JD,3 en JC,5. 1e jongens D liepen een goed race en werden 2e met 47.3. de jongens C deden alles fout wat maar fout kon gaan, 3 foute wissels, maar geen role vlaggen, wel een tijd van 56.--.

Bij het hoogspringen was ook het een en ander te beleven. De JD moesten hoog en tussen door 1000 m., dit lukte niet iedereen om dit te combineren, de jury begon dus maar lekker met de lat heen en weer te schuiven zodat er een half uur tussen 2 sprongen kwam te liggen. Ondanks dit alles sprongen Maarten en Michel 1m25.

Ook het hoogspringen JC was merkwaardig. Het begon al een uur later en toen het eenmaal liep ging de jury schaften want die had trek in koffie. Na veel geharrewar gingen we dan eindelijk verder, Arjan sprong 1m60 en Peter 1m45. Peter had zijn dag wel, want met de discus wierp hij een stuk verder dan normaal 23m08 en Dennis kwam tot 35m44. Dennis kogelde verder nog 10m70 waar hij niet zo tevreden mee was.

Iets wat Kenneth juist wel was met 8m78.

Verspringen leverde ook verrassende resultaten op. Arjan sprong met zijn verkeerde been 4m83 en kwam de volgende sprong met zijn goede been tot 4m85. Marcus bleef hem nog een neusje voor met 4m89.

De 800 m. van Marcus ging echter niet zo lekker, met een moeilijk gezicht liep hij 2.34.3.

Kenneth echter zweefde over de baan en kwam in een goede race tot 2.22.5. Fred had zijn middagje zowel bij kogel als discus 2 p.r.'s 7m25 en 20m36. Rogier kogelde erg goed 8m64, p.r., maar discus ging niet zo erg, het werd slechts 16m56.

Met de 1000 m. liep Patrick een nieuw p.r. met 3.29.5. Maarten liep tussen hoog door niet zo snel met 3.47.2 en Sander bleef met boven zijn beste tijd 5.03.5.

Oudere Patrick en Mark bemoeiden zich met verspringen. Ze kwamen elke sprong vertellen wat ze gesprongen hadden wat nu ook weer een beetje teveel van het goede was, 3m64 en 3m15.

Uitslagen + puntentotalen+ eindstand:

C-junioren:

100 meter	9. Arno v.Vugt	14.8	342	punten
	11. Luuk Daas	15.0	312	"
800 meter	2. Kenneth Portanger	2.22.5	637	"
	8. Marcus Treep	2.34.3	518	"
hoogspringen	2. Arjen Kroes	1m60	666	"
	4/5 Peter Noom	1m45	521	"
verspringen	5 Marcus Treep	4m89	553	"
	6 Arjen Kroes	4m85	543	"
kogelstoten	4 Dennis Kruithof	10m70	574	"
	7 Kenneth Portanger	8m78	425	"
discuswerpen	1 Dennis Kruithof	35m44	673	"
	5 Peter Noom	23m08	361	"
speerwerpen	7 Arno v.Vugt	26m08	441	"
4 x 100 m. est.	4. A.V.Haarlem	56.0	925	"

1.	A.A.C.1	9305	punten
2.	Atos	8678	"
3.	A.V.Haarlem	7491	"
4.	Suomi	7241	"
5.	A.A.C. 2	5681	"

D.junioren:

80 meter	2. Enrico Stokman	11.7	640	punten
	8/12 Patrick Verkerke	12.3	542	"
	18 Michel v.d.Eem	13.3	---	"
1000 meter	6 Patrick Booms	3.29.5	609	"
	14 Maarten Hartman	3.47.2	488	"
	19 Sander Mathôt	5.03.5	---	"
hoogspringen	5/7 Michel Bax	1m25	544	"
	5/7 Maarten Hartman	1m25	544	"
verspringen	11 Patrick Verkerke	3m64	436	"
	14 Mark Feitsma	3m15	288	"
kogelstoten	6 Rogier Wigchert	8m64	556	"
	9 Fred Stol	7m25	425	"
discuswerpen	5 Fred Stol	20m36	536	"
	7 Rogier Wigchert	16m56	394	"
4 x 80 meter est.	3. A.V.Haarlem	47.3	1240	"

1.	A.A.C.1	8581	punten
2.	A.V.'23	8247	"
3.	Ato's	7924	"
4.	A.V.Haarlem	7242	"
5.	Suomi	6700	"
6.	A.A.C.2	6447	"
7.	Blauw Wit	5560	"

Uitslagen districtskampioenschappen op zaterdag 5 en zondag 6 mei
op de kunststofbaan van het Pin Mulier Sportpark in Haarlem
organisatie Gez. Haarlemse Atletiekverenigingen.

Heren:	series	finale
<u>100 meter:</u> Jan Willen v.d.Wal	11.3(1e)	11.1(3e)
Mike Bienfait	11.5(1e)	11.1(4e)
Henk Macnack	11.8(2e)	11.3(5e)
<u>200 meter:</u> 2. Jan Willen v.d.Wal		22.3
5. Ronald Sim		23.8
		$\frac{1}{2}$ fin.
<u>400 meter:</u> Dan Portegijs	52.1(3e)	52.3(3e)
Peter Rezelman	51.6(4e)	----
<u>800 meter:</u> Evert v.Ravensberg	1.57.7(4e)	1.58.6(6e)
Dan Portegijs	1.59.9(2e)	2.00.4(8e)
Frans Capellen	1.58.4(5e)	-----
<u>1500 meter (a-Loop)</u> 5. Pieter Fris	4.04.0	
<u>5000 meter:</u> 2. Pieter Fris	14.53.4	
<u>110 m. horden:</u> Jan van Dijk	16.0(3e)	16.4(6e)
Less Brown	16.9(4e)	----
Luke Prins	17.5(5e)	----
<u>400 m. horden :</u> Ron Antheunisse	59.4(3e)	59.6(5e)
Luke Prins	uitgevallen	
<u>3000 m. steeple:</u> 1. Evert v.Ravensberg	9.15.3	
5. Dick Bais	10.06.5	
<u>hoogspringen:</u> 3. Henk Macnack	2m00	
<u>polshoog:</u> 4. Charles Mathot	aanvangshoogte niet gehaald	
<u>verspringen:</u> 1. Jan Willen v.d.Wal	6m83	
5. Jan van Dijk	6m51	
<u>h.s. springen:</u> 2. Jan van Dijk	13m78	
<u>kogelstoten:</u> 4. Less Brown	12m85	
<u>discuswerpen:</u> 2. Less Brown	43m00	
<u>Jongens A</u>		
<u>100 meter:</u> Mario Westbroek	11.6(1e)	10.7(1e)
Frank Kors	12.2(4e)	----
Nico Treep	13.8(4e)	----
<u>200 meter:</u> Frank Kors	24.8(3e)	24.5(4e)
Mario Westbroek	23.6(1e)	uitgevallen
<u>400 meter:</u> Kenneth Macnack	53.4(1e)	51.4(2e)
<u>800 meter:</u> Kenneth Macnack	2.04.9(2e)	uitgevallen
Hans Willems	2.07.3(4e)	----
Nico Treep	2.17.6(7e)	----
<u>1500 meter:</u> 9. Frank v.Ravensberg	4.35.6	
<u>3000 meter:</u> 6. Frank v.Ravensberg	10.21.0	

<u>110 m. horden:</u>	Cor Uiterwijk	<u>series</u> 16.4(3e)	<u>finale:</u> 16.7(5e)
	Gerard de Boer	16.6(4e)	-----
<u>400 m. horden:</u>	2. Gerard de Boer	1.02.0	
<u>hoogspringen:</u>	11. Gerard de Boer	1m60	
<u>polshoog:</u>	9. Cor Uiterwijk	aanvangshoogte niet gehaald.	
<u>verspringen:</u>	7. Gerard de Boer	5m80	
	11. Frank Kers	4m92	
	12. Nico Tresp	4m84	
<u>h.s. springen:</u>	4. Gerard de Boer	12m58	
<u>speerwerpen:</u>	8. Gerard de Boer	39m29	

<u>Jongens B</u>		<u>½ finale:</u>	
<u>100 meter:</u>	Daan v. Rijsbergen	11.8(1e)	11.8(2e) 11.5(2e)
	Dideric v. Riemsdijk	13.0(3e)	-----
	Richard Kruihof	13.2(5e)	-----
<u>200 meter:</u>	Daan v. Rijsbergen	23.7(1e)	23.3(3e)
<u>110 m. horden:</u>	Dideric v. Riemsdijk	16.6(3e)	16.9(4e)
<u>hoogspringen:</u>	8. Dideric v. Riemsdijk	1m65	
	9. Tim Hoefsloot	1m65	
	14. Arno v. Vugt	1m55	
<u>verspringen:</u>	11. Jan Kees Kense	5m14	
	16. Ron Mathôt	4m83	
	23. Richard Kruihof	3m23	
<u>h.s. springen</u>	4. Jan Kees Kense	10m58	
<u>kogelstoten:</u>	13. Ron Mathôt	8m04	
<u>speerwerpen:</u>	11. Arno v. Vugt	30m49	
	12. Ron Mathôt	28m35	
	16. Tim Hoefsloot	23m73	

6 mei 1979 S.V. de Nieuwe Brug- A.V. Haarlem, 15 km. wedstrijdloop.

Opnieuw kon worden gezegd dat organisator Willem v.d. Horst enorm zijn best heeft gedaan tot het slagen van deze wedstrijd.

Een prachtige prijzentafel waarop menige grote atletiekvereniging jalours zou zijn, bekens, standaards en veel prijzen in natura.

Ook aan de prestatie loop over 5 en 10 km. liepen een flink aantal deelnemers mee en een en ander werd opgevrolijkt door een trompetterkorps wat de feeststemming nog verhoogde.

De jury bestond uit een aantal A.V. Haarlemmers nl.: J. de Bock, Arie Kortekaas, Cees v.d. Aar plus echtgenote, John Dekker en ondergetekende die in zeer korte tijd de complete uitslagenlijst kon overhandigen.

Hier volgen de uitslagen in volgorde van aankomst, zonder de tijden:

<u>senioren</u>	<u>Vet. I</u>	<u>Vet II</u>	<u>Dames:</u>
1. Paul Vos	1. K. Ebbeling	1. J. van Wees	1. P. Scheringa
2. Ad Ulijn	2. H. Bos	2. H. Meine	2. Y. Kalfsleish.
3. W. Westerholt	3. B. Fuyk	3. Westerdiep	
4. Bert Bols	4. W. Brand	4. van Kampen	
5. H. Kerkvliet	5. R. Scheringa	5. Huisma	
6. C. Stockebraat			
7. W. v. Lent			
8. B. Droog			
9. L. Mesman			
10. B. Hagen			

Ton v.d. Linden.

Uitslag eerste AB juniorencompetitiewedstrijd op woensdag 9 mei in het Pim Mulier Sportpark in Haarlem, organisatie Gez. Haarlemse Atletiekverenigingen.

<u>100 meter:</u>	1. Daan van Rijsbergen	11.6	665	punten
	3/5 Frank Kors	12.1	560	"
<u>400 meters:</u>	2. Daan van Rijsbergen	54.2	633	"
	5. Maurice de Graaf	57.7	507	"
<u>800 meter:</u>	4. Kenneth Macnack	2.07.0	634	"
	5. Hans Willens	2.08.4	613	"
<u>3000 m.:</u>	2. Richard Cabri	9.28.3	660	"
<u>110 m. hrd.:</u>	2. Cor Uiterwijk	16.4	712	"
<u>hoogspringen:</u>	3/5 Dideric van Riemsdijk	1m70	588	"
	7. Tim Hoefsloot	1m60	493	"
<u>polshoog:</u>	1. Cor Uiterwijk	3m60	700	"
<u>verspringen:</u>	4/5 Bart van Rijsbergen	5m49	468	"
	8. Frank Kors	5m13	403	"
<u>h.s.s.:</u>	2. Gerard de Boer	13m09	685	"
<u>kogelstoten:</u>	3. Frank Duyff	10m32	484	"
	5. Kenneth Macnack	9m77	443	"
<u>discuswerpen:</u>	5. Gerard de Boer	31m24	502	"
	7. Richard Kruihof	23m88	327	"
<u>speerwerpen:</u>	2. Frank Duyff	39m70	486	"
	7. Maurice de Graaf	31m10	349	"
<u>4 x 100 m. est.</u>	(Gerard de Boer/Kenneth Macnack/ Frank Kors en Daan van Rijsbergen:			
	1. A.V.Haarlem	45.6	1420	"

Uitslag:

1. de Spartaan, Lisse	13.640	punten	
2. A.V.Haarlem	12.332	"	
3. A.A.V.'36, Alpen	11.085	"	
4. K.A.V.Holland, Haarlem	10.004	"	Frank van Ravensb

Zaterdag 12 mei, snelwandelen Leeuwarden.

Op zaterdag 12 mei werd er in Leeuwarden door L.A.T. een selectiewedstrijd snelwandelen verwerkt. De eerste vier van de 10 km junioren en van de 30 km. senioren mochten mee naar Zwitserland voor de 5 landenwedstrijd snelwandelen. Nico Treep had de pech uitgerekend op deze dag ziek te zijn en daar hij in het voorseizoen nog geen enkele 10 km. had gelopen viel hij daardoor buiten de ploeg. Nico was echter niet de enige die ontbrak. Zelf kwam ik na 4½ uur bussen zo'n 15 minuten voor de wedstrijd aan en amper was ik omgekleed of ik kon starten. Het gevolg was dan ook dat ik opnieuw al snel kramp kraag. Schoenen verwisselen hielp weinig. In de laatste ronde gooide ik ook mijn tweede paar schoenen uit en ging op mijn sokken verder (een nieuwe stunt). Mijn tijd was uiteraard slecht, maar mijn plaats was wel veilig gesteld.

de uitslag (7 deelnemers, 6 gefinisht.)	5000	10.000
1. Frank van Ravensberg, A.V.Haarlem (A-jun)	25.29.4	52.29.1
2. Wim Zoemer, A.V.Zaanland (B-jun)	27.57.3	56.38.8
3. Adri van Rooy, Fortuna '67 (A-jun)	27.40.9	57.25.1
4. Frank v.d.Berg, Olympus '70 (B-jun)	28.49.3	58.37.8
5. Charles den Uyl, A.A.V.'36 (A-jun)	29.04.7	58.46.3

De volgende ploeg werd samengesteld:

junioren: Frank van Ravensberg, Wim Zoemer, Adri van Rooy en Frank van den Berg.

senioren: Hans van der Knaap, Nico Schrotten, Dirk Maassen van den Brink en Gerrit Tigchelaar.

Frank van Ravensberg.

Uitslagen CD juniorenwedstrijd op zaterdag 12 mei in Amstelveen,
 organisatie A.V. Startbaan.

		series:	
<u>Jongens C, 100 meter 1964</u>	Rob Schlüter	13.5	(4e)
	Arjen Kroes	13.8	(7e)
<u>100 meter 1965</u>	Arno v.Vugt	14.5	(3e)
	Luuk Daas	15.0	(5e)
<u>verspringen 1964</u>	6. Rob Schlüter	4m87	
	17. Arjen Kroes	4m48	
<u>verspringen 1965</u>	3. Dennis Kruihof	4m66	
	7/8 Marcus Treep	4m49	
	17 Luuk Daas	3m76	
	18. Arno v.Vugt	3m71	
<u>discuswerpen 1964</u>	17. Arjen Kroes	19m30	
<u>discuswerpen 1965</u>	1. Dennis Kruihof	34m94	
<u>Jongens D</u>			
<u>80 meter 1966</u>	Patrick Verkerk	11.9	(6e)
	Rogier Wigchert	12,5	(5e)
	Fred Stol	13.0	(7e)
	Maarten Hartman	13.4	(6e)
<u>80 meter 1967</u>	Patrick Booms	12.0	(4e)
	Gijs van Buuren	12,7	(3e)
	Marco Prikkel	12.8	(4e)
	Sander Mathot	14.5	(6e)
<u>1000 meter 1966</u>	12. Michel v.d.Eem	3.46.7	
	14. Patrick Verkerke	3.52.3	
<u>1000 meter 1967</u>	3. Patrick Booms	3.26.1	
	5. Gijs van Buuren	3.28.0	
	18. Michel Bax	4.21.4	
	19. Sander Mathot	5.06.3	
<u>hoogspringen 1966</u>	9. Rogier Wigchert	1m25	
	15. Michel v.d.Eem	1m10	
<u>hoogspringen 1967</u>	1. Marco Prikkel	1m35	
	2. Michel Bax	1m25	
	6/8 Patrick Booms	1m20	
	10/14 Gijs van Buuren	1m10	
<u>kogelstoten 1966</u>	5/8 Rogier Wigchert	9m18	
	12/13 Maarten Hartman	7m25	
	15. Michel v.d.Eem	6m66	
	18. Fred Stol	6m03	
<u>kogelstoten 1967</u>	4/5 Michel Bax	7m25	
	8. Marco Prikkel	6m16	
	9. Sander Mathot	5m95	

Uitslag eerste seniorencompetitiewedstrijd op zondag 13 mei op de kunststof baan aan de Zuidlarenstraat in den Haag, organisatie Sparta.

<u>100 meter</u>	5/6	Henk Macnack	11.0	804	punten
	7/9	Mike Bienfait	11.1	780	"
<u>200 meter</u>	1	Jan Willem v.d.Wal	21.9	854	"
	8	Mike Bienfait	22.5	790	"
<u>400 meter</u>	8	Ronald Sim	51.1	758	"
	13	Ronald Rezelman	52.1	716	"
<u>800 meter</u>	6	Dan Portegijs	1.56.8	805	"
	15	Kenneth Macnack	1.59.6	755	"
<u>1500 meter</u>	19	Dan Portegijs	4.10.7	730	"
	24	Richard Cabri	4.18.6	670	"
<u>5000 meter</u>	8	Pieter Fris	15.22.8	790	"
	18	Joost de Bock	16.07.8	700	"
<u>110 m. hrd.</u>	7	Jan van Dijk	15.4	807	"
	22	Luke Prins	17.3	637	"
<u>400 m. hrd.</u>	11	Ron Antheunisse	58.4	744	"
	19	Gerard de Boer	1.02.6	633	"
<u>3000 m. steeple</u>	1.	Evert van Ravensberg	9.12.6	888	"
	13	Lick Bais	9.53.8	756	"
<u>hoogspringen</u>	1	Ruud Wielart	2m10	942	"
	3/7	Henk Macnack	2m00	857	"
<u>polshoog</u>	13/15	Jan van Dijk	3m40	644	"
	13/15	Cor Uiterwijk	3m40	644	"
<u>verspringen</u>	6	Jan Willem v.d.Wal	6m74	765	"
	24	Cor Uiterwijk	5m65	526	"
<u>h.s.s.</u>	5	Ruud Wielart	13m47	725	"
	6	Gerard de Boer	13m25	702	"
<u>kogelstoten</u>	13	Less Brown	12m24	615	"
	24	Albert Wigchert	10m37	488	"
<u>discuswerpen</u>	9	Less Brown	40m22	690	"
	22	Lex van Vugt	30m96	496	"
<u>speerwerpen</u>	15	Lex van Vugt	46m16	580	"
	16	Albert Wigchert	45m74	574	"
<u>kogelslingeren</u>	11	Gosse v.d.Velde	34m54	567	"
<u>4 x 100 m. est</u>	8	A.V.Haarlem(reserve)	47.7	---	
Jan van Dijk/Luke Prins/Gerard de Boer en Cor Uiterwijk					
	2	A.V.Haarlem	42.2	1838	"
Ronald Sim/Henk Macnack/Jan Willem v.d.Wal en Mike Bienfait.					
<u>4 x 400 m. est.</u>	5	A.V.Haarlem	3.26.9	1463	"
Peter Rezelman/Kenneth Macnack/Less Brown en Ronald Sim					

Uitslag:

1. A.A.C.	29.717	punten
2. Sparta	28.008	"
3. V. en L.T.C.	26.802	"
4. A.V.Haarlem	26.753	"
5. H.A.C.	26.701	"
6. P.H.	26.461	"
7. A.V.R.	25.430	"
8. Achilles Top	25.414	"
9. A.V.Holland Leiden	25.210	"
10. de Spartaan	25.136	"
11. G.A.C.	24.665	"
12. Sprint	24.428	"

Frank van Ravensberg.

19 mei 1979 3e MARATHON van AMSTERDAM

Niet zonder enige moeite, een en ander in verband met de sponsoring, wist en de gezamenlijke Amsterdamse Atletiekverenigingen het toch klaar te spelen de marathon dit jaar weer te organiseren.

En nu niet zoals voorgaande keren gebruikelijk was, met als start en finishpunt het Olympisch Stadion maar daar waar het hart van Amsterdam klopt de Dam!.

Natuurlijk een enorme stunt want gezien het parcours moest er verkeerstechnisch wel iets geregeld worden.

Het afhalen van de startnummers en het omkleden geschiedde bij het zwembad aan de Heiligeweg, dat is een winkelstraatje tussen de Kalverstraat en het Koningsplein, daar vind je dan een poortje en als je daar naar binnen gaat ligt daar tussen de oude panden ingeklemd een heus zwembad waar het overigens erg warm, klan en benauwd was.

Maar goed, inplaats van junkies en andere vreemde vogels die de hoofdstad herbergt waren het nu de lange afstandlopers in hun fleurige trainingspakken die bezit namen van het Rokin en de Dam om zich wat warm te lopen.

Om vijf uur viel het startschot en voorafgegaan door een tiental agenten op hun motoren baan-de de stoet zich een weg via Rokin, Munt, Regulierbreestraat, Rembrandplein de brug over de Amstel in de richting van Carré om vervolgens weer over de Berlagebrug aan de andere zijde van de Amstel op het oude parcours terug te komen op weg naar Ouderkerk.

Er stond een strakke wind in de rug en menigeen, ook ondergetekende zou op de terugweg ook al vanwege het late uur daar moeilijkheden mee krijgen, zo zou blijken, want het werd koud zo tegen half acht en bij de verzorgingsposten was niets warmes te krijgen, jammer maar voor de drie uur lopers(en Meer) had dit echt geen overbodige luxe geweest.

Toen ik de 21 km. in 1 u.28.4 passeerde had ik nog goede hoop op ongeveer 3.10 uit te komen maar toen de koude wind op het bezweette lichaam kwam kreeg ik last van mijn maag en terug bij de Berlagebrug kreeg ik er al goed de P.... in want die tijd zat er al niet meer in.

Later hoorde ik dat het 3.17.17 was geworden want in de mensenmassa en het applaus wat iedere binnenkomer kreeg was ook dit mij ontgaan.

Wel tevrede den met zijn tijd was Bert Bols die in 2.45.57 finishte, een verbetering van zijn persoonlijke record.

De derde A.V.Haarlem deelnemer was Gerard Nijman. Hij moest zijn eerste poging een marathon te lopen helaas op 35 km, nog onder een schema van 3.30 beëindigen omdat hij plotseling door de koude bevangen werd.

Er waren meer als 100 uitvallers en terug door de Kalverstraat weer naar het zwembad lopend dacht ik je moest maar weer eens wat meer gaan trainen outje, want 42 km. is een heel eind.

Tenslotte nog dank aan ons nieuwe lid Peter Voorn voor het meefietsen en het verstrekken van vocht.

Uitslagen:

1.	Ferenc Szekeres	Hongarije	2.14.45.6
2.	Bengi Durdun	V.S.	2.17.10.3
3.	Danny Mc.Daid	Ierland	2.17.28.34
4.	Cor Vriend	H.A.C.	2.17.44.00
5.	Klaus Orthen	West-Duitsland	2.17.52.05
6.	Henk Nugteren	A.A.C.	2.21.38.6
7.	Piet van Alphen	A.A.C.	2.22.39.7 (1e Vet I)
35.	André Handgraaf	K.A.V.Holland	2.38.16
41.	Wim Westerholt	K.A.V.Holland	2.40.38
58.	Bert Bols	A.V.Haarlem	2.45.57
185.	Ton v.d.Linden	A.V.Haarlem	3.17.17 (4e Vet II)

Ton v.d.Linden

Tweede C/D juniorencompetitie op zaterdag 19 mei op de kunststofbaan van het Pim Mulier Sportpark in Haarlem, organisatie Gez. Haarl. Ver.

Weer moest Ard er alleen met jullie op uit. Gelukkig was de wedstrijd bij ons op de baan dat scheelde weer een reisje.

Net als de vorige keer regende het weer p.r.'s (allen van harte gefeliciteerd).

Wat het meest opvallend was die dag, was ongetwijfeld de evenaring van het c.r. 80 m. van Enrico. Ik wist ook 's avonds aan mijn ziekbed (achter een Big Mac, meegenomen door enkele meelevende clubgenootjes) dan ook niet wat ik hoorde.

de uitslagen:

C-junioren:

100 meter	7/8	Arno v. Vugt	14.2	431	punten
	9	Edwin Theunissen	14.9	327	"
	10	Luuk Daas	15.0	---	
800 meter	7	Marcus Treep	2.30.8	553	"
	9	Edwin Theunissen	2.40.6	454	"
	10	Peter Noom	3.00.3	---	
hoogspringen	2/3	Rob Schlüter	1m65	714	
	2/3	Arjen Kroes	1m65	714	"
verspringen	2	Rob Schlüter	5m15	618	"
	5	Marcus Treep	4m69	503	"
kogelstoten	2	Dennis Kruihof	11m15	609	"
	4	Kenneth Portanger	8m79	426	"
discuswerpen	1	Dennis Kruihof	38m00	737	"
	6	Peter Noom	25m84	430	"
speerwerpen	6	Arno van Vugt	26m46	449	"
	7	Luuk Daas	24m54	405	"
4 x 100 m. est.	3	A.V.Haarlem	53.1	1141	"

1.	Dem	10.262	punten
2.	Suomi	8717	"
3.	A.V.Haarlem	8511	"
4.	Holland	7574	"

D-junioren:

80 meter	2	Enrico Stokman	10.7	804	"evenaring clubrecord
	7/10	Arjen v.d.Haak	11.8	624	"
	14/15	Gijs van Buuren	12.3	---	
1000 meter	6	Gijs van Buuren	3.22.4	658	"
	9	Patrick Booms	3.26.0	635	"
hoogspringen	5/9	Marco Prikkel	1m30	601	"
	5/9	Michel Bax	1m30	601	"
verspringen	9	Maarten Hartman	3m81	488	"
	10	Patrick Verkerke	3m74	467	"
kogelstoten	1	Rogier Wigchert	9m82	667	"
	5	Fred Stol	7m38	437	"
discuswerpen	5	Maarten Hartman	20m68	549	"
	6	Fred Stol	20m64	546	"
4 x 80 m. est.	3	A.V.Haarlem	45.4	1396	"

1.	Holland I	10.427	punten
2.	Dem I	9250	"
3.	A.V.Haarlem	8473	"
4.	Holland II	7430	"
5.	Dem II	6978	"
6.	Suomi	6925	"
7.	Holland III	5095	"
8.	Dem III	4310	"

Albert Hartman/
Frank van Ravensberg.

Zondag 20 mei Snelwandeldag in Schoonhoven org. Avantri

Op zaterdag 20 mei werd door Avantri in Schoonhoven een snelwandeldag gehouden. Ik nam eerst deel aan de 5 km voor junioren. Ik startte erg snel en zat tot 2500 m. op een zeer goede tijd, maar zakte toen beduidend af. Desondanks slaagde ik er nog in bijna twee minuten onder het baanrecord te blijven in 24.08.9. Dit betekende mijn vijfde baanrecord op deze baan.

de uitslag: (5 deelnemers, 5 gefinisht)

1. Frank van Ravensberg	A.V.Haarlem	24.08.9	(A-junior)
2. Adri van Rooy	Fortuna '67	27.32.8	(A-junior)
3. Frank van den Berg	Olympus '70	28.43.4	(B-junior)
4. Robertino Maas	R.W.V.	28.51.0	(B-junior)

Nauwelijks een half uur later moest ik alweer aantreden voor de 10.000 m. senioren. Ik begon vrij rustig en liep al gauw in de buurt van Patrick de Maere (België), Gerrit Tigchelaar (LAT) en Jan de Jonge (LAT).

Ik raakte echter al snel de Maere kwijt, die uitstapte, daarna Tigchelaar door een losse veter en een inzinking en ook nog de Jonge, die last van zijn rug kreeg. Zo werd ik nog met gemak derde in totaal en tweede senior.

de uitslag (16 deelnemers, 14 gefinisht)

1. Hans van der Knaap	R.W.V.	248.08.0
2. Tjabel Ras	P.A.C.	48.38.0
3. Frank van Ravensberg	A.V.Haarlem	52.06.9 (A-junior)
4. Jan de Jonghe	LAT	53.07.2
5. Gerrit Tigchelaar	LAT	53.38.2
6. Hans van Wakeren	A.V.Unitas	53.44.3

Frank van Ravensberg.

Uitslagen 5-districtenontmoeting jeugd op zondag 20 mei op de kunststofbaan van het Pim Mulier Sportpark in Haarlem, org. Gez. Haarl. Ver.

hinkstapspringen jongens:

4. Gerard de Boer 12m98 674 punten

400-meter horen jongens:

8. Gerard de Boer 1.00.4 689 "

<u>totaal uitslag</u>	<u>punten meisjes</u>	<u>punten jongens</u>	<u>totaal punten</u>
1. West II	16.838	+ 24.939	= 41.777
2. West I	16.762	+ 24.363	= 41.125
3. Zuid	14.665	+ 24.662	= 39.327
4. Oost	15.802	+ 22.393	= 38.195
5. Noord	15.920	+ 21.901	= 37.821

Nat, Baanwedstrijd (Olympia '48, V & L.T.C., zondag 20 mei Den Haag.

Nadat meer dan de helft van de ingeschreven Haarlem-atleten door blessures en ziekten verstek liet gaan, bleven er uiteindelijk toch nog 5 potentiële medaillewinnaars over die naar deze sterk bezette wedstrijd afreisden.

Het nogal laat verstuurde en sterk veranderde chronologisch gaf ons nogal wat problemen: Ron Antheunisse werd ten onrechte om acht uur 's ochtends uit zijn bed gebeld, terwijl hij pas om 17.00 uur hoefde te lopen.

Ruud Wielart, in de veronderstelling dat hij om half twee moest starten kwam twintig minuten voor aanvang aan.

Het eerste nummer werd door ondergetekende afgewerkt, ik liep de 110m horden (HB) in 16.9 (3e) en liep mijzelf aldus in de finale.

Ruud Wielart kwam daarna, na een zeer korte warming-up, aan de start van de 100 m. serie (HB) en won deze met overmacht in 11.0 hetgeen een p.r. voor Ruud betekende (het was zijn eerste officiële 100 m. wedstrijd als senior) De 100 m. serie (HD) nam ik daarna voor mijn rekening in een p.r. tijd van 11.7(1e)

Pieter Fris die de 800 m. (HB) moest lopen verklaarde voor de start zich nogal stijf te voelen, in het tweede stuk bleek dit ook inderdaad zo te zijn. Pieter liep niet in de hem zo eigen "frisse" pas, maar had het zeer moeilijk ondanks dat werd het met 2.02.0 toch nog een p.r.

In de 110 m. horden finale liep ik, gesteund door het feit dat ik al twee snelle tijden had gelopen, wederom een persoonlijk 16.6 (6e)

De 100 m. finale een kwartiertje daarna won ik weliswaar, maar vermoeidheid van de 110 m. horden speelde mij de laatste 20 m. nogal parten, 11.8

Ruud, die in de finale 100 m. zeer sterk startte moest na 50 m. opgeven vanwege een liesblessure, de winnaar van die finale (na 50 meter al ongeveer een meter achter Ruud) liep 11.0.

Ondergetekende die zich zondig moest uitsloven en voor drie nummers had ingeschreven kon de kracht niet meer opbrengen om zich bij het verspringen nog echt voluit te geven, maar sprong desondanks toch nog een p.r.: 6m17.

Charles Mathôt kwam met het polstokhoogspringen (HA) weer een beetje op niveau, na de 3m80 haalde Charles in zijn eerste poging de 4m00 en werd hiermee vijfde.

Ron Antheunisse die nog steeds op het veld rondzwierf (hij moest zes uur wachten!) en er behoorlijk de pest over in had, vermaakte zich door zijn concurrent Harry Schulting in al zijn voorbereidingen na te bootsen om aldus tot een zelfde prestatie (58.5) te kunnen komen. Dit lukte helaas nog niet, maar Ron won wel zijn finale-serie 400 m. horden (HB) in een persoonlijk recordtijd van 58.2, hij werd hiermee in totaal derde.

Uitslagen:

100 m. (HB)	Ruud Wielart	11.0 (1e serie)
100 m. (HD)	Luke Prins	11.7 (1e serie)
		11.8 (1e finale)
110 m. horden	Luke Prins	16.9 (3e serie)
		16.6 (6e finale)
400 m. (HB)	Ron Antheunisse	58.2 (3e finale)
800 m. (HB)	Pieter Fris	2.03.0
Ver (HD)	Luke Prins	6m17 (2e)
polshoog (HA)	Charles Mathôt	4m00 (5e)

Luke Prins.

Uitslagen avondwedstrijd op vrijdag 25 mei op de kunststofbaan aan de Zuidlarenstraat in Den Haag-Zuid, ord. A.V-Sparta.

100 meter heren A/B

6/9	Henk Macnack	11.0
12/14	Ronald Sim	11.2
15	Jan Willem v.d.Wal	11.3

100 meter heren C

10/12	Luke Prins	12.0
13	Ron Antheunisse	12.1

800 meter heren A

11/12	Evert van Ravensberg	1.56.4
21	Peter Rezelman	2.00.5

800 meter heren B

5	Dan Portegijs	2.00.5
7.	Pieter Fris	2.01.3

800 meter heren C

5	Kenneth Macnack	2.00.6
26	Ron Antheunisse	2.09.1

4x100 m. est. heren

2	A.V.Haarlem	43.0
---	-------------	------

100 m. jongens B

3/4	Daan van Rijsbergen	11.5
-----	---------------------	------

Uitslagen jeugdinterland Nederland-Nordrhein in Nijmegen op zondag 27 mei organisatie A.V.Nijmegen.

400 meter jongens

3 Mario Westbroek 48.7 (clubrecord)

4 x 400 m. estafette jongens

2 Nederland (met o.a. Mario Westbroek die 48.5 liep)

uitslag: 1. Nederland 74 punten

2. Nordrhein 59 punten.

Uitslagen senioren en junioren A/B wedstrijd op zondag 27 mei op de sintel baan Elzenhage in Amsterdam, organisatie A.V.Atos.

Jan van Dijk, hoogspringen heren A 1e met 1m75
polshoog heren B 2e met 3m15

5 km. wedstrijd snelwandelen georganiseerd door A.V.Zaanland, 27 mei 1979

Op zondag 27 mei werd er door A.V.Zaanland in Zaandam een 5 km wedstrijd snelwandelen gehouden. Ondanks dat de baan doorweekt was door de zware regenval, wilde ik toch proberen het Nederlands jeugdrecord (23.35) te verbeteren.

In het begin kon ik vrij goed dit schema houden, maar na 3600 meter was het afgelopen. Ik finishte na 5000 meter in 23.52.8.

Nico Treep deed het weer eens "ouderwets" goed. Hij ging aanvankelijk met Frank van den Berg (Olympus) mee, maar plaatste plotseling een demarrage en zette zijn concurrent tenslotte nog op 25 seconden. Nico finishte in 27.21.2, hetgeen zijn op één na snelste tijd was (zijn beste tijd staat op 26.48 in 1977) en waarmee hij tweede werd.

de uitslag was (6 deelnemers, 6 gefinisht)

1. Frank van Ravensberg, A.V.Haarlem	23.52.8	(A-jun)
2. Nico Treep, A.V.Haarlem	27.21.2	(A-jun)
3. Frank van den Berg, Olympus '70	27.46.5	(B-jun)
4. Wim Zoomer, A.V.Zaanland	27.55.4	(B-jun)

vrijdag 1 juni E.K.jeugd, Limiet voor Frank van Ravensberg + 4 Ned. records

Op vrijdag 1 juni werd de derde uurwedstrijd van A.V.Zaanland in Zaandam gehouden. De baan stond door de grote vloedgolf van de voorgaande week geheel blank. Men wilde nu de wedstrijd op een soort cross-country parcoursje houden, maar na enige protesten werd besloten naar een wegparcours uit te wijken van 406,79 meter in het Burg. In 't Veld Park.

Direct na de start nam ik in een hoog tempo de kop, kijkend hoe ver ik kon komen. De verwachte inzinking kwam nu eens niet. Na 5 km. had ik 23.23. (Ned. record 23.35) na een half uur 6406 m. (ned. record 6177 m) De grootste verrassing was mijn 10 km tijd. Met 46.50 kwam ik niet alleen ruim 2 min. onder mijn persoonlijk record (48.56) en $1\frac{1}{2}$ minuut onder het Ned. record (48.22.4, naar ik bleef ook 10 sec. onder de limiet voor de Europese jeugdkampioenschappen in Bydgoszcz (47.00).

Ook op het uur werd het een ruim Nederlands record (12.789 m. (Ned. record 12.212 m) zodat ik alle vier de Nederlandse records had verbeterd.

Deze records zullen weer niet erkend worden, omdat de wedstrijd op de weg werd gehouden.

Nico Treep begon uitstekend en nestelde zich al gauw op de 2e plaats. Na 5000 meter kreeg hij echter last van blaren en viel hij terug naar een vierde plaats. Toch kwam hij nog met 9981 m. tot een persoonlijk record.

de uitslag was: (7 gestart, 5 gefinisht)

	1000	3000	5000	10.000	1 uur	
1. Frank van Ravensberg, A.V.Haarlem	4.34	13.54	23.23	46.50	12.789	(A-jun)
2. Wim Zoomer, A.V.Zaanland					10.280	(B-jun)
3. Wout van Wieringen, R.W.V.					10.212	
4. Nico Treep, A.V.Haarlem	5.31	16.08	27.30		9.981	(A-jun)

Frank van Ravensberg.

Avondwedstrijd dinsdag 5 juni op de kunststofbaan van het Red Band Sportpark in Roosendaal, org. A.V.Thor.

In Roosendaal namen op dinsdagavond 5 juni drie Haarlemse langeafstandlopers (Conno, Pieter en Evert) deel aan een goed bezette 3000 m.

Veruit favoriet voor de eerste drie plaatsen waren de drie Belgen (Frank Grillaert, Paul Thijs en Mark Smet) Zij wonden er dan ook geen doekjes om, en gingen pijlsnel van start. Conno die zich weer eens weg liet duwen, rukte op het rechte stuk naar voren en dichtte het gat met de Belgen, welk reeds na 300 m. ontstaan was. Evert, die zich na de teleurstelling van de dag tevoren (1500 m in 4.33) voorgenomen had zich in het begin niet te forceren, kwam op kop te lopen van een groepje van ongeveer 10 man, waaronder Pieter. Voor de koplopers ging de 1000 en 200 meter in 2.38 en 5.24. Pieter en Evert hadden er 2.47 en 5.42 voor nodig.

Iedereen zat eigenlijk te wachten op de ineenstorting van Conno. Deze kwam echter niet. In de sublieme tijd van 8.11.7 eindigde de Holland concurrent vlak achter Thijs en Smet. Winnar werd Grillaert in de baanrecordtijd van 7.55. Het volgersgroepje kwam met korte verschillen over de finish.

Pieter die met nog 200 m. te gaan gelijk met Evert liep, was nog net niet tegen Evert zijn eindsprint opgewassen. Evert finishte als tiende in 8.33.8 tegen een goede 8.35.2 voor Pieter die veertiende werd. (70 deelnemers gefinisht!!)

Evert van Ravensberg.

Clubrecords!

ves!

Enrico Stokman	80 m.	JA	40.7	19.5.1979	Haarlem	ev. clubrec.
Mario Westbroek	400 m.	JA	48.7	27.5.1979	Nijmegen	clubrec.
Frank van Ravensberg	5000 m. snelw.	JA	23.23	1.6.1979	Zaandam	Ned. record.
	1/2 uur snelw.	JA	64.06	1.6.1979	Zaandam	Ned. record.
	10.000 m. snelw.	JA	46.50	1.6.1979	Zaandam	Ned. record.
	1 uur snelw.	JA	12.789	1.6.1979	Zaandam	Ned. record.
Mario Westbroek	400 m.	JA	48.5	4.6.1979	Arnhem	clubrec.
						(tevens evenaring sen. clubrecorl.)

TWEE HAARLEMMERS ONDER LIMIET E.K. JEUGD IN BYDGOSZCZ.

In het begin van juni zijn twee A.V.Haarlemmers onder de limiet voor de Europese jeugdkampioenschappen, die in augustus in Bydgoszcz (Polen) worden gehouden, gekomen.

Op 1 juni wandelde Frank van Ravensberg op de 10 km naar 46.50 (limiet 47.00) en op 4 juni liep Mario Westbroek de 400 m. in 48.5 (precies de limiet).

Proficiat!!

Frank van Ravensberg.

boko strip

door Nico Treep.

VELDLOEP

DE THUISLIJNEN

Een Opa...
...
...



BULL HIER!!!

Met een...
...
...



uit de ouwe doos door Frank van Ravensberg

A.V. Haarlem 4e in de 1e seniorencompetitiewedstrijd! Een geweldig resultaat, waar ik graag eens bij stil wil staan. Want onwillekeurig ga je dan denken: "Zou het weer eens lukken een finaleplaats te bemachtigen?"

Ik ben daarom eens in de geschiedenis gedoken en heb ontdekt dat Haarlem in 1921 en (onafgebroken) in de jaren 1923 t/m 1968 in de P.H. finale aantrad. Vanaf 1969 in Haarlem echter niet meer in de P.H. finale geweest.

De P.H. beker is 12x door Haarlem gewonnen en wel 10x achter elkaar van 1924 t/m 1933 en in 1941 en 1943 terwijl er 4 tweede en 7 derde plaatsen behaald werden.

De geschiedenis van A.V. Haarlem in de P.H. beker ziet er als volgt uit:

1918	niet deelgenomen	1944	2e	1969	7e in de hoofdklasse, niet in de fin.
1919	"	1946	3e	1970	12e in de hoofdklasse, gedegradeerd
1920	"	1947	4e	1971	10e in de 1e klasse, niet in de fin.
1921	2e	1948	4e	1972	2e in de 1e klasse, gepronoveerd
1922	niet deelgenomen	1949	3e	1973	9e in de hoofdklasse, niet in de fin. vrijwillige degradatie
1923	6e	1950	5e	1974	4e in de eerste klasse, gedegradeerd
1924	1e	1951	5e	1975	4e in de 2e klasse, niet deelgenomen aan de finale
1925	1e	1952	5e	1976	1e in de 2e klasse, gepronoveerd
1926	1e	1953	3e	1977	2e in de 1e klasse, gepronoveerd
1927	1e	1954	4e	1978	7e in de hoofdklasse, niet in de fin.
1928	1e	1955	4e		
1929	1e	1956	6e		
1930	1e	1957	3e		
1931	1e	1958	4e		
1932	1e	1959	4e		
1933	1e	1960	6e		
1934	4e	1961	4e		
1935	3e	1962	4e		
1936	2e	1963	4e		
1937	4e	1964	3e		
1938	4e	1965	2e		
1939	3e	1966	4e		
1940	2e	1967	6e		
1941	1e	1968	6e		
1942	4e				
1943	1e				

DE WINNAARS VAN DE P.H. BEKERS

1918	Vlug en Lenig				
1919	"				
1920	"				
1921	"	1941	A.V.Haarlem	1963	A.A.C.
1922	"	1942	Trekvogels	1964	"
1923	"	1943	A.V.Haarlem	1965	"
1924	A.V.Haarlem	1944	A.A.C.	1966	"
1925	"	1946	"	1967	"
1926	"	1947	"	1968	"
1927	"	1948	"	1969	"
1928	"	1949	Vlug en Lenig	1970	Metro
1929	"	1950	"	1971	A.A.C.
1930	"	1951	"	1972	"
1931	"	1952	"	1973	"
1932	"	1953	"	1974	"
1933	"	1954	"	1975	"
1934	A.A.C.	1955	"	1976	"
1935	"	1956	"	1977	"
1936	"	1957	A.A.C.	1978	"
1937	"	1958	"		
1938	Trekvogels	1959	"		
1939	A.A.C.	1960	"		
1949	Trekvogels	1961	"		
		1962	"		

De stand in gewonnen "cups" is dus:

1.	A.A.C.	30
2.	Vlug en Lenig	14
3.	A.V.Haarlem	12
4.	Trekvogels	3
5.	Metro	1
		<hr/>
		60
		=====

Opm. Vlug en Lenig en Trekvogels zijn nu een vereniging v. d. L.T.C.

10 juni- Frank van Ravensberg wint de vijflandenwedstrijd snelwandelen

De jaarlijkse snelwandeltopper, de vijflandenwedstrijd snelwandelen tussen België, Nederland, Luxemburg, Denemarken en Zwitserland werd dit jaar in Zwitserland verwerkt. De Zwitserse organisatie had het dorpje Cadenazzo (dat in het Italiaans sprekende deel en tussen Bellinzona en Locarno ligt) uitgekozen voor de wedstrijd. Men had een wegparcoursje van 2700 meter uitgemeten, hetgeen door de junioren ruim 3 en door de senioren bijna 13 keer moest worden afgelegd. Gelukkig was dit parcours geheel vlak. De start was van zaterdagmiddag naar zondagmorgen verplaatst.

Het was een uur voor de start zeer benauwd weer en na slechts één rondje inwandelen voelde ik mij geheel uitgeteld. Dit benauwde weer kwam door de in de lucht hangende regen en de warmte. Gelukkig voor mij barstte tien minuten voor de start een hevige plensbui los, die tot na de wedstrijd zou voortduren. Deze bui zorgde nl. voor een aanzienlijke hoeveelheid zuurstof.

Direct na de start om 10.00 uur nam ik de kop van de 19 deelnemers en naast mij nestelde zich al direct de bijna twee koppen grotere, maar één jaar jongere Deen Lars Stampe Nielsen. Deze Deen was op papier een halve minuut sneller dan mij en was de winnaar van 1977 en 1978. Aanvankelijk haakte ook nog de Zwitser Aldo Bertoldi aan, maar deze moest na ruim 1000 meter lossen doordat ik het tempo omhoogschroefde. Zodoende werd het een duel tussen "le piccolo Olandais" (de kleine Nederlander) en "le grand Danois" (de grote Deen), zoals de Zwitsers het uitdrukten. Zoals gewoonlijk was het pu liek op de hand van de kleine (le piccolo). Ik maakte in de bochten telkens enkele meters winst doordat Nielsen aan de buitenkant liep, ik steeds in de bochten versnelde en hij door zijn afschuwelijke stijl te ruim de bochten nam. Toen ik met nog twee ronden te gaan met enige meters voorsprong langs de finish kwam, waren speaker, publiek en supporters zo enthousiast dat ik versnelde. Nielsen raakte hierdoor zo'n twintig meter op mij achter. Nu rook ik mijn kans en ik ging in hetzelfde hoge tempo door. Nielsen raakte hierdoor zo gedemoraliseerd, dat hij vanaf ongeveer 6000 meter snel terugzakte. Met nog één ronde te gaan had ik al ruim één minuut voorsprong op mijn concurrent. Plotseling kreeg ik na 8200 meter een waarschuwing wegens zweven. Hierdoor moest ik mijn tempo drastisch verlagen, want ik mocht geen risico meer nemen. De scheidsrechter bleef de gehele laatste 1800 meter achter mij aan fietsen, hetgeen mij uiteraard zeer zenuwachtig maakte. Gelukkig kwam mijn overwinning niet meer in gevaar. Met ruim 1½ minuut voorsprong kwam ik over de finish. Hiermee was ik de 1e Nederlander in de historie die deze wedstrijd had gewonnen. Mijn tijd op de 10.000 meter was 46.52,5 en dat was de snelste tijd die ooit op deze wedstrijd werd gerealiseerd. Tevens was het de tweede keer dat ik de limiet voor de Europese jeugdkampioenschappen haalde.

In het totaalklassement werd Nederland gedeeld tweede. Zwitserland won de landenwedstrijd. Volgend jaar is België de organisator en zal Oostenrijk ook deelnemen.

De wedstrijd zelf was goed georganiseerd, maar alles wat er omheen gebeurde (prijssuitreiking, reis, hotels, etc.) vond ik maar slecht. Ik zal mij hierover maar niet verder uitlaten, want ik zou er vele pagina's mee kunnen vullen. Wel wil ik nog kwijt dat de meeste irritatie voorkomen had kunnen worden als men zich en de anderen beter had geïnformeerd en dat men overal veel te lang moest wachten.

De uitslagen:

junioren, 10 km

1 Frank van Ravensberg	Nederland	46.52,5
2 Lars Stampe Nielsen	Denemarken	48.26
3 Jan Madsen	Denemarken	49.39
12 Wim Zoomer	Nederland	55.16
15 Frank van den Berg	Nederland	56.20 (liep met een lasbril op)
18 Adri van Rooy	Nederland	1.01.--

senioren, 35 km

1 Lucien Faber	Luxemburg	2.54.38
2 Gerard Goujon	België	2.55.22
3 Roby Ponzio	Zwitserland	2.56.43
4 Hans van der Knaap	Nederland	3.01.29
5 Orlando Gallarotti	Zwitserland	3.02.13
Mico Schroten	Nederland	3.03.---
Dirk Maassen van den Brink	Nederland	3.10.---
Gerrit Tigchelaar	Nederland	3.20.---

landenrangschikking

	jun.	sen.	totaal
1 Zwitserland	16	15	31
2 België	32	16	48
Nederland	23	25	48
4 Luxemburg	37	21	58
5 Denemarken	11	--	--

Frank van Ravensberg



HET WISSELTJE

Beste jongens,

- Wanneer ik dit stukje schrijf is het 12 juni. Zoals jullie nog wel weten, hebben we op 12 mei de eerste competitie-wedstrijd gedaan in Haarlem. Het is nu ondertussen één maand later en ik heb nog steeds geen uitslagen en prestatiekaarten ontvangen. Op deze manier is het ook onmogelijk om een behoorlijk stukje te schrijven over deze wedstrijd.
- Afgelopen zaterdag 9 juni is de tweede competitie-wedstrijd geweest in Castricum. Degenen die vorig jaar mee zijn geweest, weten misschien nog wel hoe lang de reis daar naar toe was en dat we ook nog een heel eind naar het sportpark moesten lopen. Dat was dan ook de reden dat ik die wedstrijd heb laten schieten.

Op enkele trainingen zijn ook nog wat eisen afgenomen. Nu we de wedstrijd hadden laten vallen, moesten jullie toch een kans hebben om prestaties te leveren voor je kaart. Hier komen eerst de uitslagen van het balwerpen:

A 69 Alexander	35 m	A 68 Harry	35 m	B Ronald	26 m
Randolf	20,5 m	Arjan W	45 m	Aschwin	16,5 m
Paul	29,5 m	Richard	28,5 m	Erwin	17,5 m
Maurice	21,5 m	Arjan P	28 m	Paul	24,5 m
Maarten	15 m	Eric	37,5 m	Henk	18 m
Arjan	25,5 m	Harm	27 m	Bob	28,5 m
Martin	24 m	Jaap	18 m		
Dennis	41 m	Chris	35 m		
		Jeltjo	33 m		

Verder hebben de A-tjes nog vergesprongen en de B-tjes hoog. Ook hier de uitslagen van.

Verspringen A

Martin	3.06 m
Dennis	3.50 m
Sander	3.19 m
Arjan	2.94 m
Jakko	3.25 m
Paul	3.27 m
Maurice	3.42 m
Maarten	2.70 m
Frans	3.21 m

Hoogspringen B

Aschwin	85 cm
Marcel	85 cm
Paul	85 cm
Bob	90 cm
Menno	85 cm
Henk	90 cm
Remco	85 cm
Erwin	80 cm
Ronald	90 cm

vervolg z.o.z.

vervolg verspringen A

Jaap	3.06	m
Chris	3.37	m
Eric	3.70	m
Marcel	3.46	m
Arjan	3.82	m
Jeltjo	3.75	m

De komende trainingen zullen we nog meer eisen afgaan nemen, tenminste als het weer het toelaat. Het aantal wedstrijden wat we tot nu toe gedaan hebben is niet erg groot, maar vooral na de vakantie zijn er vrij veel wedstrijden, dus dan kan je er vast rekening mee houden. Maar eerst gaan we aanstaande zaterdag naar A.A.C. en wat we er daar van gemaakt hebben, kan je lezen in het volgende Wisseltje.

Albert.

Nog even dit.....

Bij mijn thuiskomst uit het ziekenhuis kreeg ik direkt een fruitmand in mijn handen gedrukt. Van de pupillen bleek uit het kaartje, ter ondersteuning van mijn herstel (dat is het zeker geweest) en het heeft prima gesmaakt. Allemaal nog hartelijk bedankt voor dit lekkers.

Albert.

HAPPY
Go Lucky

**Haarlems
oudste
jeansspeciaalzaak**

(ook heel groot
in shirts)

Zijlstraat 54 - Haarlem (op de hoek t.o. postkantoor)

Voor al uw
bloemen en
planten naar:

Bloemenhandel
C. W. Dames

standplaats
ingang
ziekenhuis
st. joannes de deo
geopend tot na
het laatste
bezoekuur.



Toto
Inleverings
Combinatie

U speelt toch ook
Lotto - Toto?

Inleveren bij **die** winkeliers
met lichtbak van **T.I.C.**

Raadpleeg ook uw clubblad.

Complete slaapkamers
Bedden
Dekens

H. de Graaff
HAARLEMS MATRASSENHUIS

Grote Houtstraat 103, Haarlem
Telefoon (023) 31 1023
Reeds meer dan 60 jaar.

PIET SCHIPPER
Pijnboomstraat 85 - 2023 VP Haarlem
Telefoon (023) 250938

Massage - Pedicure

Tevens het adres voor:
Steunzolen (speciale voor sportschoenen)
Schoenen met voetbed - Ganter - Birkenstock
Verkoop sportverzorgingsartikelen

Drukkerij Jos Mathôt b.v. voor al uw drukwerk.

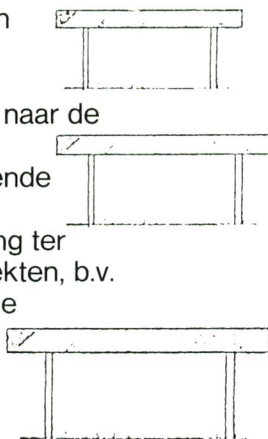
Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

Familiedrukwerk
Handelsdrukwerk
Folders
Brochures
Zelf-kopiërende sets
4-kleurendrukwerk
enz.

In de strijd tegen de hart- en vaatziekten moeten nog veel horden worden genomen door de Nederlandse Hartstichting, zoals

- wetenschappelijk onderzoek naar de oorzaken van het hartinfarct;
- de financiering van levensredende apparatuur;
- de voorlichting van de bevolking ter voorkoming van hart- en vaatziekten, b.v. door stimuleren van het gezonde bewegen.

Helpt U mee?



BEWEGEN IS LEVEN

trek eens een snelle sprint voor de



**NEDERLANDSE
HARTSTICHTING**

Giro 300 - Den Haag

Voor goed verzorgd bloemwerk
„AALSMEER'S BLOEMHUIS”



A. van Riemsdijk

Zijlweg 58 - 2013 DJ Haarlem
Telefoon (023) 326448

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.