

| 6 AUG. 1979

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



DE TELEVISIEDOKTER

reparatie !

**„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 hoeft.
(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 - 6 -

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

VAN DE REDAKTIE.....

Gebruind, uitgerust en vol zonneenergie zitten we weer klaar voor U een smeug clubblad in elkaar te draaien. Van een paar atleten hebben we in de krant kunnen lezen hoe nuttig zij hun vakantie gebruikt hebben.

Van de grote massa anderen zouden we wel eens vakantie-verslagen willen zien.

Wie o wie durft????????

Ook juryleden mogen in de pen kruipen voor iets anders dan prestaties op de lijsten schrijven.

Laat eens iets van U horen!

Deze Wissel is waarschijnlijk iets rommeliger van opzet dan U gewend bent, onze excuses daarvoor, maar de typiste was nog niet goed op dreef na de vakantie en had erg weinig tijd. Frank van Ravensberg en Daan van Rijsbergen hebben uitstekend geholpen deze Wissel toch nog op tijd te laten verschijnen.

Copy voor de volgende Wissel inleveren voor: 11 september a.s op het voor U bekende adres. B.v.d.

officieel nieuws

Ik ben nog nooit zo verbaasd geweest toen ik, plotseling, Mario Westbroek levensgroot op het bioscoopscherm zijn 100 m. zag rennen; Frank van Ravensberg (met pot) meteen na de start van het snelwandelen de kop zag nemen en tevens fragmenten zag van kuud Wielart, Sylvia Barlag, Els Vader, en de 110 m. horden finale.

Wat was er namelijk aan de hand? Tijdens het polygoon journaal dat voor elke bioscoopfilm wordt vertoond waren er fragmenten van de N.K.'79 op de kunststofbaan Brakkenstein te Nijmegen.

Jammer dat het journaal om de week wordt veranderd!

Daan van Rijsbergen.

De redactie ontving voor deze Wissel geen copy van officiële zijde.

Is het hele bestuur nog met vakantie?

Hopelijk zijn zij voor de volgende Wissel weer terug!

red.

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.

Haarlemse snelwandelaars gaan op "vakantie"

Van vrijdag 22 juni tot en met zaterdag 21 juli hebben de Haarlemse snelwandelaars Nico Treep en Frank van Ravensberg een vakantie in het buitenland doorgebracht. "Nou, leuk", zult U zeggen, "maar wat hebben wij daar mee te maken?" Ware het niet dat dit geen echte vakantie was in de zin van "even lekker uitrusten", maar dat het meer weg had van een trainingskamp. Want is het niet zo dat een goed atleet die de hele winter heeft getraind om maar zo goed mogelijk te presteren in het zomerseizoen eigenlijk niet op vakantie kan gaan?

Via enige buitenlandse contacten, ofwel connecties, was er voor een maand onderdak geregeld. De goedkoopste manier van reizen bleek met de trein te zijn, met de "Inter-rail", hetgeen voor ons 415 gulden de man kostte (voor de gehele maand reizen door 20 landen in Europa). Wij deden vier landen aan: Denemarken, Frankrijk, Oostenrijk en West-Duitsland.

Zoals eerder vermeld vertrokken wij op vrijdag 22 juni en ons eerste reisdoel was Denemarken. Na 13 uur reizen en drie keer overstappen waren wij met een half uur vertraging op de plaats van bestemming, Odense. Ondanks deze vertraging stond onze gastheer, de tweede Deense jeugdsnelwandelelaar Jan Madsen, nog op ons te wachten en snel werden wij door zijn vader met de auto naar zijn huis gebracht. Hier werden wij zeer gastvrij ontvangen.

De volgende dag, zaterdag 23 juni, was er al meteen een wedstrijd in Sønder Omme, een klein dorpje in Midden-Jutland. Voor ons was de afstand 10 km en het was een wegwedstrijd. Er waren 7 deelnemers. Het was een parcours van 2500 meter, waarin een venijnig heuveltje zat. Jammer genoeg maakte warm weer goede tijden onmogelijk. Al snel ontstond er een kopgroep met de Duitser Fritz Helms, de Deen Lars Stampe Nielsen en Frank. Na 4000 meter viel Stampe Nielsen terug. Helms nam een voorsprong van zo'n 20 seconden op Frank door bochten af te snijden (waar dit niet mocht) en duidelijk hard te lopen om de keerpunten heen. De nodige officials ontbraken om hier iets tegen te doen. Frank kwam in de laatste kilometer nog erg dichtbij de uitgebluste Helms, maar kwam aan de finish twee seconden te kort. Helms, die als beste tijd 45.30 heeft staan, won in 47.26 vóór Frank in 47.28 en Stampe Nielsen, beste tijd 46.27, in 49.40. Nico startte behoorlijk, maar kreeg na 7 km last van blaren en viel wat terug. Na 58.35 bereikte hij als zesde de finish. Vrijwel iedereen liep 2 à 3 minuten boven zijn beste tijd. Nico vroeg zich derhalve af, of de afstand niet te lang geweest was.

's Avonds waren wij nog getuige van een traditioneel feest, waarvan niemand de bedoeling wist. Nadat er een aantal sprekers en zanggroepen waren geweest, stak men een stapel hout met daarop een pop, die een heks moest voorstellen, aan en dat brandde heel erg.

Zondag 24 juni was er opnieuw een 10 km wedstrijd, nu op een sintelbaan in Fredericia. Deze baan stond als zeer langzaam bekend en dat bleek ook al snel. Bij de junioren behoefde Frank zich als enige finisher (de tweede deelnemer stapte uit) niet in te spannen om te winnen. Zijn tijd was 50.55,6. Hij moest alleen de Deense seniorenkampioen Leif Christensen (beste tijd 44.22) voorrang verlenen. Deze won in 49.48,0. Nico kon vanwege zijn blaren niet aan deze wedstrijd deelnemen.

Maandag bezochten wij een museum en een park.

Dinsdag vertrokken wij naar Kopenhagen. Daar werden wij door Peer Jensen, de vierde senioren snelwandelelaar van Denemarken, opgewacht. Hij had speciaal voor ons een 5000 meter wedstrijd georganiseerd op een sintelbaan in de Deense hoofdstad. Deze baan was erg zwaar. Ook deze wedstrijd werd door Leif Christensen bij de senioren en door Frank bij de junioren gewonnen. Nico werd vijfde (tweede junior). Tijden onbekend, want wij hebben geen uitslag ontvangen.

Na afloop liet Peer ons Kopenhagen zien. Na één overnachting vertrokken wij naar Malmö met de zgn. vliegboot, een zwaardvleugelboot. Dezelfde dag nog keerden wij terug in Odense.

Donderdag werd er getraind. Vrijdag gingen wij naar het spoorwegmuseum.

Zaterdag 30 juni was er een wedstrijd in Odense. Het was een 10 km wegwedstrijd voor niet-Denen. Zodoende waren wij de enige deelnemers. De Denen deden 15 km om het Deense jeugdkampioenschap. Zij startten gelijk met ons. Frank werd eerste in 48.31 en Nico tweede in 56.38. Het parcours was nauwelijks begaanbaar. Negentien keer moest er een keerpunt genomen worden en twintig keer een zeer scherpe en gladde bocht.

Zondag vertrokken wij vanuit Odense richting West-Duitsland. Wij overnachtten bij de oma van Nico, die in Niederraspe (18 km van Harburg) woont.

Maandag vertrokken wij naar Frankrijk. Om 20.45 uur waren wij in Rouen. Hier konden wij niet in contact komen met onze gastheer, de fysiotherapeut en trainer Francis Herbet, want deze had zijn werkadres opgegeven. Gelukkig werden wij uit de brand geholpen door twee Franse muzikanten, die zagen dat wij in moeilijkheden waren. Na één overnachting bij één van hen vonden wij de volgende dag toch onze gastheer. Wij werden ondergebracht bij een secretaresse van een school die van de club van Herbet was. 's Avonds werd er getraind. Enkele Franse junioren dachten dat zij goed waren en probeerden ons er uit te wandelen. Dat viel hen echter zwaar tegen, want wij bleken toch over een veel betere conditie te beschikken. Op het eind gingen de meesten gewoon wandelen of stopten zelfs.

Woensdag 4 juli werd er 's morgens al weer getraind. 's Avonds werd er door de Fransen o.l.v. de ex-wereldrecordhouder Gerard Lelièvre een baanwedstrijd over 1000 m georganiseerd. Frank werd eerste in 3.59, Nico werd derde in 4.47, waarmee hij vijf seconden achter bleef op een Franse senior.

Donderdagmorgen werd er weer getraind en 's avonds werden wij in de snelle auto van Herbet naar Mantes-la-Jolie gebracht, alwaar men voor ons een 10 km wedstrijd had georganiseerd. De baan was erg zacht. Het was erg benauwd weer. Frank werd eerste in 49.24,61 en Nico slaagde er na een bijzonder spannende eindsprint in om een Fransman met 0,1 seconde voor te blijven en in zijn beste tijd te finishen: 54.29,8. Helaas bleek later na controle, dat Herbet zich voor wat Nico en de Fransman betreft een ronde vergist had en hen 9600 m had laten snelwandelen.

Vrijdagmiddag vertrokken wij uit Grand-Quevilly, want de heer Herbet en onze gastvrouw vertrokken naar Parijs. Wij vertrokken met de trein naar Amiens, alwaar wij per toeval de heer Grossi troffen, toen wij hem en hij ons zocht. Deze man bracht ons snel naar zijn landhuis in Quevauvillers, 18 km van Amiens. Deze man reed al net zo ongevoelzaam als Herbet: 150 op een tweebaans weg, alleen Herbet reed dit met zijn handen los. Wij werden ontvangen met gebraden eend.

Zaterdag gingen wij met een gedeelte van het zeer grote gezin picknicken en zwemmen, waaraan ook nog een flinke fietstocht over vele zware heuvels was verbonden. Uiteraard waren wij de sterkste fietsers.

Zondag 8 juli werd er door de heer Grossi een wedstrijd georganiseerd, waaraan ieder mee kon doen. Nico en Frank waren de enige geoefende snelwandelaars bij deze wedstrijd. Iedereen die de wedstrijd volgde was erg enthousiast over onze aanwezigheid. Het was net een kermiskoers, want voor de 50 km tijden keek men op de torenklok. Maar speciaal voor ons had men een echte stopwatch van huis gehaald. Voor ons was de afstand 10 km, hetgeen vijf ronden van 2 km betekende. Jammer genoeg was het weer veel te warm weer. Ook werden er geheel geen tussentijden doorgegeven. Frank wist deze wedstrijd gemakkelijk te winnen in 47.13. Ook Nico werd afgetekend tweede en ondanks dat hij ziek was wist hij met 55.37 zijn beste tijd tot op 20 seconden te benaderen.

Maandag werden wij zeer vroeg naar het station van Amiens gebracht, alwaar wij op de trein naar Parijs-Noord stapten. Deze trein deed over dit traject dermate lang, dat wij nog maar elf minuten hadden om op het station Parijs-Oost de aansluitende trein naar Wenen te halen. Zelfs clandestien in de metro meerijden hielp niet meer en wij misten met drie minuten de trein, waardoor wij 7½ uur later in Wenen aankwamen.

Dinsdagmorgen waren wij zonder veel geslapen te hebben in Wenen. Na enige uren zoeken vonden wij het huis van onze gastheer, de Oostenrijkse kampioen Martin Toporek, die de avond er voor vergeefs op ons had gewacht. Op deze dag werd er twee maal getraind. 's Middags werd er 16 km gesnelwandeld (binnen de 1½ uur). 's Avonds werd er ook nog 14 km hardgelopen over zeer veel heuvels, maar wel binnen het uur! Wij waren dan ook al aardig afgepijgerd.

Woensdag 11 juli werd er eerst de stad bezocht. 's Avonds werd er weer 15 km getraind. Na afloop waren er nog enige testen op de baan in het Weense stadion. Eerst was er een 3000 meter test, die in 14 minuten moest. Martin Toporek won in 13.45 voor Frank in 13.47. Nico werd vierde in 15.25, drie seconden onder zijn beste tijd. De tweede en laatste test was over 1000 meter en nu moest er voluit gewandeld worden. Frank werd eerste in 3.44, zijn beste tijd, Toporek tweede in 3.56. Nico werd weer vierde. De training was internationaal, want er waren shirts van Nederland, Denemarken, Zwitserland, Ierland en Frankrijk.

Donderdag was er opnieuw een training in en rond het stadion, waarbij wij de anderen er uit wandelden.

Vrijdag bezochten wij opnieuw de stad en gingen zwemmen in een zwavelbad. Zaterdag vertrokken wij samen met Toporek (die 200 km per week traint) richting West-Duitsland, alwaar wij zouden deelnemen aan de Beierse juniorenkampioenschappen (tot en met 21 jaar), die in Waldkraiburg, een plaatsje bij Mühldorf, werden gehouden. Wij overnachtten in een zgn. Gaststätte, nadat wij eerst nog getraind hadden. Zondag 15 juli moesten wij al vroeg naar de baan, een nieuwe kunststofbaan. De afstand was 10 km. Het was 30 graden, dus er waren weer geen goede tijden mogelijk. Frank ontdeed zich na 2 km van al zijn tegenstanders. Na 5 km zat hij met 23.07 bijna 20 seconden onder het Nederlands record op deze afstand, maar de tijdwaarnemers verzuimden de tijd op te nemen. Na 5800 meter kreeg Frank een vermaning van de wandelscheidsrechter en hij dacht ten onrechte dat dit een officiële waarschuwing was, zodat hij heel erg op zijn techniek ging letten en daardoor zeer veel tijd verloor. Toch slaagde hij erin de wedstrijd in 48.12,2 te winnen voor Toporek (beste tijd 45.57) in 49.02, Klaus (beste tijd onder 47 min.) en Holder (beste tijd 46.27). Nico werd twaalfde in ruim 58 minuten. Na de wedstrijd gingen wij naar Salzburg, alwaar dinsdag een wedstrijd zou worden gehouden. Toporek ontweek zeer handig de douane. Toporek belde vele mensen van de organisatie af, maar kreeg niemand te pakken en ging toen maar door naar huis. Wij reisden toen maar gelijk door naar de oma van Nico. Maandagmorgen kwamen wij in Niederasphe aan. Dezelfde dag trainden wij. Nico's broer Marcus liep ook mee (hij liep hard). Dinsdag gingen Marcus, Nico en Frank naar het kasteel Mellnau lopen en dat was zo'n 22 km heen en terug. Woensdag vertrokken Nico en Frank richting Borgholzhausen (tussen Bielefeld en Osnabrück), alwaar het kasteel Ravensberg werd bezocht. Jammer genoeg waren alle hotels en herbergen vol, zodat er niets anders over bleef om in een willekeurige trein te gaan slapen. Donderdag werd de burcht opnieuw bezocht en daarna reisden wij weer terug naar Niederasphe. Vrijdag werd er nog een fietstocht gemaakt door de omgeving. Zaterdag 21 juli werd dan de terugreis aanvaard. Het plan was om nog op zondag 22 juli in Augsburg ~~na~~ mee te lopen met de West-Duitse selectiewedstrijd voor Bydgoszcz, maar informatie- en geldgebrek (wij zouden dan de terugreis wel helemaal hebben moeten betalen) dwongen ons al eerder terug te keren. 's Avonds om 20.00 uur waren wij in een goede conditie terug in Haarlem.

Nico Treep en Frank van Ravensberg.

SNELWANDELËN, door Frank van Ravensberg.

Vrijdag 3 augustus- Zaandam, 3 Nederlandse records voor Frank van Ravensberg.

Voor de vijfde keer in 1979 organiseerde A.V.Zaanland op haar sintelbaan in Zaandam een uurwedstrijd snelwandelen. Ik ging er hard vandoor om te proberen een sterke 10.000 metertijd neer te zetten, hetgeen goed lukte. De eerste 5000 meter werd afgelegd in 23.05,0 en dat was een ruime verbetering van het Nederlands jeugdrecord dat met 23.26,5 al op mijn naam stond. De tweede 5000 meter ging in 23.30,9 en dat resulteerde in een 10.000 metertijd van 46.35,9. Ook dat was goed voor een ruime verbetering van het Nederlands jeugdrecord, dat ook al op mijn naam stond met 47.35,2 (op de weg was ik al eens tot 46.52,5 gekomen). Na de 10.000 meter moest ik het wat rustiger aan doen, maar ook het Nederlands jeugduurrecord dat met 12.212 meter op naam van Hans van der Knaap stond ging er aan. Ik bracht het op 12.837,35 meter. Hans van der Knaap bezit nu alleen nog het half uurrecord met een zeer zwakke 6177 meter. Met mijn 10.000 meter tijd kwam ik voor de derde keer onder de limiet voor de Europese jeugdkampioenschappen, maar achteraf bleek dit toch niet voldoende te zijn voor uitzending (waarom weet ik nog steeds niet).

Zondag 5 augustus- internationale wedstrijd in Sittard.

A.V. Unitas organiseerde voor het eerst in haar bestaan een snelwandeldag op haar kunststofbaan in Sittard. Helaas maakte zeer warm en benauwd weer goede tijden onmogelijk. Allereerst was er een koppelrace over 4000 meter. Bij gebrek aan een partner van A.V. Haarlem besloot ik maar met Adri van Rooy (Fortuna '67) deel te nemen. Deze is eveneens A-junior. Wij wonnen met overmacht in 17.29,8 en dat was ruim een minuut onder de beste tijd, die ooit gelopen was. Ruim twee uur later stond er een 10.000 meter wedstrijd voor junioren, senioren en veteranen op het programma. Daaraan namen ongeveer 40 snelwandelaars deel uit Nederland, België en West-Duitsland, waaronder vele toppers. Ondanks het weer wilde ik opnieuw proberen onder de limiet te komen. Ik had direct al de kop en hield ongeveer tien ronden een behoorlijk tempo vol, maar toen kreeg ik de terugslag van de hitte en kreeg bovendien nog een waarschuwing, zodat ik het noodgedwongen rustiger aan moest doen. Desondanks slaagde ik er in de wedstrijd met ruime voorsprong te winnen in 49.13,2. Tweede werd de Belgische kampioen Christian Halloy in 50.05,5 en derde op ruim een ronde de Nederlandse 20 km kampioen Tjabel Ras in 51.44.6. Iedereen liep drie of meer minuten boven zijn beste tijd en vele deelnemers stapten uit.

Vrijdag 17 augustus- Amsterdam, opnieuw Nederlands record voor Frank van Ravensberg.

A.V. '23 organiseerde op de Chris Berger baan in Amsterdam een avondwedstrijd en daar stond ook een 3000 meter snelwandelen op het programma. Ik nam ook aan deze wedstrijd deel om mij te testen voor de landenontmoeting in Ierland. Daar er geen wandelscheidsrechters waren kon ik voluit gaan. Na tussentijden van 4.05 en 8.15 over de 1000 en 2000 meter kwam ik uit op 12.37,8 en dat was een verbetering van de 41 jaar oude beste seniorenprestatie aller tijden, die op 12.57,2 stond. Op deze afstand bestaat geen officieel Nederlands record, maar alleen nog een beste prestatie. Mijn persoonlijk record stond op 13.13,7. Dit alles was uiteraard goed voor een eerste plaats in de wedstrijd en zelfs voor een plaats bij de eerste 50 van dit jaar op de wereldranglijst bij de senioren.

Zondag 19 augustus- Dublin (Ierland), Nederland- Ierland- Wales.

Zaterdag 18 augustus vertrok een groep van ongeveer 40 man vanaf de luchthaven Schiphol met de Aer Lingus naar Dublin (Ierland), alwaar de volgende dag in een seniorenatletiekinterland gestreden zou worden tegen organisator Ierland en Wales. In de Nederlandse ploeg bevonden zich twee A.V.Haarlemmers: Ruud Wielart en Frank van Ravensberg (de enige junior in de ploeg). Om 20.30 uur kwamen wij bij ons hotel aan, hotel Montrose. Na een maaltijd ging iedereen naar bed. 's Morgens verkenden de meesten de baan, die tegenover het hotel lag, en was er een technische bespreking. Om 14.00 uur begon de wedstrijd. Het weer werkte niet erg mee, want het was koud en miezerig weer en er stond een flinke wind. De accommodatie was slecht. Weliswaar had men een kunststofbaan (Belfield geheten, deze lag bij een universiteit) met acht banen, maar de lijnen waren nauwelijks te zien, er was geheel geen beschutting, op de tribune was maar voor ongeveer dertig mensen plaats, er was een zeer slechte verspringbalk, pas vlak voor de wedstrijd kwam men met de matten voor het polsstokhoogspringen aandra- gen en ga zo maar door. Jammer was het dat alle teams verzwakt waren. Zo konden de beste junioren niet aantreden vanwege de E.K. jeugd en miste Nederland o.a. Schulting, Lok, Van der Knaap en geblesseerde mensen als Hermens en Tebroke. Ierland miste Coghlan, Treacy, O'Shaugesney, etc. en Wales bracht een geheel nieuw en verjongd team op de been. Desondanks werd het een leuke wedstrijd, die verdiend door Nederland werd gewonnen met 199 punten voor Ierland (137,5 pun- ten) en de winnaar van 1978 Wales (108,5 punten). De beste prestatie werd zon- der twijfel door Ruud Wielart geleverd. Ruud sprong op deze gebrekkige accomo- datie en in het te koude weer toch nog ruim over 2m22 (de beste prestatie aller tijden in Ierland), terwijl de tweede Raymond de Vries maar tot 2m05 kwam. Ruud liet de lat op 2m28 leggen en had in zijn eerste twee pogingen enorm veel hoog- te om de lat er dan op het laatste moment nog af te werpen. Maar, het zit er dik in, Ruud!

Zelf mocht ik deelnemen aan de 3000 meter snelwandelen. De Welshman Steve Barry (beste tijd 12.20 tegen mij 12.37) nam al snel de kop, gevolgd door de twee Ieren en mij. Even later vielen de Ieren terug en ik slaagde er in het ontstane gat met Barry te dichten. Plotseling kwam er een hond met ons meelopen, die ons erg hinderde door steeds voor onze voeten te lopen. De hond had zich losgerukt van iemand, die zich om onverklaarbare redenen binnen de afrastering bevond. Na ruim drie ronden had men de hond eindelijk te pakken, maar daar had men wel tien man voor nodig. Intussen had ik een klein gaatje met Barry laten vallen. Ik had gezien dat mijn voorsprong op de derde ruim voldoende was en toen Barry ver- snelde liet ik hem gaan. Ik wilde vanwege mijn dubieuze stijl geen risico meer nemen en stelde mij tevreden met de tweede plaats. Was ik nl. gediskwalificeerd dan was ik niet alleen 5 punten kwijt, maar dan zou ik ook de halve finale voor de wereldcup snelwandelen in Hove (Engeland) hebben moeten missen. Zodoende werd ik tweede in 13.08,10 achter Barry die 13.00,42 op de klokken bracht. 's Avonds was er nog een gezamenlijk diner en trad er nog een bandje op. Vervol- gens bezocht een grote groep Nederlanders nog een Disco, hetgeen inhield dat er nog weinig tijd over was om te slapen, want wij moesten maandag al om 6.15 uur op. Om 12.25 uur waren wij terug op Schiphol. Het was een leuke trip ge- weest.

Frank van Ravensberg.

A.V. Haarlem verslaat Sparta en stelt een finaleplaats zeker.

Een volledig herstelde ploeg sloeg op Ockmeer weer vernietigend toe door een tweede plaats te behalen en daarmee de Sparta-ploeg met een verschil van 445 pnt. de grond in te boren, ook de anders zo zelfverzekerde AAC ploeg moest na afloop het klamme opstzweet van hun voorhoofd vegen. De meest belangrijke redenen voor deze goede klassering waren wel de terugkeer van Charles Mathot (+215 pnt.), het debuut optreden van Mario Westbroek (+135 pnt.) op de 400 mtr en vooral het herstel van Cees van der Rhee (+220 pnt.).

Naar behalve deze prestaties waren er nog veel wat andere verbeteringen, zoals die van Mike Bionfait op de 200 mtr: 22.0 tegen 22.5 de vorige keer, een knappe tijd op een sintelbaan waarmee Mike dan ook de snelste van het hele veld was. Ronald Sim zag er tegenop om op een sintelbaan te lopen ("..dat scheelt zeker een seconde..") maar liep met 50.8 toch een P.R. op de 400 mtr. Mario deed op de 440 mtr. in 49.0 wat van hem verwacht werd en zo ook Kenneth en Pieter Kezelman, die op de 800 mtr. niets voor elkaar onder deden met voor beiden 2.00.9.

Sterk liepen de meeste midden-afstanders zoals Richard Cabri op de 1500 mtr. en vooral Pieter Fris met een sterke tijd op de 5000 mtr: 14.51.0 tegen 15.22.3 de vorige keer (+70 pnt.), ook Joost de Bock (de flying voorzitter) verbeterde zich terwijl de beide steeple-chasers Evert en Dick iets achter bleven t.o.v. de vorige keer in Den Haag.

Op de andere hordenummers voldeden Jan van Dijk (110 h), Ron Antheunissen en Gerard de Boer (400 h) geheel aan de verwachtingen en eisen, alhoewel Ron Antheunisse die meteen de kop naar al sael kramp kreeg en daarom van schoenen wisselde, na ongeveer 200 mtr kwam de scheldsrechter die Ron verdacht van het langs de horden lopen achter hem aan fietsen hetgeen Ron uiteraard zeer zenuwachtig maakte, de laatste 100 mtr gooide hij echter zijn tweede paar schoenen ook uit en ging op zijn sokken verder. Vlak voor de finish ging Ron nog tweemaal door zijn eikel maar eindigde toch in een tijd van 5².4.

De technische nummers brachten verbeteringen via de uitstekende prestaties van Ruud Wielart op het hoogspringen: 2.20 mtr. en het h.s.s.: met 14.07 (P.R.), Jan van Dijk met een vertesprong van 6.75 en de comeback van Charles Mathot op het polshoog met 4.20. Ook de junioren Cor Uiterwijk (polshoog 3.60) en Gerard de Boer (h.s.s. 13.13) stelden zeker niet teleur.

Last van blessures hadden Jan Willem van der Wal (ver 6.57) en Henk Macnack (hoog 1.95), die dientengevolge hun puntensantallen van de vorige keer niet konden overtreffen. Bij de werpnummers waren ook goede (persoonlijke) prestaties te noteren zoals die van Cees van der Rhee (kogel 12.70, speer 55.12) en Albert Wigchert (speer 47.58), ook Less en Lex verbeterden zich t.o.v. de vorige keer.

Helaas waren er ook zoals bijna altijd in een wedstrijd enkele tegenvallende prestaties, die echter niet verzwegen mogen worden, zoals die van Henk op de 100 mtr: 11.3 (was 11.0), Jan Willem van der Wal op de 200 mtr: 22.5 (was 21.9), Dan Portegijs met 4.13.1 op de 1500 mtr (was 4.10.7) en die van Luke Prins met 17.4 op de 110 h (was 17.3), Gosse van der Velde slingerde zijn kogel dit keer niet verder dan 34.24 (was 34.54). Aan deze mensen dan ook de opdracht om zich de volgende keer (in de finale) te revancheren.

Op het einde van de middag kwamen de meest opwindende nummers van de dag: de 4x100 en de 4x400, waar Haarlem op papier tevens veel kans op winst had en inderdaad won de 4x100 estafetteploeg makkelijk van AAC, Alleen Ronald, Henk, Jan Willem en Mike liepen een wat mindere tijd dan een maand geleden: 42.5 (was 42.2)

De 4x400 ploeg met Peter-Kenneth'-Mario-Ronald legden na een zeer spannende strijd met AAC beslag op de tweede plaats met een nieuw clubrecord van 3.23.2 (Den Haag 3.26.9). Een paar woorden mogen wel besteed worden aan het moedige lopen van Ronald Sim waarmee hij veel bijval oogstte en waardoor het gejuich van de AAC-aanhang zeer plotseling verstomde, helaas kon de voorsprong niet behouden blijven maar deze esta-

fette gaat toch wel de geschiedenis in als het meest enerverende nummer van deze vo
voor Haarlem zo geslaagde competitiedag.

Luke.

<u>Officiële uitslagen</u>			<u>Punten</u>
100 meter	2. Mike Bienfait	11.1	780
	9/11. Henk Macnack	11.3	733
200 meter	1. Mike Bienfait	22.0	843
	5. Jan Willem v.d. Wal	22.5	790
400 meter	1. Mario Westbroek	49.0	852
	6/7. Ronald Sim	50.3	770
800 meter	8/9. Kenneth Macnack	2.00.9	733
	8/9. Peter Rezelman	2.00.9	733
1500 meter	16/17. Dan Portegijs	4.13.1	711
	18. Richard Cabri	4.13.3	706
5000 meter	3. Pieter Fris	14.51.0	860
	19. Joost de Pock	15.46.8	741
110 mtr. hrd.	5. Jan van Dijk	15.5	797
	19. Luke Prins	17.4	629
400 mtr. hrd.	11. Ron Antheunisse	58.4	744
	19. Gerard de Boer	61.3	655
3000 mtr. st.	3. Evert van Ravensberg	9.14.7	881
	12. Dick Bais	9.53.3	742
Hoog	1. Ruud Wielart	2m20	1025
	6/9. Henk Macnack	1m95	813
Polshoog	3/7. Charles Bathot	4m20	859
	14/15. Cor Uiterwijk	3m60	700
Ver	5. Jan van Dijk	6m75	767
	8. Jan Willem v.d. Wal	6m57	730
H.s.s.	3. Ruud Wielart	14m07	787
	6. Gerard de Boer	13m13	690
Kogel	9. Cees van der Rhee	12m70	645
	12. Less Brown	12m39	625
Discus	10. Less Brown	40m86	702
	20. Lex van Vught	31.36	504
Speer	6. Cees van der Rhee	56m12	713
	13. Albert Wichgert	47m58	600
Kogelslingeren	10. Gosse (Heinz Riehm) v.d. Volde	24m24	562

Ruud Wielart is weer in vorm. De afgelopen maanden sprong hij 12 keer, en 12 keer sprong hij 2m15 of meer. Hij heeft inmiddels zijn aanloop veranderd en neemt nu een langere en slauwere bocht, hetgeen hem al direct sprongen over 2m26, 2m23 en 2m22 opleverde. Zijn resultaten zijn:

ma 4 juni	Papendal	1e	2m15	zo 15 juli	Amsterdam	1e	2m15
zo 10 juni	Amsterdam	1e	2m20	za 21 juli	Rieti (I)	2e	2m23
wo 20 juni	Haarlem	1e	2m15	vr 3 aug	Den Haag	1e	2m15
do 21 juni	Roosendaal	1e	2m17	za 11 aug	Nijmegen (N.K.)	2m26	
wo 4 juli	Milsan (I)	3e	2m21	vr 17 aug	Berlijn (D)	3e	2m23
za 7 juli	Sienne (I)	1e	2m20	zo 19 aug	Dublin (EIR)	1e	2m22

De 17-jarige Daan van Rijsbergen is opgesteld op de 4x100 mtr in het nationale E-junioren team dat op zondag 26 juli een ontmoeting heeft met de jeugd van Nordrhein-Westfalen. De wedstrijd vindt plaats in Remscheid (D). wij wensen hem veel succes met zijn eerste interland. -9-

Verbetende (club)records

Mario Westbroek	400m sen/JA	48.31	9.6.79	Haarlem	C.R.
Enrico Stokman	30m JD	10.7	9.6.79	Amstelveen	C.R.
Arjen van der Haak	80m hrd JD	16.0	9.6.79	Amstelveen	C.R.
Peter Rezelman, Kenneth Macnack, Mario Westbroek, Ronald Sim					
	4x400m sen	3.23.2	10.6.79	Amsterdam	C.R.
Frank van Ravensberg	10.000m Snw JA	46.52.5	10.6.79	Cadenazzo (CH)	
Beste Nederlandse wegprestatie					
	5000m Snw JA	23.26.5	16.6.79	Groningen	H.R.
	10.000m Snw JA	47.35.2	16.6.79	Groningen	H.R.
Cor Uiterwijk	Polshoog JA	3m30	17.6.79	Groningen	C.R.
Mario Westbroek	400m sen/JA	48.27	17.6.79	Groningen	C.R.
Enrico Stokman	30m JD	10.7	23.6.79	Silversum	C.R.
Dideric van Riemsdijk	9-kamp JB	4103 pnt	30.6/1.7	Haarlem	C.R.
✓ Marcel Klarenbeek (SOS),	Mario Westbroek, Berend Seinen (Sparta), Ton de Geest (TIOH)				
	4x400m JA	3.12.2	7.7.79	Born (CH)	H.R.
Frank van Ravensberg	5000m Snw JA	23.07.0	15.7.79	Waldkraiburg(D)	H.R.
	5000m Snw JA	23.05.0	3.8.79	Zaandam	H.R.
	10.000m Snw JA	46.35.9	3.8.79	Zaandam	H.R.
	1 uur Snw JA	12.837,85m	3.8.79	Zaandam	H.R.
Mario Westbroek	400m sen /JA	16.8.79		Dydgoszcz (POL)	47.59s C.R.
Frank van Ravensberg	3000m Snw sen/JA	12.37.9	17.8.79	Amsterdam	
Beste Nederlandse wegprestatie					

NEDERLANDSE JEUGD OPIEENSCHAPPEN 16, 17 JUNI, STADSPARK GRONINGEN.

We moesten maar liefst om half acht op het central station zijn. Dat was zaterdag 16 juni. Na nogal wat geharrewar met de polsstok van Cor zaten we dan toch voor 2 $\frac{1}{2}$ uur in de trein. Na twee keer overstappen en nog meer geharrewar met de polsstok van Cor kwamen we om 10.15 in Groningen aan.

De atleten die het eerst aan de beurt waren (Mario westbroek, Daan van Rijsbergen, Kenneth Macnack) vertrokken met de taxi (wat duurde dat lang) samen met Joop richting Stadspark, waar naast de baan ook nog een fanfarekorps aan het oefenen was. Cor Uiterwijk, Gerard de Boer, Nico Treep en Frank & Evert van Ravensberg begaven zich lopend naar de prima kunststofbaan van de organiserende verenigingen Argo 77 en GVAV Rapiditas. Mario en Daan, die zich allebei voor teveel nummers hadden ingeschreven, waren inmiddels al omgekleed en konden dus zo vanuit de taxi gaan inlopen. Zowel Mario (100m JA) als Daan (100JB) wisten zeer gemakkelijk hun serie te winnen in resp. 11.2 en 11.7 ; waardoor zij zich dus plaatsten voor de halve finale. De 400m JA was ingedeeld in 3 series waarvan de nummers 1&2 de finale zouden bereiken. Van de vier sterksten op papier; Marcel Klarenbeek, Mario, Berend Seinen en Ton de Geest trof Kenneth Macnack het zeer ongunstig om bij zowel Ton de Geest als Berend Seinen in de serie te zitten. Kenneth zou geen Macnack zijn als hij niet zou vechten voor die finaleplaats. Maar zelfs dat haalde helaas weinig uit, Kenneth werd derde in toch mooi zijn beste seizoentijd van 50.3 sec. Slechts een halve seconde achter zijn beide tegenstanders. Mario liep zijn serie in 50.2 en won zonder enige moeite. Gerard de Boer liep daarn zijn serie 400m hrd. JA in een nieuw persoonlijk record van 60.1 s. Ter ijl hij met zijn eerder gelopen 60.4 al op de 9e plaats van de nationale ranglijst stond. Om onbegrijpelijke redenen had hij zich niet bij het hinken, stappen en springen opgegeven. Daan en Mario liepen na Gerard hun 1/2 finales 100m. Daan werd achter de uiteindelijke lo. 1 & 2 derde in 11.57 (handtijd 11.3), waardoor hij zich dus plaatste voor de eindstrijd. Mario had wederom niet zoveel moeite met zijn 'tegenstanders' en won met een nog voorzichtig start in el. 11.09 .

In de beide finales werd Daan 4e in 11.16 (wie had dat aan het begin van het seizoen ooit gedacht.) en Mario (welke Mario?) eerste in 10.91. Jammer dat concurrent Hans van Sante in de halve finale geblesseerd uitviel. De eerst A.V. Haarlem titel was binnen, maar er kwamen er nog meer. Want om kwart voor zes was het snelwandelen (10 km) aan de beurt. Dat Frank van Ravensberg zou gaan winnen stond al vast, maar het ging om de tijd: want Frank had de limiet voor de E.L. jeugd in Dydgoszcz op de baan nog niet gehaald. Hij eindigde net boven de limiet maar wel mooi in een ed. jeugdrecord dat hij nu met 47 min 32.2 scherper stelde (oud 48.22) Alsof het nog niet genoeg was wandelde hij ook op 11.9 km. een nieuw ed. record in 23.26.1 (oud 23.35).

Clubgenoot Nico Treep werd hier tweede, waarmee A.V. Haarlem wederom een medaille mee naar huis nam. Nico liep weliswaar 4 (1) ronden op track achter maar hij vist nr. 3 die hem vanaf het begin af aan gevolgd had vanaf 3 ronden voor het eind los te wandelen en zijn voorsprong nog te vergroten tot 200m zijn tijd: 56 min 46.6. Tevreden zaten we even later in het Kurhotel. We lagen met twee personen op één kamer inclusief ligbad (voor Daan en Gerard zitbad) en toen we later klaar waren met het diner (+ 3 kwartier wachten op je zo begeerde voedsel) gaf de ene helft te kijken hoe Andre van Duin de meest waanzinnige voertuigen het zwembad in pratte en de andere helft zich aan het klamaken was voor de ons zo smeuïl aangepraatte disco-avond in de beide clubhuizen op de atletiekbahn. We spraken af om tussen 10 en 11 uur weer terug te zijn in het hotel. Toen we aldaar de K.A.V. Holland onder leiding van Fred Roosen op de dansvloer bezig zagen probeerden we ons tevergeefs aan de sfeer aan te passen, maar het was nog licht en de muziek was veel te hard en zodoende waren wij dus weer gauw terug in het hotel. Kenneth en Daan namen nog een drankje (appelsap) aan de bar, maar de nou niet bepaald gezellige ober kende en mopperde ons de tent uit. Om 11 uur was alles donker.

Zondagochtend konden we zoveel eten als we maar wilden. Er was voor het ontbijt werkelijk van alles beschikbaar. Vooral Kenneth nam er de moeite voor om maar licist 3 keer zijn bord vol te stapelen met kadetten, crackers en droge krentensceen (ze hadden trouwens ook gewoon brood). Cor Uiterwijk, die W.B. de vorige dag niets gedaan had, was samen met Gerard de Boer het laatst uit bed. Toch was he Cor die het eerst aan moest treden. Terwijl het duidelijk minder warm was dan zaterdag en er tevens op het korte stuk een tegenwind was (luchtturbulatie noemt Luke Prins dat) liep Cor zijn serie 110m hrd. J in 16.5 en werd hij daarmee vierde. Niet genoeg voor den finaleplaats. Vervolgens trad Daan aan voor de series 200m. Het nummer waarop hij één van de favorieten was omdat hij op Papendal reeds 22.7 had gelopen en daarmee bij de B-junioren op een gedeelde 2e plaats van Nederland stond. In de serie liep hij op plaatsing en werd hij zodoende 2e in 23.3 sec. Cor, die zich nu helemaal op het polsstekhoogspringen kon concentreren haalde 3m40 in één keer, evenals 3m60 en kwam uiteindelijk tot 3m80 en met deze prestatie evenaarde hij zijn eigen clubrecord en werd hij 4e. De nummers 1, 2 en 3 (allen AAC) sprongen 4m20 (2x) en 4m60 (1e jeugdrecord). Om twee uur werd het tijd voor de 200 mtr. JB finale. Daan lootte ongunstig in baan 4 met zijn twee concurrenten in baan 2 en 3. Het bleek dat hij bij het uitkomen van de bocht reeds door hen was ingehaald. Hij deed nog een verwoeste poging om nr. 2 te pakken maar dit liep zo uit de hand dat hij nog bijna vierde werd. Gesteund door zo'n stuk of 40 familieleden kon hij dit nu net verhi deren. A.V. Haarlem had in ieder geval voor een medaille; een bronzen. Het mooiste nummer van het hele weekend was ons twijfeld de 400m JB finale. Mario en Marcel Klarenboek zouden om de titel vechten, het Marcel als favoriet omdat hij een week ervoor tijdens de Coupe de Nationale Nederlanden het Nederlands jeugdrecord evenaarde. Omdat het weer niet optimaal was kon hij dit record wel vergeten. Toch had Marcel de mazzel om voor de zoveelste maal achteraan te starten. Het Marcel in baan 1 en Mario in baan 2. Hetren al na de start zagen we hoe zij samen al ver vóór het veld uit liepen en omdat Marcel in de laatste bocht alles bekijken kon was het Mario die nu lang versnellen zodat de haren naast elkaar de slopende laatste 100 ingingen. Marcel trok ook nu weer aan het langste eind en won in 48.00 (el). Mario liep 48.27, een hele sterke verbetering van zowel het seniore als junioren-clubrecord, dat dus al op zijn naam stond. Het verschil tussen de beidelopers was echter nog nooit zo klein geweest.

Na de prijsuitreiking probeerden we buiten het hek Joop (die maar niet kwam) nog in een hinderlaag te leggen. Pas toen avert door had dat Cor de polsstok van het achterste eind helemaal niet naar Groeg namen te bij de stationsrestaurant aan. Nadat we 3 sneltreinen, 3 intercity's (hoe versinnen het) en één one locks (natuurlijk Gerard de Boer weer) hadden besteld toston we o.l.v. Kenneth op de voortreffelijke leiding van Oud Joop v'n Drunen, die er weer eens voor gezorgd had dat de A.V. Haarlem-jeugd een prima weekend achter de rug had en tevens door de vele goede prestaties een hoop medailles mee naar Haarlem nam, de ideale combinatie, noemen ze dat.

In de terein kregen Mario en Kenneth het nog voor elkaar om niet alleen het 2-jarige meisje aan het schrikken te maken, maar ook haar ouders nog de stuipen op het lijf te jgen.

COUPE NATIONALE NEDERLANDEN 9 juni 1979 te HAARLEM.

Goede morgen, middag, avond geachte luisteraars, U bent hier rechtstreeks verbonden met het Pim Mulier Sportpark te Haarlem, waar wij straks getuige zullen zijn van een zeer belangrijke jeugdwedstrijd.

Onde ogen zijn uiteraard gericht op de drie afgevaardigden van de Atletiek Vereniging Haarlem (een van de machtigste verenigingen van heel Nederland)

Aan de overkant van het Atletiekterrein zien we ze al inlopen, v.l.n.r.

Black Beauty Kenneth Macnaock, Long Tall Daan van Rijsbergen en Speedy Mario Westbroek.

Wij zijn benieuwd hoeveel medailles ze op deze wedstrijd weer weg gaan halen. Luisteraars we verdwijnen nu weer uit de ether, maar zullen ons direct weer melden als er iets te beleven valt.

Ja, luisteraars daar zijn we dan weer met zeer belangrijk nieuws, Daan van Rijsbergen heeft zich gemakkelijk geplaatst voor de halve finale 100 m, door een overwinning in zijn serie met een sterke tijd van 11.6.

Direct daarna zagen we Daan weer aan de start verschijnen, maar nu voor een 400 m. J.B., en ook hier plaatste hij zich simpel voor de finale via een 2e plaats in 52.8. Deze finale zag hij echter zuiver als een training.

En wat zien we daar? Wie begeven zich daar naar de start van de serie 400 m. zijn dat niet die twee andere geweldenaars van de A.V.Haarlem? Is dat even leuk, ze zitten in dezelfde serie. Dat is wel erg jammer voor de tegenstanders, want alleen de eerste twee plaatsen zich voor de finale.

Daar gaan ze al van start en ja hoor, ik zie het al, twee finale plaatsen. (Mario 50.9 en Kenneth 51.7.)

Nu gaan we gelijk door naar de halve finale 100 m. J.B. waar Daan van Rijsbergen zich weer gemakkelijk door heen slaat in een tijd van 11.5.

We zullen gelijk de finale 100 m. J.B. ook maar verslaan. Daan weerde zich u uitstekend in dit sterke gezelschap, een vierde plaats in 11.7(el) (hand 11.4)

En nu het spektakelstuk van de dag, de 400 m. J.A. waarin Speedy Mario Westbroek een hoofdrol vertolkte achter zijn grote concurrent Marcel Klarenbeek (47.67) behaalde hij een tweede plaats in ^x48.34. Dat dit een waar spektakelstuk was, bleek wel uit de tijden van nummer drie en vier (48.45 en 49.20) Kenneth draaide een beetje stroef en reikte niet verder dan een zesde plaats in 51.8.

Over en sluiten

Mario Westbroek.

INSTUIFWEDSTRIJD A.A.C., OOKMEER 15 juli 1979.

Deze (vakantie)wedstrijd werd om de vier minuten getergd door laag overvliegende vliegtuigen vol vakantiegangers, mede door deze massale uittocht was de publieke belangstelling zeer gering en de lage temperatuur (16°) was toch ook al niet uitnodigend. Al met al dus niet de ideale ambiance voor topprestaties, ook door de afwezigheid van de meeste senioren-A; van Haarlem-kant waren toch twee topatleten in actie: Ruud Wielart op het hoogspringen en Mike Bienfait (met hoge verwachtingen) op de 200 m.

Deze laatste won de 200 m. zeer gemakkelijk van o-a- Humprey Joseph in een voor zijn doen redelijke tijd: 22.0. Mike zelf bleek echter zeer teleurgesteld te zijn en nam zich voor om zichzelf in het vervolg beter voor te bereiden (met name de dag tevoren)

Ruud Wielart kon zich in deze (voor hem trainings-)wedstrijd niet goed genoeg concentreren en kwam niet hoger dan 2m15.

Een opvallende prestatie leverde A-junior Bart van Rijsbergen, die op de 200 m. J.A. in de serie een tijd van 23.7 liet neerzetten, waarmee hij zijn serie dan ook won. In de finale waarin hij ook eerste werd, was hij echter niet sneller dan 23.9. Ook bij het verspringen was er een p.r. voor Bart met een sprong van 5m82.

Het grootste deelnemersaantal in deze wedstrijd werd opgeëist door de heren-C waartoe ook eerstejaars senior Luke Prins behoorde. Zijn p.r.jacht zette zich voort met een p.r. op de 400 m: 53.7 en op de 200 m.: 23.9 (serie).

In de finale van de 200 m. werd ook Luke eerste maar de tijd was teleurstellend: 24.1. Hierbij moet wel worden aangetekend dat de series 200 m. NA de 400 m. werd gelopen, een hoogst ongebruikelijke manier van organiseren welke dan ook zijn terugslag vond in de zeer matige tijd van 23.9.

Lat but not least (hoewel?) was er dan ook nog, bij de Heren D de nieuwkomer Klaas Worp, die op de 200 m. zowel in de serie als in de finale, waarin hij overigens tweede werd, een tijd van 26.0 liet neerzetten.

Wat meer looptraining (van de winter) zal hem toch wel in staat kunnen stellen er een seconde vanaf te knabbelen; doordat hij zijn serie moest lopen tijdens het hoogspringen moest Klaas, nadat hij al 1m60 had gehaald, de draad weer oppakken bij 1m80, een hoogte die hij echter nog niet kon overbruggen.

Eindklassement voor A.V.Haarlem:

5 deelnemers, 4 eerste plaatsen, 1 tweede plaats en 5 p.r.'s.

----- Luke Prins.-----

HILVERSUM UURLOOP 16 juni 1979.

Aan de binnenkant van de paardenrenbaan in Hilversum ligt een stukje asfalt van 838 m. lengte en + 2 m. breedte.

Jaarlijks vindt daar een uurloop plaats, een sobere maar efficiënt georganiseerde wedstrijd. Ditmaal startten ongeveer 70 atleten, onder een stralende zon, maar ook met een strakke wind recht over de baan.

De winnaar legde een alleszins acceptabele afstand neer. De Haarlemse prestaties waren redelijk.:

1. Wies van Houten, R.K.H.A.V.	18.371.75 m.	(1e senior)
4. Willem Westerholt, K.A.V.Holland	17.519.60 m.	(4e senior)
6. Joost de Bock, A.V.Haarlem	17.095.85 m.	(5e senior)
18. Bert Bols, A.V.Haarlem	16.375.85 m.	(16 senior)
22. Peter Medenblik, K.A.V.Holland	16.190.95 m.	(19e senior)
33. Gerard Wolvers, K-A.V.Holland	15.412.80 m.	(25e senior)
40. Gerko Vos, K.A.V. Holland	14.934.45 m.	(32 senior)

21 juli 1979 LISSE, NATIONALE KAMPIOENSCHAPPEN 25 km.

Een straffe wind begeleidde de 300 deelnemers aan de nationale kampioenschappen 25 km. Een half uurtje na de start voegde zich daarbij nog een enorme hoosbui. Pas tegen het einde van de race zou het weer even droog worden. Het was dus zeker geen weer om uitgebreid gebruik te maken van de verversingspost. Sinaasappels en sponzen zeker, waren niet nodig. Volgend jaar hopelijk wel.

De barre weersomstandigheden stonden overigens geen goede prestaties in de weg. Winnaar werd Gerard Nijboer in een nieuw officieus Nederlands record van 1.15.53.

De eerste Haarlemmer eindigde op bijna 10 minuten: Joost de Bock in 1.25.50. Wim Kluyskens draaide helaas minder: 1.33.

Door een ongelukkige samenloop van omstandigheden moesten twee Haarlem atleten aan de kant blijven. Voor hun steun zijn de Haarlemlopers in ieder geval dankbaar. Zeker ook aan Bas Fennis die vanaf de fiets de wedstrijd volgde. De Holland man Wim Westerholt heeft hij notabene opgezweept tot een nieuw clubrecord 1.26.45.

Joost de Bock.

GOES 4 augustus

Het centrum-wandeldomein van Goes was nog stampvol wandelend publiek, toen het startschot werd gegeven voor de "halve-marathon".

De straten zijn erg erg nauw en het 10 rondlenparcours kent een tiental haakse bochten. Ongelukken zijn wel haast niet te vermijden in deze situatie. En jawel, direct in de 2e haakse bocht na de start was het al raak, een onvoorzichtige Goesenaar midden op de weg en het compacte peleton van 80 man dat om de bocht kont zetten. De hele horde denderde over hem heen. Pas nadat de laatste man over hem heen gegaan was kon hij zich eindelijk met succes van de klinikers oprichten, om vervolgens direct zijn toevlucht te zoeken in een van de vele bars en bistro's langs de route.

De lopers lieten zich overigens niet afschrikken door dit incident en als kamikazes raceerden zij verder, bocht in bocht uit. Twee Belgen waren hierin het meest bekwaam:

- | | | |
|------------------|--------------|---------------------|
| 1. J. Grimont | A.C.Turnhout | 1 u.03 min.13 sec. |
| 2. O. van Noten, | Wespelaar AC | 1 u.03 min. 36 sec. |

Ik volgde op veilige afstand 1 u.08.44 (72), maar dat was meer door het gebrek aan "vitesse" dan het genis aan "courage".

-----Joost de Bock-----

KROMMENIE PROVILY SPORTPARK, ZONDAG 5 augustus 1979

De eerst Haarlematleet van het groepje van zeven afgezanten die moest aantreden was Daan van Rijsbergen die als taak had om zich als B-junior in series 400 m. JA te kwalificeren voor de finale.

Hij deed dit met groot gemak in een tijd van 53.2, Daan hield zich dan ook duidelijk in voor de 100 m. JA series die hij 3 kwartier later moest lopen. Ondergetekende Luke Prins, die op 400 m. HC uitkwam, had pech, er was voor banen geloot en baan 6 was voor mij geloot, op zich geen ramp ware het niet dat er in baan 4 en 5 niemand liep. Wisselen naar baan 4 was volgens de commissaris van vertrek uitgesloten en zodoende moest ik met een voorsprong van zo'n 30 meter op de eerstvolgende tegenstander vertrekken met als gevolg dat ik zo'n 320 meter in mijn eentje moest lopen en te snel vertrok. Mijn tijd van 54.3 was uiteraard teleurstellend maar van een echte wedstrijd kan je dan ook nauwelijks spreken.

Daan en Bart van Rijsbergen kwlficeerden zich beiden voor de finale 100 JA door resp. 11.6(1e) en 11.5(3e) in hun series te lopen.

De snelle tijd van Bart was uiteraard een persoonlijke verbetering van maar liefst 0.2 sec; ook ik zelf verbeterde wederom een persoonlijk en wel op de 100 HC waar ik eveneens een tijd van 11.5(1e) neerzette, hetgeen gezien moet worden als een woedeuitbarsting tegenover de wedstrijdleiding naar aanleiding van mijn nutteloze 400 m.

De beide HA sprinters Jan Willem v.d.Wal en Henk("Big Mac") Macnack deden het in hun tweemansrace wat minder door eerst genoemde volgorde te finishen in tijden van 11.2 en 11.3.

In de finales 100 m. eindigde Daan als tweede in 11.6 om daarmee zijn broer Bart achter zich te laten, Bart werd vierde in 11.8;Ik werd tweede bij de HC in 11.8(ook in dit geval weer onregelmatigheden, maar daar zal ik mij verder maar niet over uitlaten)

De springnummers(Henk hoog en Jan Willem ver) waren slecht want Henk kwam niet hoger als 1m90(2e) en Jan Willem niet verder dan 6m72(1e), alhoewel Jan-Willem een aantal zeer goede (ongeldige) sprongen had.

Bij het polshoogspringenwas het wat beter doordat Cor zich toch zeer constant toonde met een sprong van 3m70, de 3m90 haalde hij net niet, hetgeen waarschijnlijk het gevolg was van het feit dat de wedstrijdleiding tijdens(!!) het springen besloot van bak te wisselen waarvoor iedereen weer opnieuw moest inspringen, weer een prachtig staaltje van volslagen idioterie("Atleten wat zijn dat voor dingen?")

Charles Mathot had daar echter geen last van, met 4m20 evenaarde hij zijn beste jaarprestatie.

De eersten zullen de laatsten zijn, en dit gold ook voor Daan van Rijsbergen die de 400 JA finale won in een tijd van 52.7, in vergelijking met 51.6 die Daan hier drie weken geleden liep een wat magere prestatie.

De uitslagen:

Daan van Rijsbergen:	100 m. JA	serie 11.6(1e)
		fin. 1. 11.5(2e)
	400 m. JA	serie 53.2(1e)
		fin. 1. 52.7(1e)
Luke Prins:	100 m. HC	serie
		fin. 11.8(2e)
	400 m. HC	fin. 54.3(3e)
Bart van Rijsbergen:	100 m. JA	serie 11.5(3e)
		fin. 11.8(4e)
Henk Macnack	100 m. JA	11.3(2e)
	hoogspringen	1m90(2e)
Jan Willem v.d.Wal	100 m. JA	11.2(1e)
	verspringen	6m72(1e)
Cor Uiterwijk	polshoog JA	3m70(1e)
Charles Mathot	polshoog HA	4m20

-----Luke Prins-----

19 augustus 1979 A.V.HORROR SNEEK 20 km. WEGWEDSTRIJD.

Op een sterk gewijzigd parcours werd aan deze wedstrijd door zo'n 60 langeafstandlopers deelgenomen. Was het vroeger zo, dat je bij wijze van spreken regelrecht van Sneek naar Bolsward liep en retour, nu had men gekozen voor een wat meer gevarieerd parcours door het polderland.

Mede door deze verandering en het nogal drukkende weer moesten de meeste lopers wel een paar minuten inleveren.

Hier volgen de uitslagen:

<u>Senioren:</u>	1. Theo Verbeek, Trias	1.04.45
	2. Rob Strik, Baarn	1.04.46
	5. W.Westerholt, Holland	1.09.25
	9. J. de Bock, Haarlem	1.11.04
	26. G.Vos, Haarlem	1.18.44

Veteranen I:

Ted Voorn, Haarlem 1.53.08

Veteranen II: Dolf Klinker, Hellas 1.21.40 (1e)

Ton v.d.Linden, Haarlem 1.24.18(2e)

-----NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS--NIEUWS-----

Naar verluid zal de tweede editie van de ronde van de Haarlemmermeer dit jaar een maand eerder gehouden worden dan vorig jaar en wel op 3 of 4 november.

Met als noviteit start en aankomst in een hal op de Luchthaven Schiphol, waardoor het parcours iets langer dan 60 km. zal worden.

Nu dat mag de pret niet drukken want met zo'n afstand moet je niet op een kilometertje kijken of wel soms?

Willem Westerholt, Kees Visser, Krijn Kroese en ondergetekende zullen zo mogelijk ook weer van de partij zijn en ook Jan Stol wil het eens gaan proberen en er kunnen er nog meer bij !!!!

Voor diegenen die nog iets meer willen is er 15 september a.s. nog de 100 km. van Winschoten waarvan de limiet nu 17 uur is dus met zo'n 6 km. per uur kom je er ook, maar neem dan wel iemand mee, want alleen kun je het wel vergeten!

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

UITSLAGEN (verzameld door Frank van Ravensberg,

Maandag 4 juni, internationale wedstrijd op Papendal, org. Ciko'66

100 m. heren CD: serie: 1/2 finale: finale:
Luke Prins 11.8(2e) 11.6(2e) 12.0(6e)

400 m. heren AB:

2. Mario Westbroek 48.5 (clubrecord JA, evenaring clubrecord senioren)

13. Peter Rezelman 51.8

15/17 Dan Portegijs 52.3

1500 m. heren AB:

36. Evert van Ravensberg 4.03.0

hoogspringen heren

1. Ruud Wielart 2m16

verspringen heren

5. Luke Prins 5m79

200 meter JA:

Daan van Rijsbergen serie: finale:
22.9(2e) 22.7(3e)

Kenneth Macnack 22.9(3e) 22.9(4e)

Zaterdag 23 juni 1979, 3e CD juniorencompetitiewedstrijd in Hilversum org. GAC.

C-junioren:

100 meter 8. Marcus Treep 14.2 431 punten

9/10 Arno v. Vught 14.4 401 "

11 Luuk Daas 14.6 --- "

800 meter 8 Peter Noom 2.53.6 320 "

10 Piet Tel 2.56.4 294 "

hoogspringen 1/2 Arjen Kroes 1m70 762 "

1/2 Rob Schluter 1m70 762 "

verspringen 4 Marcus Treep 4m70 505 "

2 Rob Schluter 4m85 543 "

kogelstoten 1 Kenneth Portanger 9m42 474 "

9 Piet Tel 5m14 143 "

discuswerpen 4 Dennis Kruihof 35m82 682 "

5 Peter Noom 24m40 394 "

speerwerpen 2 Dennis Kruihof 35m22 652 "

6 Arno van Vught 27m30 469 "

4 x 100 m. estafette A.V. Haarlem gedisqualificeerd
na overlopen opnieuw gedisqualificeerd.

1. Tempo I 8981 punten

2. Holland 7651 "

3. A.V. Haarlem 6832 "

4. G.A.C. 6750 "

5. Kombij 4627 "

6. Tempo II 1161 "

D-junioren:

80 meter 2 Enrico Stokman 10.7 (evenaring clubrecord)
804 punten

4 Sander Aaftink 11.0 755 "

7/8 Jan ter Beest 11.7 --- "

1000 meter 11 Maarten Hartman 3.28.7 616 "

13 Patrick Booms 3.31.2 599 "

21 Sander Mathot 5.04.8 --- "

hoogspringen 3/5 Marco Prikkel 1m40 714 "

9 Michel Bax 1m25 544 "

verspringen	6 Sander Aaftink	4m11	579	punten
	7 Patrick Booms	4m09	573	"
kogelstoten	5/6 Michel Bax	7m40	439	"
	7 Fred Stol	7m26	425	"
discuswerpen	8 Fred Stol	16m60	396	"
	15/16 Maarten Hartman		3 x ongeldig	
4 x 80 meter	estafette	A.V.Haarlem	gedisqualificeerd	
na overlopen	(- 100 p)	45.6(2e)	1279	punten
	1. Holland I	10.769		punten
	2. G.A.C.I	8449		"
	3. Tempo I	7816		"
	4. A.V.Haarlem	7559		"
	5. Holland II	7472		"
	6. G.A.C.II	5969		"
	7. Holland II	5469		"
	8. Tempo II	4475		"

Stand na 3 wedstrijden:

Jongens C:	1. A.A.C. I	21.326	punten	(10.451+10.875)
	2. Hellas I	20.715	"	(10.324+10.391)
	3. Trias I	19.974	"	(9.995+9.979)
	14. A.V.Haarlem	16.002	"	(7491+8511)
	16. Holland	15.225	"	(7574+7651)
	29. Tempo II	2425	"	(1175+1250)
Jongens D:	1. Holland I	21.106	"	(10.427+10.679)
	2. D.E.M.I	16.568	"	(9230+9338)
	3. Startbaan	18.304	"	(9178+9117)
	11. A.V.Haarlem	16.033	"	(8474+7559)
	15. Holland II	14.902	"	(7430+7472)
	27. Holland III	11.939	"	(6470+5469)
	35 A.V.Castricum	1575	"	(1575+0)

Zondag 24 juni 1979 SENIOREN EN AB JUNIORENWEDSTRIJD IN AMSTELVEEN.
ORGANISATIE A.V. STARTBAAN.

100 meter heren D: 7. Klaas Worp 12.9
 verspringen heren A: 2. Jan Willem v.d.Wal 6m54
 verspringen heren D: 2. Klaas Worp 6m13
 hoogspringen heren B: 4 Less Brown 1m80
 hoogspringen heren D: 1. Klaas Worp 1m70

ZONDAG 24 juni 1979 NATIONALE D MEERKAMP IN AMSTERDAM ORGANISATIE BLAUW-WIT

1e jaars jongens D	80 m.	verver.	kogel	totaal
10. Gijs van Buuren	11,9(6/9)	3m88(15)	6m59(13)	1478 punten
18 Michel Bax	12.7(22/23)	3m94(11/12)	7m04(10)	1408 "
2e jaars jongens D	80 m.	hoog	kogel	totaal
14. Rogier Wigchert	12.6(21/22)	1m35(11/13)	8m57(12)	1700 punten
15. Sander Aaftink	11.5(9)	1m30(14/16)	7m02(20)	1677 "
23. Maarten Hartman	12.9(26)	1m25(17/21)	7m21(18)	1408 "

Dinsdag 26 juni 1979, AVONDWEDSTRIJD OP DE KUNSTSTOFBAAN IN DEN HAAG
ORGANISATIE A.V.SPARTA.

<u>100 m. heren A:</u>		<u>polshoog heren AB:</u>	
3. Henk Macnack	10.8	4. Charles Mathot	4m00
4/6 Mike Bienfait	10.9	<u>100 m. jongens A:</u>	
<u>100 meter heren B:</u>		1. Mario Westbroek	10.7
18/20 Dan Portegijs	11.6	5. Daan van Rijsbergen	11.3
<u>400 m. heren B:</u>		11. Bart van Rijsbergen	11.8
23/24 Dan Portegijs	52.7	12/14 Frank Kors	11.9
<u>400 m. heren C:</u>		<u>400 m. jongens A:</u>	
20/21 Luke Prins	54.5	8. Maurice de Graaf	54.6
<u>3000 m. heren A:</u>		<u>verspringen jongens A:</u>	
7. Pieter Fris	8.35.7	8 Frank Kors	5m85
<u>3000 m. heren C:</u>		10. Bart van Rijsbergen	5m68
22. Hans Willemsen	9.36.2	<u>200 m. jongens B:</u>	
		1. Daan van Rijsbergen	22.8
		13/14 Dideric van Riemsdijk	25.7

DINSDAG 26 juni INSTUIFWEDSTRIJD KROMMENIE, ORGANISATIE LYCURGUS.

10.000 m. heren D. 4. Bert Bols 33.55.8

ZATERDAG 30 juni 1979, 10 ENGELSE MIJLLOOP IN GORINCHEM, ORGANISATIE TYPHOON.

1. Barry Kneppers, Noordkop 50.52.6 (1e senior)
 21. Willem Westerholt, K.A.V.Holland, 55.38 (18e senior)
 44. Bert Bols, Haarlem 57.35 (37e senior)

ZATERDAG 30 juni 1979 en ZONDAG 1 juli, NEDERLANDSE JEUGDMEEKAMPKAMPIOEN-
 SCAPPEN, OP HET PIM MULIER SPORTPARK IN HAARLEM, ORG. GEZ. HAARLEMSE VER.

9. Gerard de Boer 5676 punten, jongens A- tienkamp.

100 m. ver kogel hoog 400m 110hrd disc. polsh. speer 1500 m.
 12.1 6m06 11m21 1m78 55.2 16.4 33m94 3m00 39m42 4.59.2
 560 p. 617p.546p. 662p. 596p. 712p. 561p. 528p. 482p. 412p.

jongens B, negenkamp, 15. Dideric van Riemsdijk, 4103 punten.

100 m. ver kogel pols 110 hrd. disc. hoog. speer. 1500 m.
 12.7 4m80 10m96 2m60 16.5 26m28 1m74 26m28 4.56.2
 444p 321p.529p. 403p. 703p. 386p. 625p. 263p. 429p.

DINSDAG 3 juli 1979 AVONDWEDSTRIJD OP DE KUNSTSTOFBAAN IN DEN HAAG, ORG.SPARTA.

<u>110 m. hrd. heren AB:</u>		<u>200 m. jongens A:</u>	
6. Jan van Dijk	15.3	6. Daan van Rijsbergen	23.3
<u>verspringen heren ABC:</u>		<u>verspringen jongens B:</u>	
4. Jan van Dijk	6m35	4. Tino Vinkesteyn	5m45

ZONDAG 8 juli 1979, DRIEKAMPEN IN KROMMENIE, ORG. LYCURGUS.

<u>sprint/springsdriekamp heren ABCD:</u>	100 m.	ver.	hoog.	punten:
A:1. Jan Willem v.d.Wal	11.2(1e)	6m78(1e)	1m80(5e)	2210 p.
C:3. Luke Prins	11,7(1e)	5m58(4e)	1m60(3/4e)	1646 p.
D:3. Klaas Worp	12.5(4e)	5m81(3e)	1m70(1/2e)	1632 p.

<u>Sprintdriekamp jongens A:</u>	100 m.	200 m.	400 m.	punten.
1. Daan van Rijsbergen	11.4(2e)	22.8(1/2e)	51.6(2e)	2205 p.

<u>Sprint/springsdriekamp jongens B</u>	100 m.	ver.	hoog.	punten:
7. Dideric van Riemsdijk	12.7(7e)	5m10(8e)	1m75(3/4e)	1473 p.

ZONDAG 22 juli 1979, INSTUIFWEDSTRIJD IN AMSTERDAM, ORG. A.A.C.

<u>hoogspringen heren CD:</u>		<u>kogelstoten heren B:</u>	
5. Klaas Worp	1m60	4. Less Brown	11m76
<u>verspringen heren ABCD:</u>		<u>discuswerpen heren ABCD:</u>	
11. Klaas Worp	4m82	5. Less Brown	42m36

DINSDAG 24 juli 1979, INSTUIFWEDSTRIJD IN KROMMENIE, ORG. LYCURGUS.

<u>verspringen heren A:</u>	
1. Jan Willem v.d.Wal	6m54

DONDERDAG 26 juli 1979 AVONDWEDSTRIJD OP DE KUNSTSTOFBAAN IN DEN HAAG, ORGANISATIE A.V. SPARTA.

<u>100 m. heren AB:</u>		<u>800 m. heren AB:</u>	
2/5 Mike Bienfait	10.9	44. Dick Bais	2.02.5
2/5 Mario Westbroek	10.9	46. Pieter Fris	2.03.0
7/8 Henk Macnack	11.2	55. Hans v.d.Bem	2.05.2
9. Ruud Wielart	11.3		
<u>200 m. heren A:</u>		<u>5000 m. heren ABCD:</u>	
1. Mike Bienfait	21.8	11. Evert v.Ravensberg	14.50.2
3. Jan Willem v.d.Wal	21.9		
5/7 Henk Macnack	22.6	<u>verspringen heren ABCD:</u>	
		1. Jan Willem v.d.Wal	6m79
		10. Luke Prins	5m84

VRIJDAG 3 AUGUSTUS 1979, AVONDWEDSTRIJD OP DE KUNSTSTOFBAAN IN DEN HAAG ORGANISATIE A.V.SPARTA.

<u>100 m. heren AB:</u>		<u>1500 m. heren AB:</u>	
2. Mario Westbroek	10.7	7. Evert van Ravensberg	3.52.5
9. Mike Bienfait	11.0		
11/13 Henk Macnack	11.1	<u>1500 m. heren CD:</u>	
18/21 Ruud Wielart	11.3	58. Ron Antheunisse	4.45.0
<u>200 m. heren ACD:</u>		<u>hoogspringen heren A:</u>	
4/5 Mike Bienfait	21.8	1. Ruud Wielart	2m15
29/32 Bart van Rijsbergen	23.6		
39/40 Luke Prins	24.0		
49/50 Ron Antheunisse	24.6		

400 m. jongens A-selectie:
Daan van Rijsbergen, opgegeven,

WOENSDAG 8 augustus 1979 INSTUIFWEDSTRIJD IN AMSTERDAM, ORG. SAGITTA.

800 m. heren AB: 2.00.4 3. Michel Hulsman
800 m. heren D: 2.14.1 4. Chris Uiterwijk
800 m. heren C: 2.09.4 3. Ron Antheunisse

ZATERDAG 7 juli 1979 NEDERLAND-BELGIE-ZWITSERLAND IN BERN(ZW), JEUGD.

Mario Westbroek werd 1e op de 100 m. in 10.79, 2e op de 400 m. in 47.83 (clubrecord senioren en A-jongens) en liep mee in de 4 x 400 m. estafette ploeg die in 3.12.12(ned.record) won. Deze ploeg bestond uit: Marcel Klarenbeek(S.O.Soest), Mario Westbroek(A.V.Haarlem), Berend Seinen (Sparta), en Ton de Geest, (Tion).

VRIJDAG 10 t/m ZONDAG 12 AUGUSTUS NEDERLANDSE SENIORENKAMPIOENSCHAPPEN OP DE KUNSTSTOFBAAN IN NIJMEGEN, ORGANISATIE A.V. NIJMEGEN.

100 meter serie: $\frac{1}{2}$ finale: finale:
Mario Westbroek 10.8/el.10.92(1e) 10.6/el.10.77(1e) 10.6/el.10.76(3e)
Mike Bienfait 11.0/el.11.06(4e) 10.9/el.11.15(6e)
Henk Macnack 11.1/el.11.23(3e)
Jan Willem v.d.Wal 11.3/el.11.28(5e)

200 m. serie: $\frac{1}{2}$ finale: finale:
Mike Bienfait 22.1/el.22.33(1e) 22.2/el.22.35(3e) 22.0/el.22.27(4e)
Jan Willem v.d.Wal 22.3/el.22.42(2e) 22.3/el.22.58(5e)

5000m.
Pieter Fris 14.59.1(7e) serie

400 m. horden:
Less Brown 58.9/el.58.78(4e) serie

3000 m. steeple chase:
3. Evert van Ravensberg 9.02.4

20.000 m. snelwandelen:
Frank van Ravensberg, na 3800 m. in eerste positie gediskwalificeerd.

hoogspringen kwalifikatie: finale:
Ruud Wielart 2m03 2m26(1e)
Henk Macnack 2m00 2m00(8e)

polstokhoogspringen:
8. Charles Mathot 4m20

discuswerpen:
16. Less Brown 42m12(40.66-0-42.12)

WOENSDAG 15 AUGUSTUS 1979 AVONDWEDSTRIJD OP DE KUNSTSTOFBAAN IN DEN HAAG ORGANISATIE A.V. SPARTA.

100 m. heren ABCD: 3000 m. heren A:
3. Ronald Sim 11.1 7. Evert van Ravensberg 8.19.7
31/32. Henk Rompa 12.4 14. Pieter Fris 8.30.0

200 m. heren
1. Ronald Sim 22.3

400 m. heren BC:
1. Mike Bienfait 49.0
32/33. Dan Portegijs 53.1
34/37. Michel Hulsman 53.2
42/43. Luke Prins 53.9
59. Hans v.d.Eem 55.7

WOENSDAG 13 JUNI 1979, INSTUIFWEDSTRIJD IN HEILOO. ORG: A.V. TRIAS.

<u>100 m. heren C:</u>	<u>400 m. heren B:</u>
Dan Portegijs, serie 12.2(2e)	5. Dan Portegijs 54.7
finale 12.2.(4e)	

WOENSDAG 30 mei 1979, TWEDE AB JUNIORENCOMPETITIEWEDSTRIJD IN ALPHEN A/DRIJN
ORGANISATIE A.A.V. '36

<u>100 m.</u>	1. Daan van Rijsbergen	11.7	644 punten
	3. Frank Kors	12.2	540 "
<u>400 m.</u>	1. Mario Westbroek	50.4	788 "
	3. Daan van Rijsbergen	53.1	576 "
<u>800 m.</u>	2. Kenneth Macnack	2.01.3	726 "
	5. Hans Willens	2.09.1	602 "
<u>3000 m.</u>	1. Richard Cabri	9.23.0	678 "
<u>110 m. hrd.</u>	3. Cor Uiterwijk	17.6	613 "
<u>hoogspringen.</u>	2. Tim Hoefsloot	1m80	680 "
	5. Dideric van Riensdijk	1m70	588 "
<u>polshoog.</u>	1. Cor Uiterwijk	3m60	700 "
<u>verspringen.</u>	4. Frank Kors	5m62	519 "
	7. Bart van Rijsbergen	5m30.	444 "
<u>h.s.s.</u>	1. Gerard de Boer	13m36	714 "
<u>kogelstoten.</u>	4. Mario Westbroek	10m25	479 "
	6. Kenneth Macnack	9m96	458 "
<u>discuswerpen.</u>	2. Gerard de Boer	32m78	536 "
	7. Dideric van Riensdijk	22m48	291 "
<u>speerwerpen.</u>	4. Richard Cabri	33m38	388 "
	7. Chris Uiterwijk	28m52	305 "
<u>4 x 100 m. est.</u>	1. A.V. Haarlem	45.7	1408 "

(Gerard de Boer, Kenneth Macnack, Frank Kors en Daan van Rijsbergen)

<u>Uitslag:</u>		<u>Stand na 2 wedstrijden (eerste 10)</u>
1. de Spartaan I	13.738 p.	1. A.A.C.I 31.719 p.
2. A.V. Haarlem	12.776 p.	2. Sparta 29.155 p.
3. A.A.V. '36	11.490 p.	3. A.A.C. II 27.857 p.
4. de Spartaan II	5280 p.	4. de Spartaan I 27.378 p.
5. de Spartaan III	3647 p.	5. Lycurgus I. 26.896 p.
		6. A.V.R.I 26.603 p.
		7. Prins Hendrik 25.920 p.
		8. H.A.C. 25.345 p.
		9. A.V. Haarlem 25.108 p.
		10. Unitas 25.086 p.

ZATERDAG 9 juni 1979 CD JEUGDWEDSTRIJD IN AMSTELVEEN, ORG: A.V. STARTBAAN.

<u>100 meter jongens C: serie:</u>	<u>fin:</u>	<u>speerwerpen jongens C</u>
Edwin Theunissen 12.7(2e)	12.9(6e)	3. Dennis Kruihof 41m50
Marcus Treep 13.8(6e)	----	15. Rob Schluter 27m22
Luuk Daas 14.6(6e)	----	17. Marcus Treep 26m90
Piet Tel 16.1(8e)		19. Edwin Theunissen 25m50
		23. Luuk Daas 23m02
		25. Piet Tel 21m98

<u>100 m. hrd. jongens C 1964</u>	
Rob Schluter 18.4(2e)	18.3(3e)

<u>100 m. hrd. jongens C 1965</u>	
Dennis Kruihof 19.6(3e)	

<u>hoogspringen jongens C 1964</u>	
2. Rob Schluter 1m65	

<u>hoogspringen jongens C 1965</u>	
3. Dennis Kruihof 1m55	
8. Marcus Treep 1m45	

<u>80 meter jongens D 1966 serie: fin:</u>		<u>verspringen jongens D 1966:</u>	
Enrico Stokman	10.7(even. clubrec.)	6. Sander Aaftink	4m37
		15. Patrick Verkerke	3m87
Sander Aaftink	10.9(2e)	<u>verspringen jongens D 1967</u>	
Rogier Wigchert	12.0(7e)	10. Gijs van Buuren	4m13
Remco Steen	12.0(8e)	11. Michel Bax	3m95
Patrick Verkerke	12.8(6e)	12. Jan ter Beest	3m92
Mark Feitsma	13.5(7e)	27. Sander Mathot	2m85

<u>80 meter jongens D 1967</u>	
Gijs van Buuren	11.8(5e)
Jan ter Beest	12.1(5e)
Sander Mathot	12.2(8e)
Michel Bax	12.3(6e)
Enrico Huiskens	12.7(7e)

<u>1000 meter jongens D:</u>	
10 Arjen v.d.Haak	3.23.3
16. Gijs van Buuren	3.36.6
20. Patrick Verkerke	3.44.6
21. Michel v.d.Eem	3.47.2

<u>80 m. horden jongens D:</u>	
Arjen v.d.Haak	16.1(1e) 16.0(5e)
	(nieuw clubrecord.)
Remco Steen	16.6(4e)
Maarten Hartman	16.8(3e)
Enrico Huiskens	18.6(5e)

<u>kogelstoten jongens D:</u>	
3. Rogier Wigchert	9m99
11. Sander Aaftink	7m57
15. Michel Bax	7m42
17. Michel v.d.Eem	7m05
19. Enrico Stokman	6m96
20. Maarten Hartman	6m92
24. Jan ter Beest	6m39
26. Mark Feitsma	6m35
33. Sander Mathot	4m99

WOENSDAG 20 JUNI 1979, NATIONALE AVONDWEDSTRIJD IN HAARLEM, ORG. GEZ. HAARL. VER.

<u>200 meter heren A:</u>	<u>serie: fin:</u>	<u>100 m. jongens A</u>	<u>serie: fin:</u>
Jan W.v.d.Wal	22.1(1e) 22.1(4e)	Mario Westbroek	10.9(1e) 10.7(1e)
Ronald Sim	22.5(4e)	Daan v.Rijsbergen	11.4(3e) 11.3(3e)
Henk Macnack	22.6(5e)	Bart van Rijsbergen	11.7(4e)
		Maurice de Graaf	11.8(5e)
		Gerard de Boer	11.9(5e)

<u>200 m. heren B:</u>	
Dan Portegijs	23.5(3e)

<u>800 m. heren:</u>	
47. Pieter Fris	2.00.9
50. Peter Rezelman	2.01.5
56/57 Hans v.d.Eem	2.03.6

<u>110m.hrd. heren B:</u>	
7. Luke Prins	16.8

<u>hoogspringen heren:</u>	
1. Ruud Wielart	2m15

<u>speerwerpen heren A:</u>	
4. Cees v.d.Rhee	56m44

<u>400 m. jongens A:</u>	
2. Kenneth Macnack	50.8
16. Dideric v.Riemsdijk	57.4

<u>h.s.s. jongens A:</u>	
3. Dideric van Riemsdijk	11m86
4. Richard Kruithof	11m01

<u>kogelstoten jongens A:</u>	
3. Gerard de Boer	11m50

DONDERDAG 16 T/M ZONDAG 19 AUGUSTUS 1979, EUROPESE JEUGDKAMPIOENSCHAPPEN IN BYDGOSZCZ, POLEN:

<u>400 meter jongens:</u>	<u>serie: $\frac{1}{2}$fin:</u>
Mario Westbroek	47.59 47.93(7e)
	clubrecord sen+jongens A.

ZONDAG 19 AUGUSTUS 1979, INTERNATIONALE WEDSTRIJD IN SITTARD.

<u>1500 m. heren:</u>		<u>400 m. horden heren:</u>	
5. Evert v.Ravensberg	3.52.1	Ron Antheunisse	58.8
	(tweede Nederlander, winaar: 3.49.3)		

<u>3000m. heren:</u>	
Pieter Fris	8.34.6
Evert v.Ravensberg,	opgegeven na 1600 m in 4.20.

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

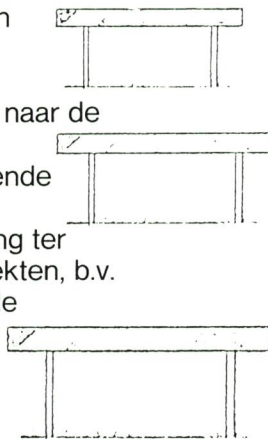
Drukkerij Jos Mathôt b.v. voor al uw drukwerk.

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.