

7 SEP. 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 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)

Jaargang -- 34 --

Nummer -- 7 --

september 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

VAN DE REDAKTIE

Dit mag wel een zeer speciale Wissel genoemd worden.

Een Wissel met foto's!!

Foto's die een herinnering zullen blijven aan twee
voor de vereniging niet alledaagse gebeurtenissen:

sekretaris:

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

- de verbetering van het Nederlands record 4 x 200 m.
estafette heren

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"

- het behalen van de 2e plaats in de strijd om de
P.H. beker.

Namens de redactie van harte proficiat!!

Van de Heer Jan Hut ontving de redactie een kaart
met de navolgende tekst: 13-9-1979.

wedstrijdsekretaris:

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

Beste klubgenoten,

Stellig was ik a.s. zondag supporter geweest aan de
Zuidlarenstraat. Vrijdag vertrek ik echter naar Epen(L)
ben dus ver uit de buurt.

Daarom op deze wijze: veel succes!

En mijn felicitatie met jullie estafette record.

technische commissie:

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

Jullie erelid en oud trainer Jan Hut.

arts:

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

Copy voor de volgende Wissel inleveren voor: 2 oktober a.s.
op het bekende adres, of aan één van de redactieleden.

officieel nieuws

van de penningmeester

Klubgenoten,

Hieronder nog even de contributies voor de verschillende groepen:

pupillen geboren 1968 of later	f 106,--	per jaar
junieuren C/D 1964 t/m 1967	- 130,--	" "
junioeren A/B 1960 t/m 1963	- 154,--	" "
Senioren 1959 of eerder	- 178,--	" "
Veteranen 1944 of eerder	- 82,--	" "
Buitenleden	- 94,--	" "
Studenten (volledige dagstudie)	- 154,--	" "
Trimleden	- 35,--	per seizoen, ingaande 1-11-1979.

personalia

Nieuw leden:

Hans Broekhof, Janssesteeg 5, Noordwijkerhout	senior
A. Aftink, Camplaan 36, Heemstede	Junior
M. Hulsman, van Konijnenburgstraat 295, Haarlem	senior
R. de Ruig, Ch. de Bourbonlaan 10, Santpoort-Zuid	junior -A
Tino Vinkesteyn, Jan Haringstraat 25, Haarlem	junior -B
Jeroen Drontman, Prof. Asserlaan 19, Heemstede	senior
Robert Groeneweg, Ing. Bispincklaan 68, Bloemendaal	senior
Hil de Lange, Cruquisweg 15, Heemstede.	senior.

Allemaal hartelijk welkom in de vereniging!

Verhuisd:

Gosse v.d. Velde, naar: Jollenpad 21, Alkmaar.
Dick Bais, naar: Flemingstraat 370, Zandvoort.

Geboorten:

Alexander, zoon van Jan en Anja van Dijk, 19 juni 1979
Bo, zoon van Caro Peters en Gees v.d. Rhee, 6 augustus 1979
Sjoerd, zoon van Marion en Gerard Zwart, broertje van Jerry, 31 augustus 1979

Van harte proficiat en veel geluk met jullie zonen.

Verloofd:

Op 10 augustus 1979 hebben zich verloofd:

Ria Koehorst en Jan Willem van der Wâl.

Bij deze nog van harte gefeliciteerd!, en veel geluk voor de toekomst.

-2-

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.



4 x 200 mtr. Nederlands rekord 1.270 sek.

v.l.n.r.: Joop van Drunen · Henk Macknack · Mario Westbroek · Jan Willem v.d. Wal · Mike Bienfait.



A.V. "Haarlem" tweede van Nederland.

Foto de succesvolle ploeg en supporters.

A.V. HAARLEM TWEEDE....

De atleten van A.V. Haarlem hebben zich zondag 16 september in Den Haag bij de finale hoofdklasse heren de op een na beste club van Nederland getoond. Deze positie mag sensationeel genoemd worden. Drie jaar geleden acteerde de A.V. Haarlem nog op een dieptepunt, namelijk de tweede klasse. In twee jaar tijd werd dit rechtgezet en vorig jaar misten de Haarlemmers in hun eerste hoofdklassejaar een finaleplaats op een haar.

Het Amsterdamse AAC, werd voor de 31e maal landskampioen, maar zal volgend jaar ongetwijfeld meer tegenstand ondervinden van de A.V. Haarlem. Het ziet er namelijk naar uit dat de club er volgend seizoen een aantal sterke atleten bij krijgt.

Tot zover het Haarlems Dagblad van maandag 17 september. Het navolgende verslag is van Daan van Rijsbergen.

Er was een heleboel te zien en te doen, Spanning, sensatie, een derde plaats of een tweede?. Het werd een tweede plaats.

Aan het begin van het seizoen had niemand dat ooit durven hopen. Maar was het een derde plaats geworden, dan konden we gezien de vele persoonlijke top-prestaties toch terugkijken op een zeer geslaagde wedstrijd.

Denk maar aan iemand als Dan Portegijs; op de 1500 m. nog nooit onder de 4.10 geweest en nu dan plotseling 4.03.9.

Denk aan Evert van Ravensberg, met een overwinning op de steeple(9.09.5) en een vierde plaats op de 1500 m.(3.57.4), twee nummers die achter elkaar werden gelopen.

Mike Bienfait zorgde voor sensatie door als laatste 4 x 400 m. op de concurrerende Sparta ploeg op de streep te kloppen en daarmee een geweldige tijd neer te zetten van 47.7. Maar er was nog veel meer.

Laten we beginnen met het eerste nummer. Nog voor de hele ploeg per auto(de bus kwam niet opdagen) in Den Haag was gearriveerd, kwam de eerste positieve uitslag. Gosse slingerde zijn kogel 37m80. Na een lange rustperiode een worp vlak achter zijn p.r. van 38m22. Vergelijken met de Stedenwedstrijd in Leiden waar werkelijk alles meezat dachten we voorzichtig aan het kampioenschap. Maar A.A.C. bleek ondanks een aantal blessures toch in staat over een goede all-round ploeg te beschikken.

A.V. Haarlem begon op de 5e plaats en langzamerhand zorgden onze sterkere nummers voor een langzame maar duidelijke stijging.

Het kogelstoten ging minder goed. De nieuwe man Robert Groeneweg(zoon van een bekend tienkamper) stootte 11m45 en Cees v.d.Rhee kwam niet verder dan 11m67, te wijten aan het feit dat hij gelijktijdig moest speerwerpen en dus ook steeds zijn schoenen moest verwisselen, zelfs zijn zoon Bo, die ook van de partij was, kon daar (nog) niets aan veranderen.

Alexander van Dijk was voor het eerst getuige van wat zijn vader allemaal kan presteren. Een sterk p.r. van 15.2 op de 110 m. horden was het resultaat.

Jan kon er echter niet voor zorgen om Harry Schulting te kloppen, de man die er voor zorgde dat P.H. uit Vught na 4 onderdelen zelfs de leiding had. Onze andere hordenloper Luke(The Duke) Prins wist terwijl hij alle horden toucheerde tot een verbetering van maar liefst 1.3 sec ten opzichte van de vorige competitiedag te komen, 17.4 werd 16.1. dat is dus 0.5 sec sneller dan zijn p.r. en het kan nog veel sneller.

Terwijl het polshoog al vanaf half een aan de gang was, deden ook onze speerwerpers het niet slecht. Cees van de Rhee wierp constant over de 55 m. en had als beste worp 56m88. Albert Wigchert wierp net als Cees iets meer dan op Ookmeer, 48m36 was het resultaat.

Michel Hulsman wilde ondanks zijn rugblessure toch nog lopen en kwam tot 1.58.6 op de 800 m en toonde daarmee over een goede mentaliteit te beschikken.

Frans Capellen was ook weer van de partij en liep 2.01.5, al met al leverde ook dit nummer winst op.

Hoog is het nummer waarmee we de concurrentie kunnen verslaan. Henk bleef steken op 1m95 en Ruud trok het publiek naar de hoogspringbak toe, door tot en met 2m20 alles in één keer te halen. Door teveel wind en zodoende een wat langzame aanloop zat 2m25 er niet in.

Henk en Mario konden vervolgens de 100 m. lopen. Mario won met een ruime voor-sprong in 10.8. Iedereen klokte 10.6 en 10.7 en vreemd genoeg kreeg de concurrent achter hem 10.9. Protesten en ook het afdraaien van de video (gemon-teerd bovenop de jurytrap) leverden niets op. In de andere serie 100 m. werd Henk derde en kwam tot 10.9.

Bij het polshoog (waarbij onze pupil Jeltje Doornbosch de hele dag stond te assisteren) bleek dat zowel Charles als Cor op 5m80 bleven steken. Voor Charles- die in Ookmeer 4m20 sprong- iets tegenvallend. Dit was een van de nummers waarop we het puntentotaal van Ookmeer niet konden halen. Een mini-maal verlies was er ook op de 400 m. Mike Bienfait werd dan wel sterk tweede, in 48.4 (was 49.0); Kenneth kon de 50.8 van de nu afwezige Ronald Sim niet evenaren en liep 51.5.

64 punten winst behaalden de verspringers Jan Willem v.d.Wal en Jan van Dijk. Jan Willem viel met 6m76 iets tegen maar Jan van Dijk maakte alles weer goed door met een slechte afwerking (Jan Willem beheerst dit juist wel) 6m86 te springen. Zijn beste sprong sinds 2 jaar.

Evert won zoals al eerder vermeld de steeple, waarop ook Dick Bais zich be-loond zag met een tijd onder die van Ookmeer, 9.55.8.

Evert en Dan Portegijs haalden op de 1500 m. maar liefst 206 punten winst en met dit nummer stegen we naar een 3e plaats, toen nog 500 punten achter Sparta. Iedere aanwezige wist wel dat Harry Schulting de 400 m. horden zou gaan winnen, Ron Antheunisse kon na een wanhopie poging hem daar ook niet van weerhouden, 56,8 was voor hem een sterke tijd. Gerard de Boer in de andere serie kwam tot 61.4 en na een langdurige ziekte is dit voor hem zeker niet slcht, daar hij in Ookmeer 61,3 had (Ron 58.4) Gerard moest meteen daarna naar het hinkstapspringen waar hij 12m99 liet noteren, Ruud Wielart vermoeid als hij was sprong 13m82 en ging bij zijn derde poging door zijn enkel. Gelukkig werd dit door een lid van onze medische staf meteen behandeld.

Mario won ook de 200 m, nadat hij in zijn baan 6 zijn tegenstanders niet dichterbij liet komen. Zijn tijd was 21.7. Over de tijd van nr.2 (21.8) waren nogal wat vraagtekens. Jan Willem liep daarna in baan 1 22.2, terwijl de winnaar 21.9 had. (het was een close-finish zodat 22.0 waarschijnlijker zou zijn).

Toen Haarlem met de punten van de 200 m. erbij Sparta tot op 140 punten was genaderd kwam de spanning pas goed. Want op discus verloren we met 40m58 voor Less Brown en 30m90 voor Lex van Vugt veel op de Spartawerpers.

Jammer genoeg konden ook de lange afstandlopers Pieter Fris en Joost de Bock op de 5 km niet dichterbij de kopgroep komen, zodat hun tijden van resp. 15.07.8 en 15.52.4 verlies t.o.v. Ookmeer betekenden, maar wat belangrijker was, ook een verlies t.o.v. de Spartaploeg.

Het polshoog duurde tot aan het eind van de middag en zodoende konden we nog geen vergelijking trekken met de puntenverdeling t.o.v. Sparta. Twee keer 3m80 leverde echter 200 punten winst op tegen 4m20 en 2m80. Door deze slechte 2e springer liepen we nog meer op Sparta in, zodat later alles van onze estafettes af zou hangen.

De 4 x 100 m. (Henk, Mario, Jan Willem en Mike) won met 41,9 met Sparta ruim achter zich. Toch kreeg deze ploeg 42.1. De video kon de jury weer niet tot een verhoudingsgewijs betere tijd brengen.

De tijd van de 4 x 00 reserveploeg (Jan, Luke, Cees en Robert) van 45,0 bleek niet nodig te zijn.

Nog steeds waren er geen uitslagen doorgegeven en vol spanning wisten we nog niet of we nu 2e of 3e stonden.

De 4 x 400 liep in de samenstelling Dan, Kenneth, Ron en Mike en zoals gezegd pakte Mike na een achterstand van ruim 100 m. de Spartaploeg op de streep. Mede hierdoor wisten we helemaal niet meer wat de officiële uitslag was, daar de estafettetijd (3.23.4) weinig verschilde met die van Sparta (3.23.5). De ploegfoto werd gemaakt en nog steeds wist niemand op welke plaats we waren geeindigd. Toen de speaker die alleen aandacht voor de vrouwelijke ploegen scheen te hebben vermeldde dat Sparta 2e en Haarlem 3e was geworden met een verschil van 8 (!) punten, was er helemaal verwarring onder ons en Sparta en dus onder het heleviddendvled.

Joop en Evert gingen naar het wedstrijdsecretariaat om te kijken of alles wel in orde was. Na 1 minuut kwamen ze juigend en rennend in onze richting, waarbij we nu wel wisten dat we officieel tweede en geen derde waren.

Joop ging op de schouders, Mike kreeg bloemen en de champagne werd ontkurkt. Bij de prijsuitreiking nam Evert de medaille in ontvangst en op veler verzoek "probeerde" hij de eerste plaats alvast. Dat voelt heel wat beter was zijn reactie. Volgend jaar misschien?

Officiële uitslagen:

			<u>+/-</u>	<u>punten:</u>
Kogel	Cees v.d.Rhee	11m67		577
	Robert Groeneweg	11m45	-139	562
Speer	Cees v.d.Rhee	56m88		722
	Albert Wigchert	48m36	+20	611
110 m. hrd.	Jan van Dijk	15.2		827
	Luke Prins	16.1	+140	739
kogelslingeren	Gosse v.d.Velde	37m80	+69	621
800 m.	Michel Hulsman	1.58.6		772
	Frans Capellen	2.01.5	+29	723
Hoog	Ruud Wielart	2m20		1025
	Henk Macnack	1m95		813
100 m.	Mario Westbroek	10.8		853
	Henk Macnack	10.9	+168	628
400 m.	Mike Bienfait	48.4		880
	Kenneth Macnack	51.5	-2	710
ver	Jan Willem v.d.Wal	6m76		770
	Jan van Dijk	6m86	+64	791
3000 m. steeple	Evert v.Ravensberg	9.09.5		898
	Dick Bais	9.55.8	+25	751
polshoog	Charles Mathot	3m80		754
	Cor Uiterwijk	3m80	-51	754
1500 m.	Evert van Ravensberg	3.57.4		834
	Dan Portegijs	4.03.9	+206	784
400 m. hrd.	Ron Antheunisse	56.8		791
	Gerard de Boer	61.4	+45	663
h.s.s	Ruud Wielart	13m82		761
	Gerard de Boer	12m99	-41	675
200 m.	Mario Westbroek	21.7		876
	Jan Willem v.d.Wal	22.2	+185	822

discus	Less Brown	40m58		697
	Les van Vught	30m90	-15	494
5000 m.	Pieter Fris	15.07.8		823
	Joost de Bock	15.52.4	-48	730
4 x 100 res.	Jan.Luke,Cees,Robert	45.7		
4 x 100	Henk,Mario,Jan W, Mike	41.9		
4 x 400	Dan,Kenneth,Ron, Mike	3.23.4		

Het totaal aantal punten was 28.379, 679 meer dan de vorige keer.

..... Daan van Rijsbergen.....

Van de K.N.A.U. ontvingen wij navolgende brief:

Mijne Heren,

Hierbij delen wij U mede dat er in september a.s. een aantal cursussen in Uw directe omgeving van start zullen gaan.
Vooral de cursussen jeugdathletiekleider zijn daarbij van groot belang.

1. Vanwege het grote aantal jeugdtrainers dat nodig is.
2. Om een doorstroming naar hoger kader in de toekomst te kunnen waarborgen.

Wij willen daarom een dringend beroep op U doen om eventuele kandidaten te stimuleren om aan deze cursus deel te nemen.
Cursusgeld voor de opleiding jeugdathletiekleider bedraagt f 100,--, cursus trainer coach B alg. f 250,--, specialisatie sprint/horden en springen f350,--
Inschrijving dient te geschieden bij afd. Opleidingen K.N.A.U., Postbus 14444, 3508 SM Utrecht. Tel: 030-319546.

Voor wie geïnteresseerd is, zijn verdere inlichtingen te verkrijgen bij onze secretaris.

verbeterende (club)records

- ✓ Jan Willem v.d.Wal, h.s.s. sen., 14m24, 28-8-1979, Roosendaal C.R.
- ✓ Evert van Ravensberg, 3000 m. st.chase sen., 8.48.0, 28-8-1979, Roosendaal C.R.
- ✓ Mario Westbroek, 200 m. J.A., 21.4, 29-8-1979, Haarlem, C.R.
- ✓ Ruud Wielart, hoogspringen sen., 2m28, 1-9-1979, Leiden, N.R.
- ✓ h.s.s. sen., 14m37, 1-9-1979, Leiden, C.R.
- ✓ Cor Uiterwijk, polshoog J.A., 4m00, 1-9-1979, Leiden, C.R.
- ✓ Mario Westbroek, Henk Macnack, Jan Willem v.d.Wal en Mike Bienfait
4 x 100 m. sen., 41.7, 1-9-1979, Leiden C.R.
- ✓ Henk Macnack, Mike Bienfait, Ronald Sim en Kenneth Macnack
4 x 400 m. sen., 3.20.2, 1-9-1979, Leiden, C.R.
- Frank van Ravensberg, 20.000 m. snelw. sen., 1.40.13, 2-9-1979, Hove(G.B.)
Beste Nederlandse jeugdprestatie, tevens districtsrecord senioren.
- ✓ Henk Macnack, Mario Westbroek, Jan Willem v.d.Wal en Mike Bienfait,
4 x 200 m. sen., 1.27.0, 5-9-1979, Den Haag, N.R.
- ✓ Dan Portegijs, Dick Bais, Pieter Fris en Evert van Ravensberg,
4 x 1500 m. sen., 16.22.5, 5-9-1979, Den Haag, C.R. . .
- ✓ Mario Westbroek, 100 m. J.A., 10.5, 8-9-1979, Roosendaal, E.C.R.
200 m. J.A., 21.2, 8-9-1979, Roosendaal, C.R.

RUUD WIELART OP DREEF.

Zoals ik al schreef in de vorige Wissel, is Ruud Wielart in grootse vorm. Hij heeft zijn stijgende lijn voortgezet. Zijn resultaten:

Eind augustus bedwong Ruud in Dusseldorf de 2m24. Hij won de wedstrijd voor Ben Fields(V.S.) en de drie West-duitsen 2m30 springers Ditmar Mögenburg, Carlo Tränhardt en André Schneider.

Op 1 september sprong hij dan in Leiden het geweldige Nederlandse record van 2m28.

Op 4 september sprong Ruud in Brussel 2m15, 1e werd Mögenburg met 2m27.

In dezelfde week ging Ruud naar Koblenz alwaar hij 2m21 haalde.

Op zaterdag 8 september sprong Ruud in Leuven, alwaar de lichtinstallatie uitviel en de hoogspringers onder de lichten van de koplampen van 4 auto's verder moesten springen. Ditmar Mögenburg won met 2m23, maar Ruud versloeg met 2m21 opnieuw Tränhardt en Schneider.

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

medisch

Uit Elseviers Weekblad van 4 juni 1977.

Dankzij een uitvinding van een arts uit Brussel, Dr. Michelle Debeele(33) tekenen zich in de revalidatie van motorisch gehandicapten, in de sport-geneeskunde en in de sportieve trainingmethoden nieuwe ontwikkelingen af, die revolutionair beloven te worden.

Het gaat om een nieuw toestel, de musculaire tonometer, waarmee de spanning van spieren snel, nauwkeurig en op absoluut ongevaarlijke wijze kan worden gemeten.

Doordat de tonometer snel, nauwkeurig en op vrijwel onbeperkte schaal spiermetingen kan verrichten, kunnen de resultaten van verschillende behandelingsmethoden onderling met elkaar worden vergeleken.

En uit die methoden kunnen dan weer de beste worden gehaald en kunnen er nieuwe worden ontwikkeld.

Ook kan het therapeutisch verloop van een bepaalde behandeling door middel van de tonometer worden gevolgd.

Aan de toepassing van de musculaire tonometrie zijn nu trouwens volgens de uitvinder geen grenzen meer gesteld.

De methoden van prenatale gymnastiek kunnen erdoor verbeterd worden. Door oedeem aangetast spierweefsel en het effect van narcose op de spierspanning kunnen nu nauwkeurig en snel worden gemeten en in kaart gebracht.

De frequente waarnemingen door middel van de tonometer leiden tot een betere evaluatie en uiteindelijke verbetering van diverse behandelingsmethoden, welke gericht zijn op spierweefsel.

Een geestdriftig medewerker heeft Dr. Debeele reeds geruime tijd gevonden in Prof. dr. Klumper, chef van de dienst voor fysische geneeskunde en revalidatie van het universitair ziekenhuis te Freiburg. Prof. Klumper, die tevens medische begeleider is van het Westduitse Olympisch team, zocht al lang een methode om de spiertonus gemakkelijker af te lezen dan met het bestaande systeem van de elektromyografie, dat niet in aanmerking komt voor gebruik op het sportveld. Alle door de Brusselse arts gedane metingen werden door de Duitse hoogleraar nog eens overgedaan met een eensluidende conclusie: de tonometer registreert duidelijk de gevolgen van bepaalde pathologische aandoeningen zoals lumbago, spierscheuren en het verloop ervan onder invloed van de diverse therapeutische behandelingen.

Prof. Klumper is nu begonnen met een reuzenwerk: het opstellen van standaardnormen voor de ontwikkeling van de verschillende spiergroepen volgens leeftijd, geslacht, enzovoort. Wanneer dergelijke standaardnormen zijn uitgewerkt, zullen huisartsen door middel van de tonometer in een handomdraai kunnen bepalen of bepaalde spiergroepen al dan niet gezond zijn.

Voor opgroeiende kinderen en de schoolgeneeskunde is dat van groot belang.

Inmiddels hebben sportgeneeskundige onderzoeken met de tonometer, uitgevoerd door Prof. Klumper, al verscheidene tot nu toe onopgeloste vragen beantwoord. In sportkringen is het een algemeen bekend feit, dat het zogenaamde passieve opwarmen nauwelijks resultaten oplevert, in tegenstelling tot het actieve opwarmen. Masseren of bestraling met infrarood stralen op de spiertonus en dus op het prestatievermogen van de spier, terwijl dat wel het geval is door beweging. Dat is de reden waarom voetballers langs de zijlijn staan te huppelen, voordat ze in het veld komen. Voor het verschil in effect heeft men nooit een verklaring gevonden. Metingen met de tonometer wezen uit dat het spiervolume groter wordt met actieve, maar nauwelijks met passieve opwarming of bestraling.

De Westduitse onderzoeken met de tonometer hebben ook een verklaring geleverd voor de vraag hoe het komt, dat sommige langeafstandlopers naar het einde van de wedstrijd zoveel meer presteren dan anderen.

Die middag(dinsdag 10 juli) kwamen we in Lausanne(Zwitserland) aan, waar we een grote camping vonden aan het mooie meer van Geneve, met vlak naast ons het nog mooiere "Stade de Vidy", een immens groot sportpark met een atletiek baan van zuiver tartan.

Inmiddels had de Tour de France koorts ons behoorlijk te pakken en het feit dat wij de karavaan een keer moesten zien, stond als een paal boven water. Die kans kregen wij de volgende dag al, want het peleton kwam op niet al te grote afstand van Lausanne langs. Na een forse wandeling langs het parcours om een goede plaats te vinden, zagen wij het complete peleton binnen vijf seconden langsflitsen. Hier hadden wij natuurlijk niet genoeg aan en we besloten dan ook de volgende ochtend(donderdag) al te vertrekken richting Alpe d'Huez, om daar de mannen zondag nog een keer aan het werk te zien. De rit daarheen was uniek, want we reden awars door het imposante Alpenmassief en in Chamonix, aan de voet van de Mont-Blanc besloten we dan ook een dag te blijven. Kunststofbanen waren er dit keer niet, maar voor de duurlopen ontdekten we al snel een geschikte route. 's Avonds kregen we een zware onweersbui op ons dak en Evert die meestal buiten de tent sliep(waakhond) besloot dit keer maar naar binnen te kruipen.

Ook vrijdag was het slecht weer, waardoor we geen gelegenheid kregen met een skilift de Mont Blanc op te gaan, want de berg zat helemaal in de wolken. Zaterdag 14 juli(Franse feestdag) kwamen we in Grenoble aan, waar we de eerste de beste camping opkarden en wonder boven wonder pal naast een prima kunststofbaan.

We zaten nu nog slechts zestig kilometer van Alpe d'Huez. Dat leek niet ver, maar toen we de volgende ochtend onze camping verlieten, zaten we al na 200 meter in een file. Iedereen ging naar de tour kijken en de tocht naar de voet van de berg nam zo'n vier uur in beslag. Daarna liepen we nog zes kilometer bergop om een goede plaats te vinden. Het was bloedheet en het viel ons op dat Evert, normaal niet zo snel bruin, nu de kleur van een overrijpe tomaat begon aan te nemen. Maar onze moeite werd beloond, en we zagen een halfuur lang doodvermoede renners langs ons heenfietsen, terwijl Paul en Evert het druk hadden met foto's maken en renners duwen. Die nacht kampeerden we op een weitje aan de voet van de Alpe d'Huez, want het was vanwege de druk te onmogelijk om voor middernacht het gebied te verlaten.

De volgende dag reden we via de Col du Galibier(2705 m) en Geneve weer naar onze camping in Lausanne, waar we tot donderdag bleven, terwijl we woensdagavond het klapstuk op atletiekgebied meemaakten, namelijk een internationale wedstrijd in het stadion naast de camping. Het was praktisch uitverkocht en die avond genoten we van het optreden van mannen als Don Quarrie, Edwin Moses, Henri Rono, John Walter en natuurlijk de door het publiek hartstochtelijk toegejuigde Zwitserse favoriet Marcus Rijffel. Er heerste een sfeer in het stadion die je in Nederland niet tegenkomt, en het was de forse entreprijs dan ook dubbel en dwars waard.

Donderdag 19 juli werd de resi naar huis aanvaard, en vrijdagavond kwamen we al in Amsterdam aan. Er rest mij nog te vertellen dat Evert en Paul in het Zwarte Woud, net niets dan bonen toch weer een kunststofbaan wisten te vinden dat wij in twee weken tweentwintig keer hebben getraind met een kilometer totaal van \pm 280, dat de Eend van Paul ons op een geweldige manier zonder een keer te haperen over de bergen heeft gereden en dat wij een prima vakantie hebben gehad.

-----Pieter Fris-----

UITDAGING.--UITDAGING.--UITDAGING.--UITDAGING.--UITDAGING.--UITDAGING.--UITDA

Een fameus koppel, bestaande uit jonge kracht en oude ervaring daagt andere tweetallen uit voor een koppelrace over een nog nader te bepalen afstand.

Wie durft????

Vorm sterke koppels, want aan zwakke tegenstand hebben wij niets.

" Het superkoppel".

snelwandelen

ZONDAG 2 SEPTEMBER 1979 HALVE FINALE WERELDCUP SNELWANDELEN.

Ondanks mijn disqualificatie bij de Nederlandse kampioenschappen was ik toch opgesteld voor de 20 km. bij de $\frac{1}{2}$ finale van de Lugano Cup (de wereldcup snelwandelen) in Hove (Groot Brittannië).

Nederland zou het daar moeten opnemen tegen Groot Brittannië, Ierland, Zweden, België, West Duitsland en Kenia.

Van elk land mochten vier wandelaars op de 20 km en vier op de 50 km. starten. Daarvan moesten er op beide afstanden tenminste drie finishen om in het eindklassement te komen.

De reis was door de KNAU zeer slecht geregeld. Pas de dag van te voren mocht de ploeg naar Engeland komen. Daarbij kwam dat de reis gemaakt werd per boot en autobusje, zodat men van 's morgens vroeg tot 's avonds laat onderweg was. Na aankomst meteen kon gaan eten en toen met een volle maag naar bed kon en 's morgens al weer zeer vroeg uit bed kon stappen.

De begeleiders konden al het geld voorschieten en op de heenweg moest één van hen noodgedwongen drie uur eerder met de boot en moest toen in Engeland op de anderen wachten. De terugreis werd een hongerreis en pas op het laatste moment kregen we geld om te eten. Door al deze zaken (alle andere ploegen waren al vrijdags gearriveerd) waren de Nederlanders al voor de start doodop en geheel niet meer gemotiveerd.

Toch besloten we maar het beste ervan te maken. Op de 50 km. zag men echter al direct de Belgen en Nederlanders achterin. Doordat Ierland en Kenia hadden afgezegd was er voor de Belgen en Nederlanders geen eer meer te behalen, want de Zweden, West Duitsers en Engelsen hadden dermate sterke teams, dat er slechts één Belg in slaagde zich met een 10e plaats nog enigszins staande te houden. De overige Benelux wandelaars bezetten de zeven laatste plaatsen.

Tja, en toen was het dan de beurt aan de 20 km. Daar stond ik dan als dreumes van 18 jaar aan de start, nauwelijks 1m60 groot tussen bomen van kerels waarvan de jongste 21 jaar was en de kleinste rond de 1m75 lang was. Ik was echter gebrand om mij te revancheren op mijn disqualificatie. Ik was enorm goed weg en tot mijn niet geringe verbazing had ik de kop!

Dat weerhield mij uiteraard niet om nog tegen de aan de kant staande Nederlanders te zeggen: "Zie je dat, BOKO op kop". Aan de kant zag ik veel mensen haastig in hun programma bladeren om te kijken wie die Hollandse boerenjongen was. Maar ja, ik drink melk, dus.... Na ruim 100 m. was het natuurlijk welletjes. Bij het naderen van enkele snelwandelscheidsrechters liet ik in een afdaling enkele Engelsen en Zweden passeren en drong mij toen naar de binnenkant. Nu kwam er een zeer lange en slopende beklimming (die 10x genomen moest worden), want elke ronde was 2 km, waarop de 4 Engelsen en 3 Zweden demarreerden. Ik klampte met zeer veel moeite aan bij een groep waarin de 4e Zweed en de gehele Duitse en Belgische ploeg zat. Ik moest wel, want alleen de drie andere Nederlanders liepen nog achter mij.

Vooraf onder invloed van de West Duitse Schwarz viel de groep na 3 km uiteen en ik vocht een zware strijd uit met drie Belgen, waartegen ik het tenslotte toch nog moest afleggen, maar ik had de voldoening van een goede tijd.

Met 1.40.13 was ik de snelste junior aller tijden. Het feit dat ik gemakkelijk 1e Nederlander was en dat ik nog één Belg ruim versloeg. Hoewel er in totaal bijna 90 waarschuwingen (aan 40 deelnemers, terwijl men er bij de 2e uit wordt gehaald) waren uitgedeeld, werd niemand gediskwalificeerd.

Onbegrijpelijk, in zo'n belangrijke wedstrijd. Had men wel gediskwalificeerd dan was het niet onmogelijk geweest dat Nederland via een derde plaats nog in de finale was gekomen. Een weekend om snel te vergeten.

De uitslagen: 20 km.:

	4 km.	8 km.	12 km.	16 km.	20 km.
1. Bo Gustavsson, Zweden	17.04	33.58	50.54	1.08.18	1.25.41
2. Roger Mills, G.B.	17.19	35.06	52.42	1.10.19	1.27.50
3. Amos Seddon, G.B.	17.32	35.23	53.10	1.11.02	1.29.04
4. Alfons Schwarz, W.Duitsland	18.20	36.06	53.50	1.11.52	1.29.29
16. Frank van Ravensberg, Ned.	18.49	38.22	58.22	1.19.09	1.40.13
17.	19.57	40.00	59.00	1.20.00	1.41.00
18.	20.57	41.00	60.00	1.21.00	1.42.00

De totaal einduitslag was: 1. W.Duitsland 68 punten
2. Zweden 66 "
3. G.Brit. 65 "
4. België 29 "
5. Nederland 14 punten.

DINSDAG 4 SEPTEMBER 1979 IVO VAN DAMME MEMORIAL,

Op dinsdag 4 september toog ik naar Brussel om in en rond het Heysel stadion deel te nemen aan de Ivo van Damme memorial, opnieuw een 20 km. Daar ik natuurlijk nog niet hersteld was van 2 dagen geleden en de lange reis zat er geen goeie tijd in. Daarom ging ik ook nu meteen op kop lopen en bleef dat tot de deelnemers na 700 m. het stadion verlieten. Het was een geweldig lawaai in het stadion toen ik als kleine dreumes op kop liep (dit keer met pet) en buiten het stadion werd ik aangemoedigd door een man die steeds "Allez Petit" zei. Het resultaat viel met 1.43 nog niet eens zo tegen. Daarmee werd ik 15 e.

VRIJDAG 8 SEPTEMBER 1979 ZAANDAM.

Op vrijdag 8 september won ik met 12.082 meter een uurwedstrijd snelwandelen. Mijn tussentijden: 4.24.6 (1000 m) 14.02.0 (3000 m) 24.24.5 (5000 m) en 50.08.7 (10.000 m).

In de laatste trainingsweek zal voor de vierde keer een onderlinge snelwandelwedstrijd worden gehouden over 1000 meter. Dus begin ik maar weer te trainen. Iedereen die mee doet en de race uitloopt, zal op de Nederlandse ranglijsten komen.

Zaterdag 15 september, 20 km snelwandelen in Simmerath (W-Duitsland)

Op zaterdag 15 september toog ik (waarschijnlijk voor het laatst in 1979) opnieuw over de grans, dit keer naar Simmerath (W-Duitsland) bij Aken voor een 20 km. wegwedstrijd. Daaraan namen ongeveer 30 snelwandelaars (waaronder 9 Nederlanders) deel. Er moesten $7\frac{1}{2}$ ronden worden afgelegd over een geaccidenteerd parcours. Er stond veel wind. Door een pikstart had ik de kop, die ik al snel afstond aan twee Duitsers. Langzamerhand vielen alle anderen terug zodat wij met zijn drieën over bleven. De 5 km. ging in 24.36. Na ruim 7 km. kreeg ik van één van de zeer strenge scheidsrechters een waarschuwing vanwege zweven en liet twee medekoplopers (die beste tijden van 1.34 en 1.36 hadden staan) gaan. De 10 km. ging in 49.58, de 15 km. in 1.17.13 en ik finishte in 1.44.29.3 toch nog als derde.

Frank van Ravensberg.

wedstrijdverslagen en/of -uit slagen

NEDERLAND-NORDRHEIN, B-JEUGD, REMSCHEID 26-26 AUGUSTUS 1979.

Van de afvaardiging van zo'n 50 man was ik, Daan van Rijsbergen, de enige A.V.Haarlemmer. (Joop als chef natuurlijk ook). Ik stond opgesteld op de 4 x 100 m. Samen met Ron Bey (beste tijd 10.7), Chris Leeuwenburg (11.0) beide van Sparta en Ben Vroom (Jahn II, 11.5).

Ik moest daarom zaterdag 25 augustus om 10 uur op Papendal zijn om op de wissels te trainen. Om 7 uur in de trein was wel erg vroeg, maar dat had ik er wel voor over. Het was mijn eerste interland. Aangezien men van plan was de wissel Ron-Chris in stand te houden (nrs. 3 en 4 van de Spartaploeg) liep ik als tweede stuk met Ben als starter. Nadat we met z'n achten (ook de 4 meisjes) door de bus werden opgepikt begon de reis richting Remscheid, Solingen en Wuppertal, de drie Duitse zustersteden. De KNAU had alles geweldig met het fanatieke Duitse Leichtathletiek Verband geregeld.

Zodoende kregen we meteen na aankomst een rondreis per kabelbaan door de grauwe stad Wuppertal aangeboden. Daarna stond een excursie naar de hoogste spoorbrug van Europa aangeboden. Het bleek dat men ons daar wilde hebben omdat er foto's voor de krant gemaakt moesten worden. Die krant is nog door een vriendelijke, volslanke Duitserorganisator aan mij opgestuurd.

(Hij had een stem die overal onderuit kwam.) Hij was het ook die ons voor de barbequeavond had uitgenodigd en die ons van die slappe vette braadworsten probeerde aan te smeren. Ze hadden die dingen roekeloos ingekocht en bleven er met veel te veel zitten. Bij mij krijg je die dingen er echt niet in! Toch waren er jongens die er 5 of 6 ophadden. We sliepen in de nog niet in gebruik genomen luxe politiekazerne van Wuppertal. Bij het ontbijt werd bekend gemaakt dat ik in het openingscomité zat, wat niets meer of minder was dan het vaantje met de Duitse steeple looper te ruilen. Zo'n belevens was dat dus ook niet. Omdat het regende was er haast geen publiek en de 4 x 110 m. was nog het laatste nummer ook. De Duitsers hadden voor Hollandse appels en peren gezorgd dus kwam ik mijn tijd wel door. Tussendoor hoorde ik dat ik nog een 100 m. buiten mededinging mee mocht lopen. In het natte weer kwam ik to 11.6 sec. De beide Hollandse sprinters hadden 11.2 en 11.5 en verloren van de beide Duitsers. Dit was te danken aan de ons onwennig overkomende startinstructies. De Duitsers zeggen in plaats van waar wij het kort en krachtig klaar hebben: fertig, maar dan in de geest van fèèèèè-tiggggg

Zodat wij bij fer-al omhoog gingen en de Duitsers bij-tig. Daar ook de periode tussen -tig en de knal nog heel lang duurde zaten wij al ongemotiveerd en balend in de blokken en dat man natuurlijk niet. De wedstrijd verliep verder zonder problemen. Wij wonnen bijna alle loop, spring en hordennummers maar verloren weer op alle werpnummers, (op de speerworp van jeugdrecordhouder Bert Smit na). De Duitsers hadden een 16-jarige kogelstoter en discuswerper van + 2m10, met het zwaartepunt in zijn billen, daar doe je als normaal mens niets tegen.

Ook de estafette verloren we van de snelle Duitse ploeg, maar vanwege onze goede wissels zaten we vlak achter ze. De tijd van 43.0 mag je als je het A-juniorenrecord bekijkt (41.9) zeer goed noemen, vooral midden in de regen. Volgens velen liep ik iets op de Duitser in maar we lagen door onze relatief zwakke eerste looper toen al een flink stuk achter.

Na de wedstrijd die bij de jongens door Nordrhein en bij de meisjes door Nederland werd gewonnen, konden we bij de burgemeester thuis een kop erwten soep (of was het wat anders) nuttigen waarbij wij allerlei V.V.V. materialen aangereikt kregen.

Met dit spul plus nog was speldjes op zak stapten we in de bus; waar het achterin een enorm zootje was. Ik zat er uitgerekend precies tuusen in. Al met al vond ik het een heel gezellig weekend en ik heb er nog twee shirtjes aan over gehouden ook.
 Namens de hele ploeg bedank ik hierbij nog chef d'equipe, reisleider en zonnodig tolk Joop van Drunen.

-----Daan van Rijsbergen-----

Bij een gewone regionale avondwedstrijd op dinsdag 28 augustus in Roosendaal waren maar liefst 350 deelnemers present.
 Een wedstrijdje op een zeer snelle baan was aantrekkelijk genoeg voor een viertal A.V.Haarlemmers om ook deel te nemen. En... succes bleef niet uit. Er sneuvelden 2 clubrecords en er waren drie ereplaatsen. Het eerst was het de beurt van Jan Willem v.d.Wal. Na eerder in Krommenie tot 13,67 gekomen te zijn bij het hinkstapspringen was Jan Willems opzet in Roosendaal het clubrecord van Jan van Dijk van 14,15 aan te vallen. Jan Willem die nog steeds hinder ondervindt van een beenblessure slaagde glansrijk. Na met 14.10 voor het eerst de 14 meter gepasseerd te zijn, deed Jaan Willem het in een volgende poging nog beter. Met 14m24 was hij de derde A.V.Haarlemmer in één jaar die de 14 meter passeerde(een unicum) en mocht hij zich de nieuwe clubrecordhouder noemen. Het was Jan Willems eerste A.V.Haarlem record. Hierna was het de beurt aan Bart van Rijsbergen en Mike Bienfait. Bart had nog duidelijk de vakantie in de benen, want 24.1 op de 200 m. was toch wel erg ruim boven zijn seizoen tijd. Mike deed het een stuk beter. Zonder enige tegenstand en met een slechte start beeindigde hij zijn 200 m. in een goede 22.0, waarmee hij de enige zege voor A.V.Haarlem boekte.
 Als laatste kwam Evert van Ravensberg aan de beurt. Evert kwam uit op zijn nummer de 3000 m. steeple chase. Voor het eerst sinds jaren had hij werkelijk alles mee: Het weer (fris en geen wind) zeer goede tegenstand en eindelijk weer eens een goede vorm. Evert vertrok om onder de negen minuten te lopen, waarmee hij derde zou komen te staan op de seizoenranglijst.
 Concurrenten waren de Belg Leirsberghe, die vorig jaar 8.35 liep in de race waar Evert zijn record op 8.52 bracht, en Martin ten Kate de nr. 2 van dit jaar. Na enkele ronden bleken de drie lopers goed aan elkaar gewaagd te zijn en er werden scherpe tussentijden neergelegd. In de laatste ronde liep de Belg iets uit en ging ten Kate die het grootste gedeelte als derde had gelopen over zijn concurrent heen en werd met met een kleine voorsprong tweede. Tijden: Leirsberghe 8.44.7, ten Kate 8.46.2 van Evert van Ravensberg 8.48.0, (hetgeen niet in verhouding stond met het kleine verschil van ten Kate)
 De 2 Nederlanders bleven met hun tijd niet ver achter op de snelste seizoentijd van Koeleman van 8,45.8.

Ranglijst aller tijden:	Hans Koeleman,	8.33.3
	Egbert Nijstad	8.43.2
	Willy Willems	8.45.0
	Marti ten Kate	8.46.2
	Pieter Vos	8.46.9
	Evert van Ravensberg	8.48.0

-----Evert van Ravensberg-----
NATIONALE C-SPELEN, 9 september 1979, AMSTERDAM, OOKMEER.

Evenals vorig jaar was Haarlem present met een bescheiden aantal deelnemers. Met 5 deelnemers, 1 supporter en 1 oud-Haarlemlid, nu uitkomende voor Hunzesport, werd er naar Ookmeer gefietst. Er werd direct een stevig tempo ingezet om de spiertjes los te maken. Bij Amsterdam besliste Dennis de massa sprint in zijn voordeel, op de meet. Bij de ingang was het al een drukte van belang, maar met enige moeite kwamen we met fietsen en al naar binnen. Marcusen Kenneth die alleen voor de estafette mee waren gegaan moesten tot half 6 wachten, Dennis, Rob en Arjen konden direct al beginnen.

De deelname was overweldigend, speerwerpen 55 deelnemers, hoog 53, kogel 47, discus 51. Ondanks deze schrikbarende aantallen verliep het geheel vlot. Speerwerpen duurde inclusief finale 2 uur.

Dennis die dus eerst met de speer in aktie kwam, problemen makend al altijd "ik maak geen deuk" e.d. wierp de eerste worp prima en schaarde zich hiermee op de 3e plaats. Hoewel we allemaal wel wisten dat dit niet zo zou blijven stoken we onze vreugde niet onder stoelen of banken. De 2e en 3e worp waren minder maar uitjndelijk een uitstekende prestatie.

Dennis eindigde als 7e met 44m52. Hiermee was hij de de eerste 1e jaars C-junior, dus wie weet wat er volgend jaar allemaal gaat gebeuren.

Rob en Arjan die gelijk met speerwerpen aan het hoogspringen waren begonnen, hadden het nogal moeilijk met de aanloop, de 1m60 hadden zij beide reeds 3 sprongen voor nodig en de 1m65 bleek deze keer geen haalbare kaart.

Dennis liep ondertussen heen en weer tussen kogel en diskus. Bij het kogelen stootte hij 12m04(p.r.) en de discus werd 39m82 geworpen (7e).

Tot slot werd de estafette nog verlopen. Hoewel we zeker geen kans hadden op een overwinning hoopte ik dat er toch een snellere tijd gelopen kon worden door de geoliede wissels, de 1e en 2e gingen ook vlekkeloos, wat er bij alle teams aan ontbrak behalve Startbaan waar het zelfs te vlekkeloos ging.

Maar helaas bij de laatste wissel vergiste Dennis zich met de startstreep van de jongen in de andere baan, waardoor en ingehouden moest worden zodat het 53.3 werd (gedisqualificeerd)

Misschien niet het einde zoals we dat in gedachte hadden, maar we hadden in ieder geval de hele dag genoten van de wedstrijden met leuke prestaties en verrukkelijk weer.

4e C/D COMPETITIEDAG, ZATERDAG 1 SEPTEMBER 1979, Rim Mulier Sportpark, Haarlem.

Met een gehavende C ploeg en een complete D ploeg werd deze 4e wedstrijd officieel districtsfinale, verwerkt.

De aanwezigheid van sterke tegen standers heeft bij velen een goede invloed gehad op de prestaties, ondaks het drukkende weer.

Vooraf over de estafettes mochten we niet klagen; de jongens D liepen als een trein, naar 44.6, maar vanwege een te vroege wissel moest er over gelopen worden, waardoor het iets voorzichtiger ging en 45.- rond werd.

De jongens C liepen iets minder snel maar kwamen toch tot 52.-.

Op de 1000 m. 2 opvallende prestaties, Arjen liep 3.11.4 en Sander 4.49.5.

Jammer genoeg verstapte Gijs zich in de laatste bocht en kon niet meer aan de finish komen.

Ook bij de discus een goede worp van Maarten met 24.30.

Wat tegenvallende sprintprestaties van onze lopertjes, maar iedereen liep langzamer dan normaal op de 80 m. Ondanks de weinige atleten in de C-ploeg werd er flink geknokt.

Kenneth wierp met de speer 32m55 en liep 2.20.4.

Dennis verbeterde zijn p.r. met kogelstoten met 11m99.

Arjen en Rob sprongen allebei over de 5 m. ver.nl. 5m02 en 5m32.

De overige uitslagen:

Jongens D: 80 m. Enrico: 11.-, Sander:11.5, Jan 12.0

ver.: Sander: 4m16, Patric: 3m94

hoog: Maarten en Michel: 1m30

discus: Rogier: 19m54

kogel: Michel 6m88, Rogier9m46

} totaal J.D. 8083 p.
(7e)

JongensC.: 100 m.: Luuk, 14.8

hoog: Rob: 1m60, Arjen: 1m65

discus: Dennis: 36m58

kogel: Luuk: 8m00

} totaal J.C. 7168 p.
(7e)

Albert Hartman.

Donderdag 9 augustus, uurloop in Schoonhoven, org. Avantri, 24 deelnemers gefinsh

1. Wim van Riemsdijk	A.V.'23	18.056.00 m.
6. Willem Westerholt	K.A.V.Holland	16.887.00 m.
7. Bert Bols	A.V.Haarlem	16.843.20 m.

Vrijdag 17 augustus, instuifwedstrijd, Chris Berger sintelbaan, Kruislaan Amsterdam, org. A.V.'23.

3000 m. snelwandelen heren/jongens ABCD:

1. Frank van Ravensberg	12.37.8(Officieus Ned. record)
-------------------------	--------------------------------

h.s.s. heren/jongens AB:

1. Jan Willem v.d.Wal	13m82
-----------------------	-------

discuswerpen jongens A:

2. Frank van Ravensberg	14m54
-------------------------	-------

Zondag 19 augustus, instuifwedstrijd, sintelbaan Olympiaplein Amsterdam, org. Sagitta.

100 m. jongens B

Jan Kees Kense	serie 12.9(7e)
----------------	----------------

verspringen jongens B

10. Jan Kees Kense	5m24
--------------------	------

Zondag 19 augustus, baanwedstrijd, op de kunststofbaan in Sittard, org. A.V. Unitas.

1500 m. Heren:

5. Evert van Ravensberg	3.52.1
-------------------------	--------

3000 m. heren:

9. Pieter Fris	8.34.4
----------------	--------

400 m. hrd. heren:

8. Ron Antheunisse	58.8
--------------------	------

Dinsdag 28 augustus, avondwedstrijd in Roosendaal, org: T.H.O.R.(kunststofbaan)

3000 m. steeple heren:

3. Evert van Ravensberg	8.48.0
	(clubrecord)

200 meter heren:

1. Mike Bienfait	22.0
------------------	------

h.s.s. heren:

3. Jan Willem v.d.Wal	14m24
	(clubrecord)

200 m. jongens A:

8. Bart van Rijsbergen	24.1
------------------------	------

Woensdag 29 augustus, nationale avondwedstrijd, Pim Mulier, org. Gez. Haarl.Ver.

200 m. Heren D:

3. Henk Rompa	25.1
5. Klaas Worp	26.1

1500 m. heren D:

3. Hans Willems	4.22.7
4. Hans Broekhof	4.26.2
8. Chris Uiterwijk	4.39.5

1500 m. heren B:

12. Pieter Fris	4.04.8
16. Dick Bais	4.07.9
B.M. Evert v.Ravensberg,	opgegeven

400 m. horden heren AB:

1. Ron Antheunisse	56.7
9. Jan van Dijk	59.7

1500 m. heren C:

1. Dan Portegijs	4.09.9
------------------	--------

400 m. horden heren C:

3. Evert van Ravensberh	1:00.4
-------------------------	--------

400 m. heren D:		200 m. jongens A:	serie:	finale:
8. Klaas Worp	1.05.7	Mario Westbroek	22.7(1e)	21.4(1e)cr)
9. Ronald Sim	1.07.2	Daan v.Rijsbergen	23.6(1e)	23.2(3e)
Luke Prins, opgegeven		Bart v.Rijsbergen	24.0(4e)	24.0(5e)
		Frank Kors	24.4(3e)	
polshoog heren B:		3000 m. jongens A:		
2. Cor Uiterwijk	3m70	7. Ronald de Ruig	10.03.7	
polshoog heren C:		verspringen jongens A:		
1. Jan van Dijk	3m90	5. Frank Kors	5m41	
verspringen heren C:				
1. Mike Bienfait	5m83			
verspringen heren D:				
1. Klaas Worp	5m59			
B.M. Jan Willem v.d.Wal	6m74(A.kl)			

Zaterdag 1 september, openingswedstrijd op de kunststofbaan in de Leidse Hout in Leiden, org. Leidse Ver..
Stedenwedstrijd Leiden-Haarlem-Amsterdam-Utrecht-Rotterdam- Den Haag.

Uitslagen Heren:

100 meter	1e serie	1. Mario Westbroek	10.6	7 pnt.
	2e serie	3. Henk Macnack	11.11	4 pnt.
200 meter	1e serie	3. Jan Willem v.d.Wal	22.4	4 pnt.
	2e serie	3. Henk Macnack	22.2	4 pnt.
400 meter	1e serie	1. Mike Bienfait	48.0	7 pnt.
	2e serie	2. Ronald Sim	50.5	5 pnt.
800 meter	1e serie	5. Dan Portegijs	2.00.0	2 pnt.
	2e serie	5. Michel Hulsman	1.57.8	2 pnt.
1500 meter	1e serie	2. Evert van Ravensberg	4.02.2	5 pnt.
	2e serie	6. Dick Bais	4.14.7	1 pnt.
5000 meter	1e serie	6. Conne du Fosse(Hol)	16.29.1	1 pnt.
	2e serie	2. Pieter Fris	15.14.5	5 pnt.
4 x 100 m. est.		1. Haarlem(Mario, Henk, Jan Willem en Mike)	41.7(c.r)	12 pnt.
4 x 400 m. est.		2. Haarlem(Henk, Mike, Ronald en Kenneth)	3.20.3(c.r)	10 pnt.
110 m. hrd.	1e serie	Jan van Dijk	15.4	5 pnt.
	2e serie	Erik Rolleneberg(Hol)	16.3	2 pnt.
400 m. hrd.	1e serie	5. Ron Antheunisse	57.0	2 pnt.
	2e serie	4. Less Brown	59.3	3 pnt.
3000 m. steeple	1e serie	1. Evert v. Ravensberg	9.09.9	7 pnt.
	2e serie	4. Ben Kal(Hol)	10.12.4	3 pnt.
hoogspringen	groep 1	1. Ruud Wielart	2m28(n.r.)	7 pnt.
	groep 2	1. Erik Rollenberg(Hol)	2m05	7 pnt.
polshoog	groep 1	6. Jan Teengs(Hol)	3m50	1 pnt.
	groep 2	3. Cor Uiterwijk	4m0e(c.r.)	4 pnt.
			(j.a.)	
verspringen	groep 1	1. Jan Willem v.d.Wal	6m99	7 pnt.
	groep 2	2. Mario Westbroek	6m71	5 pnt.
h.s.s.	groep 1	1. Jan van Dijk	13m79	7 pnt.
	groep 2	1. Ruud Wielart	14m37(c.r)	7 pnt.

Kogelstoten	groep 1	6. Less Brown	11m58	1 pnt.
	groep 2	2. Cees v.d.Rhee	12m02	5 pnt.
discuswerpen	groep 1	3. Nico Hellendoorn(Hol)	38m80	4 pnt.
	groep 2	1. Less Brown	43m78	7 pnt.
speerwerpen	groep 1	1. Nico Hellendoorn(Hol)	58m22	7 pnt.
	groep 2	2. Cees v.d.Rhee	57m37	5 pnt.

Uitslag:	punten heren:		punten dames:	totaal:
1. Amsterdam	173	+	115	288
2. Den Haag	152	+	118	270
3. Haarlem	165	+	49	214
4. Rotterdam	114	+	56	170
5. Leiden	100	+	62	162
6. Utrecht	76	+	77	153

Zou men de competitiepuntentelling gerekend hebben, dan was de uitslag als volgt geweest.

1. Amsterdam	27.168	+	17.302	44.470
2. Den Haag	26.640	+	15.150	41.790
3. Haarlem	28.309	+	12.546	40.855
4. Leiden	25.585	+	13.851	39.436
5. Rotterdam	24.322	+	12.772	37.094
6. Utrecht	20.789	+	14.475	35.264

De A.V. Haarlemmers behaalden resp. 140 van de 214 en 23.252 van de 40.855 pnt.

Zondag 2 september, derde AB juniorenwedstrijd(competitie) in Krommenie
(Provily Sportpark, org. A.V. Lycurgus.)

100 meter	1. Mario Westbroek	11.7	879 pnt.
	2. Daan van Rijsbergen	11.3	733 pnt.
400 meter	1. Daan van Rijsbergen	52,5	699 pnt.
	7. Bart van Rijsbergen	55.1	599 pnt.
800 meter	3. Kenneth Macnack	2.05.6	656 pnt.
	5. Ronald de Ruig	2.10.2	586 pnt.
3000 meter	3. Hans Willems	9.58.0	566 pnt.
110 m. hrd.	5. Cor Uiterwijk	16.6	694 pnt.
hoogspringen	3/6 Raymond Hoefman	1m75	634 pnt.
	11. Hans Willems	1m60	493 pnt.
polshoog.	3. Cor Uiterwijk	3m60	700 pnt.
verspringen	1. Mario Westbroek	6m65	746 pnt.
	8. Bart van Rijsbergen	5m58	510 pnt.
h.s.s.	2/3 Raymond Hoefman	12m64	638 pnt.
kogelstoten	2/3 Frank Duyff	11m18	544 pnt.
	8. Kenneth Macnack	10m21	475 pnt.
discuswerpen	8. Gerard de Boer	29m28	457 pnt.
	11. Richard Kruithof	28m04	429 pnt.
speerwerpen	4. Frank Duyff	43m62	544 pnt.
	8. Gerard de Boer	39m20	479 pnt.
4 x 100 m. est.	1. A.V. Haarlem (Bart, Daan, Mario en Kenneth)	44.5	1584 pnt.

Uitslag:		4. D.E.M.	12.446 pnt.
1. A.V. Haarlem	13.609 pnt.	5. K-A.V. Holland(Haarlem)	10.591 pnt.
2. de Spartaan	13.539 pnt.	6. Trias	10.440 pnt.
3. Lycurgus	13.276 pnt.	7. A.V. Holland(Leiden)	8566 pnt.

Zondag 26 augustus, derde en laatste seniorencompetitiewedstrijd in Den Haag
org. V & L.T.C.

Aan deze wedstrijd nam de A.V.Haarlem evenals A.A.C. niet deel. Een juiste beslissing, want de derde plaats werd gemakkelijk behouden. De eindstand van de hoofdklasse competitie volgt hieronder. De eerste zes ploegen gaan over naar de finale en de laatste drie ploegen degraderen naar de eerste klasse. Na een afwezigheid van 10 jaar zal de A.V.Haarlem weer terug in de P.H. beker finale zijn. Dat zal voor de 47e keer zijn. Een tweede plaats ligt binnen het bereik:

1. A.A.C.	29.717	+ 29.134	58.851 pnt.
2. Sparta	28.108	+ 27.255	55.363 pnt.
3. A.V.Haarlem	27.700	+ 26.753	54.453 pnt.
4. V & L.T.C.	26.802	+ 26.297	53.099 pnt.
5. H.A.C.	26.701	+ 26.243	52.944 pnt.
6. Prins Hendrik	26.461	+ 26.299	52.690 pnt.
7. A.V.R.	26.926	+ 25.430	52.356 pnt.
8. de Spartaan	26.342	+ 25.930	52.272 pnt.
9. Achilles Top	25.608	+ 25.585	51.193 pnt.
10. A.V.Holland Leiden	25.210	+ 24.950	50.160 pnt.
11. G.A.C.	24.665	+ 24.325	48.990 pnt.
12. Sprint	24.428	+ 24.229	48.657 pnt.

Zaterdag 1 september, 1e nationale Hanzeloop, $\frac{1}{2}$ marathon in Zutphen, org:
A.V.Hanzesport.

1. Barry Kneppers	S.V. Noordkop	1.06.58 (20 km)	1.10.21 (21.097.5 m)
11. Joost de Boek	A.V.Haarlem	1.12.23 (20 km)	1.15.54 (21.097.5 m)

Zondag 9 september, open kampioenschappen afd. Noorderkwartier in Heiloo,
org. Trias.

100 m. heren C: serie: finale:	hoogspringen heren D:
Luke Prins 12.8(2e) niet gestart	1. Klaas Worp 1m65
100 meter heren D:	100 m. jongens B: serie: finale:
1. Klaas Worp 13.2	Daan van Rijsbergen 11.9(1e) 11.7(1e)
hoogspringen jongens B:	Wouter Bekkers 12.8(3e) 13.0(5e)
2. Dideric van Riemsdijk 1m75	verspringen jongens B:
kogelstoten jongens B:	4. Daan van Rijsbergen 5m27
1. Dideric van Riemsdijk 10m69	6. Wouter Bekkers 4m94

A.B. Jeugdcompetitie, eindstand na drie wedstrijden:

A.V.Haarlem won in de derde en laatste A.B.jeugdcompetitiewedstrijd nog twee plaatsen en rukte op naar de zevende plaats, maar dat was nog niet voldoende voor een finaleplaats, want er komen maar zes ploegen uit in de finale.

De eindstand was:

1. A.A.C.I	31.894 pnt.	7. A.V.Haarlem	26.385 pnt.
2. Sparta	29.421 pnt.	8. H.A.C.	26.178 pnt.
3. A.A.C. II	27.857 pnt.	9. P.H.	25.920 pnt.
4. de Spartaan I	27.378 pnt.	10. A.V.Nijmegen	25.713 pnt.
5. A.V.R. I	27.037 pnt.	30. K.A.V. Holland I	20.582 pnt.
6. A.V.Lycurgus I	26.729 pnt.	33. A.V.'55	16.391 pnt. (laatste)

uit de ouwe doos III....

door: Frank van Ravensberg.

Heb ik de vorige keer de seniorencompetitie behandeld, nu is het de beurt aan de junioren. Jammer genoeg is dit wat moeilijker uit te zoeken dan bij de senioren. Laat ik beginnen met de A-jongens, die sinds 1940 om de W.G.-beker strijden.

De resultaten van A.V.Haarlem waren:

1940	niet deelgenomen	1962	4e
1941	"	1963	2e
1942	onbekend	1964	3e
1943	"	1965	5e
1944	"	1966	3e
1945	"	1967	niet in de finale
1946	2e	1968	3e
1947	5e	1969	4e
1948	niet deelgenomen	van 1970 t/m 1977	in de 2e klasse.
1949	7e	1970	3e
1950	5e	1971	3e
1951	4e	1972	2e
1952	3e	1973	1e
1953	4e	1974	niet in de finale
1954	2e	1975	1e
1955	2e	1976	niet in de finale
1956	2e	1977	1e
1957	2e	Vanaf 1978	weer in de 1e klasse
1958	1e	1978	3e
1959	3e	1979	niet in de finale
1960	5e		
1961	4e		

Resumerend, A.V.Haarlem won 1 x de W.G.beker (in 1958) werd 6 x tweede en 6 x derde.

Verder wonnen de A.V.Haarlemmers 3 x de strijd in de tweede klasse.

De C-junioren behaalden (voor zover bekend) de volgende resultaten:

1968	4e	1971	niet in de finale
1969	6e	1972	niet in de finale
1970	niet in de finale	1973	6e
1971	5e	1974 t/m 1979	niet in de finale.

Het wordt tijd dat er hier weer eens een finaleplaats wordt bemachtigd!!

Tot slot nog de resultaten van de D-junioren (voor zover bekend):

1968	niet in de finale	1974 t/m 1979	niet in de finale.
1969	4e		
1970	1e		
1971	2e		
1972	niet in de finale		
1973	6e		

Ook hier geldt: wanneer wordt er weer eens een finaleplaats bemachtigd??

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.

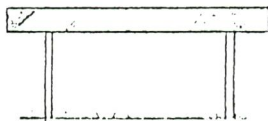
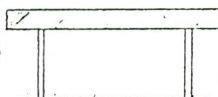
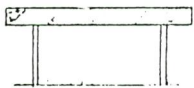
Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

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.