

8 OKT. 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) 26 54 80

De Atletiekspecialzaak in
Haarlem e.o.

Grote collectie schoenen:
Adidas - Nike - Puma.

Haarlem-leden 10% korting.

***een goede drogist
is beter
dan een verre vriend***

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

Een drogisterij met een prettige persoonlijke bediening
Een drogisterij waar service voor de klant
uitermate belangrijk gevonden wordt
Een drogisterij met een breed assortiment
Een drogisterij met regelmatig leuke en aantrekkelijke
aanbiedingen
Kortom, **een drogisterij** waar U zich thuis voelt.

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

Hagtingius' Drogisterijen - Reform

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

10% KORTING
OP VRIJWEL ALLE INKOPEN

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

Vraagt vrijblijvend inlichtingen.
Telefoon (023) 24 62 36



Unie Inkoop Combinatie Haarlem b.v.

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

WINTER - TRAINING

1979

1980

ZONDAG
ingaande
4 november

Duintraining op het militaire Schietterrein aan de Zeeweg, ingang tegenover het "Witte Huis".

Voor alle geledingen van onze vereniging vanaf D-junioren (geb. 1968).

Aanvang 9.45.

Trimmers aanvang 10 uur.

WOENSDAG
ingaande
7 november

Zaaltraining in de Klaas de Vriesschool aan het Santpoorterplein (ingang Hedastraat)

Voor senioren en junioren A/B (geb. 1963 en eerder)

Aanvang 19.00 uur; einde ca. 21.00 uur.

DONDERDAG
ingaande
8 november

Zaaltraining in de Klaas de Vriesschool aan het Santpoorterplein (ingang Hedastraat)

Voor D-junioren (geboren in 1967 of 1968 van 18.00 tot 19.00 u.
Voor C-junioren (geb. 1964, 1965 of 1966 van 19.00 tot 20.00 u.)

WOENSDAG
ingaande
7 november

Zaaltraining in de Tetterodeschool aan de Wouwermanstraat

Voor pupillen geboren in 1969, 1970 en 1971

van 16.00 tot ± 17.30 uur.

Naast deze trainingen organiseert de T.C. nog een aantal extra trainingen. Iedereen wordt erop opmerksaam gemaakt, dat deze extra trainingen uitsluitend zijn bedoeld voor atleten, die daar persoonlijk voor worden uitgenodigd.

Jaargang -- 34 --

Nummer .. 8 ..

oktober 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.....

sekretaris:

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

Een weinig spectaculaire Wissel dit keer.

Duidelijk is te merken dat het wedstrijdseizoen ten einde is. Da laatste paar wedstrijdverslagen zijn binnengedruppeld en staan te lezen in dit nummer.

Natuurlijk ook een verslag en uitslagen van de Onderlinge Wedstrijd, ter afsluiting van het seizoen gehouden.

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"

Misschien dat enige enthousiaste lezers nu wat tijd over hebben om eens iets aardigs voor de Wissel te schrijven. Het aanbod van kopy blijft karig.

Voor onze jongste leden is er eindelijk weer eens het Wisseltje. De laatste paar keer was hiervoor helemaal geen copy binnengekomen. Jammer, maar helaas.

wedstrijdsekretaris:

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

De wintertraining staat weer voor de deur.

Waarschijnlijk geniet nu iedereen nog van een welverdiende rust.

technische commissie:

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

Maar in november gaan we er weer vol goede moed en goed gemotiveerd, na het afgelopen seizoen, tegenaan.

De T.C. verzorgt een trainigsoverzicht, wat U hierbij ingesloten vindt.

arts:

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

Copy voor het volgende nummer inleveren voor: 6 november a.s.
Pieter Kiesstraat 6, Haarlem. B.v.d.

officieel nieuws

Bestuursmededeling.

Naar aanleiding van menigheid gerezen over het te voeren beleid, van de vereniging, heeft de Heer J. de Bock gemeend zijn functie als voorzitter beschikbaar te moeten stellen.

Mede, doordat de rest van het bestuur zijn meningen niet in een voor hem bevredigende mate deelde.

Wij danken de Heer de Bock voor de diensten, die hij voor de vereniging verrichtte.

De vice-voorzitter de Heer W. Westbroek zal zijn functie waarnemen.

Bij deze bedanken Marion en Gerard Zwart de leden van de trimclub voor de attentie die zij bij de geboorte van Sjoerd ontvingen.

Trimmers opgelet: Zondag 4 november om 10 uur begint het Winter-trimmen weer. De Heer Blickman wacht U op voor een conditie-test.

In de laatsgehouden Cooper Test behaalde de Heer Joop van Drunen een afstand van maar liefst 2600 m. Goed zo Joop!.

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.

uitslagen

..... verzameld door Frank van Ravensberg.

Eindstand CD competitie district West I

jongens C:

1. A.A.C. I	22.119 p.	(11.244 + 10.875)
2. Hellas I	21.518 p.	(11.127 + 10.391)
3. D.E.M.	21.139 p.	(10.900 + 10.239)
15. A.V.Haarlem	16.002 p.	(8511 + 7491)
16. Holland	15.225 p.	(7651 + 7574)
28. Tempo II	2425 p.	(1250 + 1175)

jongens D:

1. Holland I	21.106 p.	(10.679 + 10.427)
2. Startbaan	19.244 p.	(10.057 + 9137)
3. Tria I	18.674 p.	(9497 + 9177)
10. A.V. Haarlem	16.557 p.	(8474 + 8081)
17. Holland II	14.902 p.	(7472 + 7430)
26. Holland III	12.434 p.	(6470 + 5964)
34. A.V.Zaanland	5938 p.	(3241 + 2697)

Woensdag 12 september, senioren en AB wedstrijd in Amsterdam Ookmeer, organisatie ADA.

800 meter heren B: 7. Hans v.d.Eem 2.04.5

Zaterdag 15 september, sluizenloop over 20 km. in Vreeswijk, org. U.A.V.Hellas.

1. Barry Kneppers	S.V. Noordkop	1.04.52 (1e senior)
26. Bert Bols	A.V. Haarlem	1.12.15 (23e senior)

103 deelnemers finishten.

zaterdag 22 september, uursloop Rotterdam(Kralingse Bos) org. P.A.C.

1. Henk Tiebosch	Metro	18.939,09 m. (1e senior)
7. Evert van Ravensberg	A.V.Haarlem	18.220,38 m. (clubrecord, 6e senior)
19. Joost de Bock	A.V.Haarlem	17.284,30 m. (17e senior)

20 deelnemers gefinisht.

Zaterdag 29 september, Marathon in Amersfoort, org. Altis.

1. Joost de Bock	A.V.Haarlem	2.32.53.8 (p.r., 1e senior)
2. Rob Kleine	D.E.M.	2.33.42.6 (2e senior)
9. Wim Kluyskens	A.V.Haarlem	2.44.27 (9e senior)
Jan Stol	A.V.Haarlem	
Ton v.d.Lindèn	A.V.Haarlem	uitgestapt(Vet.II)

Zondag 23 september, nationale jeugdwedstrijd, Pim Mulier-Sportpark, organisatie Gez. Haarlemse Verenigingen.

<u>100 meter jongens A</u>		<u>400 m. jongens A:</u>		<u>serie</u>	<u>finale</u>
	<u>serie:</u>	<u>$\frac{1}{2}$ fin:</u>	Mario Westbroek	50.3(1e)	48.0(1e)
Kenneth Macnack	11.8(2e)	11.7(5e)	Kenneth Macnack	52.2(3e)	
Maurice de Graaf	12.1(3e)	12.0(5e)	Raymond Hoefman	52.7(4e)	
Frank Kors	12.2(3e)	---	Maurice de Graaf	53.3(5e)	
			Bart van Rijsbergen	53.7(6e)	

1500 m. jongens A:
7. Roland de Ruig 4.25.1

110 m. horden jongens A:
5. Gerard de Boer 16.8

Speerwerpen jongens A:
8. Frank Kors 32m20

110 m. horden jongens B:
2. Daan van Rijsbergen 17.1
3. Dideric van Riemsdijk 17.1

polshoog jongens B:
1. Arno van Vugt 3m00

hoogspringen jongens A:
4. Raymond Hoefman 1m75

polshoogspringen jongens A:
5. Gerard de Boer 3m20

200 m. jongens B: serie: finale:
Daan van Rijsbergen 23.7(1e) 23.8(2e)
Dideric van Riemsdijk 25.8(4e) ---

verspringen jongens B:
6. Wouter Bekkers 5m04
9. Robert van Cassel 4m76

Kogelstoten jongens B:
5. Dennis Kruithof 10m68
8. Richard Kruithof 9m68
9. Robert van Cassel 8m57

zaterdag 22 september, CD juniorenwedstrijd in Amsterdam, Olympiaplein,
organisatie Sagitta.

100 meter jongens C: serie:
Michel Janmaat 12.9(3e)
Kenneth Portanger 12.9(2/3e)
Arjen Kroes 13.7(5e)

1500 m. jongens C:
5. Kenneth Portanger 4.58.3

hoogspringen jongens C:
9/11 Marcus Treep 1m35
12/13 Arno van Vugt 1m30

verspringen jongens C:
4/5 Dennis Kruithof 4m96
6. Rob Schlüter 4m84

kogelstoten jongens C:
5/6 Dennis Kruithof 11m71
8. Arjen Kroes 9m61
12. Arno van Vugt 7m56
13. Luuk Daas 7m55
14. Marcus Treep 6m95
16. Piet Tel 5m83
17. Rob Schlüter ---

Speerwerpen jongens C:
3. Dennis Kruithof 43m64
5. Kenneth Portanger 39m04
12. Rob Schlüter 33m70
17. Michel Janmaat 27m10
19. Luuk Daas 26m52
22. Piet Tel ---

80 meter jongens D serie 1/2 fin. fin.
Sander Aaftink 11.3(1e)11.2(3e)11.5(5/6e)
Patrick Booms 11.4(2/3e)11.4(3e) 11.7(7e)
Rogier Wigchert 12.1(4e)
Michel Bax 12.5(4e)
Maarten Hartman 12.5(5e)

1000 meter jongens D 1966:
3/4 Arjen v.d.Haak 3.20.9

1000meter jongens D 1967:
8. Patrick Booms 3.31.1
12. Michel Bax 4.09.3

Hoogspringen jongens D:
1. Sander Aaftink 1m50
2/3 Arjen v.d.Haak 1m45
4/6 Remco Steen 1m40
4/62 Rogier Wigchert 1m40
9/12 Michel Bax 1m25
9/12 Maarten Hartman 1m25
13/15 Patrick Booms 1m20
13/15 Mark Feitsma 1m20

Verspringen jongens D:
8. Arjen v.d.Haak 4m09
13/14 Maarten Hartman 3m88

kogelstoten jongens D:
1. Rogier Wigchert 10m34
5. Enrico Huiskens 8m28
17. Mark Feitsma 6m30

snelwandelen

Zaterdag 22 september 1979.

Op deze dag werd in Franeker i.v.m. een agrarische week een snelwandeldag gehouden.

De afstand was voor mij 10 km. Goede tijden waren niet mogelijk, omdat de wedstrijd op een slecht wegdek werd gehouden. Zonder mij al te veel in te spannen won ik deze propagandawedstrijd in 50.10.03.

De deelname aan deze wedstrijd was gering.

Zondag 23 september 1979.

De dag erop ging ik naar Rotterdam, alwaar door P.A.C. op de sintelbaan van het Lange Pad de jaarlijkse uurwedstrijd werd gehouden. Ook hier viel de deelname tegen. Ik had niet zo'n beste dag en moest genoegen nemen met een 2e plaats achter Tjabel Ras(P.A.C.) De resp. afstanden waren:

Ras: 12.214.47 m. en ik: 12.034.41 m.

Toch werd ik als 1e geklasseerd, want Ras is veteraan.

Zondag 30 september 1979.

Ook voor de snelwandelaars was er op de kunststofbaan in de Leidse Hout een openingswedstrijd. De organisatoren(A.V.Holland-Leiden) waren een week lang druk in de weer geweest om alles voor mij in orde te maken want ik wilde een poging doen om de Nederlandse records(jeugd) op de 5 km. en het $\frac{1}{2}$ uur (23.35 en 6177 m) op naam van Hans van der Knaap) te verbeteren. Ik had deze records al vele malen verbeterd(+ 10 x) maar steeds waren mijn aanvragen afgewezen, omdat de organisatoren fouten hadden gemaakt of omdat de wedstrijd niet op een goedgekeurde baan was gehouden.

Ik elk geval leek het er nu op dat alles in orde was(ik zeg leek, omdat ik de beslissing van de recordcommissie nog moet afwachten)hoewel pas 10 minuten voor de wedstrijd de wandelscheidsrechter kwam aanzetten. De organiserende vereniging had vele mensen voor mij gebeld en dus was ik eigenlijk wel aan hen verplicht de records te verbeteren.

Doordat ik de enige inschrijver was voor de 5 km, moest ik met de 20 km. van de senioren meedoen, want de 5 km. verviel.

Enige hulp van tegenstanders met mijn recordpoging was er niet, dus zou ik in mijn eentje tegen de harde wind op moeten boksen.

Wonderwel slaagden mijn recordpogingen toch. Met 23.07.4 en 6414.50 meter voerde ik de naam Hans van der Knaap definitief van de juniorenrecordlijst af.

Nu was ik verplicht om de resterende 13,6 km af te leggen in een correcte snelwandelstijl. Mijn tempo zakte al direct van bijna 13 naar zo'n 10 km. per uur. Daardoor kon Nico Schroten (Holland Leiden) zijn ronde achterstand goedmaken en zelfs nog winnen. Ik werd tweede in 1.47.34.6.

Dit resultaat was voor mij niet belangrijk, het ging immers alleen om de records.

6 oktober Drachten

Zaterdag 6 oktober werd in Drachten de laatste officiële snelwandelwedstrijd van het seizoen gehouden. Voor mij was dit derhalve de laatste wedstrijd als junior en ik wilde deze wedstrijd dan ook aangrijpen om mijn eigen 10 km. record(47.35.2) te verbeteren.

Het was een enorm grote wedstrijd, want in totaal verschenen er 330 snelwandelaars uit binnen en buitenland.

Daarvan waren er ongeveer 175 uit Groot Brittannië, zo'n 50 uit Nederland, Denemarken en West Duitsland, 4 uit Frankrijk en 1 uit Ierland en Griekenland.

In mijn groep waren ongeveer 16 deelnemers: 2 Nederlanders (Adri van Rocy en ikzelf) 2 Denen (Lars Stampe Nielsen en Jan Madsen) en 12 Ebgelsen. In de eerste drie ronden had ik de leiding, maar toen namen de Engelsen het heft in handen. Michael Miley (Engels Kampioen) nam de kop en demarreerde. Ik worstelde met een enorme inzinking, maar probeerde als enige het gat te dichten, hetgeen mislukte. Na 3600 m. kwamen de Engelsen Walsh en Flear bij mij, twee clubgenoten. Ik was rijp voor de slachtbank, want mijn benen blokkeerden geheel. De Engelsen hadden dit door en demarreerden ombeurten. Wanhopig beantwoorde ik telkens de demarages, hetgeen mij tot mijn verbazing steeds gemakkelijker afging. Na zo'n 6 km. moest Walsh er plotseling af en ging ik met Flear om de 2e plaats strijden. Miley had inmiddels al bijna een halve baan voorsprong en aan een Nederlands record hoefde ik niet meer te denken.

Toen Flear na 7700 m. een mislukte demarrage stilviel ging ik over hem heen en weg was hij. Na 2 snelle ronden was mijn 2e plaats vrijwel zeker. Ineens zat het Nederlands record er ook weer in, want door deze tussensprint had ik mijn achterstand op het schema praktisch goedgeemaakt. Ik kon ook in de laatste ronde het hoge tempo vasthouden en zat met 47.20.4 bijna 15 seconden onder het oude record. De finish kwam voor mij eengeblyk te vroeg want in de laatste 2500 m. moest winnaar Miley 27 van zijn 45 seconden voorsprong prijsgeven.

Hij hield er nu nog 18 over en won in 47.02.

Voor mij was er dus een 2e plaats.

8 oktober - Haarlem. Nieuw snelwandeltalent: RON ANTHEUNISSE.

Op maandag 8 oktober werd dan de jaarlijkse uitsmijter van het seizoen gehouden n.l. de onderlinge 1000 meter snelwandelen, die nu al voor de 4e keer plaats vond.

Deze wedstrijd trok met 37 deelnemers een recordeelname. Deze waren verdeeld over 3 series d.w.z. ruim 10 deelnemers per serie met 5 of 6 klokken. Ondanks dat alles erg rommelig verliep zijn we er toch uitgekomen. Dank aan alle tijdwaarnemers! In de eerste serie was er een gesloten groep, maar even voor het einde trok Hans Willems er tussenuit om in 5.48.2 te finishen. Na hem volgde een grote groep onder aanvoering van Mark Feitsma met strompelende, struikelende en soms ook dribbelende mensen van wie Mario Westbroek het een beetje te bont maakte en gediskwalificeerd werd.

Desondanks finishten er zeven mensen tussen de 5.55 en 6.07, een zware opgave voor de geïmproviseerde tijdwaarnemers.

In de 2e serie namen Marcus Treep, Wouter Bekkers en Kenneth Portanger de kop. Na 600 m. viel Kenneth terug en in de laatste meters werd het nog een spannende eindsprint. Marcus won net van Wouter en Kenneth werd 3e.

In de 3e en laatste serie kwamen zoals gewoonlijk de snelsten aan de start. Maar liefst 6 mensen bleven onder de tijd van Hans Willems. Frank was uiteraard de snelste maar slaagde er niet in zijn persoonlijk record van 3.44 te verbeteren.

Met 3.47.6 bleef hij wel 1,5 sec. onder het baanrecord. Broer Evert zag geen kans om voor de 4e keer 2e te worden. Deze plaats was weggelegd voor de wat meer geoefende Nico Treep, die het als enige waagde met Frank mee te gaan, en met 4.29.5 tot een nationale toptijd kwam. Evert kwam tot 4.55.6. en ja, toen kwam de ontdekking van de dag: Ron Antheunisse!

Ron liet zien dat hij ook nog wat anders kan dan hordenlopen. Toen hij zag dat hij op de ranglijst allertijden op een 64e plaats stond met 7.53.7 dacht hij: daar ga ik eens wat aan doen! Het resultaat? Ron staat nu vijfde met 5.08.0! Dit is een tijd waarmee men nationaal best mee kan komen.

In deze serie mogen ook de tijden van Andries v.d.Meer, Gerard Nijman en Ulke de Jong genoemd worden.

Opvallend was dat er in totaal 20 mensen binnen een halve minuut van elkaar finishten. 31 deelnemers wandelden de race uit, van wie 15 voor het eerst. Van de 16 anderen wandelden er 10 een persoonlijk record.

De uitslag:

1. Frank van Ravensberg, jun. A. 3.47.6 (baanrecord)	20. Dan Portegijs sensen. 6.08.9
2. Nico Treep, jun. A. 4.29.5	21. Rob Schlüter jun. C. 6.11.25
3. Evert van Ravensberg, sen. 4.55.6	22. Enrico Huiskens jun. D. 6.14.4
4. Ron Antheunisse, sen. 5.08.0	23. Peter Hofman sen. 6.18.1
5. Andries v.d. Meer sen. 5.44.0	24. Arjen Kroes jun. C. 6.18.53
6. Gerard Nijman sen. 5.44.7	25. Dennis Kruithof jun. C. 6.25.51
7. Hans Willems jun. A. 5.48.2	26. Remco Steen jun. D. 7.12.0
8. Ulke de Jong sen. 5.49.7	27. Luuk Daas jun. C. 7.15.0
9. Marcus Treep jun. C. 5.50.29	28. Edwin Theunissen jun. C. 7.16.3
10. Marcus Bekkers jun. B. 5.51.0	29. Sander Mathôt jun. D. 7.24.0
11. Mark Feitsma jun. D. 5.55.5	30. Piet Tel jun. C. 7.40.9
tweede keer 6.19.0	31. André van Sloten jun. A. 7.50.0
12. Maurice de Graaf jun. A. 5.56.0	Mario Westbroek jun. A. 6.02.0 (gedisqualificeerd)
13. Robert van Cassel jun. B. 5.59.0	Chris Uiterwijk jun. A na 650 m. gedisqualificeerd
14. Sander Aaftink jun. D. 6.02.0	Dideric van Riemsdijk jun. B gediscq.
15. Kenneth Portanger jun. C. 6.02.1	Patrick Booms jun. D "
16. Klaas Worp sen. 6.03.0	Daan van Rijsbergen jun. B opgegeven
17. Michel Bax jun. D. 6.04.0	Michael Janmaat jun. C "
18. Roland de Ruig jun. A. 6.07.0	
19. Maarten Hartman jun. D. 6.08.77	

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

lange afstand nieuws

11 oktober 1979 Onderlinge 10 km. Baanwedstrijd, Pim Mulier Sportpark.

De organisator van dit jaargijwel zeggen plezierig en vooral sportief gebeuren Bap v.d. Pol heeft over deze in 2 series gelopen wedstrijd wat betreft de belangstelling aan deelnemers niet te klagen gehad.

Liefst 50 lange afstandlopers streden tegen elkaar en tegen de klok, daarbij fanatiek bijgestaan door fans en rondetellers.

Behalve veel Haarlem en Holland lopers ontdekten we ook enkele N.S.L. lopers die op 16 september j.l. nog even de 100 km. in Winschoten hadden gedaan waarbij Ben Hagen zich een 5e plaats veroverde in de schitterende tijd van 7.37.34. Ad Ulijn die de 100 km. voor het eerst liep noteerde een tijd van 9 uur 3 min., ook een knappe prestatie.

Wat iedereen presteerde op deze avond kunnen jullie zien op onderstaande uitslagenlijst.

Na afloop van de wedstrijd overhandigde Willem Westerholt in de kantine namens alle jongens aan Bap v.d. Pol bloemen en een geschenk, daarbij memorerend de verdiensten die Bap de laatste jaren voor de ploeg heeft verricht.

Het is Bap geweest die het steeds groeiende aantal lopers bij elkaar gehouden heeft en de trainingen een bepaalde richting heeft gegeven en dat is wel een bloemetje waard.

De uitslag:

1. Evert van Ravensberg Haarl. 33.14	9. Gerko Vos Hol. 35.44
2. A. Ulijn N.S.L. 33.15	10. W. Kluiskens Haarl. 35.48
3. Bert Bols Haarl. 33.40	11. D. Habes Hol. 35.52
4. W. Westerholt Hol. 34.44	12. B. Hagen N.S.L. 36.08
5. H. de Lange Haarl. 34.48	13. P. Medemblik Holl. 36.34
6. W. Noom Haarl. 35.07	14. D. Gevaert Haarl. 36.42
7. H. Vermeeren N.S.L. 35.14	15. J. Kuperus 37.08
8. B. Suurmont Hol. 35.34	16. C. Zwarts Haarl. 37.24

17. W. Turnhout	N.S.L.	37.30	32. H. Hoeckx		40.56
18. T. Gevaert	Haarl.	37.55	33. P. van Deyzen		41.09
19. A.v.d.Meer	Haarl.	38.35	34. G. Nijman	Haarl.	41.23
20. J. van Wees	Holl.	38.59	35. J. Teengs	Holl.	42.20
21. K. Kroeze	Haarl.	38.59	36. R. Kropman		42.36
22. B. Imthorn	Haarl.	39.09	37. M. Treep	Haarl.	42.58
23. G. Wolvers	Holl.	39.19	38. J. Gaartman		42.58
24. K. Portnage	Haarl.	39.30	39. H. Denijs		44.49
25. H. Klaassen		39.38	40. G. Zwart	Haarl.	46.07
26. A. Meijer	Holl.	39.42	41. A. Hartman	Haarl.	46.13
27. H. Peters		39.47	42. P. Hoffmann	Haarl.	47.24
28. A. Boots		39.47	43. Frank v. Ravensberg	Haarl.	47.25
29. P. Kwant	Haarl.	39.51	44. T. Voorn	Haarl.	47.56
30. J. Doornbosch	Haarl.	40.--	45. J. Dekker	Haarl.	48.16
31. A. Bos		40.40	46. Bas Fennis	Haarl.	54.10

21 oktober 1979 38 e Pim Mulier Loop "Suomi" 20 km Spaarnwoude.

Nadat er zo'n 500 trimmers 's morgens hun conditie getest hadden, een enorm succes van het organiserende "Suomi" waren het om precies 1 uur de wedstrijd lopers die de strijd aanbonden over 20 km.

Voor Conno du Fossé vormde zich tijdens deze uitstekend gelopen race geen enkel probleem om als winnar over de eindstreep te gaan.

Anders was het voor zijn clubmakker Willem Westerholt die fanatiek moest knokken om zich de fel opdringende Hein den Elzen van het lijf te houden, wat hem uiteindelijk toch gelukte.

Achter dit drietal meldde zich Bert Bols ookal in een knappe tijd, terwijl de overige Haarlem en Holland deelnemers er ook geen doekjes omwonden, zoals de tijden laten zien:

1. Conno du Fossee	1.07.26	Holland
2. W.Westerholt	1.10.04	Holland
3. H. den Elzen	1.10.20	N.S.L.
4. Bert Bols	1.10.37	Haarlem
Gerko Vos	1.11.43	Haarlem
Hil de Lange	1.14.11	
Dick Gevaert	1.17.00	Haarlem
Ton Gevaert	1.18.37	Haarlem
Dick Habes	1.18.46	Holland
Jan van Wees(Vet II)	1.21.16	Holland 2e plaats
Gerard Nijman	1.33.02	Haarlem

Ik hoorde verder goede berichten n.l. dat we volgend jaar februari met een flinke ploeg naar de Midwintermarathon gaan.

Prima, dat lijkt me goed, dus wat langere duurlopen gaan maken, maar daar zorgt Bap wel voor!!

-----Ton v.d. Linden/Bap v.d.Pol-----

onderlinge wedstrijd

Voor het eerst hadden de C/D junioren dit jaar de gelegenheid de nieuwe KNAU meerkampen af te werken. De respectievelijke 6 en 8 meerkampen over 2 dagen.

Zoals gewoonlijk wordt altijd begonnen met de sprint. Deze leverde zowel bij de C als de D junioren geen spectaculaire tijden op. Ook het verspringen viel wat tegen bij de J.D. Alleen Sander met 4m36, Jan met 4m10 en Patrick met 4 m18 bleven boven de 4 m. De J.C. sprongen gelijktijdig ver. Arjen had het erg moeilijk, normaal altijd goed voor een sprongetje van om en nabij de 5 meter, maar hij kwam totaal niet uit zodat er slechts een schamele 4m65 te voorschijn kwam. Piet trof het helmaal niet, ondanks sleutelen aan de aanloop sprong hij driemaal ongeldig.

Het kogelstoten werd een nummer met een sensationele ontknoping. Normaal gesproken moest Dennis hier punten terug gaan pakken, die hij op de vorige nummers verloren had. Maar het pakte anders uit. Dennis stootte 3x ongeldig en Kenneth pakte de overwinning met 9m89 en Dennis duikelde van de 2e naar de 7e plaats, de anderen roken hun kans.

Het kogelen J.D. was veel meer bekeken. Rogier, nu wetend hoe hij over de 10 m. moet stoten deed dit moeiteloos, 10m51. Over het algemeen is het kogelstoten voor velen nog een grote hindernis in deze meerkamp, meer dan de 80 m. horden.

Tot besluit van de 1e dag sprongen de J.C. nog hoog. Ondanks het minder wordende weer en de natte aanloop werd een leuke strijd geleverd. Vooral bij de 1m40 ging het gelijk op. Het meest opvallend was Mike die tussen alle floppen door op Evert zijn spikes schots sprong. Voor het klassement waren de resultaten interessant. Rob, op dat moment 1e verloor iets met 1m65 op Arjen 1m70 en Dennis begon met het goedmaken van zijn achterstand door 1m60.

De tweede dag werd geopend met de hordennummers. Belangrijk altijd dat je lekker in je ritme kunt komen. Dus komen hier de ook ietwat mindere sprinters naar voren door een goed ritme. Een goed voorbeeld hiervan bij de J.D.: Maarten liep 16,8 tegen Rogier 19,3 (80 vlak Rogier 12,-, Maarten 12,6)

De eerste serie J.D. was het aanzien waard. Sander en Patrick zij aan zij over de horden. Maar Patrick en Sander kwamen bij de laatste 2 horden in de problemen en Remco kon als lachende 3e er vlak bij komen.

Ook voor de J.C. het zelfde verhaal van het ritme. Dennis zat er al lekker in en liep de snelste tijd met 17,1.

De 2e race was hier bijzonder komisch. Pèter en Piet waren in een verwoed gevecht om de laatste plaats toen Piet viel over de laatste horde. Peter moest hem voorbij gaan maar kwam niet uit, wilde onder de horde door, tilde die met zijn rug op en bleef met zijn voet hangen onder de stang en viel ook, resultaat: Piet 28,3 en Peter 29,3.

Na deze komische vertoning volgde het discuswerpen J.C., het punt voor Dennis om de basis te leggen voor een eventuele overwinning. Met 37m28 nam hij ruim afstand van de concurrentie, de enige die redelijk bij kon blijven was Kenneth met 28m36.

De J.D. werkten het hoogspringen af. Iedereen had het moeilijk het het weer. Dat bleek ook uit de resultaten. Sander won met 1m35 samen met Rogier. Tussen alle ontevreden gezichten 1 tevreden gezicht van Jan met 1m30.

Na dit nummer moest alleen nog de 1000 m. gelopen worden. Uit de laatste serie zou, dacht iedereen de snelste tijd komen. 3 snelle lopers bij elkaar dat moest wel hard gaan, maar niemand wilde het initiatief nemen zodat het een rustige race werd, waarin Patrick in de laatste ronde er vandoor ging en toch nog op 3.25.0 uitkwam.

Maar hij bleef hierbij toch nog één seconde boven Maarten, die in de vorige serie in zijn eentje 3.24.0 had gelopen. In die serie waren trouwens nog wel meer aardige dingen gebeurd. Michel altijd een moeilijke 1000 m. loper kwam bijna onder de 4 met 4.02.8. En ook Sander was niet te stuiten, hij kanbelde wederom 5 sec. van zijn P.R. af en kwam tot 4.44.--. Na afloop van deze hele 1000 m. bleek hoe spannend het in feite was geweest want Patrick had met die 3.25 heel wat punten teruggepakt op Rogier, maar kwam er net 8(+ 1 sec) te kort om hem voorbij te stoten.

De J.C. hadden nu nog speer en 1000 m. Dennis stelde bij het speerwerpen orde op zaken, hij moest wel met oog op de 1000 m en zeker met Kenneth in de rug 38.14 om 33.-- moest genoeg zijn. Ook de anderen deden het zeer verdienstelijk Rob 30.48, Marcus 31.60(!) Arno 27.92, Mike 26.20 en Luuk 26.94

Tot slot de 1000 m. Kenneth moest voor een overwinning + 23 seconden op Dennis pakken hetgeen toch wel teveel was, het werden er 12. 3.01.-- tegen 3.13.6 (hij kan het wel als het moet!)

Na al deze inspanning volgde dan tot slot een fraaie prijsuitreiking met ere-schavotje, vlaggen en bloemen en standertjes voor de Winnaars.

Uitslagen jongens D:80 m. ver	kogel	80 hrd.hoog	1000 m.	totaal
1. Sander Aaftink	11.1 4m36	8m23 16.0	1m35 3.37.8	3870 CR ?
2. Remco Steen	11.6 4m16	7m67 16.1	1m30 3.32.0	3653
3. Rogier Wigchert	12.0 3m76	10m51 19.3	1m35 3.39.6	3562
4. Patric Booms	11.5 4m18	6m67 16.6	1m25 3.25.0	3544
5. Maarten Hartman	12.6 3m63	6m73 16.8	1m30 3.24.0	3255
6. Jan ter Beest	11.7 3m10	6m65 20.3	1m30 4.11.0	3024
7. Michel Bax	12.6 3m89	6m76 18.2	1m25 4.02.8	2954
8. Marco Prikkel	12.5 3m73	5m68 18.2	1m20 3.55.4	2795
9. Sander Mathôt	14.7 2m79	5m81 24.3	0.00 4.44.0	1018
10. Gijs van Buuren	12.3 0m00	5m40 ---	--- ---	792

Uitslagen jongens C:	100 m.ver.	kogel hoog	100 hrd.disc.	speer	1000 m	totaal
1. Dennis Kruihof	13.1 5m03	0.00 1m60	17.1 37m28	38m14	3.13.6	4663 CR ?
2. Kenneth Portanger	13.0 4m73	9m89 1m45	18.8 28m36	33m00	3.01.0	4615
3. Rob Schlüter	12.7 5m27	6m86 1m65	18.0 21m30	30m48	3.17.9	4600
4. Arjen Kroes	13.6 4m65	8m94 1m70	18.8 21m24	24m04	3.30.4	4082
5. Mike Janmaat	13.3 4m54	8m09 1m40	18.7 21m74	26m20	3.27.2	3835
6. Marcus Treep	14.2 4m75	6m91 1m40	21.4 19m12	31m60	3.15.2	3652
7. Luuk Daas	14.1 4m21	8m10 1m40	20.2 18m52	26m94	3.36.2	3423
8. Arno v.Vugt	14.2 4m08	7m16 1m30	19.8 16m48	27m92	3.18.6	3322
9. Peter Noom	14.9 4m23	7m13 1m45	29.3 22m96	23m64	3.54.0	2716
10. Piet Tel.	15.2 ---	5m54 1m20	28.3 13m76	18m92	3.56.0	1586

-----Albert Hartman-----

Zaterdagmiddag om kwart over drie klonk het eerste startschot. De reden van dit ongebruikelijke tijdstip was dat die zaterdag de K.A.V.Holland en de Ned. Hartstichting de Coopertest organiseerden.

Joop van Drunen (een talentvolle lange afstandloper) liep op de kunststofbaan 2800 m; terwijl Evert van Ravensberg in de laatste aflevering van dit jaarlijks terugkerende evenement tot 3900 m. kwam.

Alle dertien Coopertesten werden getypeerd door één of andere leek die er keihard vandoer ging en tot 1000 m. bijna een ronde voor lag. Kort daarna zag je ze niet meer.

Maar goed, die Coopertestlopers hadden in ieder geval normaal weer, géén wind en géén regen. Zondagochtend was dat wel anders. Een enorme hoeveelheid regenwater werd door de weergoden op de kunststofbaan neergelaten. Zedoende zat heel A.V.Haarlem in de kantine boven een kop koffie uit te lekken en te piekeren over het wel of niet doorgaan. Nadat het echter een kwartiertje droog was moest alles toch maar doorgaan.

Hoogspringen werd echter uit het programma gelaten daar de aanloop één grote vijver was en dus te gevaarlijk bleek.

De rolspons (geliefd speelgoed) hielp enorm goed en daardoor kon de 100 m. gelukkig zonder plassen gelopen worden. De beste tijd en tevens beste prestatie van het weekend was de 10.65 van A-junior Mario Westbroek.

De beste 100 m. sen. was Mike Bienfait, omdat hij te laat kwam en dus later in droog weer zijn solrace kon lopen, 11.3 was zijn resultaat.

Bij de heren werd totaal-winnaar Jan Willem v.d.Wal met over de hele linie prima resultaten, vooral zijn vertesprong van 6m73 mag zeer goed genoemd worden. Ook bij het speerwerpen bleek Jan Willem de beste, 41m66 zijn verste worp.

Van goed gehalte was tevens Jan van Dijk met 40m32 bij dit speerwerpen. Jan werd in totaal tweede en omdat het hoogspringen niet meer op het programma stond kon de beslissende aanval op de koppositie niet meer komen.

Opmerkelijk was zeker ook het verspringen van Luke Prins. In zijn "vierde" sprong kwam hij tot 6m31 (officieel gemeten), helaas werd dit niet bij de meerkamp gerekend.

Het speerwerpen van Henk Rompa was eveneens opvallend, zijn speren scheerden vlak boven de grond en door zijn enorme kracht kwamen ze pas na 38m14 neer. Daar moet dus veel meer inzitten.

<u>Uitslagen Heren:</u>	<u>100 m.ver</u>	<u>kogel</u>	<u>speer</u>	<u>1000 m.</u>	<u>totaal:</u>	
1. Jan Willem v.d.Wal	11.5	6m73	9m50	41m66	3.07.3	2798
2. Jan van Dijk	11.9	6m48	9m52	40m32	2.58.7	2722
3. Mike Bienfait	11.3	5m52	9m40	35m02	2.59.7	2538
4. Luke Prins	11.9	6m06	9m30	33m50	3.00.2	2497
5. Frans Capellen	12.8	5m25	7m16	31m54	2.44.2	2099
6. Henk Rompa	12.6	4m99	8m50	38m14	3.09.4	2031
7. Evert v.Ravensberg	13.8	5m09	7m99	29m16	2.39.5	1977
8. Dan Portegijs	12.3	5m14	7m40	19m30	2.48.4	1905
9. Martin Huta Galung	12.7	4m97	6m94	29m06	3.11.1	1712
10. Peter Hofman	13.4	4m60	6m63	34m12	3.24.7	1445
...Robert Groeneweg	12.3	5m46	10m72	33m48	---	(1902)
...Gerard Zwart	12.8	5m37	---	---	---	(886)

Na de wedstrijd sprong Luke Prins (in zijn 4e poging) nog 6m31 ver.

Bij de junioren leidde Mario Westbroek van het begin tot het einde d.m.v. 10.8 op de 100 m. en 6m40 ver. Zijn 1000 m. eindigde na een solrace in een zeer sterke 2,41.7. Zijn totaal van 3130 punten zou ook bij de heren een overwinning hebben opgeleverd; bij de junioren had hij in ieder geval bijna 600 punten voorsprong op Gerard de Boer; die met 11m34 kogel en met een nieuw p.r. van 42m22 speer tweede werd. Na een langdurige ziekte is Gerard weer helemaal terug in oude vorm.

De derde plaats was hier voor Cor Uiterwijk, te danken aan de paraplu die hij had meegenomen, hij bleef zodoende droog en in een goed humeur. Goede prestaties waren er nog voor Hans Willems(1000 m. in 2.46.4) voor Maurice de Graaf, voor het eerst met verspringen bezig en dan meteen 5m71. Hiermee bewees hij dat er veel meer in zijn partiaal(?) gebouwde lichaam schuilt. Ook Frank Duyff kwam op de krachtnummers goed uit de bus, 11m06 met kogel en 42m08 speer.

uitslagen A-junioren: 100 m.ver. kogel:speer:1000 m. totaal:

1. Mario Westbroek	10.6	6m40	9m89	37m58	2.41.7	3130
2. Gerard de Boer	12.3	5m99	11m34	42m22	3.11.4	2574
3. Cor Uiterwijk	12.4	5m91	8m55	36m84	3.10.0	2262
4. Maurice de Graaf	12.2	5m71	7m02	32m14	2.53.6	2213
5. Frank Kors	12.2	5m60	8m19	32m02	3.06.7	2154
6. Nico Treep	12.4	5m45	8m31	31m12	3.01.0	2128
7. Hans Willems	12.6	5m06	6m36	34m60	2.46.4	2042
8. Chris Uiterwijk	13.0	5m11	7.56	27m86	2.58.1	1846
9. Roland de Ruig	13.5	4m29	7m66	29m56	2.50.9	1669
10. Frank v. Ravensberg	14.5	4m10	6m50	22m52	2.59.0	1151
- Kenneth Macnack	11.9	5m42	10m09	35m84	----	(1967)
- Frank Duyff	13.4	4m63	11m06	42m08	----	(1659)
- Raymond Hoefman	12.2	4m80	7m87	32m66	----	(1531)

Bij de B-junioren leidde Dideric van Riemsdijk al na de eerste dag. Hij bleek veruit de sterkste op de nummers hoog, kogel en diskus en over de gehele linie zijn bijna al zijn prestaties van goed niveau. Dideric vestigde een nieuw clubrecord en daar hij pas 1e jaar B is zal hij volgend jaar goede kansen hebben op een nationale klassering. Drie persoonlijke records: ver(5m20), polshoog(2m90) en de 1500 m.(4.52.0) zorgden voor een aanzienlijke verbetering van zijn beste totaal.

Daan van Rijsbergen kwam als tweede te voorschijn met p.r. op ver, hoog, 110 m. hrd en discus. Tegenvallend waren zijn 100 m. en zijn kogel, terwijl hij bij het polshoog 0 punten haalde. Ook de 1500 m. kon niets meer goed maken, op de leidende positie zodat hij pas 150 m. voor eind wegsprintte en dus als eerste binnenkwam. Sterk was zeker zijn hordentijd van 16.3 sec.

Andere goede prestaties waren o.a. polshoog van Arno van Vught(3m00). Opvallend was dat slechts 2 deelnemers het polshoog aandurfdten.

Nieuwkomer Michel Hazabosch deed het ook helemaal niet slecht.

uitslagen B-junioren: 100 m.ver kogel 110h.discuspols speer 1500 meer. ~~7~~ beste
totaal nummers

1. Dideric v. Riemsdijk	12.6	5m20	10m54	16.7	26m27	2m90	23m76	4.52.0	4253	4038
2. Daan van Rijsbergen	11.8	5m49	8m18	16.3	21m63	----	26m40	4.47.6	3703	3703
3. Arno v. Vugt	13.3	5m11	9m24	20.1	23m08	3m00	33m66	5.08.6	3565	3259
4. Wouter Bekkers	13.2	5m02	7m50	19.0	18m57	----	26m20	5.01.3	2697	2697
5. Michel Hazebosch	13.9	4m49	8m30	20.5	16m66	----	23m50	4.58.7	2280	2280
- Richard Kruihof	12.7	4m47	9m38	21.3	25m94	----	22m64	----	(2387)	(2387)

Het totaal van Dideric van Riemsdijk (4253 punten) is een nieuw clubrecord. Het oude record stond ook al op zijn naam met 4103 punten, gevestigd op 30 juli 1979 in Haarlem(bij de Nederlandse meerkampkampioenschappen).

P.S. hier is het clubrecord 110 m. horden (91,4 cm. hoog) jongens B(zie 3e Wissel april 1979): Jos Fielmich, 15.6- 18-19-1966- Amsterdam.

Hij was toen B junior, deed mee met de A in een competitiewedstrijd, toen stonden de A- horden nog op 91,4 cm., nu op 100 cm., dat is in 1967 veranderd.

Daan.



HET WISSELTJE

Op de eerste woensdag in juli hebben we hoogspringen gedaan, dan kunnen we jullie prestatiekaarten weer aftekenen. Jongens die vorig jaar al A pupil waren, lever jullie groene boekje in, zodat ik dan de behaalde prestaties kan aftekenen.

Harry Horn	1.40	
Jeltjo Doornbosch	1.35	
Erik Noom	1.25	
Arjan Warmerdam	1.25	
Dennis Bakker	1.15	2 ^e eis
Alexander de Graaff	1.10	
Nick Kuylboer	1.10	
Marcel Rutte	1.10	
Randolf Rovers	1.05	
Chris Kuyt	1.05	
Arjan Vink	1.05	
Jaap van Deursen	1.05	

Harm de Graaff	1.00	
Richard Lasschuit	1.00	
Frans Alders	1.00	1 ^e eis
Jakko van Waarde	1.00	
Maurice van Sutphen	0.90	
Maarten Schlicher	0.85	
Arjen Petschi	0.85	

Zo jullie zien zijn we er allemaal in geslaagd een aantekening te halen.

Zo jongens hier volgen nog wat uitslagen van aantekeningen, die we de laatste weken hebben afgenomen. Zo zie je maar, als je altijd op de training komt, kan je die ook halen.

Hoogspringen Pupillen B

Paul Peterse	0.85
Henk Versluis	0.85
Aschwin Beukert	0.75
Menno Wisman	0.75
Marcel Hablous	0.75
Erwin Kraan	0.70
Remco Geerling	0.60

vervolg aantekeningen hoogspringen

Pupillen C

Marijn Schoonhoven	0.85 m
Richard Duin	0.70
Erik ???	0.70
Jean Angel	0.60

Dan hebben de A pupillen balwerpen gedaan.

Arjan Warmerdam	35.00 m
Eric	31.00
Nick	31.00
Jeltjo	30.00
Harm	27.50
Marcel	25.00
Maurice	19.50
Jakko	19.00
Arjen Vink	14.50
Randolf	14.00

60 meter Pupillen A

Arjan W.	9.03	9.1 sec
Jeltjo	9.37	9.4
Eric	9.46	9.5
Nick	9.80	9.8
Maurice	10.06	10.1
Marcel	10.35	10.4
Jaap	10.38	10.4
Harm	10.43	10.5
Jakko	10.63	10.7
Jack	10.77	10.8
Arjen Vink	11.20	11.2
Randolf	11.79	11.8

Goed hè van Frank, tot op een honderste sekonde precies, we ronden dat af naar boven. Frank heeft de allerlaatste training met jullie snelwandelen gedaan, daar zal hij zelf wel een verslag over schrijven.

Onderlinge wedstrijden 14 oktober 1979

Geweldige slagregens deden in de vroege morgenuren vermoeden, dat de meerkamp in plaats van een atletiekgebeuren in een zwenfestijn zou veranderen. Maar de weergoden hadden in de middag toch nog af en toe een zonnetje voor ons over. Het atletiekgebeuren ging gewoon door, regen of geen regen.

Daarbij was het voor ons (ouders) een wisseling tussen kantine en wedstrijdgebeuren.

De loopnummers werden in de stromende regen vlot afgewerkt, waarbij ons het enthousiasme van de wedstrijdleiding opviel. Vooral de dames en heren, die bij de finish waten te klodden, hadden het waar te verduren, maar zij bleven optimistisch.

Na een korte pauze werd het verspringen gedaan. Ook bij de kleintjes gaat het er al erg professioneel toe. Men kent geen pardon. Goed is goed, fout is fout. Maar dat is het spelen; zo zijn nu eenmaal de regels.

Bij het balgooien was dit ook van toepassing. De jongens deden geweldig hun best, maar het onderlinge verschil was toch vrij groot. Ik meen zelfs, dat degene, die het minste geluk had, toch nog 10 à 15 meter gooide en dat de meest krachtige tot 48 meter kwan.

Al net al was het een sportief gebeuren, dat we niet graag gemist hadden. Maar ik weet welhaast zeker, dat als er nog meer vaders, moeders, broers, zusters, opa's, oma's, enz. waren, dat de onderlinge verschillen kleiner waren geweest door de aanmoedigingen, die nu helaas nog al eens ontbraken.

Maar volgend jaar zijn er weer clubwedstrijden en dan rekenen we wel op meer toeschouwers, want dat heeft ook de wedstrijdleiding wel verdiend.

Fan. Beukert

In tegenstelling tot zoals het meestal gaat met wedstrijdverslagen in het Wisseltje, zijn het nu niet mijn moeder of ikzelf geweest, die een wedstrijdverslag schreven, maar hebben de ouders van Aschwin deze taak op zich genomen, waarvoor ik ze hartelijk wil bedanken. Tevens een woord van dank aan alle ouders, die ondanks het gure weer, de hele dag geholpen hebben met jureren.

Uitslagen Pupillen A

	<u>60 m.</u>	<u>kogel</u>	<u>hoog</u>		<u>60 m.</u>	<u>kogel</u>	<u>hoog</u>
Randolf	11.6	5.10	1.05	Jaap	10.1	5.24	1.05
Arjan Vink	11.1	4.80	1.05	Harm	10.9	7.07	1.05
Mark Grannetia	11.4	4.78	-----	Arjan Petschi	10.3	5.04	1.05
Frans	10.3	5.87	0.95	Arjan Warner-			
Maurice	9.8	5.89	1.05	dan	9.3	8.72	1.25
Dennis	10.2	7.49	1.20	Jeltjo	9.3	8.53	1.40(!)
Paul	11.9	7.01	1.60	Harry	9.0	8.91	1.35
Sander	10.6	5.81	1.05	Eric	9.4	8.61	1.25

Vervolg onderlinge wedstrijden

Uitslagen Pupillen B en C

	<u>40 M</u>	<u>VER</u>	<u>DAL</u>
Ronald	8.0	2.59	29
Marcel	7.5	2.85	15
Menno	8.9	2.51	19
Richard (C-pup)	7.6	2.88	18
Marijn (C-pup)	7.8	2.21	22
Remco	7.7	2.58	21
Aschwin	7.1	3.05	21
Henk	7.7	2.88	20
Bob	6.9	3.48	44 !
Paul	7.7	3.11	21

Uitslagen 1000 meter

A pupillen

Arjan Fetschi	3.47.0	Paul Cobelens	3.54.3
Jaap van Deursen	3.38.9	Harm de Graaff	3.39.4
Alexander de Graaff	3.36.9	Maurice v. S.	4.06.7
Harry Horn	3.59.9	Mark Grannetia	4.24.3
Arjen Vink	4.32.2	Frans Alders	3.57.5
Randolf Rovers	5.20.6	Dennis Bakker	4.30.4
Eric Noom	3.59.4		

B pupillen

Paul Peterse	4.42.1
Bob v.d. Wild	3.57.8
Remco Geerling	4.31.1
Marcel Hablous	4.16.0
Menno Wisman	5.03.3
Henk Versluis	4.14.8

Albert.

HAPPY
Go Lucky

**Haarlems
oudste
jeansspeciaalzaak**

(ook heel groot
in shirts)

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

Voor al uw
bloemen en
planten naar:

Bloemenhandel
C. W. Dames

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



Toto
Inleverings
Combinatie

U speelt toch ook
Lotto - Toto?

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

Raadpleeg ook uw clubblad.

Complete slaapkamers
Bedden
Dekens

H. de Graaff
HAARLEMS MATRASSENHUIS

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

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

Massage - Pedicure

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

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

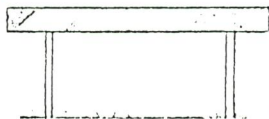
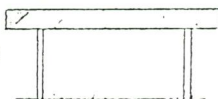
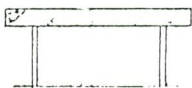
Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

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

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

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

Helpt U mee?



BEWEGEN IS LEVEN

trek eens een snelle sprint voor de



**NEDERLANDSE
HARTSTICHTING**

Giro 300 - Den Haag

Voor goed verzorgd bloemwerk
„AALSMEER'S BLOEMHUIS”



A. van Riemsdijk

Zijlweg 58 - 2013 DJ Haarlem
Telefoon (023) 326448

Wij verzorgen uw bloemen over
de gehele wereld.