

- 9 NOV. 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 drogist
voor U te zijn.

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

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

Kortom, **een drogist** 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 2066
v. Ostadelaan 286, Alkmaar, Telefoon (072) 120863

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 - 9 -

november 1979

„verschijnt 10 maal per jaar”

redactieadres:
pieter kiesstraat 6
2013 bh haarlem

voorzitter:

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

sekretaris:

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

penningmeester:

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

wedstrijdsekretaris:

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

technische commissie:

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

arts:

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

VAN DE REDAKTIE.....

Onze secretaris Dick Bais verzocht ons dringend zijn nieuwe adres vooral nogmaals duidelijk in de Wissel te plaatsen.

Hier volgt het:

DICK BAIS,
FLEMINGSTRAAT 370(driehonderdzeventig)
ZANDVOORT.

Het is dat Daan een flink artikel "Terugblik" heeft geschreven over de verrichtingen van de wedstrijd atleten het afgelopen seizoen, dat Ton v.d. Linden gelukkig een wedstrijd gelopen heeft en er een verslag van heeft geschreven en dat Frank nog wat wedstrijduitslagen had, anders was er deze maand vast geen Wissel verschenen.

Wederom verscheen er weer zeer weinig copy. Geen copy was er b.v. van officiële zijde, voorzitter, penningmeester en secretaris.

Ook ontvangen wij al tijden geen copy meer van de Boogschutter en van de clubarts.

En na diverse verzoeken weer geen verslag van de zo succesvolle estafettekampioenschappen.

Als het zo door gaat kunnen we in het vervolg beter eens in de 2 of drie maanden een clubblad laten verschijnen, dan lijkt het er misschien wat op.

Copy voor het volgende clubblad inleveren voor: 4 december a

officieel nieuws

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.

Herugblik

Overzicht van wat zo'n beetje alle A.V. Haarlem-wedstrijdatleten dit jaar gepresteerd hebben.

Senioren:

- Mike Bienfait: Kwam pas laat in het seizoen als een sterke 400 m. looper uit de bus (Moskou?) Eerst 49.0 en later 48.0 (estafettetijd 47.7) Zijn 200 m. tijd van 21.5 zorgde voor een 7e plaats op de Nederlandse ranglijst dit jaar. Op de 100 m. was zijn snelste sprint 10.9.
- Jan van Dijk: Wederom een sterke verbetering van zijn 110 m. horden tijd dit seizoen kwam hij tot 15.2.5. Erg goed was zeker zijn polshoogprestatie: 3m90. Hij toont hiermee dat er zeker een goede tienkamper in hem schuilt, denk ook maar aan zijn 6m86 ver.
- Henk Macnack: In het begin van het seizoen sprong Henk 2 m. hoog, toch zou deze hoogte dit jaar niet verbeterd worden, blessures kruisden zijn weg. De 100 m. ging helaas niet sneller dan vorig jaar 10.8 (10.6). Aan het eind van het seizoen toen Henk met de zo succesvolle estafetteploeg voor een opleving zorgde kwam hij toch tot een nieuw p.r. op de 200 m. 22.1.
- Luke Prins: Ging tegen alle (loop)wetten in door voortaan op zijn hele voet te sprinten. Veel resultaat had dit wel, 11.5 op de 100 m. 6m31 ver, 16.1 op de 110 m. horden en 53.7 (est.tijd 52.7) op de 400 m, waren prestaties die vorig jaar niet in zijn vocabulaire voorkwamen.
- Ruud Wielart: Met zijn 2m28 hoog staat hij op de 8e plaats van de wereldranglijst. Dat was wat we allemaal wel zo'n beetje hadden verwacht, is daarom onze hoop van de Olympische Spelen van 1980. Tevens kwam hij tot 14m37 bij het hinkstapspringen, dit betekende zijn 10e clubrecord.
- Evert van Ravensberg: Zijn slechte wintenseizoen wist hij te compenseren door deze zomer enorm hard te gaan trainen. Dat leverde een bronzen medaille op de steeple chase (N.K. Nijmegen) en een nieuw clubrecord 8.48.0 in Roosendaal. Zijn andere (top)prestaties zijn: 1.56.4 op de 800 m., 3.52.1 op de 1500 m. en 8.19.7 op de 3000 m.
- Klaas Worp: Student lichamelijke opvoeding en dus in staat geacht om goede verrichtingen te leveren. Zijn sprongkracht zorgde ervoor 6m13 ver. De sprint viel iets tegen, 12.1 was dit jaar zijn snelste tijd.
- Jan Willem v.d.Wal: De meest succesvolle "Aankoop" van dit jaar. Op zijn favoriete nummer verspringen werd de 7 m. helaas niet gehaald, met 6m99 zat hij er wel heel dicht bij. Topprestaties op de 200 m; 21.9 en het hinkstapspringen; 14m24 zorgden toch voor een geslaagd seizoen dat werd afgesloten door een overwinning bij de Onderlinge Wedstrijden.
- Dan Portegijs: Verbeterde alle persoonlijke records die nog uit zijn junioren-tijd stamden. Vooral zijn prestatie op de 1500 m (4.03.9) tijdens de P.H. finale maakte van hem een tevreden mens.

- Cees v.d Rhee: Kwam weer terug tijdens de tweede competitiewedstrijd in Ookmeer. Meteen alweer 57m37 speer en 12m70 kogel. Een uitkomst in onze uitgedunde krachtnummers top.
- Peter Rezelman: Kwam net zoals J.W. v.d.Wal over van Lycurgus, en versterkte onze competitieploeg op de 400 m.(51.6) en 800 m.(2.00.5). Halverwege het seizoen raakte hij dermate geblesseerd dat hij daarna geen wedstrijd meer kon lopen.
- Michel Hulsman: Nog steeds geblesserd aan zijn rug. Toch probeerde hij weer met de middenafstanders mee te draaien. Liep alleen maar in Den Haag en de spectaculaire overwinning van onze 2e 4 x 400 m. ploeg alhier kwam geheel op zijn naam te staan.
- Albert Wigchert: Zeer constant bij het speerwerpen. Hij wierp alleen tijdens competitiewedstrijden en wierp hier 3 x tegen de 50 m. aan, 48m36 was dit jaar zijn verste worp.
- Ron Antheunisse: Ging op de 400 m.^{hrd} opeens van 58.2 naar 56.7 en liep tijdens een solrace op de training 55.4. Officieus kwam hij dus bij de eerste 15 van Nederland te staan. One Day Service en zijn Amerikaanse trip zorgden ervoor dat hij ook op de 400 m. vlak een progressie van maar liefst 3 seconden maakte: 55.0 werd 51.9(est. tijd)
- Lex van Vugt: Kwam driemaal uit voor de competitieploeg en wierp de discus 3x ruim over de 30 m., 31m36 bleek zijn beste. Hij wierp de speer ook nog eens 46m16 ver weg. Was tot en met juni geblesseerd aan zijn rug.
- Charles Mathôt: Sprong vóór de eerste competitiewedstrijd alles 3 x af, maar haalde tijdens die competitiedag de 4m20 zonder problemen. Blijkt wederom in staat om hiermee iedereen te verrassen. 4m20 was dit jaat tevens ook zijn beste sprong.
- Less Brown: Allrounder die het dit jaar ook op de 400 m. hrd. heeft geprobeerd, 58.9 is zeker niet slecht. Is nog steeds te vertrouwen wat betreft kogelstoten, boven de 12 m. en discuswerpen boven de 40 m. Zorgde tijdens de Stedenontmoeting voor veel punten door het discuswerpen met maar liefst 43m76 te winnen.
- Frans Capellen: Studeert heel veel maar liep ondanks weinig training dit jaar een 800 m. in 1.58.4, wat hem een plaats in de finaleploeg opleverde.
- Ronald Sim: Zijn baan op Schiphol nam veel tijd in beslag en hij kwam dus op de 100 m. niet onder de 11 sec. 11.1 is toch een persoonlijk record. Op de 200 m. is hij voor iedereen een gevaarlijke tegenstander(22.2) en vergeet zeker zijn 400 m. niet(50.5) Denk hier bij maar eens aan de slotrace van de 2e competitiedag.
- Henk Rompa: Wil blijven sprinten en doet dit helemaal nietslecht. Een goede start ligt ten grondslag aan zijn 12.4. Blijkt ook zonder techniek te kunnen speerwerpen.
- Dick Bais: Traint hard en dat is wel te merken ook. Hij is als "tweede" steeple chase looper goed voor een tijd van 9.53.8. Andere middenafstandnummers liggen hem eveneens zeer goed, zoals de 1500 m. (4.02.9)

- Robert Groeneweg: Kwam in augustus opdagen en voelde zich meteen thuis. Is een zoon van een sportieve vader en kan goed discuswerpen (40m?) en kogelstoten. Kreeg bij de onderlinge wedstrijden een aanmoedigingsprijs, die hij overigens best gebruiken kan.
- Hans v.d.Bem: Loopt al jaren afstanden tussen de 400 en 3000 meter, heeft echter nog niets aan snelheid ingeboet. 2.03.6 was afgelopen seizoen zijn beste 800 m. tijd.
- Joost de Bock, was één van de weinige voorzitters die het atletiekleven ook van de binnenkant bekijken, Vaste keus voor de P.H.ploeg op de 5 km. Liep een ijzersterke marathon in Amersfoort en won hier in 2.32.53.
- Gerard Nijman: Loopt op Brooks, is Lange afstandloper en kon zijn favorietenrol bij de marathon van Amsterdam niet waarmaken.
- Gosse v.d.Velde: doet alleen aan kogelstingers en slingerde konstant 35 m of meer. Beste worp was 37m80 tijdens de P.H. finale.
- Hans Iraggi: Trainde van de winter erg hard, maar kon in de zomer erg weinig tijd vrijmaken voor atletiek raakte daarnaast nog geblesserd ook. Hij kwam op de 1500 m. tot 4.49.3.
- Hans Broekhof: liep in augustus zijn eerste 1500 m, kwam toen tot 4.26.2 en dat mag een prima prestatie genoemd worden.
- Gerard Zwart: Zagen we vaak op de trainingen, maar deed slechts aan één wedstrijd mee, 12.8 op de 100 m, en 5m37 ver zijn voor hem zeker niet slecht.

Martin Huta Galung: Kon ondanks zijn sportieve activiteiten niet tot de top doordringen, liep op de onderlinge wedstrijden 12.7 op de 100 m. Is vooral op medische gebied zeer bekwaam.

Peter Hoffman: Kan als een echte "jogger" gezien worden. Doet ook op de training niets anders als lopen. Is daarnaast toch instaat om een speer 34m12 weg te werpen.

A-junioren

- Frank Kors: Kwam in de winter voor het eerst opdagen, wilde sprinten en deed dit ook, liep 11.9 op de 100 m, en 24.4. op de 200 m. Zijn verspringen (5m85) biedt eveneens veel mogelijkheden.
- Bart van Rijsbergen: trad in de voetsporen van zijn jongere broer, 11.5 op de 100 m., 25.4 op de 200 m., 53.7 op de 400 m. en 5m86 ver zijn voor iemand die aan zijn eerste seizoen bezig is prima prestaties.
- Nico Treep: werd 2e bij de N.K. jeugd op de 10.000 m. snelwandelen. Hij toonde daarmee aan dat A.V. Haarlem bij het snelwandelen de Ned. lijst aanvoert. Kan ook op andere nummers goed uit de voeten komen.
- Gerard de Boer: Blijkt ondanks een langdurige ziekte toch nog steeds een hele goede meerkamper te zijn. Wordt 9e bij de N.K. tienkamp. Hij verbeterde dit jaar op 6 nummers zijn pers. record. Is tevens een goede 400 m. horden looper.
- Maurice de Graaf: een talent is hij zeker te noemen, 53.3 op de 400 m., 11.8 op de 100 m. en 5m71 ver. Blijkt op de training helemaal voluit te kunnen gaan.
- Hans Willems: Doet door zijn stijl aan Lasse Viren denken, is ook van plan in zijn voetsporen te treden, 2.07.3 op de 800 m, 4.22.7 op de 1500 m. en 9.36.2 op de 3000 m. wijzen inderdaad in die richting.

Frank van Ravensberg: Zijn naam stond ontelbare keren in de kranten, verbeterde 6x het Ned. snelwandelrecord. Maakte deel uit van de Nederlandse Seniorenploeg en blijkt door zijn leeftijd internationaal aan de top te staan. Won als 1e Nederlander in de geschiedenis de 5-landen wedstrijd in Zwitserland. Noemt zichzelf Boko en is nodig aan nieuwe sportschoenen toe.

Mario Westbroek: Hoort een onderscheiding te krijgen, voor al zijn verbeterde records, en al zijn punten tijdens de competitiewedstrijden. Hij bezorgde de club een enorm brok publiciteit en een hoop medailles tijdens de estafette kampioenschappen. Maakte in Polen tijdens de E.K. jeugd een kleine misrekening. Wordt verder gesteund door zijn familie en Linda. Prestaties dit jaar: 100 m. 10.5; 200 m. 21.2; 400 m. 47.95; 800 m. 1.56.4; en 6m76 ver. Won de Red Band Bokaal en gaat als enige junior mee naar Moskou.

Roland de Ruijg: Wordt gebombardeerd tot beste jeugdaanwinst van dit seizoen. Loopt alsof hij er geen belang bij heeft, maar komt toch tot uitstekende tijden. o.a.: 4.25.1 op de 1500 m. en 10.03.7 op de 3000 m.

Cor Uiterwijk: legde zich helemaal toe op het polshoog. Vorig jaar evenaarde hij met 3m60 het clubrecord. Dit jaar werd het meteen al 3m80 en later 4m00. 4e bij de Ned. kampioenschappen. Vindt horden lopen ook wel leuk.

Richard Cabri: Kwam alleen aan de competitiewedstrijden meedoen, daar hij met zijn eindexamen in de weer was. Liep 2x een 300 m. met 9.23.0 als beste tijd. Zijn 1500 m. met 4.13.8 mag er ook wezen.

Frank Duyff: Zien we door zijn zware studie ook niet zoveel. Is fors gebouwd en wiep steeds over de 40 m. speer. beste worp 43m63 en stootte de kogel 11m18 weg.

Chris Uiterwijk: broer van de polshoogspringer en is zelf middenafstandloper. hij doet dit voor zijn plezier en draagt de club een warm hart toe door zijn stripboekkennis en zijn fotografie. Prestaties dit jaar: 800 m. 2.14.1 en 1500 m. 4.39.5.

Raymond Hoefman: Ziekte zat hem tot juli dwars, begon toen weer langzaam te trainen. Zijn eerste wedstrijd dit seizoen was de 2e competitiewedstrijd. Hij sprong daar meteen alweer 1m75 hoog en hinkstapte 12m64. Verder liep hij zijn eerste 400 m. sinds vorig jaar in 52.7 en dat leverde hem een plaats op in de 4 x 400 m. jeugd ploeg, waarmee hij Ned. kampioen werd.

Kenneth Macnack: Kon wegens een ongunstige serieindeling de 400 m. finale bij de N.K. niet bereiken. Zat toch in de 4 x 400 m. selectie voor de E.K. jeugd in Polen. 50.7 bleek zijn beste tijd en zijn pers. record, evenals 22.9 op de 200 m. Stootte de kogel nog eens 10m21 weg.

B-junioren:

Tino Vinkesteyn: Werd bij de Europese jeugdkampioenschappen volleybal uitgeroepen tot beste aanvaller van het toernooi. Had daarom weinig tijd voor atletiektraining. Wilde meerkamp gaan doen, maar dat ging dus niet door. Sprong één keer 5m45 ver.

Wouter Bekkers: Zijn nieuwe trainingspak stelde hem in staat om 12.8 op de 100 m. te lopen en 5m04 ver te springen.

- Tim Hoefsloot: Is evenals Wouter pas 1e jaars B. Tijdens de 2e jeugdcompetitie sprong hij 1m80 hoog, waarna we allemaal veel van hem hadden verwacht. Kon echter (helaas) niet veel trainen.
- Daan van Rijsbergen: Schopte het tot het Ned. B-junioren team, liep daar naar aanleiding van zijn 11.3 op de 100 m., de 4 x 100 m. estafette. Kwam verder tot 22.7 op de 200 m. (3e plaats op de Ned. ranglijst) Liep de 400 m. in 51.6 (Krommenie) en tijdens de 4 x 400 est. in Leiden was zijn officieuze tijd 50.1, wat- indien officieel- een eerste plaats op de Ned. ranglijst zou betekenen. Niemand had dit aan het begin van het seizoen ooit gedacht.
- Jan Kees Kense: Deed van alles en nog wat. o.a. de 100 m. in 12.9 en 5m24 ver. Kan volgend jaar als hij dan nog steeds B is tot leuke prestaties komen.
- Richard Kruihof: Speelt veel op de saxofoon en heeft daarmee in muzikale kringen een goede reputatie opgebouwd. Is van de intensieve sprinttrainin afgestapt en legde zich toe op bijna alle nummers. 28m04 is zeker niet slecht met de A-discua. Stond ook opgesteld hiermee in de Coup ploeg.
- Dideric van Riemsdijk: Won de onderlinge wedstrijden en blijkt dus een goede meerkamper te zijn. Hoog: 1m78 en horden 16.5 zijn zijn beste nummers. Terwijl hij alle andere nummers ook goed beheerst. Werd weliswaar als 1e jaars B bij de Ned. kampioenschappen 15e, maar volgend jaar zijn de verwachtingen hooggespannen.
- Michel Hazebosch: Debuteerde tijdens de onderlinge wedstrijden en deed het helemaal niet slecht, wil gaan midden en lange afstand lopen. Hans Willems is zijn grote voorbeeld.
- Ron Mathôt: Heeft weinig tijd gehad voor atletiek maar wist ondanks dat toch leuke prestaties neer te zetten. o.a. 28m35 speer.
- Arno v. Vugt: Probeerde dit jaar polshoog. 3m00 is voor een eerste jaars B een goede hoogte. De nummers kogel (9m24) en speer (33m66) liggen hem ook.
- Robert van Cassel: Deed dit jaar maar aan één wedstrijd mee en stootte daar 8m57 met de 5 kg. kogel.
- Mocht ik iemand vergeten zijn, mijn oprechte excuses daarvoor.
Ik heb geprobeerd zo volledig mogelijk te zijn. Daan.

lange afstand nieuws

4 november 1979, 2e SCHIPHOLLOOP 62 km rond de Haarlemmermeer.

Toen ik 's morgens om 7 uur de deur achter mij dichttrok om naar Ted Voorn te gaan, die inmiddels Jan Stol en Kees Visser had opgehaald om gezamenlijk naar de sporthal "De Elzenhorst" gelegen op de luchthaven Schiphol te rijden daalden er al enorme plensbuien naar beneden bij een stormachtige wind. En ook al een paar weken sukkelend met mijn linkerknie dacht ik een moment waar begin je aan man, al moeten uitstappen in Amersfoort en toch nog proberen die 62 km. te lopen.

Maar eenmaal op de luchthaven aangekomen was er geen tijd meer om aan zulke dingen te denken want daar stonden ruim 100 deelnemers, eigenlijk één grote superlangeafstandfamilie alweer te trappellen om zich in de strijd tegen de enorme afstand en de barre weersomstandigheden te werpen.

En bar was het vrienden, want toen we na de start om precies 9 uur op weg naar Zwanenburg de brug daar gepasseerd waren en het rechte stuk van 30 km. naar de Kaag opdraaiden stormde en regende het zo hard dat je soms bijna stil stond. Het is wel zeker dat alle deelnemers daar veel van hun kracht hebben moeten geven en er werden vergeleken bij verleden jaar ook veel slechtere tijden gemaakt, bij mij scheelde het maar liefst 42 minuten.

Voorin de groep strden Willem Westerholt en na lange tijd gelukkig ook weer Wim Kluyskens een enorme strijd om de beste plaatsen in het klassement, wat hun ook zou lukken al had er wellicht nog meer ingezet als ze niet zo ontzettend veel kopwerk hadden gedaan.

Bij de Veteranen II die onderling ook behoorlijk kunne knokken moest ik na 35 km de kop afstaan aan de sterke Jan Smoep uit Schiedam en hij zou deze niet meer afstaan zou later blijken zodat we evenals verleden jaar als eerste en tweede in deze klasse zouden eindigen waar ik overigens dik tevreden mee ben. Op de 40 km. kregen we eindelijk de wind weer in de rug en was ik blij dat mijn begeleider Ted Voorn een droog truitje voor me mee had, want ik had het steenkoud gekregen met al dat kletsnatté goed. Het verwisselen hield wel even op want met onze koude handen konden we die akelige kleine speldjes haast hiet los krijgen.

Intussen ging ik mij wel afvragen waar Jan Stol en Kees Visser zouden zitten en of er nog een Veteraan II mij zou kunnen belagen.

Sterke Krijn Kroeze moest ergens voor mij zitten maar waar dacht ik, nu dat kwam ik bij de laatste grote verzorgingspost al rap aan de weet, want toen ik deze 50 meter gepasseerd was stormde Krijn eruit, hij had zich even laten masseren!

Met hem meegaan dorst ik niet want met nog 14 km te gaan en zover het oog reikte geen concurrentie meer en het advies van de inmiddels bij mij gekomen en meefietsende Bap v.d.Pol kom me nog weinig gebeuren.

Rustig mij eigen tempo lopend passeerde ik het bord "nog 2 km" en even later met nog één keer even tegen de storm in was daar de finish waar de boys mij met gejuig begroetten.

Ook langs het parcours was er veel belangstelling van de ploeg, teveel om op te noemen maar we hebben jullie gezien, daar kan je op rekenen.

In de kleedkamer hoorde ik dat Wim Kluyskens en Wim Westerholt bij de senioren de derde en vijfde plaats veroverd hadden, geweldig!!

Er wachtte mij ook een minder goed bericht n.l. dat Kees Visser op 50 km op had moeten geven vanwege pijn in zijn borst.

Erg jammer, hij had er zoveel voor gedaan en als je dan al zo'n eind op weg bent en je moet uitstappen, moet je wel even wat wegslikken.

Jan Stol was nog onderweg maar hij zou de race volbrengen, bravo ook voor Jan. Zo, dat was het, voorlopig geen superlange afstandwedstrijden meer dit jaar. De feestmaand december komt al in het verschiet, dus tijd om de accu weer wat op te laden. Maar niet te lang, want denk erom in februari 1980 de midwintermarathon wacht op jullie!!

Uitslagen:

Senioren	Wim Kluyskens	4.11.56	marathontijd:	2.54.15
	Wim Westerholt	4.19.39	"	2.53.45
	Jan Stol	6.30.--		
Veteranen I:	Krijn Kroeze	5.29.44	"	3.31.10
Veteranen II:	Ton v.d.Linden	5.33.39	"	3.36.30.

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

verbeterende records

- ✓ Frank van Ravensberg 10.000 m. snelw. J.A. 47.20.4, 6-10-79 Drachten N.R.
- ✓ Henk Macnack, Mario Westbroek, Jan Willem v.d.Wal en Mike Bienfait
 - 4 x 400 m. est. sen. 3.17.3, 6-10-79 Leiden C.R.
 - 4 x 200 m. est. sen. 1.26.6 7-10-79 Leden N.R.
- ✓ Raymond Hoefman, Kenneth Macnack, Daan van Rijsbergen en Mario Westbroek
 - 4 x 400 m. est. J.A. 3.23.2 7-10-79 Leiden, C.R.
- Frank van Ravensberg 1000 m. snelw. sen/J.A. 3.43.55, 10-10-79, Haarlem Beste Ned. p. prestatie
- ✓ Evert van Ravensberg 15.000 m. sen' 49.17.4 11-10-79 Haarlem C.R.
- ✓ Dideric van Riemsdijk 9 kamp J.B. 4253 p. 13/14-10-79, Haarlem C.R.
- ✓ Dennis Kruithof 8-kamp J.C. 4663 p. 13/14-10-79, Haarlem C.R.
- ✓ Sander Aaftink 6-kamp J.D. 3870 p. 13/14-10-79, Haarlem C.R.
- 80 m. hrd. JD 16.0 14-10-79 , Haarlem C.R.

De Boko commissie heeft de twee hordenlopers Piet Tel en Peter Noom uitgeroepen tot super-boko's n.a.v. hun hordenrace op 14 oktober.

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

wedstrijd-uitslagen

Woensdag 3 oktober, 10 km baanwedstrijd op het Pim Mulier Sportpark, org. Gez. Haarl. Ver.

1. Henk van Nugteren, A.A.C.	31.17.0
2. Evert van Ravensberg, A.V.Haarlem	31.26.0
19. Bert Bols, A.V.Haarlem	33.49.0
23. Ben Kal, K.A.V.Holland	34.13.8
31. Wilbert Mesman, K.A.V.Holland	34.57.0
35. Hans van Wees, K.A.V.Holland	35.46.0
41. Bas Suurmond, K.A.V.Holland	36.49.0
43. Ron Bons, K.A.V.Holland	36.54.0
48. Gerard Nijman, A.V.Haarlem	41.43.0

Zaterdag 6 en zondag 7 oktober, Nederlandse estafette kampioenschappen in Leiden, kunststofbaan Leidse Hout, org. Gez. Leidse Ver.

Henk Macnack, Mario Westbroek, Jan Willem v.d.Wal en Mike Bienfait leverden bij de senioren de volgende prestaties:

4 x 100 m. finale	2e in 42.3
4 x 200 m. finale	1e in 1.26.6(Ned. Record)
4 x 400 m. serie	2e in 3.25.7
finale	1e in 3.17.3(clubrecord)

Ronald Sim, Ron Antheunisse, Luke Prins en Kenneth Macnack werden in de serie 4 x 400 m. heren als 3e in 3.31.7 uitgeschakeld.

Raymond Hoefman, Kenneth Macnack, Daan van Rijsbergen en Mario Westbroek wonnen de finale 4 x 400 meter jongens in 3.23.2(nieuw clubrecord)en districtsrecord)

Zondag 7 oktober, 4 x 15.000 m. estafette in Utrecht, org.U.A.V. Hellas.

1. Daventria(Deventer) (47.10,47.10,46.30,48.37)	3.09.27
15.A.V.Haarlem/K.A.V.Holland(Haarlem)(Bert Bols 52.34,Wim Westerholt 52.57, Dick Bais 55.16 en Evert van Ravensberg 49.41)	3.30.50(11e Ned. ploeg)

Er waren 100 ploegen.

Zondag 4 november 1979 Schipholloop over 62 km.

1. A.v.d.Boom(1e vet I) K.N.A.U. Zelhem,	4.00.26	marathon tijd:	2.50.25
2. H. Bronswijk Olympus'70 Naaldwijk,	4.04.14	" "	2.52.50
3. Wim Kluyskens A.V.Haarlem	4.11.56	" "	2.54.15

Zie verder verslag Ton v.d Linden.

-1-.....Frank van Ravensberg-.....



HET WISSELTJE

Beste jongens,

Op de laatste baantraining op woensdag 10 oktober hebben we voor de grap eens een 1000m. snelwandelwedstrijd gehouden. Dat was voor veel jongens wel moeilijk en enkelen hebben ook wat strafpunten gekregen, omdat zij steeds stukken hardliepen. Maar toch wandelden de meeste jongens in een goede stijl en zijn er goede tijden gemaakt.

Er waren drie series. Bob won de serie van de B-pupillen en werd de eerste baan- en clubrecordhouder.

Paul won de tweede en Harm de derde serie. Harm werd daarmee de eerste baan- en clubrecordhouder bij de A-pupillen.

Van de snelsten had Erik de beste techniek.

Tijdens de Coopertest op 13 oktober wandelde Erik naar een erg goede 1800 m, ook een baan- en clubrecord.

Alle prestaties komen op de ranglijsten van Nederland.

De uitslagen waren:

B-pupillen:

1. Bob v.d.Wild	7.06.86(baan en clubrecord)
2. Henk Versluis	7.34
3. Erwin Kraan	7.44(10 strafseconden)
4. Remco Geerling	7.45
5. Aschwin Beukert	7.53(10 strafseconden)
6. Marcel Hablous	7.54.6
Paul Peterse	uitgestapt
Marijn Schoonhoven	uitgestapt.

A-pupillen 1969:

1. Paul Cobelens	6.43(5 strafseconden)
2. Alexander de Graaff	6.44(5 strafseconden)
3. Jakko van Waarde	7.17(10 strafseconden)
4. Maurice van Sutphen	7.20(10 strafseconden)
5/6 Dennis Bakker	7.28
Arjan Vink	7.28
7. Jack Kuilboer	7.38
8. Mark Grannetia	8.11
9. Vincent Heppener	8.19.12

A-pupillen 1968:

1. Harm de Graaf	6.20(clubrecord en baan)
2. Harry Horn	6.24(5 strafseconden)
3. Arjen Petschi	6.26
4. Jaap van Deursen	6.27
5. Erik Noom	6.34
6. Edwin Tuinstra	7.33
7. Nick Kuylboer	7.34
8. Jeltjo Doornbosch	8.49
Frans Alders	uitgestapt.

Buiten mededinging:

Frank van Ravensberg(A-jun)	3.43.55(club en baanrecord)
Maarten Hartman(D-jun)	6.21.17
Mevr. Hartman(dame Vet II)	9.03.56(club en baanrecord)

Frank van Ravensberg(Bokc)

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.

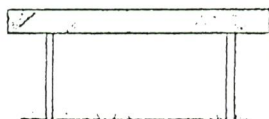
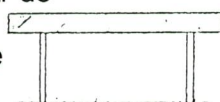
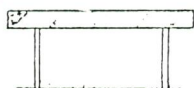
Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

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.