

10 DEC. 1979

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



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

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

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



Huyg Sport

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

De Atletiekspecialzaak in
Haarlem e.o.

Grote collectie schoenen:
Adidas - Nike - Puma.

Haarlem-leden 10% korting.

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

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

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

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

Hagtingius' Drogisterijen - Reform

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

officieel orgaan atletiekvereniging „haarlem“

Jaargang - 34 -

Nummer - 10 -

december 1979

de wissel

„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
girorek. 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 Redactie.....

Het is 4 december 20.00 uur; Redactievergadering.
Vol spanning zitten de redactieleden bij elkaar.....
Wat zou er in de postzak zitten voor hen?
De verwachtingen zijn hooggespannen: zou er dat enorm
goede populairwetenschappelijke stuk van Dr. Knuveler in
zitten, of een spannend avontuur van de Boogschutter?
Is er een mededeling van het Gemeentebestuur dat onze
Olympische kandidaten de gehele sporthal tot hun beschikking
krijgen over de gehele periode totaan de Spelen?
Zijn er belangrijke bestuursmededelingen?
Is de datum vastgesteld van inwijding van het nieuwe gebouw
voor de krachttraining?
Wordt de Wissel volautomatisch afgedraaid, verzameld, geniet
en verzonden?

Vol verwachting klopt ons hart..... Kijk maar verder en zie
of Uw redactie verheugd, tevreden of bedroefd was.

In ieder geval wensen wij Bestuur en leden van de A.V. Haarlem
prettige Kerstdagen en een goed begin van 1980!!

Copy voor het volgende clubblad inleveren voor: 8 januari 1980.

officieel nieuws

Een hartelijk welkom aan de volgende nieuwe leden:

Ilan	Angel	Zandvoortterweg 49,	2111	GS	Aerdenhout	pupil
Henry	Clowting	Cruquiusdijk 38,	2142	BR	Cruquius/H'meer	senior
Richard	Duin	Zonnebloemstraat 15,	2014	VV	Haarlem	pupil
Mark	Grannetia	Goltziusstraat 14,	2023	AJ	Haarlem	pupil
Michèle	Hazenbosch	Overboslaan 18,	2101	AM	Heemstede	A-jun.
Donald	Hoppenbrouwer	Aletta Jacobsstraat 17,	2037	PB	Haarlem	B-jun.
Mike	Janmaat	Vollenhovenstraat 29,	2026	XT	Haarlem	C-jun.
Jos	Lemmens	Ipenrodestraat 9,	2012	MG	Haarlem	A-jun.
Andries	v.d.Meer	Kleine Houtweg 31,	2012	CB	Haarlem	senior
Marijn	v.Schoonhoven	Kleeverparkweg 21 A,	2023	CA	Haarlem	pupil

Op 1 november j.l. was het 25 jaar geleden dat Ruud Kitseroo lid werd van de H.A.V.

Om deze dag niet ongemerkt voorbij te laten gaan werd hem een kleine bloemenhulde gebracht in zijn nieuwe woning.

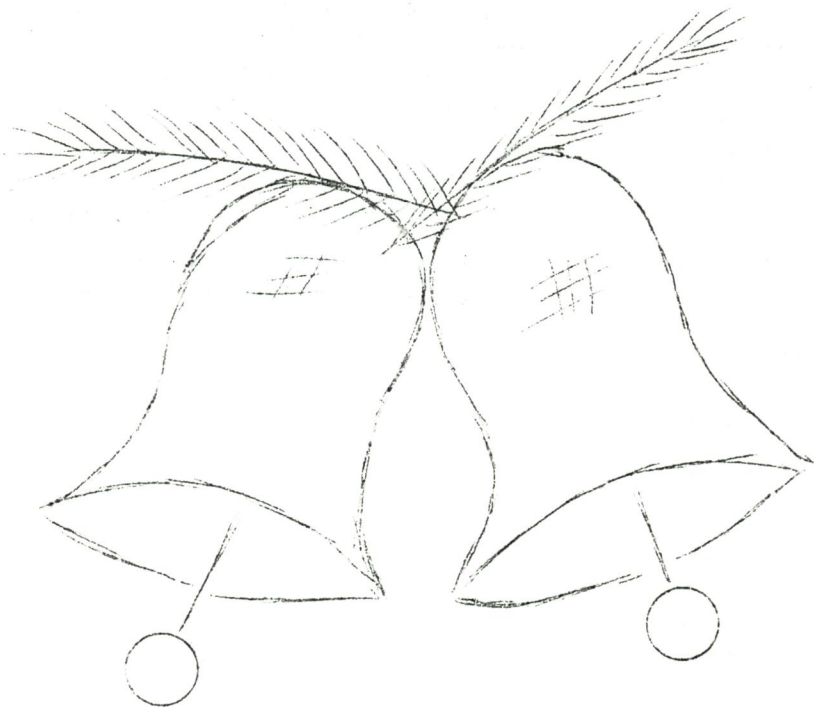
Ruud, heel verbaasd, dacht dat het ter ere van zijn verhuizing was.

Op dit jubileum komen we op de a.s. jaarvergadering in 1980 nog nader terug.

Verhuisd: Jan, Anja en Alexander van Dijk wonen vanaf 1 december j.l.:

Lorentzstraat 258, Zandvoort. tel: 02507-8362.

Veel geluk in jullie nieuwe woning!



-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 jooop van drunen.

Opgelet!!!!!! CONTRIBUTIE 1980 !!!!!!! Opgelet!!!!!! CONTRIBUTIE 1980 !!!!!!!

Voor de contributiebetaling in 1980 is door het bestuur het volgende besluit genomen:

De contributie voor alle leeftijdsgroepen is voor 1980 bepaald als volgt:

Contributie 1980 inclusief K.N.A.U. Contributie voor:

PUPILLEN, geboren in 1969 of later	f 108,00
JUNIOREN C/D geboren in 1965 t/m 1968	f 132,00
JUNIOREN A/B geboren in 1963 v/m 1964	f 159,00
SENIOREN geboren in 1960 of eerder	f 184,00
VETERANEN geboren in 1945 of eerder	f 78,00
STUDENTEN (volledige dagstudie)	f 159,00

Wanneer uw betaling vóór 20 januari 1980 in ons bezit is, mag u f 12,50 in mindering brengen. Zij van wie de betaling na deze datum binnenkomt, betalen de gehele contributie, (dus zonder aftrek van de reductie).

Maak vooral gebruik van de aan u toegestuurde acceptgiro!!!!!!!

Eventuele spreading van betaling alleen in overleg met de penningmeester.

----- Onze trimleden betalen voor het seizoen 1979/1980 f 40,00 contributie.

----- Dit seizoen loopt van november tot en met maart.

----- Deze leden mogen geen wedstrijden lopen.

----- Zij trimmen uitsluitend op zondagmorgen op het Militaire Schietterrein aan de Zeeweg.

INDIEN U VAN PLAN BENT ALS LID VAN ONZE VERENIGING TE BEDANKEN,

DAN MOET DIT BESLIST VÓór 31 DECEMBER 1979 SCHRIFTELIJK

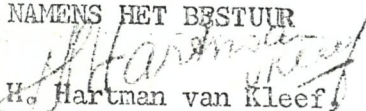
GEBEUREN BIJ ONZE SECRETARIS: DE HEER DRS. J.D. BAIS

FLEMINGSTRAAT 370

2041 VT ZANDVOORT

ANDERS BENT U DE CONTRIBUTIE OVER HET HELE JAAR 1980 AAN ONS VERSCHULDIGD.

NAMENS HET BESTUUR


H. Hartman van Kleef

penningmeester.

van de T.C.

I.v.b. met de Kerstvakantie vallen de navolgende trainingen uit:

zaaltraining op woensdag gaat niet door op 26 december en 2 januari
" op donderdag " " " " 27 december en 3 januari
krachttraining" dinsdag " " " " 25 december en 1 januari
" " vrijdag " " " " 28 december

strandtraining op maandag 31 december vangt aan om 10.00 uur (verzamelen)

ZEER BELANGRIJKE WEDSTRIJD-DATA IN 1980!!!!!!!

26/27 januari	Ned. Meerkampkamp. en Open Oostelijke kamp.indoor,	Zwolle
02/03 februari	Ned. Indoorkamp. senioren en A/B jeugd	Zwolle
24 "	Ned. Veldloopkampioenschappen	Hulst
14/15 juni	Ned. Meerkampkampioenschappen jeugd	?????
20/21/22 juni	Ned. Jeugdkampioenschappen	Nijmegen
24 juli/1 aug.	Olympische Spelen	Moskou
08/09/10 aug.	Ned. Seniorenkampioenschappen	Sittard
30/31 aug.	Ned. Meerkampkampioenschappen senioren	???????
13/14 sept.	Ned. Estafette kampioenschappen senioren/jeugd	Den Haag

SENIORENKOMPETITIE:

Zondag 11 mei
zondag 8 juni
zondag 17 augustus
FINALE zondag 7 september

JEUGDKOMPETITIE:

woensdag 11 juni
zondag 31 augustus
FINALE zondag 28 september

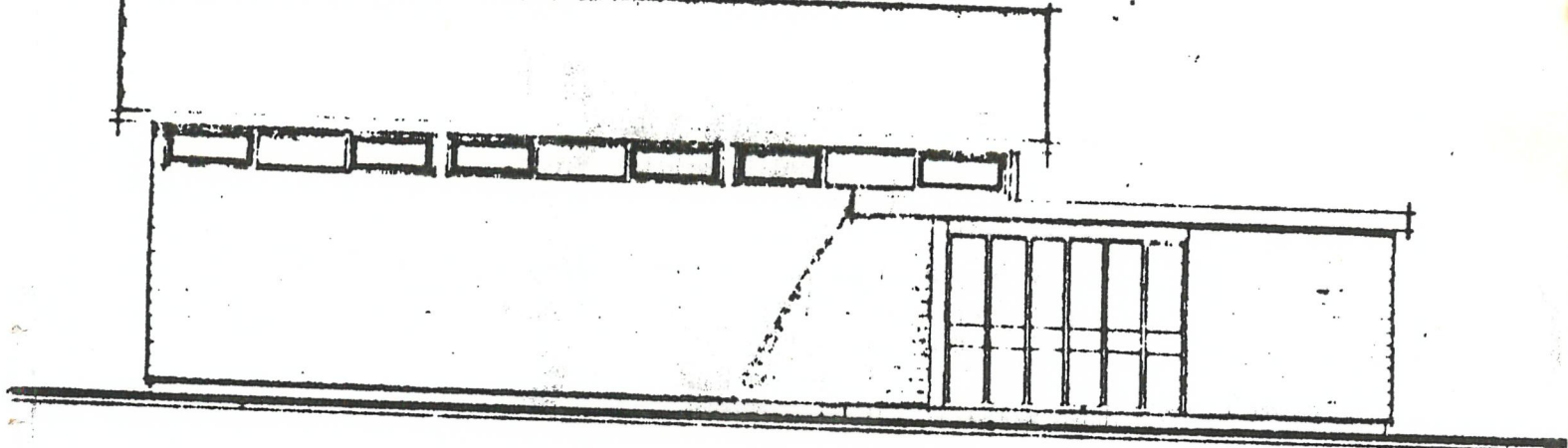
Je kunt nu reeds al deze data noteren in je gloednieuwe agenda, zodat afschrijven wegens vakantie etc. in 1980 haast tot de onmogelijkheden behoort!!!!!!

In de vorige Wissel zijn we in het artikel Terugblik iemand vergeten. (toch nog!)

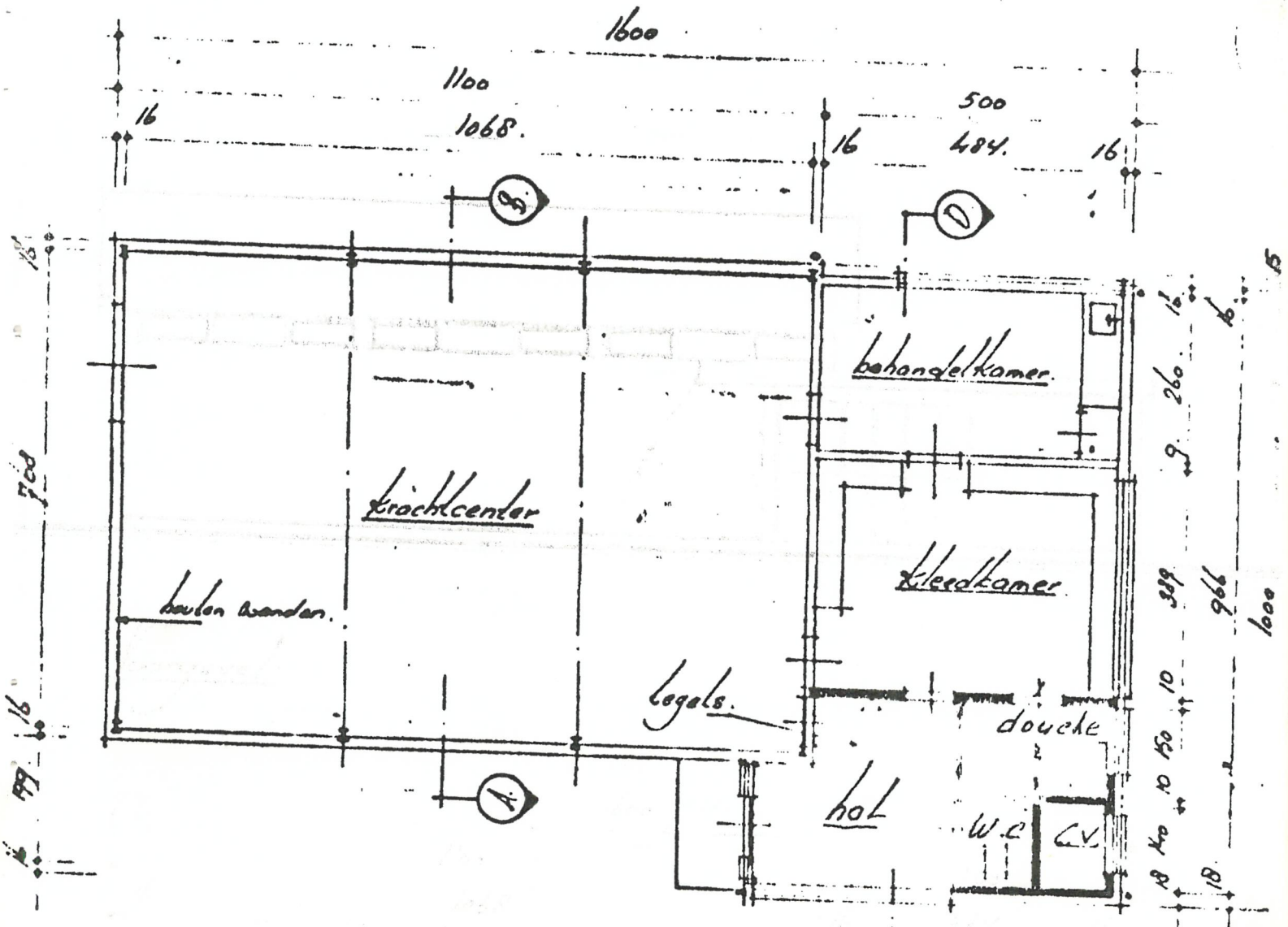
Bij deze maken we onze fout alnog goed, met onze welgemeende excuses aan:

Pieter Fris Kun je als je zijn tijden bekijkt geen 2e loper (achter Evert) meer noemen.

De prestatie stijging is nog steeds goed te noemen:
1500 m.: 4.04.0, 3000 m.: 8.30.0, 5000 m.: 14.51.0.

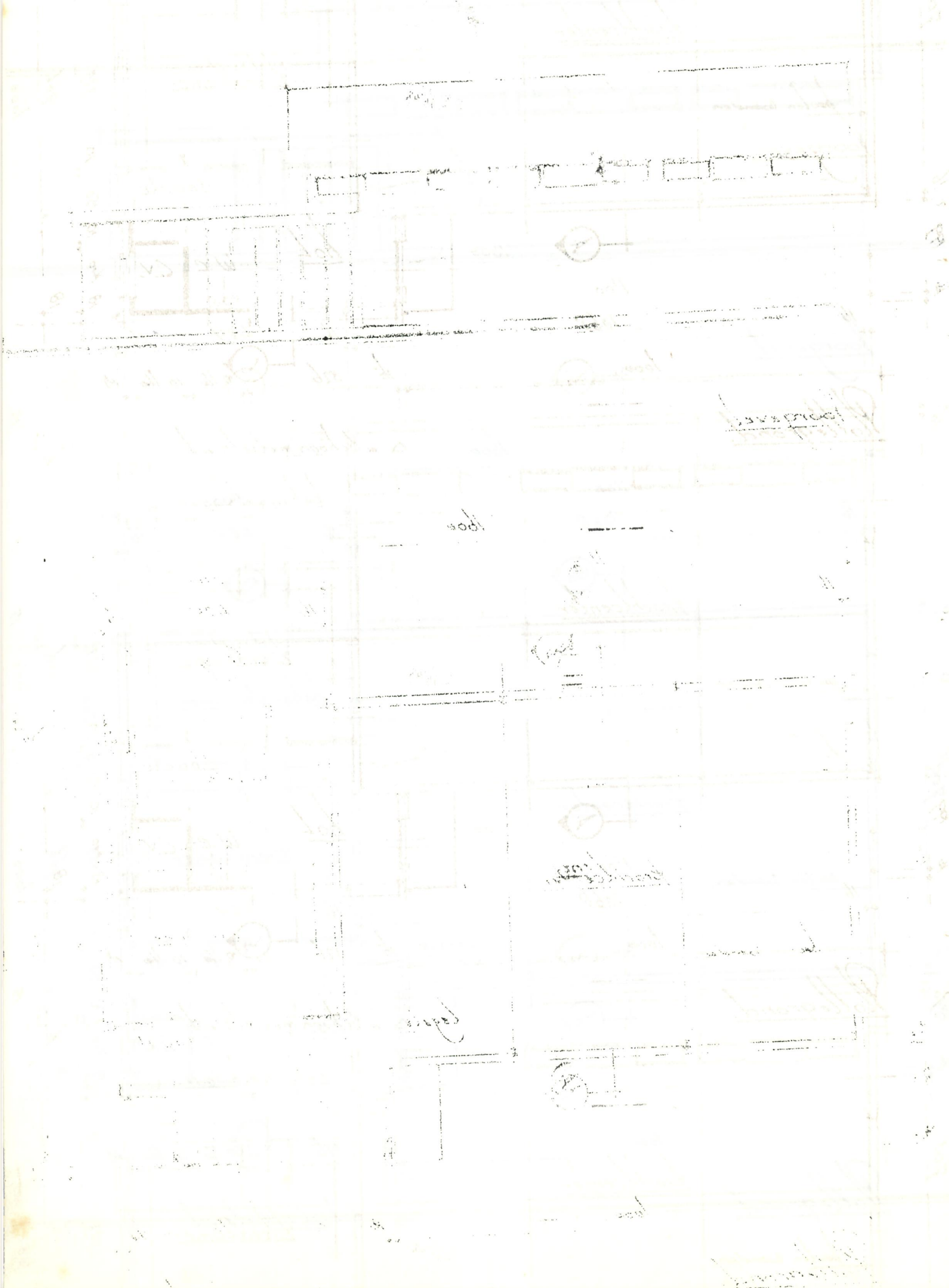


Voorgevel.



Plattegrond.

△ = Schoon metselaer



van het bestuur



ONS EIGEN KRACHTCENTRUM BINNENKORT VAN KRACHT,

Jarenlang hebben we er in de vereniging over gedacht en gepraat. Een aantal initiatieven zijn er geweest om een eigen krachtcentrum te bouwen, maar de hoge kosten stonden steeds een realisatie in de weg.

Nu gaat het dan toch gebeuren. We krijgen een eigen krachtcentrum, waarvan de fundering dit jaar nog wordt gelegd en dat we hoogst waarschijnlijk in april 1980 al in gebruik kunnen nemen.

Het komt te staan op het Pim Mulier Sportpark aan de Zuid-West kant van de kunststofbaan, dus als je in baan 6 op de 400 m. start, rechts van je.

Een aantal mensen zal misschien zeggen: "Ik moet het eerst nog zien, want het staat er nog niet en er kan nog vanalles tussenkomen".

Wat kan er nu nog tussenkomen? Eigenlijk niets! Wel hebben we de hulp nodig van een aantal A.V. Haarlem atleten en anderen die de vereniging een warm hart toedragen, maar daarover straks meer.

Dat dit krachtcentrum gerealiseerd gaat worden is vooral te danken aan het gewicht dat met name de Heer Westbroek en Dick Bais in de schaal hebben gelegd en dat zonder aan krachttraining te doen, waardoor de balans ditmaal gunstig doorsloeg.

Dick Bais heeft zich vooral met de overheidsinstanties bemoeid. Vandaag de dag kun je niet zomaar iets gaan bouwen, daar heb je bergen vergunningen voor nodig. Die moet je zien los te krijgen van allerlei instanties die ook gewichtig willen doen. Alle belangrijke vergunningen zijn binnen, dus veel staat ons niet meer in de weg om snel te beginnen. (het is vandaag 5 december) Verder heeft Dick zich met de financiering beziggehouden, dus hoe komen we aan het benodigde geld en van wie kunnen we subsidie krijgen.

De Heer Westbroek heeft een relatie in de bouwwereld, de firma van Elten uit Ermelo, en is met hen gaan praten over de mogelijkheid om zo goedkoop mogelijk een krachtcentrum te bouwen.

Via een serie schetsen is de definitieve tekening, gemaakt door de architect van die firma eruit gekomen. Deze tekening hebben we in de Wissel geplaatst zodat ook jullie een idee kunnen krijgen hoe het gaat worden.

Het wordt een houten gebouw op een betonnen fundering, waarvan het sportgedeelte dat 11 x 8 m. groot wordt een schuin dak krijgt. Het andere deel van 10 x 5 m. krijgt een plat dak en bevat o.a. de kleedkamer, dokterskamer en douches en w.c.

Een aantal van jullie kan vast niet wachten totdat het er staat en wil op de een of andere manier wel meehelpen. Gelukkig kan dat, want het gebouw komt te staan op een betonnen fundering, waarvoor eerst door onszelf een sleuf moet worden gegraven. De lengte van die sleuf is ongeveer 60 meter, de breedte een halve meter en de diepte 60 cm. taps toelopen.

Hiervoor hebben we ongeveer 20 mensen nodig die niet bang zijn om een paar blaren te krijgen. Als die sleuf dan gegraven is, kan het beton gestort worden. Ook hierbij kunnen we een aantal mensen gebruiken die met rubberlaarzen door het net gestorte beton moeten lopen zodat het goed uitvlakt.

Als we dit zelf doen, dan kost de fundering f 6000,--. Als we het laten doen dan kost het f 20.000,--. Dus je begrijpt zelf wel hoe belangrijk het is.

Wil je je hiervoor opgeven, graag, bel dan even naar:

de Heer Westbroek, tel.: 333444,

die deze werkzaamheden zal leiden.

Tot jullie geruststelling, dit is het enige wat we zelf hoeven te doen.

De volgende stap, de opbouw van het krachtcentrum wordt voor ons gedaan door de firma van Elten die daarbij gebruik zal maken van geprefabriceerde materialen. Dat werkt sneller, en het is ook goedkoper. We verwachten dat dit in de winter gebeurd. Als het gebouw er staat, dan kunnen we met de inrichting beginnen, zoals aanleg van verwarming, elektriciteit, waterleiding, afvoer etc.

Wat gaat het nu allemaal kosten en hoe komen we aan het geld?

Het totaal is begroot op f 75.000.-- alles inclusief.

Aan subsidies verwachten we 10% van de N.S.F. en misschien nog hooguit 6% van de provincie. De gemeente Haarlem verstrekt ons geen subsidie.

Het geheel bedragen moeten we zelf voorfinancieren, d.w.z. dat de subsidies pas achteraf gegeven zullen worden. Hiervoor zullen we een lening af moeten sluiten.

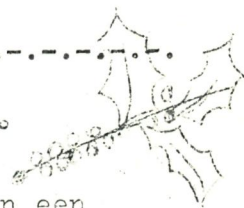
Een aantal andere atleten heeft al gezegd ons te zullen helpen, waarvoor we hen heel erg dankbaar zijn. Financiële steun in welke vorm dan ook, is hoogst welkom. Vermeldenswaard is misschien ook dat voor leden die in een belasting-schijf van meer dan 50% zitten, het doen van giften interessante fincale voordelen kan opleveren.

Op de financiële kant van dit projekt zullen we zeker nog terugkomen.

Maar ook van de andere vorderingen wat betreft de bouw van het A.V. Haarlem krachtcentrum zullen we jullie op de hoogte houden.

Bert de Jager.

wedstrijdverslagen



Na 2 maanden tevergeefs wachten op eigen impressies van de lopers, in een verslag van de zo succesvolle estafettekampioenschappen, is Frank dan maar eens in het ardief gedoken. Daaruit haalde hij het volgende verslag, zoals dat ook in het Haarlems Dagblad van 8 oktober j.l. is verschenen.

LEIDEN.- Op niet mis te verstane wijze heeft een viertal Haarlemse atleten het afgelopen weekend bij de Nederlandse estafettekampioenschappen in Leiden een greep gedaan naar de alleen-hegemonie op de drie kortste estafette nummers. Tweemaal goud en éénmaal zilver was de buit voor de seniorenploeg van Haarlem. Op de 4 x 200 m. werd en passant ook even het eigen Nederlands record van 1.27.0 tot 1.26.6 teruggebracht.

Ook de junioren van de A.V.Haarlem deden op de 4 x 400 meter een geslaagde greep naar het goud.

Alleen op de 4 x 100 m. lieten Henk Macnack, Mario Westbroek, Jan Willem v.d. Wal en Mike Bienfait een steekje vallen. Hoewel de Haarlemmers veruit de sterkste ploeg hadden, was het het kwartet van Sparta dat hier met de zege zou gaan strijken. De Haarlemmers konden hun zenuwen niet meer de baas waardoor 2 wissels voorkomen de mist ingingen.

Dat de ploeg ondanks dat nog tweede werd met 42.3 seconden geeft aan over welke snelheid deze ploeg beschikt. Sparta zegevierde in de voor deze club goede tijd van 41.7 seconden.

Na deze 4 x 100 meter werden de series en finales 4 x 400 m. gelopen. In de serie plaatste de eerste A.V.Haarlem ploeg zich moeiteloos is 3.25,7.

Een tweede ploeg bestaande uit: Ronald Sim,(52.1) Ron Antheunisse(51.9) Luke Prins(52.7) en Kenneth Macnack(55.0) kwam voor de finale één plaats te kort, maar hun 3.31.7.met een alles of niets lopende slotloper was zeker niet slecht. De 4 x 400 meter was bij de heren overigens wel het sterkst bezette nummer. De finale was dan ook het mooiste van de gehele wedstrijd.

Favorieten waren AAC met Hans Moinat en Ronaldo Mercelina, Nijmegen met vier sterke lopers, SO Soest met Menno Lievers en Marcel Klarenbeek en de Bataven met als slotloper Koen Gijsberts. -6-

Dat A.V.Haarlem een medaille kon pakken was voorspelbaar, maar een titel daar geloofde eigenlijk niemand in.

Nadat startloper Jan Willem v.d.Wal zijn stokje na 52.7 sec. over gaf aan Henk Macnack keek de ploeg reeds tegen een flinke achterstand aan. Henk Macnack liep voor zijn doen sterk, maar kon toch niet verhinderen dat AAC en Nijmegen en iets daarachter de Bataven zeer ruim aan de leiding gingen.

Vanuit een volkomen kansloze positie zette Mike Bienfait de achtervolging in en deed verschrikkelijk goed werk, want zienderogen liep hij in op de sterke AAC'er Moinat en gaf hij met nog slechts 20 meter achterstand op AAC en Nijmegen, maar voor de Bataven die Koen Gijsbers als laatste loper hadden, over aan onze slotloper Mario Westbroek. Deze Westbroek maakte er een finale van waarvan men alleen maar kan dromen.

In 300 meter had hij het gat gedicht op toch niet misselijke lopers als Mercelina en Schutter en wist hij in de laatste meters zelfs de zege te halen. De uitslag toont wel aan hoe spannend het was:

1. A.V.Haarlem 3.17.3;
2. AAC 3.17.4;
3. Nijmegen 3.17.5;
4. de Bataven 3.18.4

Zowel Westbroek als Bienfait liepen een uitermate snelle 47.0 seconden. Het A.V.Haarlem clubrecord was opnieuw gesneuveld, nu met 3.6 seconden.

Door een blessure van de vierde A.V.Haarlem loper moesten de andere lopers op de 4 x 1500 meter lijdelijk toezien hoe een eerder met ruim verschil verslagen Sparta ploeg naar het brons liep.

^{Zondag rec}
Zondag revancheerden de sprinters van A.V.Haarlem zich op de 4 x 200 meter op de Sparta lopers, die zelfs nog gediskwalificeers werden. Nu liepen de wissels in de finale wel goed, wat tevens tot gevolg had dat hun drie weken oude record weer sneuvelde. Met 1.26.6. waren de Haarlemmers één seconde sneller dan de ploeg van V<C.

Een toch wel verrassende prolongatie was er voor de 4 x 400 meter jeugd ploeg. In vrijwel dezelfde opstelling als 1978, Henk Macnack die nu senior is, werd vervangen door Daan van Rijsbergen, werd het favoriete SO Soest van de zege af gehouden. Raymond Hoefman bracht zijn ploeg al gelijk aan de leiding, welke door Kenneth Macnack en Daan van Rijsbergen gelijdelijk werd uitgebreid tot 10 meter. Voldoende voor Mario Westbroek om, bij zijn zevende start in twee dagen en daardoor wel het uiterste van zijn conditie vergend, de overwinning veilig stellen. Hoewel Marcel Klarenbeek(SO Soest) duidelijk inliep kon Westbroek toch de zege pakken. Met 3.23.2 tegen 3.24.6 voor SO Soest liepen de Haarlemmers opnieuw een clubrecord.

Vorig jaar liepen zij bij deze gelegenheid 3.25.2.

Een uitermate geslaagd weekeinde voor A.V.Haarlem en trainer Joop van Drunen.

Evert van Ravensberg.

.....
S N E L W A N D E L E N . zondag 25 november- LEIDEN.

Onder wel zeer zware weersomstandigheden werd op 25 november een Nederlandse recordpoging snelwandelen 50 km. gehouden op de kunststofbaan in Leiden georganiseerd. Er moesten maar liefst 125(!) ronden gewandeld worden, en dat met een zeer lage temperatuur(rond het vriespunt) en zeer veel wind.

Aan de start kwam precies het vereiste aantal deelnemers:6. Van hen namen de twee thuislopers Dirk Maassen van den Brink en Nico Schroten(recordhouder) de leiding en ik ging als enige met hen mee. Ondanks dat ik mij nogal dik had aangekleed(3 shirts, das en ijsmuts) kreeg ik al gauw last van de kou. Vooral mijn voeten, knieën en heupen hinderden mij. Na 20 km. vond ik het tijd geworden om Dirk en Nico te laten gaan, hoewel het tempo voor mij normaal gesproken gemakkelijk bij te benen was. Omdat er ondanks mijn wat lagere temperatuur geen verbetering in de toestand van mijn benen kwam, nam ik het enige mogelijke besluit en stapte ik voor het eerst van mijn leven uit om mij niet onnodig te blesseren.

Ik deed dat na 25 kilometer, die met 2.15.33.3 bijna 6½ minuut beneden mijn beste tijd was. Als ik door was gegaan had ik mijn beste prestatie wel verbeterd, maar was ik zeer waarschijnlijk geblesseerd geraakt en dit was niet nodig. Overigens haalden maar drie deelnemers de finish. Nico Schrotten verbeterde het Nederlands record met 5 minuten van 4.36.11.7 tot 4.31.17. Dit oude record was vorig jaar op de kunststofbaan van Haarlem gevestigd.

Frank van Ravensberg.

uit de oude speeldoos ...

door: J. Emile Bleywijk.

Ach, toen ik de laatste Wissel las dacht ik, "hoe kan dit nu?". Ik ontdekte n.l. een hele lege bladzijde!. Vervolgens nam ik de pen ter hand; zover ik mij moet voorstellen:, een "oude knar" zo tussen "pier" en "stok" in, maar wel een erg fanatiek "HAV'er!

Het is dan ook zo, dat ik elke maandag (speciaal zomers natuurlijk) m'n krantje uitpluis om jullie reslutaten te vernemen en verder met ongeduld de "Wissel" tegemoet zie.

Het was dan ook een bijzonder fijne geste van René Ruis om de oud-voorzitter Dick Hagtingius en mij uit te nodigen op de feestavond ter viering van ONS vice-kampioenschap 1979! Wat hebben we genoten o.m. van de foto's "P.H.-ploeg 1979" en de laatste ploeg, die vice-kampioen werd in 1965. Net zoals René het in zijn openings speech zei, Ik wist er zelf ne van alles van: bloed, zweet en tranen, de atleet die zwaar over de tong ging etc.etc. De A.W. van toen schreef "een bar vechtend Haarlem, de slotfase, de 4 x 400 m.: de zenuwen gierden door onze kelen, vier bar vermoeide kerels, verlost ons van die spanning: de 2e plaats!!

Het was ook fijn op die avond eens de jongere atleten te kunnen spreken, helaas kwam ik maar met weinig bestuursleden in contact.

FIJN WAS OOK: een week daarna op de jaarlijkse réuni "van de oude knarren" aanwezig te zijn, dit is wel uniek in ons landje en zoals Joost de Bock dit zeide: "wat een band tussen jullie, een band om jalours op te zijn" (vrij vertaald Joost!)

Op die réuni die schitterende begeestering van een Jan Hut, de hart en nieren atleet Gerard Rinkel, de steeds fanatieke Steph van Musscher die vroeg als oud clubrecordhouder h.s.s. en lid van verdienste" den ik nou wel of geen lid van de A.V.Haarlem (of HAV, zoals de oude, dat vaak noemen?

Daar vertoonde Jan P. Strijbos, mede-oprichter der vereniging, zijn unieke lichtbeelden, daar zag je de langgebroekte HAV'ers van het eerste uur, daar zag je de bus met tent (want zij verzorgden hun eigen kleedruimte) en..... erg geëmancipeerd met de "dames" zoals we dit toen noemden.

Altijd werd het weer even stil als je de allergrootste der clubleiders de onvergetelijke Hil v.d.Mey op zo'n oud lichtbeeld zag. Hij, de man die later met Jan Hut, de ploeg zo'n 13 Nederlandse Clubkampioenschappen schonk, zoveel, dat de toenmalige Prins Hendrik (de schenker van de beker) hem maar eeuwigdurend maakte, want na drie jaar moest de arme Prins weer in zijn geldbuisdel tasten.

Meer namen, zij zijn er in overvloed, beroemden en minder beroemden, maar allen een ding gemeen: onze grote liefde voor ONZE vereniging!! Deze sportliefde is nooit geblust.

En... wat waren we trots op jullie jonge atleten, die Haarlem de afgelopen jaren weer in het nieuws brachten, het borrelde die dag van positieve gedachten, ik noem er voor de vuist een paar:

- 1) Kunnen wij met ons allen, niet eens de komende competitie c.q. eindwedstrijd bekijken?
- 2) Wat zou het fijn zijn, bij de volgende reünie eens die P.H. ploeg te kunnen ontvangen of b.v. dat enige "toppers van nu" hun trainingservaringen (die toch wel erg afwijken van "vroeger", gingen vertellen.
- 3) Kunnen we onze reüniegroep niet eens uitbreiden?

Kortom een stel enthousiaste "Haarlemmers" (al wonen sommige erg ver weg) Ongetwijfeld houdt het Bestuur een (bescheiden) receptie volgend jaar bij het 60 jarig bestaan. Graag komen de oude knarren (geen geld, geen nood, er is nog een oude pet). Misschien valt het een en ander goed te combineren ook wij leveren graag mensen voor de a.s. Jubileum-commissie. Zullen we zeggen: "TOT ZIENS"

Emile Bleyswijk en
Dick Hagtingius
p/a Parklaan 90,
2011 KZ Haarlem
tel: 310354.

interview

Redaktielid Mevrouw de Marcos interviewde Mevrouw Hartman, onze penningmeester, over de werkzaamheden die verricht worden alvorens U de "Wissel" bij U in de brievenbus krijgt.

Om eens precies te weten, wat er na de redaktievergadering met de copy gebeurd, totdat de Wissel in de bus valt, heb ik de lijn gevolgd. Allereerst wordt alles wat ingezonden is, en geschikt bevonden, door Margriet op stencil uitgetikt (behalve het Wisseltje, dat een eigen typiste heeft, Mevr. Vermunt), daar besteedt zijn toch wel minstens een weekend aan. Van Margriet gaan de stencils naar de Heer Tanis, die voor het afdraaien zorgt, ook weer minstens een volle avond werk.

Dit zijn dus twee mensen die voor de "geboorte" van de Wissel zorgen. Dan gaat het geheel naar Mevrouw Hartman, waar ik dus ook heen ben gegaan om te horen wat er daarna gebeurd:

Vr.: Hoe komt de Wissel bij je binnen?

Antw.: Nou in vele delen. Je moet bedenken, dat de Wissel gemiddeld uit plm. 10 bladen bestaat plus een omslag. Er komen dus 10 pakken tekst bij mij binnen. Dan gaan we vergaren d.w.z. het eerste blad wordt uitgelegd, daarop nr. 2 dan nr. 3 enz. enz. tot er tien verschillende bladen op elkaar liggen. Omdat het natuurlijk veel ruimte vraagt hier in mijn kamer moeten eerst de eerste pakjes om en om opeelkaar gelegd worden, voordat we met de 2e portie kunnen beginnen.

Vr.: Moet ik het me zo voorstellen, dat je alsmaar met een hoop papieren om tafel rondloopt?

Antw.: Er zijn gelukkig wat dames die me regelmatig komen helpen, maar een gescharrel is het wel.

Vr.: Goed, nu ligt alle tekst bij elkaar, wat dan?

Antw.: Dan wordt de kافت erom heen gedaan en moeten er nietjes doorgeslagen worden. Dat is toch wel vrij zwaar werk en vereist eigenlijk "mankracht"

Vr. Nu ziet het er dus uit als de Wissel, die we thuis ontvangen. Wat is er dan nog te doen?

Antw.: Je vergist je, je ontvangt de Wissel thuis met een adresbandje erom heen. Deze adresbandjes, die van te voren klaargemaakt worden, moeten er nog omheen gelegd worden. Daarom zit de één de Wissel te vouwen, terwijl de volgende het bandje erom heen plakt.

Vr.: Soort lopende band werk dus. Heb je dan zoveel mensen om je te helpen?

Antw.: Er zijn 6 dames, die zich hiervoor opgegeven hebben. Drie daarvan komen altijd, de anderen komen als hun werk het toelaat.

Vr.: Is dat nu genoeg? en wat gebeurt er dan? Alles in een zak naar de post?

Antw.: Ha. ha. dat zijn drie vragen, alles op zijn tijd. Genoeg hulp is het niet. Ik kan best meer gebruiken. En zeker gaat het daarna niet zomaar in een zak. Ze zien me bij de post al aankomen, ik werd meteen weer terug gestuurd. Nee hoor, alles moet op postcode gesorteerd worden, gebundeld van briefjes voorzien en dan kan het pas naar de Baljuwslaan. Daar zorgt de Heer Moolenaars altijd voor.

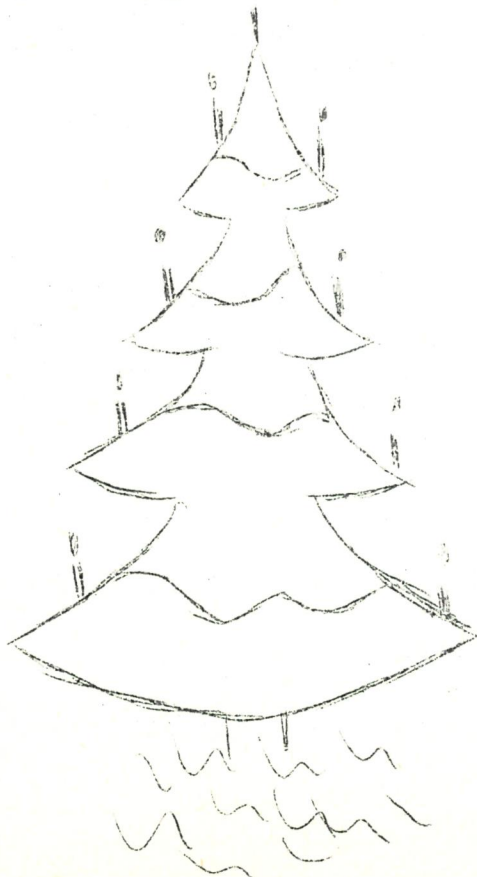
Vr.: Als ik alles optel zijn er na de redactie maar 10 mensen die zich met de "Wissel" bezighouden en zorgen dat hij keurig in de bus komt. Is dat niet een beetje weinig?

Antw.: Natuurlijk is het te weinig. Het zijn altijd dezelfde mensen, die overal voor opdraaien. Ideaal zou het zijn als we een groter aanbod van vrijwilligers hadden, ook van reserve typistes, en dan nog een ruimte waar we met de hele toestand naar toe zouden kunnen. Dan was die rommel bij mij thuis ook eens weg.

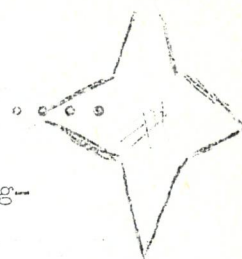
Lieve lezers, nu hebben we enigszins een idee wat er allemaal aan de Wissel vastzit, en uit eigen ervaring weet ik, dat het gemakkelijker neergeschreven en gelezen is dan gedaan. Het is heus nogal een reuze rompslomp en daarom vraag ik allen, geef je op als vrijwilliger om op welke plaats dan ook te helpen. Opgaven bij Mevrouw Hartman, C.v.d.Lijnlaan 12, Haarlem. te: 023-256036.

En als iemand nog ruimte weet voor het vergaren etc. Wij houden ons aanbevolen.

Mevrouw de Marcas.



van de boogschutter



Er moet mij wat van het hart, en dat is dan een officiële van de Boog-
schutter, want als je leest:

"anders was er deze maand geen Wissel verschenen"

"geen copy ontvangen van b.v. officiële zijde"

"ook ontvangen wij al tijden geen copy meer van de Boogschutter en de clubarts"

"het is dat Daan een flinke terugblik enz"

Ja, waar moet het dan heen met een zo belangrijk kontaktorgaan. Atleten zijn individualisten, maar individualisten zijn ook mensen die op hun eer staan, hun erkenning. Om met verholen trots juist dat tot uitdrukking te brengen wat een ander niet heeft. Welnu voor al die individualisten en hun aanhang, ligt die kans in het clubblad.

Het is toch je eer te na, dat het aloude Haarlem een tweederangs positie inneemt, we hebben ons net teruggeknokt naar de Hoofdklasse, en het resultaat: Grandioos!! en dat geldt ook voor het clubblad.

Nu even die "underground" die aan dit orgaan meewerkt.

Daan is een nieuwkomer, heeft uitstekend de toon te pakken. Houwen zo, Daan!!

En te bedenken dat hij er bijna naast zat, want de commissie was vol?!?!?!
Dan zijn er nog twee redactieleden die trouw met een niet te onderschatten ijver hun plicht doen: Margriet en Frank.

Margriet met haar duizenden letters die iedere maand weer nauwkeurig op een rijtje staan.

Frank verzameld de uitslagen, lijsten van records, besten, allerbesten, super-atleten, waar dan Evert ook weer een vinger in de pap heeft.

1980, het jaar van het 60-jaar gedenken. Het is de bedoeling er niet te veel aan te doen. Maar ach, de burgemeester komt toch op bezoek bij een diamanten huwelijksfeest, dus laten we niet al te somber zijn.

Ik zou voor willen stellen, om naast de talloze prestatiebekers die iedere jaarvergadering worden uitgereikt er een gouden griffel en een zilveren leitje aan toe te voegen voor hen, haar of hem, die het meest actief op het klubblad vlak zijn.

Het is toch bijzonder belangrijk dat het blad op een prettige wijze in stand wordt gehouden.

De gouden griffel is het persoonlijk aandenken, het leitje de wisselprijs.

Ik heb al enkele belangrijke namen genoemd maar er zijn ook nog van die "stille Ton met zijn vergeten groep van lange afstanders, Aat die iedere maand inktvlekken op zijn broek heeft van het stencillen. Hillegien, met een aantal niet met name genoemde moeders, die bundelen, nieten, adresseren, likken en posten, zodat het toch 10x per jaar voor elkaar komt.

Allemaal mensen die op dat zilveren leitje thuishoren en mocht ik er nog een vergeten zijn, wel "verschoning"

De clubarts, de boogschutter, waar steeds in het openbaar een beroep op gedaan wordt. Frits heeft vermoedelijk flink op zijn duim geslagen bij de inrichting van zijn nieuwe studeerkamer, daar worden straks alle bijdragen verwerkt, in populaire reageerbuisjes geheveld om vervolgens in de broedstaaf tot rijping te komen en dan hun aangifte bij het redactieadres te vinden. Dat heeft zijn tijd nodig.

Boogschutter dacht dat hij maar moest stoppen, er was wat kritiek op zijn kookpraatjes en daar is hij gevoelig voor. Hij heeft echter naarstig gezocht naar een echte heilige, want een Boogschutter is per slot maar een pseudo, een soort Sinterklaas.

Je vindt zijn Kerstverhaal op de volgende bladzijde. Ik neem afscheid en tot de jonge garde zou ik willen zeggen "omrdeel wat mild, de moeders willen een brokje romantiek, nostalgie, want je weet vroeger toen wij.....

Dus gedag, dank en hulde aan al die medewerkers en tot de overige redactieleden zou ik willen zeggen, drink niet alleen de koffie, maar laat een bijdrage onder het schoteltje achter.....

een kerstvertelling . . .

Weet je wat zo fijn is van het openbaar ver-
voer? Je kan alle kanten opkijken en je krijgt
een goede indruk van ons overbevolkte welvaarts-
landje. Neem de trein eens naar het "donkere"
Zuiden, huur daar een fiets of ga te voet. De
diensregeling? Op werkdagen 7.10 uur uit Haarlem.
Als je bij de Bijlmer bajes langs bent, komt er wat
ruimte tussen de hoogbouw. Is Utrecht met zijn
randgemeenten achter de rug, dan steken warrige ker-
sentakken boven de ochtendnevel en staan in lange
rijen populieren langs de polderwegen. Tussen de
grote rivieren waar de zon goed doorbreekt, de mist
verdwijnt, zie je zwarte vluchten kraaien en roeken
van hun slaapplaats naar de woonkernen trekken
op zoek naar het welvaartsafval, wat zo rijke-
lijk voor handen is. Brabant met zijn kleine dor-
pen en imposante kerken die machtig en groot uit-
steken boven de laagbouw. Zelfs Eindhoven, wat met zijn
vele licht de allures wil hebben van een stad, blijft
het karakter houden van een uit zijn krachten gegroeide dorpskern waar het
smidse vuur nog maar nauwelijks is gedoofd, om plaats te maken voor laserstraal
en pneumatische hamers.

En hoe vriendelijk Maastricht ons om 10.03 uur ook uitnodigt om in zijn kron-
kelende straatjes en verrassende pleintjes naar een Romeins verleden te gaan
zoeken, we wandelen de stad uit, om klauterend over vangrails en een levens-
gevaarlijke oversteek op autowegen, op zoek te gaan naar het mergellandschap
dat ook gedoemd is om te verdwijnen.

We kunnen protesteren, petitie met duizenden handtekeningen aanbieden. We
moeten beseffen dat het de prijs is voor de welvaart. Je zal dondersgoed bij
jezelf te rade moeten gaan, wil je het een daadwerkelijk halt toeroepen.
Gelukkig kleeft er nog onvervalst leem aan onze schoenen, wanneer we stappen
langs het bronsgroen eikenhout. Af en toe klinken er wat droge knallen van de
rand van een bietenveld. Een koppel patrijzen vliegt dan luid snekkerend op,
alsof ze stikkend van het lachten roepen: "lekker mis, lekker mis."

Stevig houden we de pas erin, want de zon heeft het op moeten geven. Een bijten-
tend windje met een donkere lucht voorspellen sneeuw.

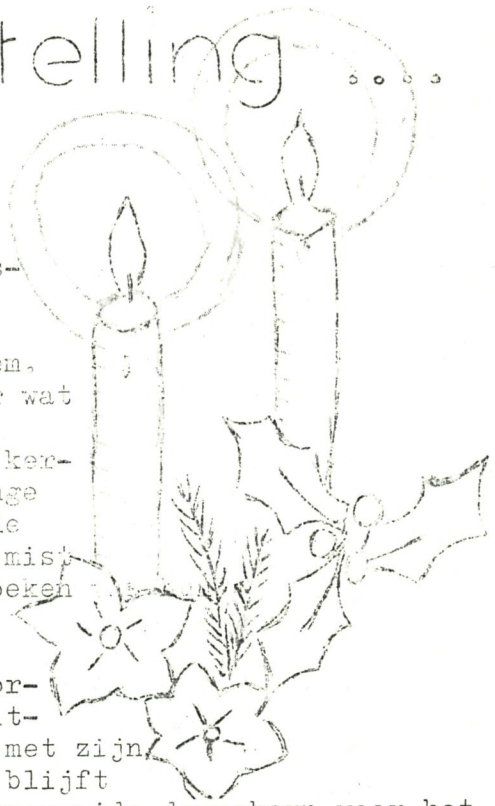
Bij de mergelgroeve gekomen brommen de laatste zware kiepauto's zich een weg
omhoog. Ik sta te kijken naar dat donkere gat, en ik moet denken aan het ver-
haal wat mij eens verteld is, of wat ik misschien gelezen heb, dat weet ik niet
meer zo.

Het was in de tijd dat Adam en Eva nog alles zelf moesten doen. Adam bewerkte
het land, zorgde voor brandhout, schoor de schapen, zaaide en oogste.

Eva zorgde voor huis en moestuin en 's avonds keken zij vredig naar de onder-
gaande zon, om als het donker werd, dankend de ogen te sluiten en te slapen.
Bij het eerste ochtenkrieken was het de haan die hun wakker riep om rustig
de normale tred aan te vangen.

Maar ja, Adam was een man, en zocht van tijd tot tijd een verzetje, ging op
jacht, zwierf dan een paar dagen door de heuvels, zette hier en daar een val-
strik, gooide zijn boemerang, of sneed een tak en zette zich aan een stroom om
te vissen.

Hij kwam dan geestelijk verfrist en lichamelijk beladen weer thuis en vond
dat als man die het zware landwerk moest verrichten volkomen terecht.



Maar ja, Eva was een vrouw, gunde Adam zijn plezier, maar zat daar 'savonds toch over te denken. Zij molkt de koeien, hield het onkruid uit de moestuin spinde de wol, kortom een volledige dagtaak. Zij dacht, heb ik als vrouw nu geen recht op een verzetje?

Toen Adam dan ook weer eens thuiskwam van een jachtpartij zei zij: Je moet toch eens met de Heer gaan praten, of er wat volk bij kan komen, dan heb ik ook wat aanspraak.

Adam stribbelde wat tegen, had het over vrijheid en rust. Maar ja, Eva was een vrouw en op een morgen toen Adam de Heer tegenkwam bracht hij het verzoek over. De Heer streek eens door zijn baard, dacht diep na en ging met Adam mee naar huis om de voor en nadelen te bespreken. Och, het was toen nog democratisch. Eva, als geëmancipeerde vrouw zette haar zin door en de Heer sprak met Adam af: de volgende dag bij de mergelgroeve om het volk uit te breiden.

Toen Adam kwam, was de Heer reeds druk bezig, tegen de wand stond reeds een blanke gestalte, kennelijk had de Heer wat marmerstof door de mergel gedaan, een gele, waar het leem wat kleur aan gaf en één met een donker uiterlijk waar zwarte bosgrond de overhand had.

"Je bent laat" bromde de Heer, terwijl hij rode bessen met het mergel vermengde. "Begin jij nu hier en maak er één naar mijn gelijkenis en denk om mijn neus want daar ben ik trots op."

Zwijgend werkten zij door, en toen Eva bij de hoogste stand van de zon, het noenmaal kwam brengen zetten zij juist de laatste beeltenis tegen de wand. Ja, zei Eva, het is prachtig, vooral die donkere met zijn krachtigen souplesse, maar het is echt mannenwerk, het moet van beiderlei kunne.

De Heer keek naar Adam, hij knikte en zei: goed maar dan krijg ik het niet af in één dag: Ze moeten dan de nacht maar overblijven staan in de groeve, dan stop ik er morgen de hersens in, die heb ik nu toch niet genoeg bij mij, het moet gelijkelijk verdeeld worden.

Eva bleef na het noenmaal helpen om die typisch vrouwelijke kenmerken aan te brengen en zij spraken af om de volgende morgen het karwei af te maken.

Adam en Eva waren de volgende morgen al vroeg bij de groeve, er was echter niets meer. Zij keken rond en zagen over de verre heuvel nog net twee gestalten hand in hand weglopen.

De Heer, die juist aankwam met een zware zak met hersens, kon alleen maar zuchten "wat dom, wat dom, hoe moet dat nu verder?"

Een droge knal schrok mij wakker. Achter mij, aan de rand van een kerstbomenbos, sprong een reebok hoog op en stortte neer. De hinds vlogen in paniek alle kanten op.

Een grote Amerikaanse auto kwam aansuizen er sprongen een paar mannen uit, de bok werd vlug in de kofferbak gegooid en weg slipte de auto met razende snelheid.

Daar stond ik volkomen verbouwereerd in de vallende avond.

O ja, zalig kerstfeest.

Pater Pallieter V.S.O.P.



ranglijsten 1979

door:
Frank van Ravensberg

SENIOREN:

4 x 100 meter estafette (beste prestatie 1978: 42.4)

1. Mario Westbroek-Henk Macnack-Jan W.v.d.Wal-Mike Bienfait	41.7
2. Ronald Sim-Henk Macnack- Jan W.v.d.Wal-Mike Bienfait	42.2
3. Jan van Dijk-Luke Prins-Gerard de Boer-Cor Uiterwijk	47.7

4 x 200 meter estafette:

1. Henk Macnack-Mario Westbroek-Jan W.v.d.Wal-Mike Bienfait	1.26.6
---	--------

4 x 400 meter estafette (3.27.5)

1. Henk Macnack-Mario Westbroek-Jan W.v.d.Wal-Mike Bienfait	3.17.3
2. Henk Macnack-Kenneth Macnack-Mike Bienfait, Ronald Sim	3.20.3
3. Peter Rezelman-Kenneth Macnack-Mario Westbroek-Ronald Sim	3.23.2
4. Peter Rezelman-Kenneth Macnack-Less Brown-Ronald Sim	3.26.9
5. Bart van Rijsbergen-Ron Antheunisse-Luke Prins-Michel Hulsman	3.31.5
6. Ronald Sim-Ron Antheunisse-Luke Prins-Kenneth Macnack	3.31.7

4 x 1500 meter estafette:

1. Dan Portegijs-Dick Bais-Pieter Fris-Evert van Ravensberg	16.22.5
---	---------

100 meter (10.8)

1. Henk Macnack	10.8
2. Mike Bienfait	10.9
3. Ruud Wielart	11.0
4. Jan Willem v.d.Wal	11.1
5. Ronald Sim	11.1
6. Luke Prins	11.5
7. Dan Portegijs	11.6
8. Jan van Dijk	11.9
9. Ron Antheunisse	12.1
10. Robert Groeneweg	12.3
11. Henk Rompa	12.4
12. Klaas Worp	12.5
13. Martin Huta Galung	12.7
14. Frans Capellen	12.8
15. Gerard Zwart	12.8
16. Peter Hoffman	13.4
17. Evert v. Ravensberg	13.8

(el. 11.06)
(el. 11.28)

400 meter (50.9)

1. Mike Bienfait	48.0
2. Ronald Sim	50.5
3. Dan Portegijs	51.4
4. Peter Rezelman	51.6
5. Less Brown	52.9
6. Frans Capellen	53.1
7. Michel Hulsman	53.2
8. Luke Prins	53.7
9. Henk Macnack	54.5
10. Ron Antheunisse	55.0
11. Hans v.d.Eem	55.7

800 meter (1.53.1)

1. Evert van Ravensberg	1.56.4
2. Dan Portegijs	1.56.8
3. Michel Hulsman	1.57.8
4. Frans Capellen	1.58.4
5. Peter Rezelman	2.00.5
6. Pieter Fris	2.00.9
7. Dick Bais	2.02.5
8. Hans v.d.Eem	2.03.6
9. Ron Antheunisse	2.09.1

200 meter (22.2)

1. Mike Bienfait	21.5
2. Jan Willem v.d.Wal	21.9
3. Henk Macanck	22.1
4. Ronald Sim	22.3
5. Dan Portegijs	23.5
6. Luke Prins	23.9
7. Ron Antheunisse	24.6
8. Henk Rompa	25.1
9. Klaas Worp	26.0

1000 meter (2.35.9)

1. Evert van Ravensberg	2.39.5
2. Frans Capellen	2.44.2
3. Dan Portegijs	2.48.4
4. Jan van Dijk	2.58.7
5. Mike Bienfait	2.59.7
6. Luke Prins	3.00.2
7. Jan Willem v.d.Wal	3.07.3
8. Henk Rompa	3.09.4
9. Martin Huta Galung	3.11.1
10. Peter Hofman	3.24.7

1500 meter (3.49.4)

1. Evert van Ravensberg	3.52.1
2. Dan Portegijs	4.03.9
3. Pieter Fris	4.04.0
4. Dick Bais	4.07.9
5. Hans Broekhof	4.26.2
6. Ron Antheunisse	4.45.0
7. Hans Iraggi	4.49.3

3000 meter (8.13.6)

1. Evert van Ravensberg	8.19.7
2. Pieter Fris	8.30.0

5000 meter (14.23.3)

1. Evert van Ravensberg	14.50.2
2. Pieter Fris	14.51.0
3. Joost de Bock	15.46.8

10.000 meter (30.46)

1. Evert van Ravensberg	31.26
2. Bert Bols	33.40
3. Wim Kluyskens	35.48
4. Dick Gevaert	36.42
5. Ton Gevaert	37.55
6. Krijn Kroezen(Vet I)	38.59
7. Ben IJmthorn(Vet I)	39.09
8. Jeltje Doornbosch(Vet I)	40.00
9. Gerard Nijman	41.23
10. Gerard Zwart	46.07
11. Albert Hartman	46.13
12. Peter Hoffman	47.24
13. Ted Voorn(Vet I)	47.56
14. J. Dekker(Vet I)	47.56
15. Bas Fennis(Vet III)	54.10

15.000 meter (58.45)

1. Evert van Ravensberg	49.17.4
2. Bert Bols	52.34
3. Dick Bais	55.16

10 Engelse Mijlen (16.093,44 m) (56.17)

1. Bert Bols	57.21.8
--------------	---------

1 uur (16.340.50 m)

1. Evert van Ravensberg	18.220.38 m
2. Joost de Bock	17.284.30 m
3. Bert Bols	16.843.20 m

20.000 meter (1.07.37)

1. Bert Bols	1.10.37
2. Joost de Bock	1.11.04
3. Dick Gevaert	1.17.00
4. Ton Gevaert	1.18.37
5. Jan Stol	1.22.34
6. Ton v.d.Linden(Vet II)	1.24.12
7. Gerard Nijman	1.33.02
8. Ted Voorn(Vet I)	1.53.23

Halve marathon (21.097.5 m) (2.05.03)

1. Joost de Bock	1.15.54
2. Krijn Kroezen(Vet I)	1.32.47

25.000 meter

1. Joost de Bock	1.25.50
------------------	---------

30.000 meter (2.17.08)

1. Bert Bols	1.54.17.6
2. Ton v.d.Linden(Vet II)	2.09.48.6

Marathon (42.195 m) (2.38.24)

1. Joost de Bock	2.32.53.8
2. Wim Kluyskens	2.44.27
3. Bert Bols	2.45.57
4. Ton v.d.Linden(Vet II)	3.16.12
5. Jan Stol	3.33.11

110 m. horden (106,7 cm) (15.5)

1. Jan van Dijk	15.2
2. Luke Prins	16.1
3. Less Brown	16.9

400 m. horden (91,4 cm) (58.0)

1. Ron Antheunisse	56.7
2. Less Brown	58.78 el.
3. Jan van Dijk	59.7
4. Evert van Ravensberg	1.00.4
5. Klaas Worp	1.05.7
6. Ronald Sim	1.07.2

3000 m. steeple chase (8.52.0)

1. Evert van Ravensberg	8.48.0
2. Dick Bais	9.53.8

1000 m. snelwandelen (4.49.4)

1. Evert van Ravensberg	4.55.6
2. Ron Antheunisse	5.08.0
3. Andries v.d.Meer	5.44.0
4. Gerard Nijman	5.44.7
5. Ulke de Jong	5.49.7
6. Klaas Worp	6.03.0
7. Dan Portegijs	6.08.9
8. Peter Hoffman	6.18.1

Hoogspringen (2m27)

1. Ruud Wielart	2m28
2. Henk Macnack	2m05
3. Jan van Dijk	1m90
4. Less Brown	1m80
5. Jan Willem v.d.Wal	1m80
6. Klaas Worp	1m70
7. Luke Prins	1m60

polsstokhoogspringen (4m40)

1. Charles Mathôt	4m20
2. Jan van Dijk	3m90

Verspringen (6m75)

1. Jan Willem v.d.Wal	6m99
2. Jan van Dijk	6m86
3. Luke Prins	6m31
4. Klaas Worp	6m13
5. Mike Bienfait	5m83
6. Robert Groeneweg	5m46
7. Gerard Zwart	5m37

vervolg verspringen:

8. Frans Capellen	5m25
9. Dan Portegijs	5m14
10. Evert van Ravensberg	5m09
11. Henk Rompa	4m99
12. Martin Huta Galung	4m97
13. Peter Hofman	4m60

Hink stap springen(14m15)

1. Ruud Wielart	14m37
2. Jan Willem v.d.Wal	14m24
3. Jan van Dijk	13m79

Kogelstoten(7,257 kg)(12m33)

1. Less Brown	12m85
2. Cees v.d.Rhee	12m70
3. Robert Groeneweg	11m45
4. Lex van Vugt	10m56
5. Albert Wigchert	10m37
6. Jan van Dijk	9m52
7. Jan Willem v.d.Wal	9m50
8. Mike Bienfait	9m40
9. Luke Prins	9m30
10. Henk Rompa	8m53
11. Evert van Ravensberg	7m99
12. Dan Portegijs	7m40
13. Frans Capellen	7m16
14. Martin Huta Galung	6m94
15. Peter Hofman	6m63

Kogelslingeren(7,257 kg)(38m22)

1. Gosse v.d.Velde	37m80
--------------------	-------

Discuswerpen(2 kg)(42m64)

1. Less Brown	43m78
2. Lex van Vugt	31m36

Speerwerpen(800 g)(53m28)

1. Cees v.d.Rhee	57m37
2. Albert Wigchert	48m36
3. Lex van Vugt	46m16
4. Jan Willem v.d.Wal	41m60
5. Jan van Dijk	40m32
6. Henk Rompa	38m14
7. Mike Bienfait	35m02
8. Peter Hoffman	34m12
9. Luke Prins	33m50
10. Robert Groeneweg	33m48
11. Frans Capellen	31m64
12. Evert van Ravensberg	29m16
13. Martin Huta Galung	29m06
14. Dan Portegijs	19m30



JONGENS A

4 x 100 meter estafette(44.0)

1. Mario Westbroek-Kenneth Macnack-Bart van Rijsbergen-Daan van Rijsbergen	44.5
2. Gerard de Boer-Kenneth Macnack-Frank Kors-Daan van Rijsbergen	45.6

4 x 400 m. estafette(3.25.2)

1. Raymond Hoefman-Kenneth Macnack-Daan van Rijsbergen-Mario Westbroek	3.23.2
--	--------

100 meter(10.6)

1. Mario Westbroek	10.5
(el. 10.67)	
2. Bart van Rijsbergen	11.5
3. Kenneth Macnack	11.7
4. Maurice de Graaf	11.8
5. Gerard de Boer	11.9
6. Frank Kors	11.9
7. Raymond Hoefman	12.2
8. Nico Treep	12.4
Cor Uiterwijk	12.4
10. Hans Willems	12.6
11. Chris Uiterwijk	13.0
12. Frank Duyff	13.4
13. Roland de Ruig	13.5
14. Frank van Ravensberg	14.5

400 meter(49.8)

1. Mario Westbroek	47.59 el
2. Kenneth Macnack	50.7
3. Raymond Hoefman	52.7
4. Maurice de Graaf	53.3
5. Bart van Rijsbergen	55.1
6. Gerard de Boer	55.2
7. Hans Willems	57.7
8. Chris Uiterwijk	59.1

800 meter(2.00.7)

1. Mario Westbroek	1.56.5
2. Kenneth Macnack	1.59.6
3. Hans Willems	2.07.3
4. Roland de Ruig	2.10.2
5. Chris Uiterwijk	2.14.1
6. Nico Treep	2.17.6

200 meter (22.2)

1. Mario Westbroek	21.2
2. Kenneth Macnack	22.9
3. Bart van Rijsbergen	23.4
4. Maurice de Graaf	24.3
5. Frank Kors	24.4
6. Nico Treep	26.1

1000 meter(2.44.0)

1. Mario Westbroek	2.41.7
2. Hans Willems	2.46.4
3. Roland de Ruig	2.50.9
4. Maurice de Graaf	2.53.6
5. Chris Uiterwijk	2.58.1

vervolg 1000 meters:

6. Frank van Ravensberg	2.59.0
7. Nico Treep	3.01.0
8. Frank Kors	3.06.7
9. Cor Uiterwijk	3.10.0
10. Gerard de Boer	3.11.4

1500 meter(4.14.4)

1. Richard Cabri	4.13.8
2. Hans Willems	4.22.7
3. Roland de Ruig	4.25.1
4. Frank van Ravensberg	4.35.6
5. Chris Uiterwijk	4.39.2
6. Gerard de Boer	4.59.2

3000 meter (9.32.8)

1. Richard Cabri	9.23.0
2. Hans Willems	9.36.2
3. Roland de Ruig	10.03.7
4. Frank van Ravensberg	10.21.0

110 m. horden(100 cm)(16.9)

1. Cor Uiterwijk	16.3
2. Gerard de Boer	16.4

400 m. horden(91.4 cm)

1. Gerard de Boer	1.00.1
-------------------	--------

1000 meter snelwandelen(3.49.1)

1. Frank van Ravensberg	3.43.55
2. Nico Treep	4.29.5
3. Hans Willems	5.48.2
4. Maurice de Graaf	5.56.0
5. Roland de Ruig	6.07.0
6. André van Slooten	7.50.0

3000 meter snelwandelen(13.13.7)

1. Frank van Ravensberg	12.37.8
2. Nico Treep	15.25.0

5000 meter snelwandelen(23.57.4)

1. Frank van Ravensberg	23.05.0
2. Nico Treep	27.21.2

½ uur snelwandelen(6283 m.)

1. Frank van Ravensberg	6414,50 m
-------------------------	-----------

10.000 m. snelwandelen(49.13.0)

1. Frank van Ravensberg	46.35.9
2. Nico Treep	55.37.0

1 uur snelwandelen(11.158.12 m)

1. Frank van Ravensberg	12.837,85 m
2. Nico Treep	9981 m

15.000 meter snelwandelen(1.15.38.9)

1. Frank van Ravensberg	1.13.55
-------------------------	---------

20.000 m. snelwandelen(1.42.51.4)

1. Frank van Ravensberg	1.40.13
-------------------------	---------

25.000 meter snelwandelen(2.22.00)

1. Frank van Ravensberg	2.15.33.3
-------------------------	-----------

Hoogspringen(2m00)

1. Gerard de Boer	1m78
2. Raymond Hoefman	1m75
3. Hans Willems	1m60

Polsstokhoogspringen(3m60)

1. Cor Uiterwijk	4m00
2. Gerard de Boer	3m20

Verspringen(6m25)

1. Mario Westbroek	6m76
2. Gerard de Boer	6m06
3. Cor Uiterwijk	5m91
4. Bart van Rijsbergen	5m86
5. Frank Kors	5m85
6. Maurice de Graaf	5m71
8. Kenneth Macnack	5.42
7. Nico Treep	5m45
9. Chris Uiterwijk	5m11
10. Hans Willems	5m06
11. Raymond Hoefman	4m80
12. Frank Duyff	4m63
13. Frank van Ravensberg	4m30
14. Roland de Ruig	4m29

Hinkstapspringen

1. Gerard de Boer	13m36
2. Raymond Hoefman	12m64

Kogelstoten(6 kg)(12m88)

1. Gerard de Boer	11m50
2. Frank Duyff	11m18
3. Mario Westbroek	10m25
4. Kenneth Macnack	10m21
5. Cor Uiterwijk	8m55
6. Nico Treep	8m31
7. Frank Kors	8m19
8. Raymond Hoefman	7m87
9. Roland de Ruig	7m66
10. Chris Uiterwijk	7m56
11. Frank van Ravensberg	7m27
12. Maurice de Graaf	7m02
13. Hans Willems	6m36

Discuswerpen(1,75 kg)(35m70)

1. Gerard de Boer	33m94
2. Richard Kruihof (B)	28m04
3. Didoric van Riemsdijk(B)	22m48
4. Frank van Ravensberg	15m44

Speerwerpen(800 gr)(48m92)

1. Frank Duyff	43m62
2. Gerard de Boer	42m22
3. Mario Westbroek	37m58
4. Cor Uiterwijk	36m84
5. Kenneth Macnack	35m84
6. Hans Willems	34m60
7. Richard Cabri	33m38
8. Raymond Hoefman	32m66
9. Frank Kors	32m20

vervolg speerwerpen:		12. Roland de Ruig	29m56
10. Maurice de Graaf	32m14	13. Chris Uiterwijk	28m52
11. Nico Treep	31m12	14. Frank van Ravensberg	25m00

JONGENS B: 100 meter(10.5)

1. Daan van Rijsbergen	11.3
	el 11.58
2. Dideric van Riemsdijk	12.6
3. Richard Kruihof	12.7
4. Wouter Bekkers	12.8
5. Jan Kees Kense	12.9
6. Arno v. Vugt	13.3
7. Michel Hazebosch	13.9

200 meter (22.2)

1. Daan van Rijsbergen	22.7
2. Dideric van Riemsdijk	25.8

400 meter(50.9)

1. Daan van Rijsbergen	51.6
2. Dideric van Riemsdijk	57.4

1500 meter(4.33.1)

1. Daan van Rijsbergen	4.47.6
2. Dideric van Riemsdijk	4.52.0
3. Michel Hazebosch	4.58.7
4. Wouter Bekkers	5.01.3
5. Arno van Vugt	5.08.6

110 m. horden(91,4 cm)

1. Daan van Rijsbergen	16.3
2. Dideric van Riemsdijk	16.5
3. Wouter Bekkers	19.0
4. Arno van Vugt	20.1
5. Michel Hazebosch	20.5
6. Richard Kruihof	21.3

Negenkamp:

1. Dideric van Riemsdijk	4253	p.
2. Daan van Rijsbergen	3703	p.
3. Arno van Vugt	3265	p.
4. Wouter Bekkers	2697	p.
5. Richard Kruihof	2387	p.
6. Michel Hazebosch	2280	p.

1000 meter snelwandelen(5.01.51)

1. Wouter Bekkers	5.51.0
2. Robert van Cassel	5.59.0

Hoogspringen(1m80)

1. Tim Hoefsloot	1m80
2. Dideric van Riemsdijk	1m75
3. Daan van Rijsbergen	1m65
4. Arno van Vugt	1m55
5. Wouter Bekkers	1m45
Richard Kruihof	1m45
7. Michel Hazebosch	1m40

Polstokhoogspringen

1. Arno van Vugt	3m00
2. Dideric van Riemsdijk	2m90

Verspringen(6m82)

1. Daan van Rijsbergen	5m49
2. Tino Vinkesteyn	5m45
3. Jan Kees Kense	5m24
4. Dideric van Riemsdijk	5m20
5. Arno van Vugt	5m11
6. Wouter Bekkers	5m04
7. Ron Mathôt	4m83
8. Robert van Cassel	4m76
9. Michel Hazebosch	4m49
10. Richard Kruihof	4m47

Hink stap springen(13m80)

1. Dideric van Riemsdijk	11m86
2. Richard Kruihof	11m01
3. Jan Kees Kense	10m58

Kogelstoten(5 kg)(13m33)

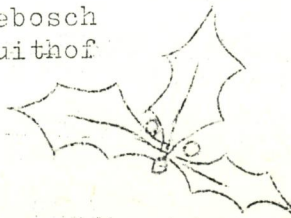
1. Dideric van Riemsdijk	10m96
2. Dennis Kruihof (C)	10m68
3. Richard Kruihof	9m68
4. Arno van Vugt	9m24
5. Robert van Cassel	8m57
6. Michel Hazebosch	8m30
7. Daan van Rijsbergen	8m18
8. Ron Mathôt	8m04
9. Wouter Bekkers	7m50

Discuswerpen(1,5 kg)(38m90)

1. Dideric van Riemsdijk	26m28
2. Richard Kruihof	25m94
3. Arno van Vugt	23m08
4. Daan van Rijsbergen	21m63
5. Wouter Bekkers	18m57
6. Michel Hazebosch	16m66

Speerwerpen(700 gr)(44m36)

1. Arno van Vugt	33m66
2. Ron Mathôt	28m35
3. Daan van Rijsbergen	26m40
4. Dideric van Riemsdijk	26m28
5. Wouter Bekkers	26m20
6. Tim Hoefsloot	23m73
7. Michel Hazebosch	23m50
8. Richard Kruihof	22m64



de C.D-er door Albert Hartman.

Beste Jongens,

Hier volgen de beste prestaties door jullie geleverd in 1979.

Deze lijst is wat anders dan jullie gewend waren.

Van elke C/D junior heb ik de beste prestatie in 1979 genoteerd en tevens vinden jullie de clubrecords op deze nummers.

Misschien missen jullie wel wat, maar dit zijn allemaal officiële KNAU nummers.

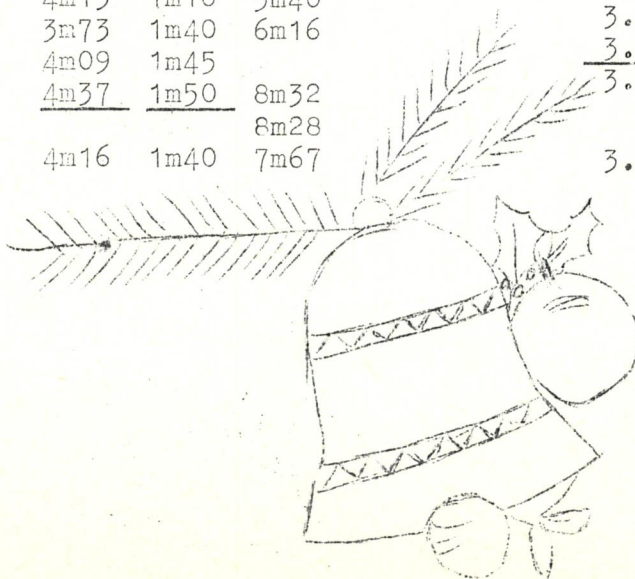
JONGENS C:	100 m	100 hrd.	ver.	hoog.	kogel.	diskus.	speer.	800 m.
Rob Schlüter	<u>12.7</u>	18.0	<u>5m32</u>	<u>1m70</u>	8m86	21m30	33m70	2.34.0
Dennis Kruithof	13.1	<u>17.1</u>	<u>5m03</u>	1m60	<u>11m71</u>	<u>40m10</u>	<u>43m64</u>	
Marcus Treep	13.8	21.4	4m89	1m45	6m95	19m12	31m60	2.30.8
Peter Noom	14.9	29.3	4m23	1m45	7m13	25m84	23m64	2.53.8
Arno v.Vugt	14.2	19.8	4m08	1m30	7m56	19m46	27m92	3.18.0
Edwin Theunissen	14.9	18.	4m18				25m50	2.40.6
Arjen Kroes	13.6	18.8	5m02	<u>1m70</u>	9m61	21m24	24m04	
Kenneth Portanger	<u>12.7</u>	18.8	4m73	1m45	9m89	28m36	39m04	<u>2.20.4</u>
Luuk Daas	14.1	20.2	4m21	1m40	8m10	18m52	26m95	
Piet Tel	15.2	28.3		1m20	5m83	13m76	21m98	2.56.4
Mike Janmaat	12.9	18.7	4m54	1m40	8m09	21m74	27m10	

_____ = beste prestatie

JONGENS D:	80 m.	80 m.hrd.	ver.	hoog.	kogel.	discus.	speer	1000 m	6 kamp
Patric Booms	11.4	16.6	4m18	1m25	6m67			3.25.0	3544 p.
Enrico Stokman	<u>10.7</u>				6m96			5.01.3	
Janiter Beestman	11.7	20.3	3m92	1m30	6m65			4.11.0	3024 p
Maarten Hartman	12.5	16.8	3m88	1m30	7m25	<u>24m30</u>		3.24.0	3255 p
Michel Bax	12.3	18.2	3m95	1m30	7m42			4.02.8	2954 p
Michel v.d.Eem	13.3			1m00	7m05			3.46.7	
Sander Mathôt	12.2	24.3	2m85		5m81			4.44.0	1018 p.
Patric Verkerke	11.9		3m87					3-52.3	
Marc Feitsma	13.5		3m15	1m20	6m35				3562 p.
Rogier Wigchert	12.0	19.0	3m76	1m40	<u>10m51</u>	19m54		3.39.6	
Fred Stol	13.0				7m38	20m64			
Gijs van Buuren	11.8		4m13	1m10	5m40			3.28.0	2795 p.
Marc Prikkel	12.5	18.2	3m73	1m40	6m16			3.55.4	
Arjen v.d.Haak	11.8	<u>16.0</u>	4m09	1m45				<u>3.11.4</u>	
Sander Aaftink	10.9	<u>16.0</u>	<u>4m37</u>	<u>1m50</u>	8m32			3.37.8	<u>3870 p.</u>
Enrico Huiskens	12.7	18.6			8m28				
Remco Steen	11.6	26.1	4m16	1m40	7m67			3.32.-	3653 p.

_____ = beste prestatie

_____ = clubrecord.



Clubrecords jongens D:

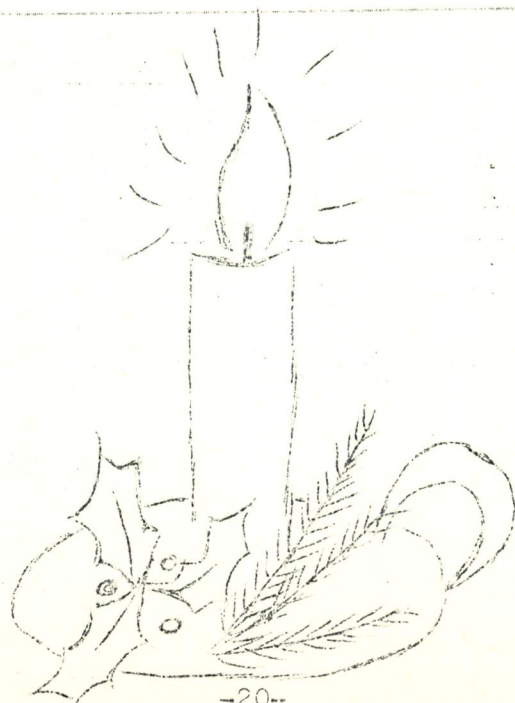
80 m.	Enrico Stokman	10.7	1979
	Maurice Hagebeek	10.7	1978
1000 m.	Anton Blok	3.04.4	1970
hoog.	Dideric van Riemsdijk	1m53	1976
Ver.	Anton Blok	4m91	1970
discus.	Dennis Kruithof	35m32	1978
kogel.	Dennis Kruithof	12m30	1978
Bal.	Dennis Kruithof	60 m.	1977
speer.	Dennis Kruithof	22m94	1978
80 m. hrd.	Arjen v.d. Haak	16.0	1979
	Sander Adftink	16.0	1979
6Kamp.	Sander Adftink	3870 p.	1979
4 x 80 m.	Anton Blok-Paul Sloos-		
	Ron Smits-Frank Bakker	42.8	1970

1000m.	1500 m.	4600 p.
3.17.9		4663 p.
3.13.6		3652 p.
3.15.2		2716 p.
3.54.8		3322 p.
3.18.6		

3.30.4	4082 p.
3.01.0	4615 p.
3.36.2	3423 p.
3.56.0	1586 p.
3.27.2	3835 p.

Jongens C:

100 m.	Mario Westbroek	11.6	1976
800 m.	Ruud Tromp	2.05.9	1971
1500 m.	Walter Salzman	4.28.7	1972
100 m. hrd.	Ger Meijer	14.7	1971
300 m. hrd.	vakant		
hoog.	Anton Blok	1m75	1972
	Ron Smits	1m75	1972
	Dideric van Riemsdijk	1m75	1978
ver.	Bob Steenbergen	6m04	1954
polshoog.	Ron Smits	2m60	1971
speer.	Lex van Vugt	45m18	1973
discus.	Wijndert Wielart	41m85	1968
kogel.	Gerard Moolenaars	13m39	1959
8-kamp	Dennis Kruithof	4663 p.	1979
4 x 100m.	Frank Bakker-Jan Vollenga-		
	Anton Blok-Ron Smits	48.4	1972.





HET WISSELTJE

Beste Jongens.

Zoals jullie allemaal gemerkt hebben, hebben jullie deze winter een andere trainer gekregen. Aangezien ik in verband met mijn werk niet op tijd voor de training kan komen, hebben we naar iemand anders uitgekeken.

Misschien begin ik in april met de baantraining wel weer, maar dat zien jullie dan wel.

- Als je naar de training komt, kom dan niet veel te vroeg, zodat je al die tijd in de kou moet staan.
- Kleed je ook goed aan, ook al kom je met een auto en zeker na de training, als je bezweet bent, kleed je dan warm aan en neem er even de tijd voor, om dit te doen.
- Ook wil ik meteen iedereen vragen, om weer wat nieuwe leden mee te nemen; dus spoor vrienden, klasgenoten, neven enz. op en neem ze mee. We kunnen ze goed gebruiken. Zeker nu we enkele goede atleten aan de D-junioren hebben verloren, waar ze overigens van harte welkom zijn.
- Verder hoop ik, dat we van de winter nog 1 of 2 maal een indoor-wedstrijd in de RAI kunnen doen, hoewel ik al weer enkele nare berichten heb gehoord over een dak, dat doorregent, maar ik hoop, dat het allemaal meevalt.

Tot slot nog dit:

Tijdens de onderlinge wedstrijden hebben we 2 Haarlem-shirts gevonden en ook een hockeybroek, zo een met schuine steekzakken en een gulp met een rits, weet je wel. Dus mis je zo'n kledingstuk, haal het dan gauw op, voordat het weg is.

ALBERT.

Hoera, jongens we hebben ze! De uitslagen van 25 augustus.
Je weet wel, de wedstrijd, die hier in Haarlem was.
Kijk maar eens goed, hoe fijn jullie het allemaal gedaan hebben!

<u>Jongens B.</u>	<u>40 m.</u>	<u>Bal.</u>	<u>ver.</u>	<u>totaal</u>
Aschwin	7.0	19.00	3.10	1567 pnt.
Bob	7.2	32.50	3.37	1904
Paul	7.4	19.00	3.25	1530
Henk	7.4	20.50	3.12	1525
Marcel	7.4	18.50	3.00	1447
Menno	8.7	17.50	2.41	998

<u>Jongens A.</u>	<u>60 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>totaal</u>
Jeltjo	9.3	1.30	8.80	2723
Erik	9.6	1.20	8.84	2570
Arjan W	8.9	1.15	8.48	2560
Dennis	10.3	1.05	7.34	2079
Nick	9.2	1.00	6.33	2034
Alexander	10.6	1.05	6.08	1856

vervolg uitslagen van de wedstrijd van 25 augustus in Haarlem

	<u>60 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>totaal</u>
Marcel	10,3	1,05	5,70	1845
Chris	10,5	0,95	6,66	1836
Harm	10,5	0,90	6,96	1820
Jakko	10,1	0,95	6,11	1815
Jaap	9,9	1,05	4,98	1799
Menno	10,4	1,00	5,77	1782
Paul	10,9	0,95	6,27	1723
Arjan P	10,3	1,00	5,06	1696
Maurice	10,1	0,90	5,10	1611
Arjan V	10,8	0,90	4,48	1423
Randolf	11,4	0,95	4,23	1361
Remco	11,5	0,80	5,51	1354
Maarten	11,8	0,70	4,51	1050
Martin A.	10,6	0,95	5,73	1689

.....

Aan het einde van het jaar komen altijd de beste persoonlijke prestaties van elke pupil in het Wisseltje.

Dat waren altijd ellenlange lijsten, want elk nummer werd apart vermeld.

Om nu de typiste geen lamme vingers en een punthoofd te bezorgen (en ook minder papier te gebruiken en een dunner clubblad, wat ook weer goedkoper is) heb ik dit jaar een andere manier gevonden.

Al jullie namen onder elkaar en de beste prestatie op elk nummer van dit jaar ernaast.

Ga in de vakantie maar eens lekker puzzelen.

Je kunt nu goed zien, wat elke jongen op elk nummer gedaan heeft in 1979.

Jongens een fijne vakantie, een prettige oudejaarsavond en een heel fijn 1980 met veel atletiek, leuke wedstrijden en goede prestaties.

	<u>40 m.</u>	<u>1.000 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>bal</u>	
<u>JONGENS C.</u>							
Har Angel	<u>7,6</u>		0,60			<u>22</u>	
Richard Duin	<u>7,8</u>		0,70			<u>22</u>	
Marijn v. Schoonhoven	<u>7,8</u>		<u>0,85</u>	2.21		<u>18</u>	
<u>JONGENS B.</u>							
Ronald Bar	<u>8,0</u>		<u>0,90</u>	2,50	<u>5,00</u>	<u>29</u>	
Aschwin Berkert	<u>7,0</u>	<u>4.05,9</u>	<u>0,85</u>	<u>3,20</u>	<u>4,70</u>	<u>21</u>	1e band
Renco Geerling	<u>7,7</u>	<u>4.31.1</u>	<u>0,85</u>	<u>2,92</u>	<u>5,03</u>	<u>23</u>	1e band
Marcel Mablous	<u>7,5</u>	<u>4.16,0</u>	<u>0,85</u>	<u>3,00</u>	3,89	21	
Erin Kraam	<u>7,5</u>	<u>4.15,9</u>	<u>0,80</u>			17,50	
Paul Peterse	<u>7,7</u>	<u>4.31,5</u>	<u>0,85</u>	<u>3,25</u>	<u>4,00</u>	<u>21</u>	1e band
Kent Versluis	<u>7,7</u>	<u>4.14,8</u>	<u>0,90</u>	<u>3,12</u>	2,95	<u>20</u>	
Bob v.d. Wild	<u>6,9</u>	<u>3.50,2</u>	<u>1,00</u>	<u>3,48</u>	<u>5,34</u>	<u>44</u>	1e band
Melno Jisman	<u>8,0</u>	<u>4.54,3</u>	<u>0,85</u>	<u>2,92</u>	3,05	<u>23</u>	

==== betekent 2e band. ----- betekent 1e band.

Als je 21 alle nummers de 1e band gehaald hebt, wordt deze met je prestatiekaart binnenkort uitgereikt.

Als je 22 alle nummers ===== hebt staan, betekent dit, dat je 2 banden krijgt.

Deze keer hebben 4 jongens 1 band gehaald, n.l. Aschwin, Renco, Paul en Bob.

<u>JONGENS A</u>	<u>60 m.</u>	<u>1.000 m.</u>	<u>hoog</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>bal</u>	<u>banden</u>
Harry Horn	<u>9,0</u>	<u>3.52,2</u>	<u>1,40</u>	<u>3,80</u>	<u>8,91</u>	<u>35</u>	2 banden
Eric Moon	<u>9,1</u>	<u>3.59,4</u>	<u>1,25</u>	<u>4,10</u>	<u>8,84</u>	<u>37,50</u>	2 banden
Arjan Vermerden	<u>8,9</u>	<u>3.34,5</u>	<u>1,25</u>	<u>4,10</u>	<u>8,72</u>	<u>45</u>	2 banden
Jeltjo Doornbosch	<u>9,1</u>	<u>4.09,2</u>	<u>1,40</u>	<u>3,75</u>	<u>8,80</u>	<u>33</u>	2 banden
Dennis Bakker	<u>10,0</u>	<u>4.30,4</u>	<u>1,20</u>	<u>3,50</u>	<u>7,72</u>	<u>41</u>	1 band
Harm de Graaf	<u>10,0</u>	<u>3.39,4</u>	<u>1,05</u>	<u>3,20</u>	<u>7,28</u>	<u>32,50</u>	1 band
Nick Kuylbeer	<u>9,2</u>	<u>4.15,6</u>	<u>1,10</u>	<u>3,75</u>	<u>6,33</u>	<u>29</u>	1 band
Marcel Rutte	<u>10,0</u>	<u>4.11,2</u>	<u>1,10</u>	<u>3,65</u>	<u>5,70</u>	<u>25</u>	1 band
Paul Sebelens	<u>10,9</u>	<u>3.54,2</u>	<u>1,00</u>	<u>3,27</u>	<u>7,01</u>	<u>29,50</u>	
Alexander de Graaf	<u>10,6</u>	<u>3.35,0</u>	<u>1,05</u>	<u>3,19</u>	<u>6,08</u>	<u>35</u>	
Maurice v. Sutphen	<u>9,8</u>	<u>3.35,2</u>	<u>1,05</u>	<u>3,42</u>	<u>5,89</u>	<u>21,50</u>	
Arjan Vink	<u>10,8</u>	<u>4.22,5</u>	<u>1,05</u>	<u>2,94</u>	<u>4,80</u>	<u>25,50</u>	
Jakko v. Maarde	<u>9,8</u>	<u>4.09,8</u>	<u>1,05</u>	<u>3,25</u>	<u>6,20</u>	<u>19</u>	
Frans Alders	<u>10,3</u>	<u>3.57,5</u>	<u>1,00</u>		<u>5,87</u>		
Jaap v. Beursen	<u>9,6</u>	<u>3.32,8</u>	<u>1,05</u>	<u>3,85</u>	<u>5,24</u>	<u>18</u>	
Arjan Pletschi	<u>10,3</u>	<u>3.47,0</u>	<u>1,05</u>	<u>3,20</u>	<u>5,06</u>	<u>28</u>	
Menic Huyboon	<u>10,0</u>		<u>1,05</u>		<u>5,98</u>		
Chris Kiyt	<u>10,5</u>		<u>1,05</u>	<u>3,37</u>	<u>6,66</u>	<u>35</u>	
Kandolf Rovers	<u>11,4</u>	<u>5.16,0</u>	<u>1,05</u>		<u>5,10</u>	<u>20,50</u>	
Maarten Schlicher	<u>11,8</u>		<u>0,85</u>	<u>2,70</u>	<u>4,51</u>	<u>15</u>	
Martin v. Apeldoorn	<u>10,6</u>		<u>0,95</u>	<u>3,06</u>	<u>5,73</u>	<u>24</u>	
Richard Lasschuit	<u>10,1</u>	<u>4.05,7</u>	<u>1,00</u>	<u>3,60</u>		<u>28,50</u>	
Mark Grammetia	<u>11,4</u>	<u>4.24,3</u>					

Mocht ik iemand vergeten zijn, sorry!!!!

In het volgende clubblad kon ik daar op terug.

Als iemand denkt, dat hij tekort gedaan is, bel mij dan, dan wordt het uitgezocht.

Harry, Erik, Arjan en Jeltjo haalden 2 banden.

Na de jongens, die 1 band haalden:

Op de laatste wedstrijd liep Dennis een hele goede 1.000 meter.

Hij knabbelde 26 seconden van zijn beste tijd af. Na nog 26 seconden; dat is best mogelijk en jij duikt onder de 4.10.0.

Marcel zal wel op kijken, dat hij nu ook een band krijgt, maar ja jongen, het laatste jaar ben je ontzettend vooruit gegaan.

De grootste pechvogel (mag ik dat zo noemen) is Jaap. Onze beste 1000 meter-loper (in genot hoe hij over de baan snelt) sprinten gaat ook lekker, hoog en ver geen probleem, maar van werpen heeft hij geen kaas gegeten.

Ondanks de stijgende lijn, die er in zit, net niet.

Maar niet treuren hoor Jaap!!!!!!!!!!

Jaap, Jeltjo, Arjan, Eric, Marcel en Harm trainen nu fijn bij de D-Jeugd.

Maar waar is Nick? (We zien je nooit meer!) en Dennis blijft nog een jaartje pupil. En ook de rest van de jongens hebben nog 1 jaar de tijd, om wat verder te komen. Sommigen van jullie moeten nog 1 nummer en dan krijgen ze ook een band om hun arm.

Binnenkort krijgen jullie je prestatiekaarten weer terug.

Paul Peterse heeft zijn pols gebroken en mag 4 weken niet trainen.

Het beste joh!!!!

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.

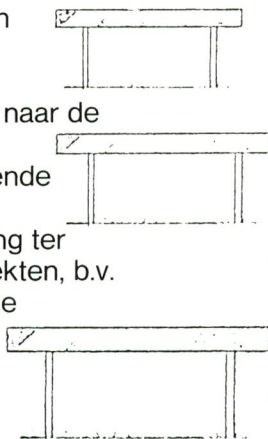
Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

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.