4 MEI 1980

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

DE TELEVISIEDOKTER

reparatie !

„De Televisiedokter"
repareert alle gangbare merken.

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

Voor Haarlem en omgeving.
Zaak:
Bakkerstraat 32-34, HAARLEM
Telefoon (023) 317313

Huyg Sport

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

De Atletiekspeciaalzaak 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) 262066
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"

de wissel

"verschijnt 10 maal per jaar"

Jaargang 35
Nummer 4
mei/juni 1980

redaktieadres:
b. van rijsbergen
nieuwe groenmarkt 6,
2011 tw haarlem
tel. 310939

voorzitter:

w. westbroek
waddenstraat 329,
2036 lh haarlem
tel. 333444

sekretaris:

d. bais
flemingstraat 370
2041 vt zandvoort
tel. 02507-3873

penningmeester:

h. hartman-van kleef
corn. v.d. lijnstraat 12
2024 bb haarlem
tel. 256036
girorek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v."haarlem"

wedstrijdsekretaris:

e. van ravensberg
z. buiten spaarne 8 zw.
2012 aa haarlem
tel. 325140

technische kommissie:

j. van drunen
ramplaan 94
2015 gz haarlem
tel. 244340

arts:

f. s. g. m. knuvelder
praktijk:
van oosten de bruijnstraat 5,
2014 vm haarlem
tel. 316044

VAN DE REDAKTIE .....

Ter vervanging van het redaktioneel schrijven zal ik zo aardig zijn een stukje over mezelf te schrijven.

Mijn naam is Mario Westbroek.
Ik heb de eerbiedwaardige, doch moeilijke leeftijd van 19 jaar bereikt.
Ik ben in het zit van een verkeers-, zwem- en H.A.V.O-diploma en heb het belachelijke idee in mijn hoofd om Fysiotherapie te gaan studeren.

Verder zie ik in mijn dromen altijd het dikste clubblad van Nederland voor mijn ogen.
Helaas zal mijn aandeel hieraan niet zo groot zijn, omdat mijn agenda gevuld is met buitenlandse reisjes op kosten van de K.N.A.U. en er zodoende erg weinig tijd overblijft.

Toch zal ik proberen jullie zoveel mogelijk op de hoogte te houden van mijn belevenissen.

Tot slot wil ik nog even mededelen, dat de kopy voor het volgende clubblad ingeleverd moet worden vòòr: maandag 23 juni

bij: Bart van Rijsbergen,
Nieuwe Groenmarkt 6
2011 TW HAARLEM.

OPROEP ----- OPROEP ----- OPROEP ----- OPROEP ----- OPROEP

Aan alle handige werkers, die willen meehelpen aan de opbouw van het krachtcentrum:

Zij, die hier iets voor voelen, wenden zich voor inlichtingen tot: W. Westbroek,
Waddenstraat 329,
Haarlem. tel. nr. 023 - 333444

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

VAN DE PENNINGMEESTER.....

Voor de leden, die steeds maar vergeten de contributie te betalen, geef ik nog eens een overzicht van alle categorieën:

Vanaf 1 april gelden de volgende bedragen:

	per jaar
Pupillen, geboren in 1969 of later	f 123,00
Junioren C/D, geboren in 1965 t/m 1968	" 157,00
Junioren A/B, geboren in 1961 t/m 1964	" 184,00
Senioren, geboren in 1960 of eerder	" 209,00
Veteranen, geboren in 1945 of eerder	" 103,00
Studenten met een volledige dagstudie	" 184,00

Bij deze bedragen zitten de administratiekosten ingecalculeerd, die na 21 maart berekend worden voor een te late betaling.

De leden, die op mijn vorige oproep betaald hebben, dank ik voor hun medewerking.

Er zijn nu nog 15 Haarlem-leden, die in het krijt staan. Wees sportief en betaal, of neem even contact met mij op. Van 5 leden heb ik een verkeerde contributie ontvangen; zij worden dezer dagen allemaal benaderd.

-.-.-.-.-.-.-.-

SPIKES TE KOOP

tel. nr. 243383 - maat 39
tel. nr. 256036 - 2 paar - kleine maat
tel. nr. 263170 - maat 42.

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Uit "De Start". Atmodes - februari 1980 overgenomen:

Ria Ineke 25 jaar voorzitster!!!!!!!!!!!!!

Tevens verlaat zij na 25 jaar voorzitterschap Atmodes. Wij vinden dat zij voor alle moeite wel een afscheidscadeau heeft verdiend. Daarvoor hopen wij van ouders en leden een bijdrage te krijgen. Deze kan worden gestort op banknummer 38.44.09.008 tnv. I.B. de Wit-v.d.Ree, onder vermelding van 25 jaar Atmodes, of worden ingeleverd bij Marjon.....

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirt met klubembleem:..... vanaf f 14,00
atletiekbroekjes ..... vanaf f 12,00
klubembleem voor trainingspak etc. ..... f 3,25
stickers ..... f 1,00

verkrijgbaar voor pupillen bij mevrouw hartman.
overige leden bij joop van drunen.

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036

FELICITATIE

Michel en Janny verloofd op 23 mei j.l.

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Nieuws van het krachtcentrum.

Eindelijk is het dan zo ver!!

De afgelopen week zijn de eerste bouwmaterialen op de bouwplaats aangevoerd. De oppervlakte van de bouwgrond is geëgaliseerd.
De bouw van het krachtcentrum is gestart!!

Nu komt het erop aan.Alle leden en oud-leden kunnen helpen. Hoe, zul je je misschien afvragen.

Een manier is b.v. zelf te helpen bij de bouw. Alle werkzaamheden, verricht door leden onder deskundige leiding, betekent een besparing op de bouwkosten.
Nu de examentijd achter de rug is en het schooljaar ten einde loopt, krijgen de meeste jongere leden weer wat meer vrije tijd. Wanneer je hiervan wat beschikbaar wilt stellen voor de vereniging, geef je dan op bij voorzitter Westbroek, die de gehele bouw coördineert.

Een andere mogelijkheid is deel te nemen aan de actie van het comité krachtcentrum a.v. "Haarlem".
Dit comité heeft voor de vereniging een renteloze lening uitgeschreven in onderstaande coupures, t.w.:

ƒ 100,-- z.g.n. spijkercertificaat
ƒ 250,-- z.g.n. plankcertificaat
ƒ 500,-- z.g.n. balkcertificaat.

Op deze lening wordt de eerste vijf jaar niet afgelost. Daarna vindt terugbetaling plaats in vijf gelijke jaarlijkse termijnen.
Door de kleinste coupure op ƒ 100,-- te stellen, menen wij de mogelijkheid te hebben geschapen voor alle leden, om aan de realisatie van het eigen krachtcentrum mee te helpen.

Daarnaast - en dit is erg belangrijk - worden door deze lening de jaarlijkse exploitatiekosten lager naarmate voor een hoger bedrag door onze leden wordt deelgenomen.

Daarom nodigen wij jullie uit tot bestelling van één of meer certificaten over te gaan door storting of overschrijving van het verschuldigde bedrag op bankrekening no.56 88 10 538 t.n.v. Aktiecomité krachtcentrum a.v. "Haarlem", postgiro der bank 94 86 t.n.v. A.B.N. te Hillegom.

Co Lagendijk.

Secr. Aktie comité krachtcentrum
a.v. "Haarlem"

-.-.-.-.-.-.-.-

NIEUWE LEDEN

Stephan A.Barends, Kennemerweg 23, 2061 HB Bloemendaal. pupil
Coen Schlüter, Junoplantsoen 125, 2024 RP Haarlem, pupil
Arjen v.Zandbergen-Druggenkamp, Provincienlaan 156,
2101 SX Heemstede pupil
Menno J.Prosée, Leidsevaart 476, 2014 HP Haarlem pupil.

-.-.-.-.-

"Haarlem"-atleten rijk vertegenwoordigd in district, Landen ploegen:

18 mei 1980 Nijmegen, Districtploeg:

Raymond Hoefman	400 m.
Stijn Jaspers	1500 m.
Arno v. Vugt	polshoog
Jos Lemmens	110 m. hrd.
Daan v. Rijsbergen	200 m.

Senioren Interland te Wales 18 mei 1980
(Hongarije, Wales, Engeland, Nederland)

Ruud Wielart	hoog
Mario Westbroek	200 m/4 x 100 m.
Jan Willem vd Wal	verspringen
Pim Göbel	polshoog

Mario Westbroek.

-.-.-.-.-.-.-

Verbeterde records:

27.4.80	Den Haag.	Pim Göbel, polshoog sen.	4m60 clubrec.
3.5.80	Haarlem.	Pim Göbel, polshoog sen.	4m70 clubrec.
4.5.80	Haarlem.	Arno v.Vugt.polshoog JB	3m50 clubrec.
10.5.80	Krommenie.	Dennis Kruithof,discus JC	43.98clubrec.
11.5.80	Nijmegen	Stijn Jaspers.1500 m. JA	4.00.1 " "
10.5.80	Krommenie.	Dennis Kruithof,speer JC	46.60 " "

de oude records waren:

polshoog sen.	Charles Mathôt,	4m41.	Den Haag	3.8.77
polshoog JB	Gerhard Meyer	3m40	Groningen	12.9.73
discus JC	Wijndert Wielart	41m85	Amsterdam	15.6.68
Speer JC	Lex v.Vugt,	45m18	Haarlem	22.9.73
1500 m. JA	Frans Capellen	4.02.0	Den Haag	31.8.77

Frank v.Ravensberg

-.-.-.-.-.-.-.-

Uit de Volkskrant van 12 mei 1980

door Hans van Wissen.

DONOR

Eén prik en het proefdier was een halve liter bloed kwijt. De vloeistof ging vervolgens in de koelkast. Op natuurlijke wijze werd het tekort aangevuld, maar vlak voor de uiteindelijke testwedstrijd werd het koelkast-bloed ontdooid en weer bij de atleet ingebracht. Hij liep er zeventien seconden harder door op de mijl.

Dit experiment werd onlangs bij twaalf Amerikaanse lopers uitgevoerd. Geen toplopers, maar vrijwilligers, die over de 7500 meter ongeveer een half uur deden, maar middels "bloed-doping"

ook op die afstand aanzienlijke vorderingen maakten. Slechts nummer zeven bleek met extra-bloed langzamer te lopen dan voorheen.

Al in het begin van de 70-er jaren werd in Skandinavië (Ekblom) melding gemaakt van bloed-doping bij schaatsers. In '76 kreeg Jos Hermens een storm van minachting te trotseren, omdat hij als tiende op de tien kilometer winnaar Lasse Viren durfde beschuldigen van bloed-doping. In Amerika hebben ze nu eindelijk maar eens onderzocht of de methode werkelijk resultaat oplevert. Het is te vergelijken met de Westduitse zwemmers, die rond de Spelen van '76 probeerden sneller door het water te gaan door zich vóór wedstrijden met een soort omgekeerde klisteer-spuit extra lucht in de darmen te laten blazen.

De Amerikaanse bevindingen waren opmerkelijk.
De commentaren van de deelnemers varieerden van: "Een kick van jewelste" tot: "Ik had nog wel 100 kilometer door kunnen lopen."
Het onderzoek werd gedurende acht maanden uitgevoerd aan de universiteit van Nordfolk. Loper en zwemtrainer Shofe is vast van plan de bloed-infusie te laten gebruiken door zijn pupillen; op de vijf mijl ging hij zelf dan ook ineens ruim twee minuten harder lopen. De middelmatige atleten die zich leenden voor het experiment, getuigden allen dat ze op de gebruikte lopende band veel later dan normaal of totaal geen uitputting voelden. "Het was als een shot in mijn arm," zei de 37-jarige advocaat Walsh.

De onderzoeker zelf heette Williams. Eerder observeerde hij de prestatieve vooruitgang bij mensen die caffeïne, hypnose en amfetamines gebruikten, maar nog nooit zag hij zo'n significante vooruitgang als door bloed-doping.
Het placebo-effect werd uitgeschakeld door lopers ook een andere stof dan hun eigen bloed toe te dienen, zonder dat ze dat zelf wisten. En met die andere stof werd inderdaad de zuurstof-opname-capaciteit kennelijk niet vergroot, want de resultaten waren nihil.

Hoewel het twijfelachtig is, of ook werkelijke toplopers percentueel zo veel kunnen profiteren van bloed-doping, zal de methode zeker aan populariteit winnen. Geen anti-doping-controle is er namelijk op uitgerust.
Het grootste bezwaar - en in de huidige sport telt dat al nauwelijks meer - is van ethisch gehalte; je kunt beter donor van een ander zijn dan van jezelf.

-.-.-.-.-.-.-.-

Uit de ouwe doos VI - door Frank van Ravensberg.

Hoewel de internationale clubontmoeting in Den Haag op het laatste moment werd afgelast, volgt hier toch een lijstje met de na-oorlogse internationale clubontmoetingen.
Het is mogelijk, dat een aantal wedstrijden ontbreken.
Dus gaarne reacties!!
Ik vond er 25.

13-7-1947 in Zandvoort. A.V.Haarlem wint met 58 punten van R.C.A. Schaerbeek uit België met 53 punten.

15.8-1947 in Brussel (B). U.A.Tarbes (Fra) 43 punten wint voor R.C.A. Schaerbeek (B) 42, C.A.Spora (Lux) 39 en A.V.Haarlem 31 pnt.

20-8-1947 in Derby (GB). Derby wint van A.V.Haarlem
Punten onbekend.

24-7-1949 in Haarlem. C.A.Spora (Lux) 1e met 94 p.,
A.V.Haarlem 80 p. en Odense G.F. (Den) 82 p.

31-7-1949 in Luxemburg. 1e R.C.Bruxelles (B) 41 p.
2e C.A.Spora (Lux) 38 p., 3e Strassbourg (F) 27 p,
4e A.V.Haarlem 26 p., 5e C.A.Fola (Lux) 23 p.

5-8-1949 in Haarlem, 1e A.V.Haarlem 34 p. 2e Derby (GB) 32 p.

13-8-1949 in Odense (Den). 1e A.V.Haarlem 67 p. 2 Odense
G.F. (Den) 59 p.

28/
29-7-1951 in Graz (Oost). 1e Leichtathletik Verband Steier-
marken (Oost) (1 p. (regionaal team),
2e A.V.Haarlem 49 p.

18-7-1952 in Haarlem. 1e Leichtathletik Verband Steiermar-
ken (Oost) 60½ p. 2e A.V.Haarlem 56½ p.

30-5-1955 in Zandvoort. 1e A.V.Haarlem 129 p. (senioren 75
en junioren 54 p.), 2e Eintracht Minden (BRD)
115 p. (sen. 73 en jun. 42 p)

23-6-1955 in Haarlem, 1e A.V.Haarlem 55 p., 2e Idrotts-
foreningen Kamraterna I.V. uit Halmstad (Zwe) 48 p.

15-8-1955 in Minden (BRD). 1e Eintracht Minden (BRD) 111 p.
(sen. 73 en jun. 38 p), 2e A.V.Haarlem 108 p.
(sen. 56 en jun. 52 p).

21-8-1955 in Bad Hersfeld (BRD). 1e A.V.Haarlem 120 p.
(sen. 62 en jun. 58 p). 2e Bad Hersfeld (BRD)
105 p. (sen. 67 en jun. 38 p.)

21-5-1956 in Haarlem. 1e A.V.Haarlem 75 p. 2e Bad Hersfeld
(BRD) 64½ p. 3e TuS 1846 Iserlohn (BRD) 46½ p.

14-8-1956 in Iserlohn (BRD). 1e TuS 1846 Iserlohn (BRD)
89 p. (sen 54 en jun 35 p), 2e A.V.Haarlem 79 p.
(sen 52 en jun 27 p)

9-6-1957 in Iserlohn (BRD) 1e Eintracht Minden (BRD) 111 p.
2e Vaasaba (Fin) 103½ p, 3e TuS 1846 Iserlohn (BRD)
80 p., 4e A.V.Haarlem 55 p.

juni 1957 in Haarlem. Uitslag onbekend. Ploegen: A.V.Haarlem,
K.A.V. Holland en Siegen EV 1899 (BRD)

2-8-1958 in Haarlem, A.V.Haarlem-Malmö (Zwe)
Uitslag onbekend.

14-9-1963 in Osnabrück (BRD). 1e Osnabrück 125 p.
2e A.V.Haarlem 98 p.

25-4-1964 in Antwerpen (B). 1e A.V.Haarlem 22.442 p.
2e Beerschot (B) 22.389 p. 3e V&L 21.507 p.

24-4-1966 in Den Haag. 1e Beerschot (B) 20.273 p.
2e V&L 20.070 p., 3e A.V.Haarlem 19.958 p.
4e Trekvogels 18.339 p, 53 Ciko'66 17.876 p.
6e RCA Schaerbeek (B) 16.748 p.

29-5-1971 in Haarlem. Ontmoeting voor zowel dames als heren.
1e gecombineerde A.V.Haarlem en Atmodes-ploeg 124 p.
(heren 18, jongens 54, dames 14 en meisjes 38 p.)
2e K.A.V.Holland 90 p. (h.24, j.25, d.13 en m. 28 p)
3e Vilvoorde (B) 42 p. (gedetailleerde resultaten
onbekend, maar op vrijwel alle onderdelen laatste.)

De Belgen zonden bij deze wedstrijd wel een zeer slechte ploeg. Een leuke anecdote van deze wedstrijd: Bij het hoogspringen J.C. halen de Belgen am25, persoonlijk record. Ruud Wielart, in dat jaar goed voor 1m68, begint vele centimeters hoger. Komen de Belgen op hem af: "Hoe hoog spring jij?", Ruud:"1m68". Belgen: "O,maar jij bent zeker senior, hè?" (Ruud was natuurlijk langer dan hen) Ruud:"Nee hoor, even oud als jullie". Belgen: "Hè, dat kan toch niet, wat ben jij dan goed", terwijl ze denken: "Wat zijn wij dan slecht, wij kunnen beter stoppen".

-.-.-.-.-.-.-

SPORTDRANKEN

Sinds kort zijn er een aantal speciale sportdranken in de handel (Isostar, etc.), waar ik in het begin nogal sceptisch (zoals het een natuurwetenschapper betaamt) tegenover stond. Uiteindelijk heb ik dan toch eens zo'n zak (poedervorm) Isostar gekocht om het eens uit te testen en dit tot mijn volle tevredenheid, want behalve dat deze drank herstel-bevorderend werkt (niet empirisch na te gaan) lest een kleine hoeveelheid een hele grote dorst.

In het onderstaande stukje legt Dr. Hans Keizer (KNAU-arts) de fysiologische voordelen van deze speciale (isotone) sportdranken uit:

VLOEISTOFBEHOEFTE.

Ons lichaam bestaat voor het grootste deel uit water.
In dit lichaamswater zijn vele stoffen opgelost. Tussen het intracellulaire en extracellulaire gedeelte vindt een voortdurende vloeistofstroom plaats met daarin opgeloste stoffen.
Het nut van dit proces is gelegen in het feit, dat cellen streven naar een evenwichtstoestand zowel elektrisch als ook energetisch.

ZWETEN

Fysieke arbeid doet de zweetproduktie verhogen. In dit zweet vinden we o.a. NaCl, K, Mg (zouten) maar ook ijzer.
Het zweet van op duur getrainden vertoont een minder hoge concentratie aan deze zouten dan dat van ongetrainden.

Overigens is de concentratie van opgeloste deeltjes in het zweet lager dan in het bloedplasma. Dit houdt in, dat bij grote zweetproductie men meer water dan zouten verliest, wat tot gevolg heeft, dat de concentratie hiervan in het bloedplasma stijgt.
Een grote zweetproductie leidt bovendien tot een vergrote doorbloeding van de h uid. Er wordt dan bloed onttrokken aan de centrale circulatie, waardoor bepaalde organen (maagdarmkanaal, nieren) minder bloed krijgen. Dit kan leiden tot grote schade van bijv. de nieren. Zoals uit onderzoekingen blijkt, is een verlies van 2% van het lichaamsgewicht aan zweet reeds voldoende om het prestatievermogen te doen dalen; 5% voert tot ernstige prestatievermindering, terwijl 10% in korte tijd dodelijk kan zijn.

Vochttoevoer tijdens en na wedstrijd of training.

Uit bovenstaande moge blijken, dat een op peil houden van de waterhuishouding van het lichaam van wezenlijke betekenis is voor het prestatievermogen.
De vraag is nu aan welke eisen de dranken moeten voldoen om de normale toestand zo snel mogelijk weer te waarborgen.
Men heeft de keuze tussen zgn. isotone (dezelfde hoeveelheid opgeloste deeltjes als bloedplasma), hypertone (méér opgeloste deeltjes) en hypotone (minder opgeloste deeltjes) vloeistoffen.

Hypertone oftewel sterk geconcentreerde oplossingen moeten in de maag door maagsap worden verdund tot isotone vloeistoffen, voordat ze de maag kunnen verlaten. Bovendien wordt in de maag eerst water aan de bloedsomloop onttrokken (ongunstig!)

Gevolg: vertraging van de maagontlediging en vol gevoel. Tijdens de wedstrijd of training zullen deze effecten dus zeker niet aan te bevelen zijn. Bovendien werken hypertone vloeistoffen het dorstgevoel in de hand (doordat water aan het bloed wordt onttrokken voor de verdunning, L.P.)

Hypotone dranken moeten ook in de maag eerst isotoon gemaakt worden, dit keer echter door zouten te onttrekken. Ook dit vertraagt de maagontlediging.

Isotone dranken hebben alle deze bezwaren niet. Er vindt snelle maagontlediging plaats, terwijl in de darm snel geresorbeerd (= opgezogen L.P.) wordt.
Tijdens warm weer zal men het beste 100 - 200 ml. in de 20 min. kunnen nemen. De temperatuur van de drank zal ± 20° C moeten bedragen.

Ook na de training is het aan te bevelen om i.v.m. een snel herstel (afhankelijk van de zweetproductie) het vochtverlies zo snel mogelijk aan te vullen met een isotone drank, met een optimaal gehalte mineralen, vitaminen en koolhydraten.

Hans Keizer, arts.

(Uit "De Atletiekwereld")

Voorbeelden: Hypertone dranken: Frisdrank, melk, koffie, thee
Hypotone dranken: water!
Isotone dranken: Isostar.

(Vroeger bevatte Isostar het kankerverwekkende saccharine, dit is vervangen door saccharose in de verbeterde uitvoering. Bij het mengen van deze drank is de verhouding water op poeder van groot belang!)

Luke Prins.

-.-.-.-.-.-

Boko-verkiezingen II (door Frank van Ravensberg)

In de tussenperiode heeft zich één nieuwe kandidaat gemeld. Aanmelding kan nog tot de verschijning van het volgende clubblad (zie voor de datum voorin dit blad) uitsluitend bij Frank van Ravensberg, Zuider Buiten Spaarne 8 zwart, 2012 AA Haarlem, tel. 023-325140.
Er zijn ook nog enige rectificaties en aanvullingen, die ik ook nog even vermeld. Ook pupillen kunnen meedoen!

Nico Treep: binnen twee uur (één training) overkwam hem het volgende. Eerst kreeg hij een klapband met zijn fiets, toen hij naar de training fietste.
Hij sprong achterop bij Arjen Kroes, maar bij de baan aangekomen miste hij zijn portemonnee.
Eenmaal bezig met trainen kreeg hij ook nog eens enorme kramp.

Arjen Kroes: Zijn horloge had hij niet onder de lamp gelegd, maar de op zonne-energie werkende lamp was er op gevallen.

Nieuwe Bokokandidaat, zie vlg. pag.

Eric Noom: liet op een goede dag zijn eerst gewonnen vaantje door het kachelrooster vallen.
Bij de grote schoonmaak kwam het vaantje, ietwat bevuild, weer te voorschijn.
Eric dacht: "Kom laat ik het even schoonmaken in een teiltje water". Dus Eric stopte het vaantje in het water en zie de letters glibberden van het vaantje en Eric zat opgescheept met een lintje met niets anders er op, dan een stel vlekken.
Ook kwam hij tijdens een wedstrijd door het lopen van de 80 meter te laat bij het discuswerpen, zodat hij niet meer mee mocht doen.

-.-.-.-.-.-

Profatletiek .....

Het zal menigeen wel ter ore zijn gekomen, dat een aantal voor het leven geschorste atleten, die niet meer aan de amateurstatus voldeden, gerehabiliteerd zijn.
Hier vallen o.a. Dwight Stones, de ex-wereldrecordhouder hoogspringen; Guy Drut, de ex-wereldrecordhouder 110 meter en Brian Oldfield, nog steeds absoluut wereldrecordhouder kogelstoten met 22m86 onder.
Of deze rehabilitatie terecht is, moet ieder voor zich uitmaken. Ik wil het hier hebben over het ontstaan van profatletiek.

Lang voor Mike O'Hara in 1973 zijn profgroep oprichtte, (later in dit stukje hier meer.over), werd er al voor geld atletiek bedreven. Zo is bekend, dat in de vorige eeuw in Engeland ene Walter George, als profatleet, het wereldrecord op de mijl verbeterde (4.12,3) en in het begin van deze eeuw de Australiër Donaldson, die op de 130 yards (119 m) een tijd van 12.0 sec liet afdrukken, gelijkstaand met 10.1 sec. op de 100 m. Een bekender voorbeeld is de pas overleden Jesse Owens, die men tegen paarden en hazewindhonden liet lopen. Na de Tweede Wereldoorlog liep een Spanjaard wedstrijden tegen koppels in de arena van San Sebastian, waar forse bedragen als weddenschap werden ingezet.

Vele atleten gingen verloren voor de atletiek als gevolg van de vaak onredelijke amateur-bepalingen, zoals Jim Thorpe, olympisch kampioen in 1912, die men een jaar later zijn medaille afnam, omdat hij tegen geld baseball speelde.

Zoals eerder gezegd, werd de profgroep van O'Hara in 1973 opgericht. Deze O'Hara is een voormalig volleybalspeler en was al bekend van het oprichten van de American Basketball Association en had een belangrijk aandeel in het tot stand komen van de World Ice Hockey Association.
Bij de introductie van zijn plannen aan de pers toonde hij een cheque van $ 609.600 aan de verzamelde menigte, welk geld beschikbaar zou zijn voor dat jaar. Het was de bedoeling om eerst met een programma in de Verenigde Staten te komen, wat eventueel later uitgebreid kon worden naar Europa.
Men richtte zich in eerste instantie tot de Amerikaanse top en bekende atleten uit andere werelddelen, met belangwekkende

prestaties achter hun naam. Bij de start van het profcircus waren een veertigtal atleten en enkele atletes onder contract. Tot de bekendste namen behoorden o.a. de sprinters Tommy Smith (200 m. in 19,8 sec); John Carlos (200 m. in 19,7 maar niet erkend, omdat hij op een verboden schoen liep) en Jim Hines (100 m. in 9,9 sec). Verder Lee Evans (nog steeds wereld-recordhouder 400 m. in 43,8 sec); Bob Seagren (ex-wereld-recordhouder polshoog met 5m63); Bob Beaman (8,90 m ver-springen = wereldrecord) en de kogelstoters Randy Matson en Brian Oldfield.
De gecontracteerde atleten ontvingen naar gelang hun "waarde" handgeld, variërend van $ 8000 tot $ 20.000. Verder waren de prijzen op de diverse nummers, voor de nummers 1 t/m 4 respectievelijk: $ 500, 250, 100 en 50.

Het eerste jaar, dat de groep draaide, was de publieke be-langstelling nog redelijk, maar toen duidelijk werd, dat deze profgroep geen blijvend succes was, werd de groep opgeheven. Veel van deze atleten waren aan de nadagen van hun atletiek-carrière bezig en probeerden zo nog een slaatje uit hun jarenlange inspanning te slaan. Het hypocriete van de situa-tie was nu, dat deze atleten voor het leven geschorst werden, terwijl vele ander (amateur-)atleten onder het mom van reis- en verblijfkostenvergoedingen hoge startgelden kregen of be-dongen.
Denk verder aan de Oost-Europese staatsamateurs, die in feite ook van de atletiek leven.

Of dit nu de reden is, dat de schorsingen ongedaan gemaakt zijn, weet ik natuurlijk niet, maar het lijkt me niet onwaar-schijnlijk.

Persoonlijk ben ik geen tegenstander van betaalde atletiek. Topatleten bieden spanning en sensatie en waarom zouden zij daarvoor niet betaald mogen worden?
Artiesten worden ook naar hun prestaties betaald.
Toch zal betaalde atletiek naar mijn mening niet gelegali-seerd worden, zolang bij de IAAF de "Olympische gedachte" hoogtij blijft vieren.

Lex van Vugt.

-.-.-.-.-.-

Aanvulling op het artikel van Frank van Ravensbergen betr. de Boko verkiezingen.....

Men kan meedoen, als men iets geks heeft gedaan of beleefd; (hoeft niet met sport) of eens enorme pech heeft gehad (zoals b.v. Nico Treep), als het maar iets abnormaals is.

-.-.-.-.-.-.-.-

Binnen het kader van mijn studie aan de Akademie voor Lichamelijke Opvoeding heb ik samen met Charles Urbanus een skriptie gemaakt, waarin we het begrip snelheid willen belichten.
Het gehele eerste gedeelte, waar ondergetekende verantwoordelijk voor is, is in hoge mate relevant voor het atletiekgebeuren. Dit in het biezonder voor die nummers met een explosief karakter.

Voor opbouwende kritiek houd ik me gaarne aanbevolen!

Jan Willem v.d. Wal.

Snelheid als lichamelijke grondeigenschap.

Snelheid als lichamelijke grondeigenschap is het vermogen om een motorische aktie in een zo kort mogelijke tijd te volbrengen. Hierbij wordt de faktor vermoeidheid uitgeschakeld.

We kunnen het begrip snelheid in verschillende verschijningsvormen tegenkomen:

a. Latentie-tijd van bewegingsreaktie. (Reaktie-tijd)
b. Snelheid van deelbewegingen.
c. Frekwentie van bewegingen.
d. Voortbewegingssnelheid.

Onder de reaktietijd verstaan we de tijd, die verloopt tussen het geven van een signaal en het begin van een willekeurige reaktie. Deze tijden zijn prikkel specifiek. Zo bedraagt de reaktietijd bij een optische prikkel 0,15 tot 0,2 sec.
Bij een akustische prikkel 0,12 tot 0,27 sec. en tenslotte bij een gevoelsprikkel 0,09 sec tot 0,18 sec.
Dit zijn gemiddelde waarden, die door training verbeterd kunnen worden.
Er wordt ook een onderscheid gemaakt tussen eenvoudige- en gekompliceerde reakties; hier zullen we later op terugkomen.

De snelheid van deelbeweging, bijvoorbeeld van een arm of been, kan bij een en dezelfde persoon enorm verschillen. Zo kan de snelheid van zijn arm hoog zijn, maar die van zijn been laag.

De snelheid van een enkele beweging in een bepaald gewricht bepaalt ook de bewegingsfrekwentie. Ook hier veschillen de maximaal waarden tussen de verschillende gewrichten enorm.

- ellebooggewricht, maximaal waarde bedraagt 530 per minuut.
- schoudergewricht, maximaal waarde bedraagt 310 per minuut.
- polsgewricht, maximaal waarde bedraagt 690 per minuut.

De vierde verschijningsvorm van snelheid is die van de voortbeweging. We kunnen dit beschouwen als een eigenschap van het totale lichaam; hierbij is de te overwinnen weerstand hoog (o.a. lopen). De snelkracht (explosieve/reaktievekracht) speelt hier een grote rol.

We zullen nu onderscheid maken tussen de snelheid van een enkele beweging en die van de totale beweging. Tevens wordt een onderscheid gemaakt tussen acyclische en cyclische bewegingsvormen.

- Cyclische bewegingsvorm : Een zich herhalende bewegingsvorm, b.v. lopen, zwemmen en roeien.
- Acyclische bewegingsvorm : Een enkele beweging waaraan het begrip snelkracht nauw verbonden is, b.v. springen, werpen en het slaan.

Zo kunnen we ook een onderscheid maken tussen de begrippen basissnelheid en snelheids-uithoudingsvermogen. Omdat wij de faktor vermoeidheid willen uitschakelen, behandelen wij alleen het eerste begrip.

De verschijningsvormen van snelheid korrelen nauwelijks met elkaar. Zo kan iemand traag reageren en een zeer groot versnellingsvermogen bezitten.

We zullen ons nu af moeten vragen, waar snelheid zich op baseert, of wat de voorwaarden voor snelheid zijn.

- Snelkracht. (Dynamische kracht van de betrokken musculatuur)
- Koördinatie en daarmee samenhangend de bewegelijkheid van zenuwprocessen.
- Bewegelijkheid en elasticiteit van het spierweefsel (het vermogen van de muskulatuur om zich te ontspannen).
- Wilsinzet.

Snelkracht.

Dit is van grote betekenis in die takken van sport, waarbij een hoge startversnelling of uitgesproken vermogen om "aan te zetten" (Antritt) belangrijk is. Bovendien heeft snelkracht een aanzienlijke invloed op de bewegingsfrekwentie en de afzetkracht bij het lopen. (invloed op de paslengte)

Koördinatie

Het vermogen tot koördinatie hangt in hoge mate af van de bewegelijkheid van zenuwprocessen. Alleen door een zo snel mogelijke wisseling tussen prikkeling en remming en daarmee gepaard gaande regulaties in het spier- en zenuwapparaat kan een hoge bewegingsfrekwentie bereikt worden. Dit in verbinding met een optimale krachtsinzet.

Elasticiteit.

Dit is het vermogen van de spier om te rekken. Dit ontspanningsvermogen is bij snelheidsoefeningen een voorwaarde voor een korrekte sporttechniek en een hoge bewegingsfrekwentie. Is dit vermogen onvoldoende ontwikkeld, dan zal de vereiste bewegingsamplitude niet bereikt worden. Hierdoor moeten de synergisten door een te late ontspanning van de antagonisten te veel arbeid leveren. Het is dan ook

belangrijk in de training de rek- en ontspanningsoefeningen een vaste plaats te geven. Hoewel dit in de huidige sport steeds frekwenter gedaan wordt, gaat men er, mijns inziens, in veel sporten nog geheel aan voorbij.

Biochemische processen.

De snelheid hangt in hoge mate af van de opgeslagen energie in de spier. (ATP en kreatinefosfaat) en van de snelheid waarmee deze bronnen gemobiliseerd worden. Deze energetische processen verlopen zonder zuurstof, zodat in het bloed het melkzuurgehalte na de belasting zal stijgen.
ATP heeft naast zijn funktie als energie-leverancier ook nog een weekmakersfunktie. Een verhoging van de ATP-spiegel verlaagt de viskositeit en de bewegingsweerstand.
Dit bevordert de kontraktie -snelheid. Dit wordt ook door een temperatuursverhoging bereikt, terwijl het verlagen van de PH de viskositeit doet toenemen.

Wilsinzet.

Het bereiken van een hoge snelheid hangt in beslissende mate af van de maximale wilsinzet. Dit moet men in de training inbouwen, door bijvoorbeeld een kamptraining tegen een iets sterkere tegenstander te organiseren.

Bewegingen met maximale snelheid.

Bewegingen met maximale snelheid onderscheiden zich wezenlijk van langzame bewegingen. Het grootste verschil os dat de sensorische bijsturing van de snelle beweging tijdens de uitvoering erg moeilijk is. Bovendien kontraheren de spieren bij een hoog bewegingstempo zo kort, dat het bijna niet meer merkbaar is. De impulsvorming door het centrale zenuwstelsel vindt zeer gekonsentreerd plaats, hierdoor lijkt het of er sprake is van een isometrische kontraktie.

Bij bewegingen, die met maximale snelheid uitgevoerd worden, onderkent men 2 fasen:

1. die fase, die gekenmerkt wordt door een snelheids-toename.
2. die fase, die gekenmerkt wordt door een stabilisatie van de snelheid.

Karakteristiek voor punt 1 is de versnelling en voor punt 2 de snelheid per afstand (meter/sec.)
Zo kunnen we de komplexe sprintprestaties in de volgende motorische eigenschappen onderverdelen:

- reaktiesnelheid
- versnellingsdeel
- maximale sprintsnelheid
- sub-maximale sprint-uithoudingsvermogen.

Deze faktoren zijn onafhankelijk van elkaar. Bovendien is de enelheid bewegingsspecifiek en laat geen algemene konklusies toe. Dus tussen verschillende bewegingen (werpen en lopen) bestaat t.a.v. de snelheid geen korrelatie.

wordt vervolgd.

-.-.-.-.-.-.-

Beste Clubgenoten,

Heel hartelijk bedankt voor de heerlijke taart, die ik kreeg bij mijn thuiskomst uit het ziekenhuis.

Vriendelijke groeten,

Gosse v.d. Velde.

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

Lange-Afstands Nieuws.

26 april 1980, 5e Marathon Amsterdam.

Met meer dan 500 deelnemers aan de hele marathon en 2000 aan de halve, is dit een loophappening van formaat geworden in het zo roerige Amsterdam.
Behalve een boven de Dam hangende politie-helicopter was er verder niets aan de hand, want de start verliep uiterst rustig. Blijkbaar was Amsterdam even perplex van zoveel atletiekgeweld.
Een gewijzigd parcours dit jaar om de topatleten enigszins tegemoet te komen om de limiet voor de Olympische Spelen te halen.
Nu, de tijd, die Gerard Nijboer neerzette, loog er niet om, 2.09,01. Dat is wereldklasse zonder meer en een prachtige reclame voor de nederlandse lange afstandsport.

Van het Haarlemse front valt er deze keer heel weinig te melden helaas. Zo dicht bij huis had ik wel wat meer lopers verwacht.
Het beste kwam Wim Kluyskens voor de dag met een tijd van 2.43,37. Holland-man Dick Habes (Vet.I) liep ook erg goed en bleef net even boven de zo fel begeerde 3 uur. Hij finishte in 3.00,04.
Ondergetekende, vol verwachting vanwege zijn 3.11 in Apeldoorn, kon het deze keer niet waarmaken en deed over de 42.195 meter 3.21,57; geen beste beurt dus. Maar wie trekt er ook een paar splinternieuwe schoenen aan? Dat is gewoon vragen om in de rij van belachelijken te komen voor de extreem Boko-prijs, ingesteld door Frank van Ravensberg.
Bij deze stel ik mij dus candidaat. Je weet maar nooit, wat er te verdienen valt.

Als laatste deelnemer van ons groepje wil ik het hebben over Gerard Nijman. Verleden jaar n.l. lukte het Gerard niet om zijn eerste marathon uit te lopen en moest hij er af, terwijl hij al zo'n ruim 30 kilometer er op had zitten. Een ieder, die dit wel eens mee heeft gemaakt, weet hoe vervelend zoiets is. Dit keer heeft de man met de hamer echter duidelijk misgeslagen, want ruim binnen de gestelde tijd finishte Gerard in 3.53,59; daarmee dus zijn eerste marathon volbrengend. Bravo!! Ga zo door!!

Ton v.d. Linden.

-.-.-.-.-.-.-

5 mei 1980. Westerhoutloop. 20 km. te Beverwijk.

Ongeveer 140 wedstrijdlopers vertrokken om 2 uur vanuit het sportpark "Adrichem" in Beverwijk om via het centrum van genoemde plaats naar Egmond aan Zee en dan retour uit te maken wie de snelste was.
Nu dat werd Bram Wassenaar in 1.02.26.

Van de A.V."Haarlem"-deelnemers wist Gerko Vos zijn persoonlijke tijd te verbeteren.

In de diverse Veteranenklassen waren er de beste van Nederland kun je wel zeggen, zodat "Holland"-man Jan van Wees, ondanks zijn uitstekende tijd, vierde werd in zijn klasse.
Met het zich steeds meer uitbreidende veteranenlegioen, zo'n 900 actieve leden alleen al bij "Veteranen Nederland", worden ook de tijden van deze oude lieden scherper, met als voorbeeld de winnaar in Veteranen II klasse, 50-60 jaar dus, van deze 20 km. T.Hopman van Trias, nl. 1.12,20. Nu, dat is me wel wat!

Dan zijn hier wat uitslagen:

Senioren:	Conno du Fossé:	1.06,31
	Gerko Vos	1.11,32
Veteranen I:	Krijn Kroezen:	1.22,00
Veteranen II:	Jan van Wees:	1.18,00
	Ton v.d.Linden:	1.23,08

Ton v.d.Linden.

-.-.-.-.-.-.-.-

5 mei - Polderloop in Spaarndam. (door Frank v.Ravensberg)

Aan deze traditionele loop, georganiseerd door Nova Zembla, werd door 174 lopers deelgenomen.
Voor de 8 kilometer startten er 50 Heren-Senioren, hoewel er bij de prijsuitreiking ook prijzen waren voor de Veteranen I,II en III. Deze laatste 2 groepen waren met 3 en 4 deelnemers erg mager bezet. Bij de senioren was er wel een goede bezetting.
Van A.V.Haarlem waren aanwezig: Bert Bols, Willem Kluyskens, René van der Zwaag, Evert van Ravensberg en ook liep ik zelf, gestimuleerd door het deelnemen van mijn broer Marcel, mee.

De eerste helft moest men tegen de harde wind in lopen. Daarna had men de wind mee.
Al gauw na de start was er een kopgroep, waarin Evert, Bert, Willem, Marcel en ik liepen. Evert vond het echter nodig om een demarrage te plaatsen en zo spatte de groep uit elkaar. Evert, Bert en de Suomi-atleet Van Lent bleven als enigen over. Op enige afstand volgden Willem, Marcel en ik in een groepje, dat op de zevende plaats liep.
Even later moest eerst Marcel en toen ik lossen, waardoor wij alleen kwamen te lopen en vanwege de wind een gemakkelijke prooi werden voor samenwerkende achtervolgers.
Aan de kop had van Lent de benen genomen. Hij zou met 200 meter voorsprong winnen, terwijl Bert met 1 seconde voorsprong op Evert de tweede plaats pakte. Willem bleef ongeveer op

dezelfde plaats en werd achtste. Ikzelf zakte naar de veertiende plaats en Marcel werd twintigste.

Uitslag:	1.	Gerard van Lent,	Suomi	26.14
	2.	Bert Bols,	A.V.Haarlem	26.40
	3.	Evert v.Ravensberg	"	26.41
	7.	Ron Bons	KAV Holland	?
	8.	Willem Kluyskens	A.V.Haarlem	?
	14.	Frank v.Ravensberg	"	31.13
±	16.	Peter de Kwant	KAV Holland	31.40
	20.	Marcel v.Ravensberg	-	±32.00
±	25.	René v.d.Zwaag	A.V.Haarlem	±32.30

-.-.-.-.-.-.-.-.-

16-17 mei 1980. 24 Uur Estafette A.V.Veluwe - Apeldoorn

Plaats van handeling: Een park ergens in Apeldoorn met een parcours van precies 1596,5 meter.
Beslist geen makkelijk "rondje", want het kronkelde zich door genoemd park met soms haaks op elkaar staande bochten.

Zet op het enige rechte gedeelte een oude dubbeldekker (bus), met bovenin een aantal juryleden; trek voor die bus twee witte lijnen dwars over het pad, 30 meter uit elkaar als wisselvak; zorg voor een goede geluidsinstallatie met een fanatieke microfonist; verlicht (voor de nachtelijke uren) het hele parcours met slingers van gloeilampen en je hebt het decor, alwaar een aantal ploegen, bestaande uit 10 personen, 24 uur gaan hardlopen en wel zo snel mogelijk.

Ondergetekende was te gast bij de ploeg van K.A.V. Holland, die nog één mannetje konden gebruiken, om zo voor het eerst aan deze vorm van atletiek mee te doen.

Rond de reedsgenoemde dubbeldekker ontstond vrijdagmorgen in een mum van tijd een compleet tentenkamp. Ligstoelen werden uitgezet. Er werd met slaapzakken gesjouwd. Kortom, alles maakte zich gereed voor deze grote loophappening.

Om 12 uur 's-middags, precies bij de zesde piep van het radio-tijdsein, gingen de eerste lopers op weg. Allemaal op verschillende schema's zou later blijken. Het geeft niet hoeveel ronden je loopt, als er maar steeds een man per ploeg aan het rennen is. Dus krijg je een blessure onderweg, zorg dat je binnen de "30 meter lijnen" komt om te wisselen, want wanneer er iemand uitvalt, kan je gewoon met minder lopers doorgaan, d.w.z. tenminste twee en ten hoogste tien. Geen nieuwe invallers.
Voor onze ploeg was al een schema klaar, dus wist een ieder wanneer en hoeveel keer hij moest lopen. Daar hadden van Wees junior en zijn collega keurig voor gezorgd. Zij hielden ook alle door ons gelopen ronden bij, 24 uur lang. Niets anders, dan namen en tijden. Ook zorgden zij er voor, dat wij op tijd gewaarschuwd werden, want je mag niet te laat komen, anders kan diegene, die je af moet lossen, door blijven lopen.

Ik was 's avonds om 19.00 uur pas aan de beurt om 9 ronden te lopen en dan 's nachts om 04.00 uur weer zo'n zelfde aantal. Maar zo lang kon ik het niet uithouden en dus mocht ik 's middags een rondje overnemen en dat werd gelijk mijn beste tijd over de bijna 1600 meter, 5 min. en 40 sec.

Collega Jan van Wees had zo'n zelfde schema als ik en dan zouden we de laatste 3 uren dus zaterdagmorgen steeds alle tien één ronde lopen tot weer het tijdsein van 12 uur.

Onze ploeg bestond uit de volgende personen:

André Handgraaf	Ben Kal
Bas Suurmond	Ton v.d.Linden
Gerko Vos	Ron Bons
Kees Visser	Arno Meyer
Jan van Wees	Dick Habes.

De gemiddelde leeftijd van deze heren is 39 jaar en het aantal afgelegde kilometers bedroeg 389,2 en dat is weer een gemiddelde van ruim 16 km. per loper. Lan niet gek en we waren dan ook redelijk tevreden, temeer omdat we deze klus voor het eerst gedaan hadden, want ook hier moet je de nodige routine in krijgen. Vooral wat betreft de schema-indeling.

Hulde voor de ploeg van "EDAM" met Louis Vink als de zelf meelopende coach. Zij werden winnaar met de totaal-afstand van 448,452 km.

Persoonlijk vind ik dit gebeuren veel zwaarder, dan een marathon. Je bent 24 uur lang belast om verschillende keren steeds weer in vorm te zijn, athans probeer je het, en dan nog op de meest onmogelijke tijdstippen.

Voor wat betreft de organisator van deze 24 uurs Estafette wil ik graag een kanttekening maken.
De sporthal, waar je een douche kon nemen, was wel de hele nacht geopend, maar lag buiten het park, zo'n 12 minuten lopen en dat was toch iets te ver weg.
Verder was alles prima geregeld. Ook de samenwerking onderling was uit de kunst, om het zo maar eens uit te drukken. Geen enkele wanklank, oergezellig en na afloop allemaal doodmoe, maar daar zijn we zo weer overheen.

Misschien in de toekomst eens een "Haarlem" en "Holland" ploeg. Kunnen we waarschijnlijk best lachen!!!

Ton v.d. Linden.

-.-.-.-.-.-.-.-.-

Enkele wedstrijd-uitslagen (verzameld door Frank van Ravensberg)

zaterdag 26 april, Internationale marathon van Amsterdam. organisatie gezamenlijke Amsterdamse verenigingen.

1.	Gerard Nijboer.	Daventria	2,09.01 (Europees record)
2.	Ferenc Szekeres	Hongarije	2.12.35
3.	José Reveijn	Belgie	2.12.40
4.	Cor Vrhend	H.A.C.	2.13.08
65.	Willem Kluyskens	A.V.Haarlem	2.43.37
156.	Dick Habes	KAV Holland	3.00.04
253.	Jan Stol	A.V.Haarlem	3.15.12
301.	Ton v.d.Linden	A.V.Haarlem	3.21.57
416.	Gerard Nijman	A.V.Haarlem	3.53.59

433 deelnemers beëindigden de marathon.

---

zondag 27 april, Senioren- en AB Junioren-wedstrijden op de kunststofbaan aan de Zuidlarenstraat in Den Haag. organisatie Olympia ' 48 en V&LTC.

1000 m. Heren A.

3. Rob Nieuwenhuizen, 2.29.4 (maar 1,2 seconde boven het clubrecord!!)

Polsstokhoogspringen Heren A.

1. Pim Göbel 4m60 (nieuw clubrecord!!)

Nog een aardigheidje:

Bij de hoofdklasse competitiewedstrijd in Nijmegen voorspelde Ruud Wielart, dat de Pool Kozakiewicz nog hetzelfde weekend wel eens voor een grote verrassing zou kunnen zorgen. Hij had samen met hem getraind en had hem in topvorm gezien. Nog dezelfde dag kwam het bericht, dat Kozakiewicz met 2 centimeter het wereldrecord polsstokhoogspringen had verbeterd.....

De eerste (senioren-) competitiewedstrijd in Nijmegen

Deze eerste competitie-wedstrijd is voor ons redelijk verlopen. Ondanks de afwezigheid van gewaardeerde krachten als Evert, Pieter, Gosse, Joost en Jeltjo, hebben wij het tot een derde plaats weten te brengen, met geringe achterstand op nummer 1. Het zal dus zaak worden, om onze positie in de 2e wedstrijd te verstevigen, opdat wij gevrijwaard blijven van het meedoen aan de 3e wedstrijd.

Na een voorspoedige reis met slechts 7 sanitaire stops,

(Sammy 5x; Dick en Mario 1x; Mario en Dick 1x.
Deze prestaties zal Frank in zijn aller-tijden ranglijsten opnemen) en 34 stoplichten tegen (12 in Arnhem en 22 in Nijmegen) bleek in Nijmegen aangekomen, dat Charles al aan het inspringen was, wat later op de middag zou resulteren in een sprong over 3,90. Dit polsstokhoogspringen ving aan om 11.45 en de vloekende, zuchtende en steunende Pim maakte om 17.15 zijn laatste sprong, derhalve 6½ uur kijkgenot. Pim haalde een hoogte van 4.60, toch niet gek.

Bij het speerwerpen zorgde Cees (één van de minst getrainde atleten van Nederland) voor één van de beste Haarlem-prestaties, door 61.04 m. te laten opmeten. Het moet in de vijftiger jaren zijn geweest, dat hij deze afstand voor het laatst heeft geworpen.
In de tweede groep bracht Pim het tot 52.12

Het hoogspringen, met de vertrouwde bezetting Ruud en Henk, leverde ons weer een hoop punten op. Henk haalde 1.95 (ruim) en Ruud, die van plan is een kruidenierszaak te openen, 2,20.

De tijden op de 110 m. h. van Jan en Luke vielen, na de schitterende tijden een week daarvor tijdens de districtskampioenschappen, enigszins tegen, resp. 16,2 en 16.4

De 800 m. brachten Rob en Peter aan de start.
Rob noteerde een prima 1.55,6. Peter daarentegeb zat duidelijk 'vast': 2.02,6.

Het verspringen was voor Jos een zeer ongelukkig nummer. Tijdens het inspringen blesseerde hij nogal ernstig zijn enkel. Met pijn springend haalde hij toch nog 5.81, waarvoor hulde. Jan Willem haalde op dit nummer 6.74.

Het kogelstoten was niet een van onze beste nummers. Van zowel Robert (11.33) als van Cess (12.11) hadden we toch wel een halve meter meer verwacht.

Op de 100 m. (alle sprintnummers hadden een stevige wind tegen) liep Sammy 11.0 en de door een oliebollen-dieet aangesterkte Nilo 11.4.

De eerste 400 m. van Mike verliep nog niet helemaal naar wens (49.4) en ook Raymond kon over zijn 51.3 niet helemaal tevreden zijn.

De lange afstandnummers hadden erg te lijden van de wind en de hoge temperatuur (droge strot). Dick kwam op de 3000 st.ch. dan ook niet verder dan 10.08.8 en Richard kwam met volle bepakking en gasmasker op tot 11.09,6.

De 5000 m. lopers liepen beide hun eerste 5000 m.
De uit de binnenlanden van de Amsterdamse Waterleidingduinen gehaalde Bert kwam tot een goede 16.27,8 en Hans, die tot zijn schrik donderdag hoorde dat Evert ziek was, leverde een uitstekende prestatie. Met zijn 17.35,0 leverde hij zeker geen topprestatie, maar wel het bewijs van een prima instelling.

Op de 1500 m. verbeterde Stijn het juniorenclubrecord van Frans Capellen en bracht het op 4.00,1. Zich niets aantrekkend

van de reputaties van zijn concurrenten liep hij naar een schitterende 2e plaats. 0,2 sec. achter Roel Raaymakers. Dan had met zijn lange, dunne lijf wel erg veel last van de wind, maar wist toch een behoorlijke 4.11,4 neer te zetten.

Op de 400 m. h. kwam Rob, na zijn 800 m, tot een goede 57,8 en Ron kwam, in de buitenbaan ploeterend, tot 57.7

Het discusuerpen bracht ons 45,34 voor Les (op naar het clubrecord) en 36,73 voor Robert (op naar de 40 m. = eigen duscus).

De 200 m.-lopers Mario en Sammy liepen samen Mario zijn richttijd op de 400 m. voor dit seizoen: 44,0; Sammy 22,3 en Mario 21.7 (!).

Het hinkstapspringen was een van onze beste nummers. In de totale uitslag werd Jan 2e met 13,89 en Jan Willem 3e met 13.72.

Het kogelslingeren bezorgde Les nogal wat problemen, 22,34. Maar ach Les, je bent nog jong.

Het nummer met de hoogste amusementswaarde was de 4 x 100 m. Nadat de reserve(?)ploeg bestaande uit Daan-Sammy-Jan en Henk een uitstekende 43.8 op de klokken hadden gebracht, was het de beurt aan Nilo-Mario-Jan Willem en Mike. Op het moment, dat Nilo zijn trainingsbroek uittrok, ging Jan Willem al weg en hoewel Nilo Mario er nog achter na stuurde, hebben we Jan Willem niet meer gezien.

Het laatste loopnummer was de 4 x 400 m. Nadat Raymond en Peter zich hadden gerevancheerd voor hun mindere lopen eerder op de middag, was het met Mike en Mario een kat in 't bakkie. Resultaat 3.19,2, veruit de beste tijd.

Na nog even flink gezopen (hollé, hollé, hollé) en gezond te hebben, keerden we zo rond 6 uur huiswaarts, met de wetenschap, dat AAC nog steeds het beste clubteam heeft en het zeer zwaar zal worden, om ze van de zoveelste clubtitel af te houden.

René ZA.

==========

DISTRICTSKAMPIOENSCHAPPEN WEST I

Redelijke temperatuur, maar veel te veel wind, die de sprintnummers bevooroordeelde, maar de meeste anderen benadeelde.

100 m. Bij de senioren een overtuigende Sammy Monsels, die dan ook makkelijk won in 10.4 sec. Onze nieuwste sprint-aanwinst uit Bonaire, Nilo Emerenciana, werd 4e in 10.7 Daan van Rijsbergen toonde bij de Junioren A aan, dat hij ook dit jaar weer goed kan meedraaien bij de jeugdtop. Hij werd 3e in 11.0.
Maurice de Graaf leverde degelijk werk af met 11.4 in de ½ finale.

200 m. Mario Westbrock won de seniorenrace na een spannende race met Marcel Klarenbeek (S.O.S.), tijden 21,4 en 21,5 sec. Nilo Emerenciana pakte een bronzen plak met 22,6 sec. De gebroeders van Rijsbergen waren bij de jeugd goed op dreef op dit nummer. Daan werd 3e in 22,3 en Bart 4e in 22,9. 400 m.-loper Raymond Hoefman pakte een 5e plaats in eveneens 22.9. Maurice de Graaf noteerde in de serie 23,1. Bij de B-jeugd draaiden Kenneth Portanger en Rob Schlüter lekker mee; hun tijden waren 25,0 en 25,4 sec.

400 m. De eerste 200 m. de wind pal tegen, dat was het enige, waar de 400 meter-lopers aan dachten. Dat was dan ook de reden, dat Mario Westbroek (ik dus) na 48,5 sec. in de ½ finale het voor gezien hield en de eer aan anderen liet. Mike Bienfait durfde zich in de serie nog niet te geven door een blessure en zag het meer als training. Rob Nieuwenhuizen en Peter Rozelman konden door de harde wind niet aan hun tijden komen, 51,1 en 51,7. Raymond Hoefman liet bij de A-Junioren zien, dat er veel van hem verwacht mag worden dit jaar; een 2e plaats in 50,5. Ook Bart van Rijsbergen liep erg sterk. Bij hem resulteerde het in een 5e plaats: 52,5. B-Junior Kenneth Portanger liep 57,1 en eindigde hiermee als 6e.

800 m. Op dit nummer was de Haarlem"-senioren-deelname beperkt tot 2 atleten, te weten Dan Portegijs en Dick Bais. Ondanks sterk lopen kwamen ze niet door hun series; hun tijden: 2.01,4 en 2.03,5. Bij de A-Junioren leverde Nico Treep een redelijke prestatie door na 2.12,4 door de finish te komen.

1500 m. Hier leverde Stijn Jaspers een goede prestatie door kampioen te worden bij de A-Junioren in een uitstekende tijd van 4.08.8. De concurrentie was nergens!!!

Verspringen. Jan Willem v.d.Wal won overtuigend bij de Senioren en toonde aan, dat de 7 meter er steeds beter in komt. Dit keer was het 7.20 m. Klaas Worp sprong 6,20 en bereikte net niet de finale. Dit lukte Robert Groeneweg ook niet, ondanks zijn 6.11m.
Bij de B Junioren sprong Rob Schlüter 5,26 m.

Hinkstapspringen. Klaas Worp toonde hier aan wel degelijk over sprongkracht te beschikken door 12.43 m. te springen en dit nog wel in zijn eerste wedstrijd.
Arjen Kroes sprong ook lekker. Hij bereikte 11.18 m.

Hoogspringen. Hier waren alleen maar onze B-Junioren in actie. Arjen Kroes sprong makkelijk over 1,70 m. Dit resulteerde in een 7e plaats. Rob Schlüter moest met iets minder genoegen nemen: 1,65 m.

110 m. horden. Goede tijden, alleen jammer van de rugwind, die boven het toelaatbare was. Toch blijft het een uitstekende prestatie om op een districtskampioenschap in de finale te komen en dit gelukte bij de heren Jan van Dijk, (serie 15,6; ½ finale 15,0) en Luke Prins (15,6 en 15,6) Deze finale was echter om duistere redenen niet goed genoeg voor de heren.
Bij de Junioren A liet Jos Lemmens via een 2e plaats in 14,9 zien, dat hij tot de nederlandse top behoort. Daan van Rijsbergen liep tussen de horden erg goed; tijd 16,9.

400 m. horden. Dit nummer was een A.V.Haarlem-explosie, getuige de bezetting van de finale. De volgorde in deze finale was: 2. Rob v.Nieuwenhuizen 55,8 (serie 56,2)
3. Peter Rezelman 55,9 (56,4)
4. Luke Prins 57,4 (57,3)
Ron Anteunisse kwam ondanks zijn goede tijd (57,3) net niet door de serie heen. Dit lukte Less Brown ook niet. Hij liep precies 1 minuut.

Polshoog. Vroeger een zwak nummer binnen onze vereniging. Nu gewoon een sterk nummer, vooral dankzij onze nieuwe aanwinst Pim Göbel, die de titel pakte met 4.70 m (c.r.) Charles Mathôt kan zich hieraan gaan optrekken. Hij werd nu 3e met 4 meter. Cor Uiterwijk had teveel last van de harde wind. Het werd deze keer slechts 3,50 m. Verrassend was de B Junioren kampioen Arno van Vugt, die in zijn eerste wedstrijd zo maar even 3,50 m. sprong en zijn pogingen op hogere regionen maar nipt zag mislukken.

Discuswerpen. Less Brown heeft hard getraind. Dat blijkt uit zijn 3e plaats met een goede 43,68 m. Robert Groeneweg heeft de 40 m. binnen zijn bereik. Nu werd het 35,54 m. Lex van Vugt is het nog niet verleerd, 32,02 meter.

Kogelstoten. Discuswerper Less Brown behaalde hier een redelijke 12,54 m. Robert Groeneweg 10,59 m. en Lex van Vugt 10,25 m. ontliepen elkaar niet veel.
B Junior Kenneth Portanger stootte 9,73 m.

Speerwerpen. "Alles-kunner" Less Brown kwam ook hier goed mee, gezien zijn sterke 51.14 m.

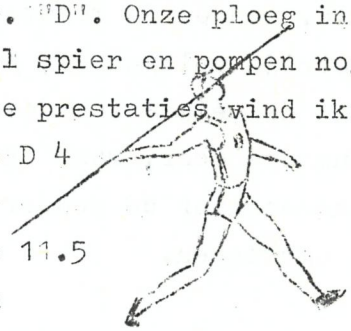
Mario Westbroek.

-.-.-.-.-.-.-.-.-.-

DE SEE-DEE-UR

Eerste Compentitie wedstrijd, (voor C-D junioren (es)) in krommenie (lycurgus).

Zoals wij afgesproken hadden, kwam iedereen, (behalve één ventje) op tijd, 11 uur in de Stationshal bijeen, om vanuit die plek per trein-trein-benen naar de baan te gaan. Dankzij de medewerking van de Ned. Spoorwegen, verliep de reis goed. Daar aangekomen, kleedden we ons om, en kreeg (geen namen noemen en ook niet wijzen) één figuur de helft van de twee sneltrainers die daar stonden op zijn voet. De wedstrijd zelf verliep goed, 2 clubrecords voor dr. "D". Onze ploeg intimideerde de andere ploegen zó, dat we met veel spier en pompen nog tweede werden ook (van de drie)
De beste prestaties vind ik :



jongens D 4 x 80 meter 45.3
80 m 11.3 door Patric, 11.6 door Jan
En-Rico 11.5 1000m Patric 3.11.5 Arjen 3.31.0
Ver Tom 4,17 m Eric 4,42(C)
Hoog Harry(Nak) 1.40, Eric 1.35
Kogel Michel 6.87 Tom 7.27
Discus Michel 17.58 Eric 16.92
Jongens C 100 meter Sander 14.2 En-Rico (stokvis) 13.2
800 meter Arjen 2.24.6 Arnoux 2.32.9 Maar-ten 2.36.9
Hoog Rem-co 1.50 Lucky Luuk (Daas) 1.45
Ver Marcus 4.83 Arno 3.92
Kogel Rogier 10.26 Enrico 8.20
Discus Dennis "K" 43.98 (cr) Maarten 24.?
Speer dr "D" kruitnol 46.60 (cr) Marcus 33.92

Op de terugweg hadden we nog veel lol met een schone dame en Enrico Stokvis die achter haar aan zat
That's all folks!

Dennis-S-"k" , en Albert H(aargroeimiddel)

BOKO KANDIDATEN: Maarten, Remco, Luuk : zij lieten de deur van de kleedkamer achter zich in het slot vallen en zaten zo enkele spannende momenten ingesloten

COPIJ BIJ MARTIN INLEVEREN
MUIDERSLOTWEG 108
HAARLEM

Om voor de tweede maal dit jaar te toetsen of de noeste trainingsarbeid vruchten afwierp, togen enkele dappere Haarlem atleten naar Amsterdam. In de trein gooide een fan van Fred Stol met verf en zat Freddy onder de rose verf (is ie nou koningsgezind of niet? Toen we op het veld aankwamen, gingen we ons verkleden, dit was zoals gewoonlijk het eerste wat we deden.(daarna pas achter de meiden aan)

Om 12 uur barstte het los maw. mensen liepen zich uit de naad omdat ze dachten dat er op hen was geschoten.Ondanks al deze negatieve berichten werden er ook nog prestaties geleverd.Er werden weer p.r's verbeterd aan de lopende band. Dank zij de tomeloze inzet en mijn inspirerende aanwezigheid, konden de meeste 1e jaars D junioren de wedstrijd volbrengen, hoewel het wel problemen gaf met de vele malen dat er gelopen moest worden tussen de andere nummers door, maar dat went wel. Voor de goede gang van zaken komen hier de gecorrigeerde gecencureerde en officiëel goedgekeurde uitslagen.

JD 80	Gert jan	11.8 ½f 12.0	
	Tom	12.8	
	Patric	11.6 ½f 11.7 f11.8(2e)	
	Arjen	11.8 ½f 11.8 f12.7(6e)	
	Harry	12.3	

1000	Arjen	3.31.8
	Jaap	3.34.3
	Patric	3.20.9

HOOG	
Tom	1,50
Arjen	1,35
Michel	1.35
Eric	1.35
Harry	1.35
Gert Jan	1.20
Jo Banaan	1.20

KOGEL	
Tom	7.81
Harry	6.16
Gert Jan	6.04

DISCUS	
Michel	20.98
4x80	46.4

UITSLAGEN JONGENS C

100 meter

Marcus	14.1
Remco	15.0

HOOG

Luuk	1.50
Remco	1.45
Arjen	1.45
Maareten	1.30

800meter

Arjen	2.27.2
Marcus	2.30.7
Arno	2.39.0

VER

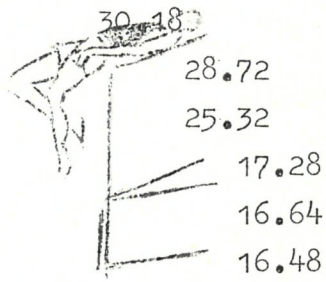
Dennis	5.07 (3e)
Luuk	4.20

KOGEL

Dennis	13.19 (1e)
Arno (v Vugt)	8.17
Fred Stol	6.48

SPEER

Dennis	44.52
Marcus	30.18
Arno	28.72
Arjen	25.32
Maarten	17.28
Fred	16.64
Remco	16.48
4x100	54.4



DENNIS EN ALBERT (FA ROMEO)

DRINGENDE OPROEP? DRINGENDE OPROEP? DRINGENDE OPROEP, DRINGENDE OP

GEZOCHT OUDERS

Vooral die van pupillen en C-D jeugd, met ontzettend veel vrije tijd en die zich wel eens vervelen
In het bezit van twee RECHTER handen, voor begeleiding bij de wedstrijden, assisteren en jureren
Eventueel ons naar een wedstrijd rijden. En ook nog hulp bij het bouwen van ons krachtcentrum.

Denkt u zo iemand te zijn, u heeft ideeën, bv een rommelmarkt, of u heeft een hele grote vrachtwagen die we kunnen lenen, om een de l van Haarlem uit te kammen om oude kranten op te halen, MELDT U OP TEL 256 036
Ouders met twee LINKER handen zijn ook van harte welkom, daar hebben wij dan speciale karweitjes voor!!!!!

DE GEZAMENLIJKE "HAARLEM ATLETEN"

ROEP, DRINGENDE OPROEP, DRINGENDE OPROEP, DRINGENDE OPROEP, DRIN

HET WISSELTJE

De wedstrijd die niet door ging

Ja, jongens dat was me een enorme pech op Zondag 20 April Van de A.V.SPARTA uit Den Haag hadden we een uitnodiging ontvangen, of we mee wilden doen aan een internationale wedstrijd.

Er mochten ook pupillen meedoen en C/D jongens. De pupillen zouden 's morgens een meerkamp verwerken en de C/D junioren moesten per nummer ingeschreven worden.
We zijn dus aan het rekenen geslagen welke jongens hiervoor in aanmerking kwamen, want er was plaats voor een klein aantal pupillen. Nadat we dit dus voor elkaar hadden kwam het tweede punt: hoe komen we in Den Haag. Gelukkig zijn er altijd wel een paar ouders die willen rijden, maar al met al zaten we toch met 30 pupillen en C/D jongens. Als je dan in elke auto 4 jongens kunt plaatsen, heb je er toch nog zo'n 8 auto's voor nodig.
En wat te doen als er één auto uitvalt, ja dan staan er wel 4 jongens waar geen vervoer voor is. Nu was het weer ook niet bepaald erg gunstig en onder onze atleetjes woedde een ware griepgolf. De eerste afmeldingen kwamen zaterdagmorgen binnen. En tot overmaat van ramp viel er een auto uit. Albert was de hele dag afwezig en toen hij 's avonds van zijn werk thuis kwam was het hier een enorme PUINHOOP!
Desondanks is hij er toch in geslaagd het benodigde aantal auto's te charteren, en gingen we vol goede hoop de nacht in met een schietgebedje dat de weergoden ons de volgende dag gunstig gestemd zouden zijn. Maar wat er die nacht over onze hoofden ging, was verschrikkelijk. De ravage op de stranden was enorm. Kan je onder die omstandigheden een wedstrijd door laten gaan? Daar kunnen we in Haarlem niet over beslissen, vooral als je weet hoe ontstellend veel werk in het organiseren van een wedstrijd gaat zitten.
Vanaf half acht stond de telefoon hier roodgloeiend, met het gevolg dat ik nobereikbaar was voor de organisatie om mij te vertellen dat de wedstrijd helaas niet doorging. Gelukkig kon ik de automobilisten nog thuis bereiken, maar een flink aantal jongens [illegible] onderweg. We hebben ze jammer genoeg weer naar huis moeten sturen

Ouders, nu ik het toch over wedstrijden heb, we hebben er al een paar achter de rug. Tot nog toe is het gelukt begeleiding te vinden, maar dit waren steeds dezelfde ouders.Gelukkig zijn er weer een paar die zich gemeld hebben.We hebben er echter nooit voldoende! Op zaterdag 18 juni is hier op de baan weer een pupillenwedstrijd en dan kunnen we een heleboel OUDERS gebruiken. Uw kind krijgt hierover een stencil mee, leest u dit a.u.b. heel goed, want er kan voor 3 wedstrijden tegelijk ingeschreven worden. De laatste van deze wedstrijden valt vlak na de vakantie en de inschrijving moet 10 voor de wedstrijd binnen zijn, om de organisatie voldoende tijd te geven alles goed voor te bereiden.

JUBILEUM WEDSTRIJD ADA OP 11 MEI IN AMSTERDAM OOKMEER

Onder ideale weersomstandigheden namen aan deze wedstrijd zo'n 150 jongens en meisjes pupillen deel. Wij vertrokken met 26 jongens uit Haarlem. Na onze gebruikelijke wandeling kwamen we om half twaalf op de baan. Gauw de startnummers halen, toen weer dat nerveuse gedoe van de veiligheidsspelden, die weer door sommigen vergeten waren en het feest kon beginnen.

Marianne Zwier was ook meegegaan en zij deed de warming up met jullie.Toen gingen we er gelijk goed tegen aan, we hadden er ontzettend veel zin in onze records te breken.
Voor enkele jongens was dit de eerste wedstrijd en dan ben je wel benieuwd wat er gepresteerd wordt.Laten we beginnen met de B.pup. De start was balwerpen en dat ging erg raar hier.
2 evenwijdige lijnen ongeveer 15 meter uitelkaar en dan om de 5 meter prachtige oranje hoeden. Alwin zette gelijk zijn beste beentje voor en gooide ver over de 30 meter, ONGELDIG???????? Waarom? Nu, hij moest tussen de lijnen werpen. Jammer, nooit van gehoord, maar de tweede poging ging ontzettend voorzichtig, hij was, gelukkig maar, goed maar slechts 26 meter. Niet getreurd volgende week krijg je weer een kans. De 40 meter ging in 7.1 sec. en met ver was hij de beste 3.42. Stephan deed zijn eerste wedstrijd en liep een goede tijd, eerst met 7,7. ver en bal 16 m. Ilan sprong net over de 2 meter, 2.07 bal werd 14 meter en de sprint ging in 8.1. Ste prima joh.
Nu de A71 deelnemers. Daarin een splitsing in 1 ste jaars A en de 2 e jaars nog eens in twee groepen. De uitslagen staan hieronder maar ik zal wel eens wat prestaties nader bekijken. Maurice een goede 9.5 op de 60 meter, Michel nu 9.6 Misja 9.8 Kogel Dennis 7.80 m. Paul 7.18 m. Mark 5.88 dat was ver. En nu hoog. Dennis 1.20, hier geen uitschieters, Alleen Menno en Joop deden dit voor de eerste maal en beide sprongen 0.90 cm. Probeer de volgende keer wat hoger te komen. Arjan Zandbergen kwam de eerste maal zelfs tot 1.10 m. Goed hoor!

Jongens Bb 14 Deelnemers

	40 m	ver	bal
2. Alwin Louisa	7.1	3.42	26

vervolg Jongens Bb 14 deelnemers

	40 m.	ver	bal
10 Stephan Barends	7.7	2.44	16
14.	8.1	2.07	14

Jongens A geboren in 1970 (28 deelnemers)

	60 m	kogel	hoog
5. Bob v.d. Wild	10.0	6.87	1.10
13 Paul Peterse	10.2	6.01	0.85
16 Erwin Kraan	10.0	4.39	0.95
17 Henk Versluis	10.06	4.39	0.90
20 Remco Geerling	11.0	5.18	0.90
22 Aschwin Beukert	10.2	4.38	0.85
25 Coen Schlüter	11.1	4.09	0.70
27 Menno Wisman	13.1	4.61	0.85
29 Ronald Bax	10.9	5.21	----

Nu ben ik nog wat vergeten. Deze laatste groep ga ik nog even uitpluizen. Bob sprong weer hoger. Nu 1.10 en de kogel kwam weer verder. Van Paul schrok ik, even 6.01 met die kogel. Waar haal je die kracht vandaan. En even 10.2 op de sprint. Erwin keurig 0.95 hoog, je ziet maar: het gaat beste. En Henk ook 0.90. Remco moet de volgende keer veel verder met die ijzeren bal, dat kan je best. Voor Coen was dit de eerste wedstrijd en hij heeft het goed gedaan hoor. Aschwin haalde op de sprint 10.2 Keurig. Maar... de pechvogel van de dag was Ronald. Die ging zo eigenaardig bokkesprongachtig over de lat! Dat hij het verder wel vergeten kon. Met een paar enorme blauwe plekken en een flinke schrik wilde hij niet verder springen. Eén troost jongen, er komen nog meer wedstrijden en dan proberen we het opnieuw. Zo, dat was het. Na afloop kreeg iedereen een A.D.A. tegel vanwege het jubileum.

Onder de leiding van de Papa van Martin, de mama van Alwin, Marianne en ik gingen we weer naar Haarlem, waar we doodmoe om half zeven in de Tempelierstraat aankwamen. Namens de pupillen al deze ouders hartelijk bedankt.

Precies één week later gingen we weer naar Ookmeer nu met een groep van 13 jongens. 1B pupil en weer een splitsing van de A-jongens door de enorme inschrijving. Laat ik met Alwin beginnen nadat ik even voorzichtig had geïnformeerd hoe het balwerpen zou gaan, kreeg ik te horen gewoon werpen! Alwin liet er geen gras over groeien 33 meter, de sprint in 7.2 en ver 3.44. Daarmee sleepte hij meteen een gouden plak in de wacht, hij was er helemaal onderteboven van, toen hij op een stoel moest plaatsnemen en gefeliciteerd werd, maar het was toch wel leuk. Bij de A-70m werd Bob 2de, nu op de sprint even 9,5, 3.35 ver en 6.77 kogel. Misja 4de, weer 9.8 en ook 3.35 ver jammer dat je de tweede keer op je gatje viel dat scheelde een stuk, en 6.73 met de kogel. Aschwin 14de 10.1 sprint, 3.14 ver en 5.00 meter met de kogel. Tenslotte Henk, die zijn broer als supporter meegenomen had, 10.0 op de sprint, 3.02 ver en kogel 5.00 m? dit laatste weet ik niet precies. Bob werd ook nog eerste op de 1000 meter en henk liep 4.04.8. Van Misja heb ik geen tijd.
Bij de A-69 waren 50 deelnemers verdeeld over twee groepen. Dennis werd 5de en kreeg ook een bronzen plak, sprint 9.7,

ver 3.80 en kogel 8.21 dat was weer ouderwets Dennis!
Sander kwam op de 18de plaats met 10.1 op de 60, 3.40 ver en 7.16 kogel. Maurice liep 10.0 en was daar helemaal niet over te spreken, nou joh, dan loop je de volgende keer toch gewoon een beetje harder en dan zit je wel op 9.5 Kogel kan ook verder dan 5.87 vooral als je niet onder het meetlint door gaat kruipen want dan is het ongeldig, 3.43 meter ver is wel goed! Mark verbeterde weer zij kogel record nu 5.94 en weer 0.1 sec sneller nu 11.3 en ver 2.93. Menno ook sneller nu 10.3 en de kogel was ook verder 4.95 en ver 2.82. Roeland liep 10.9 kogel 5.77 en ver 2.97, wel de volgende keer dat gekke huppeltje thuis laten. Jakko deed de 60 in 9.8, ver 3.35 en kogel 6.17, zelf vond hij dat het wel beter kon, nu laat de volgende keer maar zien dat dat zo is, ik vond het goed, vooral omdat je pas ziek bent geweest. Als Arjan, op de 60m 10.7 (dat is 0.3 sec sneller dan ooit) ver 3.21 en kogel 4.46 wat nog wel wat verder kan. Iedereen kreeg op alle onderdelen 3 pogingen en toch was alles nog een uur eerder afgelopen dan gepland. Er is dan ook ontzettend hard doorgewerkt. We waren deze keer heerlijk vroeg in Haarlem en ik was al om 6 uur thuis.
Jongens:" WIE SCHRIJFT ER OVER DE VOLGENDE WEDSTRIJD EEN STUK?"

mevr. Hartman

A-PUP. geboren in 1969groep 2,22 deelnemers

		hoog	kogel	60m
2	Dennis Bakker	1.20	7.80	10.2
5	Paul Cobelens	1.05	7.18	9.9
7	Maurice v Sutphen	1.05	6.48	9.5
9	Sander de Graaff	1.05	6.19	10.0
10	Michel Ouwens	1.00	5.99	9.6
11	Arjen Zandbergen	1.10	5.86	10.5
15	Roeland de Jong	1.00	5.54	11.4
16	Misja Steen	0.90	5.09	9.8
17	Arjan Vink	1.10	4.58	11.0
18	Martin Apeldoorn	0.95	4.98	10.7
20	Menno Prosee	0.90	4.47	10.5
21	Joop de Leeuw	0.90	5.17	10.5
22	Mark Grannetia	0.80	5.88	11.4

Even nog vermelden de 1.10 hoog van Arjen Vink, dat mag wel even onder jullie neus gedrukt staan.

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.

lotto x toto

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) 311023
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

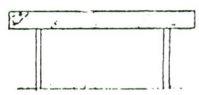
Drukkerij
Jos Mathôt b.v. voor al uw drukwerk.

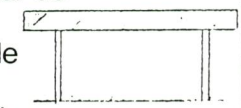
Familiedrukwerk
Handelsdrukwerk
Folders
Brochures
Zelf-kopiërende sets
4-kleurendrukwerk
enz.

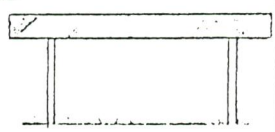
Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

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