7 SEP. 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)

# van de technische comm.

Donderdag 2 oktober ONDERLINGE 10 kilometer. Start 19.15 uur.
Als er veel deelnemers zijn, wordt er gestart in 2 groepen
19.15 eerste groep ($38\frac{1}{2}$ minuut en langzamer)
20.15 tweede groep (de snellere)

OOK JURYLEDEN OFFICIEEL OF NIET ZIJN VAN HARTE WELKOM
enige vereiste is, dat je tot 25 kunt tellen.

Trainingen in de maand oktober: baantraining donderdag 2, maandag 6 en donderdag 9 oktober.
LAATSTE TRAINING DONDERDAG 9 OKTOBER
pupillentraining woensdag 1 en 8 oktober
LAATSTE TRAINING WOENSDAG 8 OKTOBER

Onderlinge wedstrijden. Zoals altijd in meerkamp vorm . Dit jaar op de zondag in samenwerking met AAC Amsterdam.
weekend vrijdag 10, zaterdag 11 en zondag 12 oktober.

nadere gegevens volgen per circulaire.

OOK HIER IS HULP VAN VRIENDEN , VROUWEN EN VERLOOFDES ZEER WELKOM

Wintertraining. Aanvang wintertraining zondag 9 november op het militaire terrein aan de Zeeweg. Aanvang 9.45 uur

nadere gegevens vind je in het volgende (jubileum nummer) van het klubblad op deze zelfde plaats.

# van de jubileum comm.

Op woensdag 8 oktober a.s. bestaat de a.v.'HAARLEM' 60 jaar. Dit zal op bescheiden wijze gevierd worden en wel op

Z A T E R D A G  1 8  O K T O B E R

Allereerst om 17.30 uur een receptie en later op de avond een feestavond/disco/instuif.
Houd deze dag (avond) dus alvast vrij.

Bovendien verschijnt er een jubileumnummer van de Wissel.

Nadere gegevens volgen nog per circulaire en in het jubileumnummer.

L O T E R I J

Binnenkort organiseren wij een grote loterij, waarvoor een ieders medewerking zowel als koper als als verkoper wordt gevraagd.
Ook hierover komen de nadere mededelingen nog.

officieel orgaan atletiekvereniging "haarlem"

# de wissel

Jaargang 35
Nummer 7
september 1980

"verschijnt 10 maal per jaar"

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

## VAN DE REDAKTIE .....

Het seizoen is weer haast ten einde en de laatste wedstrijdverslagen druppelen binnen.
Ook worden enkele onderwerpen (scriptie Jan Willem v.d. Wal en "Boko on tour") afgesloten.

Vol verwachting kijken we nu uit naar het volgende nummer. Dit is n.l. geen gewoon nummer, maar een superdeluxe jubileumnummer, want op 8 oktober zal A.V. Haarlem maar liefst 60 jaar bestaan.
Dat A.V. Haarlem ondanks deze leeftijd nog springlevend is, bleek onlangs in de finale senioren-competitie, alwaar opnieuw de 2e plaats bezet werd.
Jongens, gefeliciteerd!

De belangstelling van het bestuur voor het clubblad blijkt niet erg groot te zijn. Ook deze keer is er weer geen nieuws van het krachtcentrum, geen nieuwe leden of welke bestuursmededeling ook.
Waarom niet?

Kopy voor het volgende klubblad vòòr 21 oktober inleveren bij bovenstaand redaktie-adres.

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

# officieel nieuws

VAN DE PENNINGMEESTER

Vanaf 1 april j.l. gelden de volgende kontributie-bedragen:

| | | |
|---|---|---|
| Pupillen, geboren in 1969 of later ..... | ƒ 123,00 | per jaar |
| 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.



**om aan te schaffen:**

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

WEDSTRIJDVERSLAGEN .....

16 en 17 augustus 1980. Nederland-Ierland-Wales in Sittard.

Voor deze interland waren van A.V.Haarlem opgesteld: Ruud Wielart (hoog) en Frank van Ravensberg (10 km. snelwandelen).
Ruud was geblesseerd en werd vervangen door Erik Rollenberg (K.A.V.Holland), terwijl Mike Bienfait op het laatste moment nog werd opgeroepen de plaats van Raymond Heerenveen (Argo) in te nemen op de 4 x 100 meter estafette.

Behalve deze interland werden dat weekend uiteraard ook de wereldkampioenschappen 400 meter horden en 3000 meter dames verwerkt en ook waren er enkele bijnummers, waaronder een 100 meter, die o.a. gelopen werd door Sammy Monsels en Mike Bienfait.
Deze interland was weer slecht gepland: meteen na de Nederlandse kampioenschappen en gelijk met een junioren-interland.
De organisatie was goed verzorgd.

Sammy Monsels liep zeer sterk. Hij won de 100 meter in 10,68 en dat was zelfs sneller dan de winnaar van de interland-wedstrijd. De snelste electronische tijd, gelopen door een A.V.Haarlemmer, is overigens 10,62 van Bert de Jager.

Mike Bienfait werd in dezelfde race 4e (ruim voor Marc. v.d.Krogt) in 11.06 en op de 4 x 100 meter estafette had hij een belangrijk aandeel in de overwinning, die in 41,10 behaald werd.

Zelf bakte ik er niet veel van. Tien kilometer afleggen met een hitte van ca. 25° en ruim 90% vochtigheid is geen pretje. Vanwege ruzie met één der scheidsrechters vòòr de wedstrijd, was mijn motivatie al gedaald en ik werd vierde in een zeer slechte 49.58,5, maar dit keer zonder commentaar op mijn stijl en dat is wat waard.

De wedstrijden werden zeer matig bezocht; ook de W.K. Je kunt dan ook wel spreken van een fiasco.

De interland werd gewonnen door Nederland met 193 punten, vòòr Wales met 144½ punten en Ierland met 103½ punten. Wat ik mij wel afvraag, is waarom werd deze overwinning in de kranten afgedaan met een klein berichtje en begon men met: "Er zijn nog slechtere ploegen dan Nederland"., terwijl de voetballers, die n.b. nog verliezen van deze Ieren (terwijl Ierse voetballers internationaal nog minder maken dan atleten) veel en veel meer aandacht krijgen.

Frank van Ravensberg.

22 augustus 1980 BRUSSEL

Op een vrijdagmiddag met veel wind vertrok ik samen met mijn vader naar Brussel, daar ik uitgenodigd was deel te nemen aan de Ivo van Damme-Memorial.
Daar aangekomen, begonnen de zenuwen al door mijn keel te gieren, want het bleek niet zo maar een internationale atletiekwedstrijd te zijn, maar een soort Olympische Spelen, met deelname dan van échte landen, zoals Amerika, Kenia enz.

Hoewel we 3½ uur te vroeg waren, barstte het al van de mensen voor het dtadion. Overal stonden al portiers, dus van gewoon doorlopen was geen sprake, maar toen we naar de deelnemersingang gingen, konden we er zo in.
Eenmaal binnen het stadion zagen we nog geen kip op de tribunes. Op het middenveld echter liepen honderden paarsgeblazerde officials. Mijn vader kroop snel op de perstribune, ging ijverig in een boekje zitten krabbelen, als er officials in de buurt kwamen en bleef daar de hele avond zitten.
Ikzelf ging me omkleden en daarna nog een paar uurtjes zenuwachtig lopen maken. Hier was wel een reden voor, want er zou een poging gedaan worden, onder de 8 minuten te lopen door enkele Belgen (op de 3.000 m. dus).
Zelfs tijdens de warming-up stonden er veel mensen te kijken, hoe de top-atleten zich warm liepen. Ik liep tussen Stanley Floyd en Houstan (?) Mc Tear naar de baan, want ik moest bijna beginnen. Op de baan vertelde een Belgische loper mij, wat de bedoeling was: er waren twee hazen, die alle twee om de beurt een 1500 meter onder de 4 minuten zouden trekken, waardoor er een Belgje (1m65 groot!) onder de 8 minuten zou lopen. Dit talent, een negertje uit Belgisch Kongo, luisterend naar de onuitspreekbare naam N'daysegna, liep echter "maar" 8.12.0.
Ik was hem in de race expres niet gevolgd, omdat 8 minuten volstrekt onhaalbaar is voor mij.
Ik heb tijdens de race geen tussentijden gehoord, wel 40.000 - op de maat van het lopen - klappende mensen.
Ik bleef nog 6,6 sec van het Nederlands record verwijderd.
De race was erg makkelijk gegaan voor mij, maar ik heb geen zin om nu nog op Nederlandse records te gaan jagen, met als gevolg blessures (kijk naar Jan Zethof, Marc Borghaus, enz.)
De rest van de avond heb ik genoten van de prachtige wedstrijden, met veel sfeer.

Stijn Jaspers ?

---

3e Internationale Marathon Bollenstreek 23-8-80 Noordwijkerhout

Het was Gerard Nijboer himself, die hier het startschot loste voor deze om de twee jaar te houden marathon.
Een mooi parcours door het duingebied langs de kust, maar wel een stevige wind, plus nog een flinke bui regen; toch nog altijd beter dan twee jaar geleden met zo'n 26° hitte.

Er haalden 163 deelnemers de eindstreep en opmerkelijk was, dat er daarvan 63 veteranen waren.

De tijden van de drie A.V.Haarlem-deelnemers waren:

| | | |
|---|---|---|
| Senioren: | Wim Kluyskens | 2.42,18 |
| | Bert Bols | 2.44,18 |
| Veteranen II: | Ton v.d.Linden | 3.15.30 |

Ton v.d.Linden

---

CLUBRECORD 4 x 800 m. J.A.

---

Vrijdagavond 29 augustus vonden op de kunststofbaan aan de Zuidlarenstraat een aantal estafette-nummers plaats. Haarlem vond dit een goede gelegenheid haar ploegen op de 4x1500 Sen, 4x100, 4x200 Sen. en de 4x800 J.A. te testen, met het oog op de estafette-kampioenschappen, die 13 en 14 september zullen plaats vinden.

De 4x100 en 4x200 Sen. bestond voor deze keer uit Sammy, Kenneth, Henk en Mike. Zij moesten aantreden tegen o.m. V&LTC. Op de 4x100 liepen de Heren 42,7, even snel, maar net achter bovengenoemde concurrentie.
Op de 4x200 m. idem dito, nu 2x 1.29,8.
Bij deze sprint-estafette viel het goede lopen van Kenneth op, die dit seizoen nog niet veel heeft kunnen trainen. Sammy liep uitstekend; vooral "spelend" in de bocht, maar daarna werd hij gelanceerd.
Mike had de pech (of het geluk) 2x tegen Diederik Evert te mogen finishen. Deze 21.0-man liet hem echter 2x de rug zien. Volgende keer pakt Mike hem.

Voor de 4x1500 Sen. stonden Evert, Rob, Dan en Pieter te wachten in de regen. Na precies 16½ minuut vonden de heren het welletjes. De verdelingen: Evert 4,01; Dan 4,15; Pieter 4,05 en Rob 4,09.

De Junioren Stijn, Bart (in de plaats voor de geblesseerde Hans), Raymond en Roland deden een poging het 4x800 Jun. record te verbreken, dat op 8.19,0 stond.
Raymond en Bart, die debuteerden op deze afstand, kwamen veel te langzaam door, zodat het op een eindsprint aankwam: Raymond (2.10), Bart (2.07), Roland liep onder toeziende, verregende ogen van zijn ouders 2.06 en Stijn tekende even het onderlinge klasse-verschil aan door met 1.53,5 het nieuwe record op 8.16,5 te zetten.

Bart.

---

Finale Seniorencompetitie 7-9-1980 Haarlem.

---

Alvorens mijn bleke huid bloot te stellen aan de weldadige ultraviolette straling van het zwoele semptemberzonnetje, verzekerde ik mij van de aanwezigheid van de voltallige finaleploeg. Het bleek, dat ik mij die dag niet zou hoeven inspannen, dus alles was in orde.

De dag begon goed met een nipte, maar fraaie overwinning voor Luke Prins op de 110 h. (15,6). Waarom Luke nu toch hoofdschuddend terug naar de start liep, begrijpt alleen een clubgenoot. Jan van Dijk viel tegen door als laatste te eindigen met 16.1.

De 800 m. leverde enorm veel winst op (Dan Portegijs 1.58,2), vooral door Rob Nieuwenhuizen, die als eerste blanke finishte in 1.55.8.

Sam Monsels deed wat er van hem verwacht werd en won de 100 meter in 10,8, vóór Diederik Everts (V&LTC), maar Nilo was meer aan het strompelen dan aan het lopen en kwam niet verder dan een bedroevende 12,3 en uiteraard een laatste plaats.

Mike en Raymond liepen tijden, die we van hen gewend zijn: 49,2 en 50,1, hetgeen verlies t.o.v. de 2e competitiedag betekende, maar dat kwam ongetwijfeld door het gemis van Mario en de sterke tegenwind, die alle sprintnummers nadelig beïnvloedde.

Cees v.d.Rhee gooide met de speer minder ver dan de vorige keer, maar bezette met 60,34 m. toch een fraaie tweede plaats. Pim daarentegen verbeterde zich door 52,12 te werpen.

Kogelstoten heb ik gemist, maar dit is toch wel het nummer, waarop wij achterstand oplopen, omdat wij niet de beschikking hebben over specialisten. Les Brown en Jeltjo Doornbosch kwamen tot 12,78 m. en 11,77 m.

Toen kwam, waar iedereen, Evert zelf ook dus, zolang naar had uitgekeken: een overwinning op de 3000 m. steeple. Ver voor de rest van het veld moest Evert een spannende en aantrekkelijke strijd voeren met Ron Vlenterie van AAC, die hij, gestimuleerd door een enthousiast publiek, in de eindstrijd overwacht naar huis liep.
Dik Bais was nog te bruin om een persoonlijk record te lopen, maar deed toch goed werk met zijn 10.09,4.
Samen met de tijd van Evert (9.10,6) leverde dit een hoop winst op.

Ook door het verspringen liepen we uit op V&LTC, waarvoor Jan-Willem (6.99) en Luke Prins (6.19) verantwoordelijk waren.

De 1500-lopers, Evert en Rob, hadden beiden al een zwaar nummer achter de rug en moesten flink harken om er resp. 4.05,0 rn 4.14,5 uit te persen. Dit betekende wel een flink verlies, wat vooral te danken was aan het tempo-drukken van van Hamersveld, die duidelijk alleen maar op een eerste plaats uit was.

Op de 400 m.h. kreeg Ron na 300 m. een enorme klap van de man met de hamer, viel terug na een overigens goede start en kwam tot een voor zijn doen matige 59,2.
Peter Rezelman verraste ons allen echter aangenaam door 55,1 te lopen; een dik P.R.

Bij het polsstok hadden wij van Pim meer dan 4,55 m. verwacht, maar Charles Mathot maakte het verlies goed door 4.10 te springen.

Het duo Brown en Doornbosch was inmiddels naar het diskuswerpen overgestapt, waar eerstgenoemde zich met bijna 4 m. verbeterde tot 42.10 en Jeltjo 33,98 m. wierp.

In de 1e serie 200 m. raakte Mike geblesseerd, maar liep toch nog 22,4; in de 2e serie stoof een zwarte streep naar de overwinning in 21,4; op de finishfoto bleek het onze clubgenoot Sam Monsels te zijn.

We moesten onze topper Ruud Wielaart weliswaar missen, maar met mannen als Henk Macnack en Jan van Dijk sloegen we allerminst een slecht figuur: beiden overbrugden 1.95 m.

Gosse wierp (dankzij zijn recente trainingsbezoeken) 4 m. meer dan in Leiden én een p.r. met 39,12 m.

Jan Willem werd weer 2e bij het H.S.S. achter Roy Sedoc, met 14.17 m. en ook Raymond sprong een zeer goed p.r. met 13.03 m.

Stijn Jaspers en Pieter Fris boekten letterlijk honderden punten winst op de 5000 m.; resp. een 4e en 5e plaats met 14.47.2 (c.r. en 2e Ned.seizoentijd) en 15.07.9. Beiden kwamen volkomen uitgeteld over de finish, maar hadden er wel voor gezorgd, dat V&LTC nog maar nauwelijks een bedreiging voor onze 2e plaats vormde, die daarvóór al niet meer tot de mogelijkheden werd gerekend.

De estafetteploegen maakten het werk zeer goed af, te beginnen met de reserveploeg 4x100 (4e in 45.4).
De eerste ploeg draaide niet zo perfect met de wissels, maar liep wel 42,5.

Het sluitstuk, de 4x400 m., bracht een enthousiasme bij het publiek teweeg, dat naar Nederlandse begrippen abnormaal genoemd mag worden. Raymond, Bart en Kenneth liepen uitstekend (allen ongeveer 50,7) maar Peter Rezelman, die al eerder die dag en op de voorgaande trainingen zijn vorm had bewezen, knalde werkelijk van start naar finish en had bijna nog de ploeg van Nijmegen te pakken (zijn tijd ± 49,0!!).
Eindtijd: 3.21,1.
Mede door deze successen slaagde Haarlem er opnieuw in tweede te worden en dat viel in zeer goede aarde bij het publiek.

Roland de Ruig.

---

LOSSE UITSLAGEN.....door Frank van Ravensberg.

woensdag 9 juli - regionale baanwedstrijd in Leiden

| | | | |
|---|---|---|---|
| tweekamp Heren C: 1 Bart van Rijsbergen | 100 m. | 11,4(1e) | 710 p. |
| | 200 m. | 23,1(1e) | 729 p. |
| | Totaal | | 1439 p.(1e) |
| 100 m. Heren A.: 1/2 Mike Bienfait | | 10,9 | |

---

vrijdag 15 augustus - avondwedstrijd op Papendal

1500 m.Heren : 7. Evert v.Ravensberg 3.56,7

zaterdag 16 aug.Open Kempische Kampioenschappen.Valkenswaard

polshoog Heren : 1.Pim Göbel 4m30 (hierdoor in bezit prestatieprijs)

zondag 17 augustus - instuifwedstrijd te Amsterdam

800 meter heren : 4.Pieter Fris 1.59,9 (p.r.)
100 meter jongens A: 11.Nico Treep 12,5
verspringen " A: 6.Nico Treep 5m43
1500 m.jongens B : 8.Marcus Treep 5.11,0
verspringen " B :12.Marcus Treep 4m85

zaterdag 16 en zondag 17 augustus
Nederland-Ierland-Wales in Sittard.

4x100 meter : 1.Nederland (Henk Brouwer,Mike Bienfait, Ed Pirau en Marc v.d.Krogt 41,10
2.Wales 41,66
3.Ierland 47,55
10 km.snelwandelen: 1.Steve Barry - Wales 44.11,3
2.John Eddershaw-Wales 48.34,2
4.Frank v.Ravensberg-Ned. 49.58,5
100 meter (open) : 1.Sammy Monsels-A.V.Haarlem 10,68
2.How Thomas -Wales 10,90
4.Mike Bienfait-Nederland 11,06
(in interland:1.J.Stark-Wales 10,70)

vrijdag 22 augustus Ivo van Damme-memorial in Brussel B.

3000 m,Jongens A :4.Stijn Jaspers 8.16,5 (c.r.)

vrijdag 29 augustus avond-estafettewedstrijd in Den Haag.

4x100 meter :2.A.V.Haarlem(Kenneth Macnack
Henk Macnack
Sammy Monsels,
Mike Bienfait) 42,7
4x200 meter : 2.A.V.Haarlem (zie 4x100 meter)1.29,8
4x1500 meter : 2.A.V.Haarlem (Dan Portegijs,
Pieter Fris,
Rob Nieuwenhuizen,
Evert v.Ravensberg)
16.30,0
4x800 meter J.A. : 1.A.V.Haarlem (Bart v.Rijsbergen,
Raymond Hoefman,
Roland de Ruig,
Stijn Jaspers) 8.16,5 (c.r.)

zondag 31 augustus Nationale C-spelen in Amsterdam

discuswerpen J.C.: 2.Dennis Kruithof 45m66
speerwerpen J.C.: 4.Dennis Kruithof 43m98

woensdag 3 september 1 uur snelwandelen in Zaandam

1. Jan de Jonge L.A.T. 1 km.4,13 3 km.12,54.5 km.22,40
10 km. 47,38,4 1 uur 12.521,10 m.
Frank v.Ravensberg 1 km.4,23 3 km.13,35 5 km.23,09
gestopt wegens blessure.

donderdag 4 september-instuifwedstrijd in Zaandam

polshoog heren : 2. Klaas Worp 3m50 (p.r.)
1500 m.J.B. : 6. Kennet Portanger 4.56,5 (p.r.)
polshoog J.A. : 3. Arno van Vugt 3m20
4. Kenneth Portanger 2m50 (p.r.)

dinsdag 9 september avondwedstrijd in Leiden
110 m.horden heren A; 3 Luke Prins 15,6(Luke zou hier een te langzame tijd gekregen hebben)
800 meter J.A. : 7 Roland de Ruig 2.04,6

---

11 september 1980 - 10 Engelse Mijlen - Vogelenzang

een echt "onderulkaartje" zonder prijzen of wat dan ook, want die kunnen het volgend jaar op dezelfde afstand verdiend worden op het parcours bij de Ringvaart, alom bekend.
Noteer de datum maar vast: 12 april 1981!!!

Op verzoek van organisator Bab v.d. Pol had ik ook hier de afstand met het meetwiel uitgemeten (een klusje van zo'n 3 uur), zodat de deelnemers hun tijd over deze afstand precies zouden weten.

De wedstrijd werd gewonnen door de sterk lopende Bert Bols, gevolgd door "Holland"-man Conno du Fossé, terwijl Bas Suurmond de derde plaats voor zijn rekening nam.
Voor de jury van aankomst waren aanwezig: Bab v.d. Pol, Arie Kortekaas, Jan Stol en Gerko Vos. De keerpunt-contrôle was voor Ton v.d. Linden.

De complete uitslag was als volgt:

| | | | |
|---|---|---|---|
| 1. B.Bols | 55.47 | 23. Kuperus Jr. | 68.15 |
| 2. C.du Fossé | 57.48 | 24. R.Kropman | 68.15 |
| 3. B.Suurmond | 58.07 | 25. H.Orlovski | 68.24 |
| 4. J.Kuperus | 60.04 | 26. B.Verton | 68.46 |
| 5. C.Zwart | 60.41 | 27. C.v.d.Aar | 69.37 |
| 6. P.Medenblik | 60.47 | 28. J.Walters | 69.55 |
| 7. A.Ulijn | 61.26 | 29. L.Robben | 70.09 |
| 8. D.Habes | 61.42 | 30. J.Teengs | 70.18 |
| 9. J.v.Wees | 62.26 | 31. H.Meyer | 70.43 |
| 10. W.Westerholt | 62.27 | 32. C.Grapendaal | 71.00 |
| 11. P.Miessen | 63.12 | 33. B.Neve | 71.23 |
| 12. A.Meyer | 63.38 | 34. T.Busink | 72.31 |
| 13. T.Bevaart | 63.50 | 35. G.v.Seyst | 73.13 |
| 14. C.Wolvers | 64.52 | 36. P.Spanjaart | 75.05 |
| 15. H.Hoeckx | 64.53 | 37. T.Voorn | 75.11 |
| 16. R.v.d.Laan | 65.27 | 38. K.Smoolenaars | 77.45 |
| 17. H.Klaassen | 66.07 | 39. P.v.Deyzen | 79.30 |
| 18. J.Gaartman | 66.21 | 40. J.Marreiros | 79.42 |
| 19. L.Ossekoppele | 66.30 | 41. R.v.d.Aar | 80.59 |
| 20. D.Boots | 66.48 | 42. S.Visser | 81.38 |
| 21. K.Visser | 67.00 | 43. B.v.d.Beek | 84.44 |
| 22. H.Peters | 68.10 | 44. Z.Kruyswijk | 94.19 |

Ton v.d. Linden.

NEDERLANDSE ESTAFETTE KAMPIOENSCHAPPEN

in Den Haag op 13 en 14 september 1980.

2 x Goud 1 x Brons

zaterdag: Boven de uitslagenlijst stond harde wind en dat was terecht. De 4 eersten, die dit ondervonden waren de heren Macnack, Bienfait, Westbroek en Monsels. De 400 m. liepen zij in 41,85 (1e), 0,01 voor Sparta, ondanks matige wissels.
De finale vlogen ze naar 41,67, een verbetering van het c.r. met 0,08 sec. en een Nederlands kampioenschap. Mario, die net van zijn middenvoets-beenblessure leek te zijn genezen, voelde op 3/4 van zijn 100 meter een droge "knal" in zijn voet, waardoor hij weer voor enkele weken lijkt uitgeschakeld.
Gevolg hiervan was, dat Kenneth Macnack, die een rustige en vooral zenuwloze dag voor ogen had, zich moest verkleden. Samen met Peter Rezelman, Raymond Hoefman en Mike Bienfait moest hij het op de 4 x 400 m. opnemen tegen ploegen als de Bataven (met Gijsbers) en V&LTC.
In de serie deden ze het rustig aan met 3.24,90 (2e). De finale zou spanning beloven.
Raymond opende sterk (50.1); Kenneth ging met voorsprong het 1e rechte eind in. Zijn brede tors ving echter zoveel wind, dat de tegenstanders profiteerden van de zo gevormde slipstream. In de laatste bocht gingen zij er voorbij. Nu moest Mike een stuk goed maken. In zijn nieuwe stijl (lange, krachtige pas) kwam hij dichter bij, maar zijn goede tijd (48,9) was net genoeg om Wytse Lelievold van zich af te houden.
De laatste loper, Peter Rezelman, had de onmogelijke taak Koen Gijsbers af te schudden. Dit deed hij dan ook niet; zijn tijd 49.1, Gijsbers' tijd: 45,5. Bovendien werd Peter ook nog door een V&LTC-er op de streep gepakt. Toch een 3e plaats.
De 4x1500 zou aantreden met Stijn,Evert,Rob eb Pieter. De achterstand, die Stijn had op no. 3 was te groot (+ 150 m). Rob(4,06,5), Pieter (4.04.7) en Evert (4.03.4) hadden geen antwoord op ploegen als Noord Oost Polder, A.A.C. en Zaanland. Ondanks Stijns 3.58,0 en de 16.12.45 eindtijd en C.R. was een 4e plaats hun deel.

zondag: De 4 x 100 m. jongens begon om 1 uur met de series. Reserva Frank Kors moest in de plaats van Mario lopen, waardoor wissels en tijd minder waren, ondanks dit toch een nette tijd (44,2 (4e), voor Bart, Raymond, Frank en Daan, maar geen finaleplaats.
Dit was echter niet ongunstig, aangezien de 4x 400 jeugdploeg nog moest aantreden en Daan, Bart en Raymond zich hier nu beter konden voorbereiden. De spanning was op hun gezicht te lezen, want .....

Stijn was nog niet gearriveerd en hij zou in plaats van Mario lopen. Een kwartje uit Joop z'n beurs deed echter wonderen, want schrijver dezes belde huize Jaspers en ontving het bericht, dat Stijn en vader al 1 uur onderweg waren. Den Haag is echter een doolhof. Gelukkig arriveerde Stijn een half uur voor de aanvang van de series.
Dit was een makkie en werd gewonnen in de snelste tijd: 3.26,03 vòòr G.V.A.V. Rap; de andere serie A.A.C. vòòr P.S.V.
Of de 4 x 200 heren een even groot succes zou worden als afgelopen jaar, was niet waarschijnlijk. Sammy, Mike, Kenneth en Henk hadden al eens 1.29,8 gelopen, maar wisten dat V&LTC en Sparta (A.A.C. had niet ingeschreven) geduchte tegenstanders waren. Ondanks slechte wissels, vooral van Mike op Henk, wisten ze zich toch te plaatsen voor de finale met 1.31.6 (2e); andere serie V&LTC in 1.27,34.
De finale liep de soep in ... slechte, of, althans voor N.K.estafette begrippen, geen geoliede wissels waren ook hier de oorzaak, dat Sammy al op 40 m. voor de finish de strijd opgaf en A.V.R. de 3e plaats gunde (op zich natuurlijk zeer aardig van hem). V&LTC 1e in 1.26,63, een nieuw N.R. en Sparta 2e in 1.27.26, Haarlem 4e in 1.28.18.

Bij de 4x800 heren had een grote groep ingeschreven, waaronder onze 4x800 ploeg, bestaande uit Roland de Ruig, Rob Nieuwenhuizen, Dan Portegijs en Peter Rezelman.
Ook de Nederlandse recordhouder,de Bataven, en A.A.C. waren er. Het was duidelijk, dat Haarlem geen rol van betekenis kon spelen, aangezien de individuele tijden boven de 2 minuten lagen; eindtijd 8.03,1.
1. Bataven in 7.35,3 en 2 A.A.C. in 7.43.3

De 4x400 jongensploeg zou dus voor de 2e keer in successie Nederlands kampioen kunnen worden.
Niet te hard weggaan op het eerste eind, was het devies, want als je daar te veel gaf, werd je in de laatste bocht voorbijgelopen. De wijze raad werd opgevolgd door de 4 lopers. Daan startte goed, zijn 1e 400 meter van dit seizoen ging in ongeveer 51,0 sec. Stijn ging even snel en bewees hiermee ook over pure snelheid te beschikken.
Bart pakte met ± 7 meter voorsprong het'stokje'on gaf met ongeveer 50,8 het aluminium buisje aan Raymond.
Deze kreeg snel competitie van P.S.V. en .A.A.C, maar had relaxed gelopen en 'rookte' het laatste eind weg lopers aijs Robert de Wit en Jeroen Ooievaar.
Tijd ± 50.0 sec. Eindtijd 3.22,90, C.R. en Nederlands Kampioen.

Bart.

---

...e er zoal in Portugal mogelijk is.....

Voor zover ik weet, is er nog nooit een interland Nederland-Portugal gehouden. Dit is erg jammer, want Nederland heeft een aardige kans deze ontmoeting te winnen. Zouden onze narionale vedetten (als deze er zijn) dit te denigrerend vinden, dan kan altijd nog een B-selectie opgesteld worden. Bij voorkeur dient deze wedstrijd in het land van de tegenstander gehouden te worden. Zo kan onze sub-top internationale ervaring opdoen en er meteen een aardig reisje achteraan plakken.

U zult zich afvragen, waar dit alles op slaat.
Het antwoord is: "Nergens op".
De reden van dit intro is, dat de wissel een blaadje voor en door de atleet is. Zo iets verderfelijks (voor een atleet dan) als vakantie, hoort hier dus eigenlijk niet in thuis. Het voorgaande is dus om de trainer te misleiden en kan meteen vergeten worden.

Nu waar het eigenlijk om gaat:
Veel van onze leden zijn student, scholier, of hebben om andere redenen lange vakanties. Jullie wil ik aanraden om volgend jaar eens naar Portugal te gaan en dan wel minstens een maand. Je hebt gegarandeerd mooi weer en het levensonderhoud is niet duur (ondanks ± 22% inflatie). Zo kampeerde ik meer dan de helft van mijn vakantie voor *f* 0,60 per nacht (twee personen + tent *f* 1,20) op campings met ruim voldoende voorzieningen. Het voedsel is ook erg goedkoop. Als je er een of ander baantje bij hebt, kan je makkelijk iedere avond uit eten gaan. Zo niet, dan moet je maar bij je tent koken.
Voor de zwemmers onder ons: Schoon Atlatische Oceaan-water, wat wel zo'n 7 à 8° C kouder is dan de middellandse Zee.
De Portugees is over het algemeen een vriendelijk mens en niet zo snel aangebrand als zijn buurman de Spanjool (bron: Berlitz reisgids).
Van achterdocht t.o.v. Nederlanders heb ik niets gemerkt.
Vanuit dit standpunt is het ook verstandiger naar Portugal te gaan dan bijvoorbeeld Frankrijk of Italie (NL= no lire).
Als je meer wilt zien dan alleen zon en zee, kan je in Lissabon je hart ophalen aan fraaie gebouwen, musea e.d.
Dicht bij Lissabon ligt een zeer fraaie camping (inclusief zwembad) en van hier uit is de stad met een bus zeer makkelijk te bereiken.
Met de trein uit Lissabon is de Algarve binnen vier uur te bereiken. Het is hier wel vrij druk, vooral met Portugezen, die hier zelf op vakantie zijn, maar toch zeer de moeite waard.
Wat ook aan te raden is, is de kust van Rio Sado (zie op landkaart ± 40 kilometer ten zuiden van Lissabon).

Als dit stukje je nieuwgierig gemaakt heeft, kan je voor meer informatie terecht bij het Portugees Toeristenbureau in Amsterdam.

Lex van Vugt.

---

"BOKO ON TOUR" door Frank van Ravensberg DEEL II

De trein naar Stockholm was stampvol en alles was gereserveerd. Dat betekende een x-aantal uren staan. Frank B noemde het Pinkpop in de jaren 80. Hij zei, dat je in een veewagen nog beter af was, aangezien je hier ook nog eens lastig werd gevallen door mensen, die ondanks dat ze een zitplaats hadden, het toch nog nodig vonden 1000 keer heen en weer te lopen. Pas na een uur was iedereen in de trein gepropt en kon de trein gaan rijden. Nu ging de trein al snel de boot op en op deze boot konden we even zitten. Even, want de overtocht duurde maar een kwartier. Er stond een enorme rij voor het buffet. Het leuke was, dat, wanneer men eindelijk het bestelde eten had, men als een gek moest gaan eten, aangezien de overtocht zo kort was.
Vlak voor Stockholm konden wij eindelijk gaan zitten.
Inmiddels had de trein al 2 uur vertraging opgelopen.
Gelukkig was onze overstaptijd 5 uur (nu dus 3 uur).
Op het station van Stockholm kwam een stel vogels om geld bedelen. Ook was er een mannetje, dat iedereen stond aan te grijnzen.
In de trein naar Östersund hadden wij nu wel een zitplaats. De stoelen waren echter nauwelijks uitschuifbaar, zodat er niet in te slapen was. Het gevolg was, dat iedereen al snel op de grond lag om te proberen te slapen. Dat lukte niet best, ook al omdat het buiten vanwege de middernachtzon vrijwel niet donker werd en omdat bij elk station de conducteur schreeuwend en struikelend door de trein liep om dat station aan te kondigen.
Rond 9.00 uur waren wij zaterdagmorgen in Östersund (d.w.z. 2½ uur vertraging). Al gauw kwam er een kleine Zweedse vrouw, Maria geheten, op ons af, die in goed Engels vroeg, of wij Nederlandse snelwandelaars waren. Toen wij dit bevestigden, bracht zij ons per auto naar het dorp Häggenaas, alwaar wij in een verblijf voor scholieren zouden logeren. Wij moesten zelf voor ons eten zorgen. Er was gelegenheid om te tennissen, biljarten, voetballen en darts te gooien. Wij hadden ieder een kamer. Ook was er TV. Het eerste, dat wij deden, was onze slaap inhalen.

De volgende dag, zondag 6 juli, werden wij door Maria afgehaald en zij reed ons naar Ottsjön, alwaar een wedstrijd zou worden gehouden.
Op de wegen lagen zeer veel stenen, zodat de onder- en zijkanten van de wagen de hele weg ratelden. Alle auto's zijn hier aan de zijkanten geheel grijs en in het stof kun je je naam schrijven. Ook zijn er veel auto's, die gaas voor hun koplampen hebben.
Wij waren nog maar net in het dorpje, of er kwam al een Nederlands sprekende vrouw op mij af. Zij was weliswaar Zweedse, maar was met een Nederlander getrouwd. Zij sprak vloeiend Nederlands (wel wat beter, dan Ernst (H)appel, of Prins Bernhard.).
Het was een drukte van jewelste. Wij zagen direct, waar Sparta haar shirt-ontwerp vandaan heeft. Er was n.l. een snelwandelclub, die exact dezelfde shirts en broekjes als Sparta had. Sparta heeft ze echter pas, dus .....

Wellicht, dat dit een reden is voor Sparta om het snelwandelen systematisch te boycotten, hetgeen Sparta n.l. doet.
Wij keken onze ogen uit. Iedereen, die lid van een club is, heeft een speciaal clubtrainingspak (met opdruk), dat men gratis van de club ontvangt. Ook doen alle leden, jong en oud, gezamenlijk oefeningen en moedigt men elkaar zeer goed aan, met het bekende "Heya!".
Speciaal voor ons had men een Nederlandse vlag gehuurd en deze hing naast de Noorse en Zweedse vlaggen.
De wedstrijd was vreselijk zwaar. Het was 30° C. Het parcours was ontzettend zwaar, te vergelijken met Parijs-Roubaix voor de wielrenners zo slecht en dan ook nog met heuvels.
Terwijl de Zweden van bevriende toeschouwers drinken kregen, kregen wij als onbekende buitenlanders niets. Derhalve zorgde ik zelf maar voor verfrissing, daar er een meer vlakbij was. Dit kwam de tijd niet ten goede en ik werd dan ook 6e in 1.44,50 over de 20 km.
Frank B. verging het op de 10 km. beter. Hij werd 5e in 54,17, een p.r. Met deze tijd zou hij Nederlands jeugdkampioen zijn geworden. Hier werd hij er laatste mee.
Bij de prijsuitreiking schreeuwde men voor de winnaars steeds 4x keihard "jo". Waarom wisten wij niet, maar leuk was het wel.
Nu bracht Maria ons terug naar Häggenaas, alwaar wij de TV aanzetten. Daar was niet veel op: Amerikaanse "lach"-series, een klassieke pianospeler, een programma over allerlei bassisten en nog veel meer van dat moois. Wij kregen er slaap van en gingen naar bed.

Maandag 7 juli gingen wij per bus naar Östersund. Van halte palen had men hier nog nooit gehoord, dus wij moesten vragen waar hij stopte. Nu gingen wij de stad in. Wij waren zo. maar in een winkel aan het kijken en toen bleek, dat de winnaar van de seniorenrace van zondag daar werkte.
's Avonds gingen wij terug. Er kwamen nog een paar kinderen uit de omgeving op bezoek.

Dinsdag 8 juli gingen wij maar eens alle sporten uitproberen, die er te doen waren. Ook werd ik nog door twee kinderen uit het dorp rondgeleid. Frank B. en ik bezochten nog even het zeer primitieve station van het dorp. Hier kwamen slechts 2 treinen per dag en dan moest je nog je hand uitsteken, om mee te kunnen.
Uit een leegstaand huis haalde Frank B. een berenvel, die hij mee naar huis zou nemen.

Woensdag 9 juli werden wij al vroeg door Maria en een vriendin van haar afgehaald, Wij zouden naar Aare gaan.
Daar aangekomen werd de auto geparkeerd, Direct zagen wij al een Nederlandse auto.
Wij gingen eerst met de kabelbaan naar boven en daarna was het nog een flink stuk lopem tot fr top. Op die top was een platvorm. Er stonden nog twee mensen, van wie er één, na het opschrift te hebben gelezen op het trainingspak van Frank B, zie:"Hé, kom jij ook uit Den Haag, wat leuk zeg!". Frank B. baalde enorm en zei: "Nou, ik vind er niks aan. Die rot Hollanders zie je overal".

Wij zagen ook nog een padvindersclub voor bejaarden. Frank B. dacht "De Hulk" te zijn en trachtte een kei op te tillen. Hierna bekeken wij nog een waterval.
Vervolgens gingen wij naar Östersund, alwaar een baanwedstrijd gehouden zou worden.
Het was om 18.00 uur nog steeds enorm heet (de zon was dan ook nog lang niet van plan om onder te gaan).
Gelukkig was het tijdens mijn race wat minder warm. Ik moest het op de 5 km. opnemen tegen zo'n beetje de gehele Zweedse top, terwijl er drie Moskou-gangers deelnamen. Mijn plaats interesseerde mij echter geheel niet, alleen mijn tijd telde. Indien ik n.l. de beste Nederlandse prestatie zou verbeteren (een 44 jaar oud record, 22.35.9), zou ik een waardebon van 300 Zweedse kronen (± 150 gulden) ontvangen.
Maar buiten dat, stond de baan als zeer snel bekend en was de tegenstand erg sterk. Dus wilde ik niet alleen die 22.35.9 verbeteren, maar tevens een zo snel mogelijke tijd neerzetten. Mijn p.r. stond op 23.05.
Het ging al direct supersnel. Ik ging zo goed als ik kon mee en liep een vrij constante race.
1000 meter tijden: 4,18 - 4,20 - 4,25 - 4,20 - 4,14.
Zo kwam ik tot een ongelooflijke tijd van 21.37.2, bijna 1½ minuut onder mijn p.r. en goed voor een plaats bij de eerste 75 man van de wereld. Hoe sterk de tegenstand was, blijkt wel uit het feit, dat ik slechts 9e was, hoewel er een aantal niet ver voor mij waren. En passant wandelde ik ook nog een Nederlandse beste prestatie op de 4000 meter in 17,23 (oud 18.16.8). Ondanks dat 25% van de deelnemers werd gedisqualificeerd, kreeg ik geen enkele waarschuwing.
Frank B. deed 3000 meter en kwam tot 14.53, 6e plaats en p.r.
Vervolgens bracht Maria ons naar Häggenaas terug, alwaar wij door het raam naar binnen moesten, aangezien de deur op slot was gedaan en wij de sleutel aan de schoonmaker hadden gegeven. Er kwam nu ook een Zweedse familie in het "verblijf" wonen. Een jongetje begon al meteen een biljartkeu te slopen.

Donderdag 10 juli vertrokken wij per bus naar Östersund. Wij moesten n.l. zondag al weer in Zwitserland starten en derhalve konden wij niet langer blijven (hoewel er ook in Häggenaas op vrijdag nog een wedstrijd was.)
Wij zagen nog een mooie kunststofbaan liggen in een dorpje van 100 mensen. In Östersund ruilde ik de bon in tegen een T-shirt en 270 kronen en vervolgens gingen wij de trein in. Op het station waren er weer Nederlanders. Wij gingen meteen buitenlands spreken.
Na ruim een uur in de trein te hebben gezeten, werden de goede rijtuigen pas aangekoppeld en toen hadden wij meteen een lege coupé, (die was wel voor het treinpersoneel, maar dat bordje verstopten wij).
Wij moesten de volgende morgen in Hässleholm overstappen op een trein naar Kopenhagen. Daar zouden wij 's avonds nog starten voor een baanwedstrijd over 2 mijl, maar Peer Jensen, die ons zou afhalen, kwam vanwege onverwacht overwerk niet opdagen en toen namen wij maar meteen de trein naar Hamburg. Eerst kocht Frank B. echter nog een "Chokobjørn" (dat was een doodgewoon chocolade-ijsje, maar hier heette dat "chocobeer". Overal hing reclame daarvoor,

met de afbeelding van beren met ijs in hun handen).
De trein naar Hamburg zat aan één kant vol met schreeuwende pubers. Rond middernacht waren wij in Hamburg en vanaf daar namen wij de trein naar Basel. Iedereen op het zeer volle perron stormde als een kudde vee naar binnen en de coupé's waren dan ook snel met 6 personen gevuld. Dit keer bemachtigden wij nog net op tijd een slaapplaatsje. Ruim de helft van de mensen stond. In de loop van de nacht vond vrijwel iedereen wel een plaatsje. Alleen een paar ouwe tangen vonden het zo rond 3 uur nodig, om iedereen wakker te blèren, door op een zeer irritante manier een Zweeds meisje aan te spreken, om haar te bewegen voor hen op te staan. Dit, ondanks dat zij net lag na ruim 3 uur gewacht te hebben en de ouwe tangen net instapten en met wat geduld binnen een uur ook hadden kunnen zitten of liggen.
Onze coupé was met twee snelwandelaars, een Japanner, een Bundeswehr-soldaat, een vrouw met een clownsbroek aan en nog een man, die spoedig uitstapte, erg kleurrijk.
Van slapen kwam niks vanwege het feit, dat je met elkaars voeten in elkaars gezichten lag en dat men zich niet eens kon omdraaien zonder twee anderen wakker te maken. Daar kwamen dan nog de schreeuwende tangen bij en dan vanaf ongeveer 4 uur bovendien nog enkele Duitse Boko's, die het leuk vonden tegen de deuren aan te schoppen en zeer hard te lachen om slappe moppen.
Eindelijk waren wij in Basel en via Biel en Neuchâtel kwamen wij in Yverdon. Toen was het inmiddels al zaterdagmiddag. Wij gingen de stad in en wachtten daarna op iemand van de organisatie, die niet kwam. Na enige uren vergeefs gewacht te hebben, besloten wij maar te bellen en juist toen kwam er een man van de organisatie binnen. Binnen 5 minuten stonden er plotseling vier auto's met mensen van de organisatie. Zij brachten ons naar de baan, alwaar een cafetaria was. Daar waren ook de andere deelnemers aan het eten en uiteraard was er ook een ploeg Nederlanders (uit Brabant en Limburg) aanwezig. Na dat eten werden wij naar een jeugdherberg gebracht, waar door de meeste deelnemers overnacht zou worden. Frank B. en ik gingen meteen slapen. De andere Nederlanders, die op dezelfde zaal sliepen, gingen nog even stappen. Zij kwamen rond 23.00 uur onder hels kabaal terug en begonnen kussengevechten te houden. Van slapen kwam dus weer niets.

Zondag 13 juli gingen wij al snel naar de baan, waar gegeten werd. Vervolgens gingen wij lopend naar het parcours. Dat was een parcours van 687 meter, waarin echter twee keerpunten zaten. Daar de senioren 20 km. moesten afleggen, moesten er zo'n 60 keerpunten genomen worden.
Er was deelname uit 8 landen, t.w. Zwitserland, Nederland, België, Frankrijk, Italië, Spanje, West-Duitsland en de Sovjet-Unie. In het programma had men mij als club IBRWT (Internationale Boko Race-Walking Team) gegeven, hoewel ik onder A.V.Haarlem had ingeschreven.
Ik begon op een schema van 1,34, maar na zo'n 8 km. had ik mijn linkervoet reeds kapotgelopen als gevolg van de snelheid, waarmee ik de keerpunten rondde. Ik minderde noodgedwongen vaart en finishte als 11e van de 80 in 1.38.52, toch een p.r. Dit was ook de snelste Nederlandse tijd in 1980.

Frank B. kwam ook nog tot een p.r. op de 10 km. jongens. Hij werd 8e van de 15 in 52.05.
Na de wedstrijd moest ik mijn linkervoet, die door een stukgelopen bloedbaar erg bloedde, laten verbinden en ik kon alleen nog maar hinken. Twee andere deelnemers werden zelfs afgevoerd in de ambulance.
Na de prijsuitreiking werd er driftig shirtjes en andere dingen geruild. Een Limburger kwam zo in het bezit van een Russisch trainingsjack.
Als begeleider (lees waakhond) van de drie Russen was een K.G.B. agent mee. Hij had van snelwandelen geheel geen verstand.
Van een nachtrust kwam niet veel, aangezien een aantal Italianen het nodig vond ons om 4.30 uur te wekken door een hels kabaal te maken, o.a. "zingen", deuren smijten etc.
's Morgens vertrokken wij dan maar naar Nederland.
Het was voor mij wel koeilijk lppen op mijn linkervoet, maar ik moest wel, want hinken met die zware bepakking was uiteraard onmogelijk.
In Basel misten wij net de trein, die ons 's avonds nog thuis zou brengen.
Frank B. kon een blikje sardientjes niet open krijgen en probeerde het toen maar met de coupédeur.
Dit keer sliepen wij nog een beetje.(door het missen van de trein in Basel, moesten wij noodgedwongen weer een nacht in deze trein doorbrengen).

In Bentheim konden wij dinsdagmorgen een 1e klastrein tot Hengelo nemen. Dat was een extra trein, aangezien de verwachte trein 1½ uur vertraging had. Het leuke was, dat mensen, die later instapten en 1e klas hadden betaald, moesten staan. Eindelijk waren wij dan rond 10.30 uur thuis.

Woensdagmorgen 16 juli vertrokken wij weer en wel naar Frankrijk, via Brussel, Doornik (Tournai), Lille naar Amiens. In de trein naar Doornik was er een theekransje dat in zuiver Vlaams aan het kletsen was. Hier was echt niets van te verstaan. In Doornik zelf was ongeveer 50% van de "huizen" onbewoond.
In Amiens waren wij nog net op tijd om in het postkantoor het telefoonnummer te vragen van de man, die ons zou afhalen, want van telefoonboeken in een telefooncel had men hier ook nog niet gehoord, of zouden Nederlandse vandalen ook hier hun werk gedaan hebben?
Binnen 5 minuten werden wij van het station, waar wij weer Nederlanders zagenOhoorden, afgehaald. De man bracht ons naar zijn woning in het onuitspreekbare Quevauvillers.
Het huis was weliswaar groot, maar zeer oud. De kalk viel van de muren. Ook bezat de man zeer veel dieren. Het was net Daktari, en een grote groententuin.
Er werd al direct buiten gegeten. De man had maar liefst 13 kinderen (nu misschien al 14, wie weet). Ook stonden er 6 tenten in de tuin voor de kinderen. De mensen waren zeer vriendelijk, alleen was de communicatie soms wat moeilijk, daar zij wel vloeiend Frans spraken, maar ook niets anders. Na nog een zeer slecht toneelstuk op de T.V. gezien te hebben, gingen wij naar bed.

Donderdag 17 juli gingen wij picknicken, waaraan een fiets-

tocht en een grote wandeltocht door allemaal korenvelden, groententuinen en weiden (achterna gezeten door koeien) waren gekoppeld. Helaas moesten wij steeds op een klein jongetje wachten. 's Avonds was er weer een zeer slechte film op T.V. en derhalve liepen wij maar wat door het dorpje.

Vrijdag 18 juli gingen wij de stad Amiens bezoeken.
De vrouw des huizes bracht ons, één van haar zoons en twee dochters weg. De zonn, die ons begeleidde, werd een beetje dol, toen Frank B. alle winkels bezocht, hoewel hij niets wilde kopen. De jongen liep zeer snel.
's Avonds werden wij door de vader van de drie kinderen teruggebracht en gingen wij in een oude school tafeltennissen op zeer gammele tafels. Daarna was er weer een film op de T.V., nu over Winnetou (alles was natuurlijk in het Frans nagesynchroniseerd). Wij liepen weer door het dorpje. Frank B. moest uiteraard weer over enkele muurtjes heen klimmen en kwam tussen de koeien terecht. Ook beklom hij nog een onbemande watertoren.

Zaterdag 19 juli was de laatste dag.
De man bracht ons terug naar Amiens, vanwaar wij via Lille, Doornik en Brussel veilig thuis kwamen.
In de eerste trein was er weer een theekransje.
Tussen Frankrijk en Belgie kwamen er douanebeambten de trein in ("toldbjørns"), die echter gewoon gingen zitten en het volgende station weer uitstapten. In Brussel was een klein Bokootje met lege colablikjes aan het gooien en een man moest snel wegduiken om niet getorpedeerd te worden.
Rond 20.00 uur waren wij thuis.
Het was het einde van onze vakantie, die toch wel zeer geslaagd is geweest. Het meest geërgerd hebben wij ons aan de plaat "Funky Town", die op alle nationale zenders te horen was.

==========

Snelheid als lichamelijke grondeigenschap

Skriptie door Jan Willem van der Wal en Charles Urbanus

deel IV

Specifieke krachttraining

We kunnen opmerken, dat er de laatste tijd een tendens is ontstaan om aan de training een specifiek karakter te geven. Dit onder invloed van publikaties over trainingsplanning en trainingsbelasting. Bovendien zien we, dat de kracht in kompleks met andere eigenschappen in het trainingspakket opgenomen wordt.

We spreken van specifieke krachttraining wanneer:

- de krachtsoefening dezelfde bewegingsstruktuur als de wedstrijdbeweging bezit.
- het karakter van de spierkontraktie overeenstemt met die van de specialiteit.

Behalve dat de trainer de bewegingsstruktuur moet kennen, moet hij ook onderzoeken, welk type spierkontraktie de prestatie bepaalt. Het is verstandig het schema van Werchoshansky aandachtig te bestuderen.
Aan de hand van dit schema kunnen we door middel van het karakter van de spierkontraktie alle takken van sport onderscheiden en bovendien eisen stellen aan de methodiek van de specifieke krachttraining.

We kunnen de volgende methoden van specifieke krachttraining in de explosieve sporttakken onderscheiden:

- Slagmethode
- Analytische methode
- Variabele methode
- Synthetische methode.

Slagmethode.

Deze is in Rusland door Kusnezow ontwikkeld. Er is hier sprake van een maximale krachtsinzet tegen een geringe last (kleiner dan 40% van de maximale). De spier wordt vòòr zijn kontraktie "Slagartig" opgerekt, zodat hier sprake is van een eksplodief-reaktief-ballistische kontraktie. De fysioloog noemt dit een plyometrische spierkontraktie.
Deze methode bevordert de kòördinatie tussen spiergroepen, motor-units en de verschillende kontraktie-vormen bij één en de zelfde techniek.

Voor welke gebieden is deze methode geschikt?
Voor die takken van sport, die een eksplosief-reaktief karakter hebben, zoals het werpen, het springen en de sprint. (het versnellingsdeel)

Voorwaarde is een goed ontwikkelde algemene kracht om problemen ten aanzien van het passieve bewegingsapparaat te voorkomen.

Enkele voorbeelden van de slagmethode:

- diepspringen
- pendelapparatuur
- sprongen met korte kontakttijd.

Analytische methode.

Hier moet men binnen een deel-struktuur van de totale wedstrijdbeweging een grotere weerstand overwinnen dan in de wedstrijdbeweging.
bijv. strekworp met een werpbal of medizinbal.
zwemmen met alleen de beenslag of armslag.
Na verloop van tijd wordt het krachtsvermeerderende effekt nihil.

Wil men een snelheidsbarrière doorbreken, dan geeft het werken met een kleinere weerstand dan in de wedstrijdsituatie een goede mogelijkheid.

De variabele methode.

Deze berust op de traagheid van het centrale zenuwstelsel om om te schakelen. Bijv. men werpt met een speer van 600 gram en meteen daarna met een speer van 800 gram. Het centrale zenuwstelsel zal de worp met de zware speer met de zelfde snelheid willen uitvoeren als de lichte.

Het meest effektieve is de volgende variant:

| 1 | : | 2 | : | 1 |
|---|---|---|---|---|
| licht | | standaard | | zwaar |

De herhalingen moeten meteen na elkaar plaatsvinden (series van 4). Zo kan het aksent op de krachtsaanwinst of op de snelheidswinst gelegd worden; dit in relatie tot de individuele behoefte.

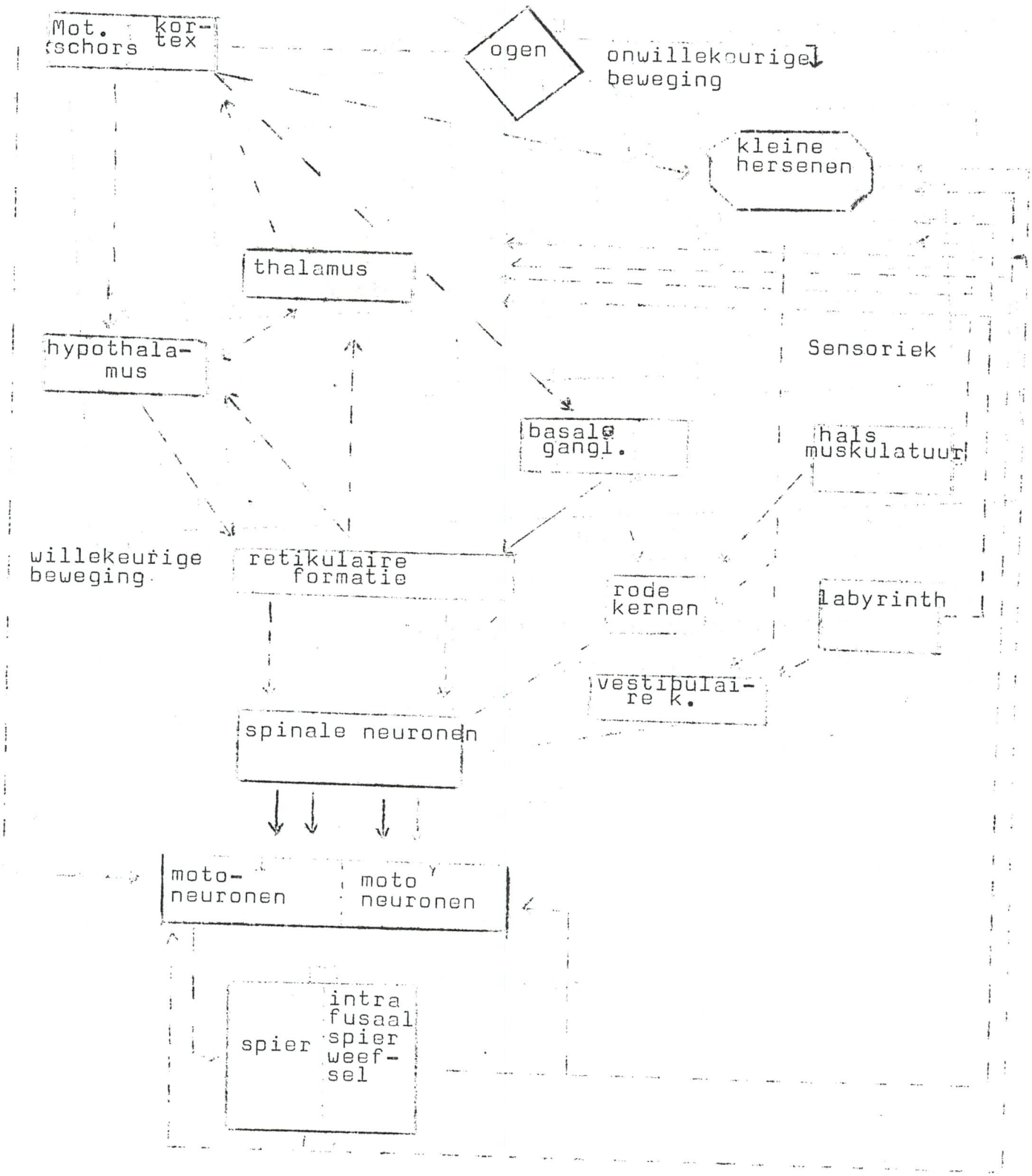
Synthetische methode.

Deze methode omvat het uitvoeren van de standaard-beweging met standaard-gewicht. Dus door bijvoorbeeld veel te werpen wil men een transfer bewerkstelligen van de algemene- naar de specifieke kracht binnen de bewegingsstruktuur van de worp.

Deze methode heeft enkele nadelen:

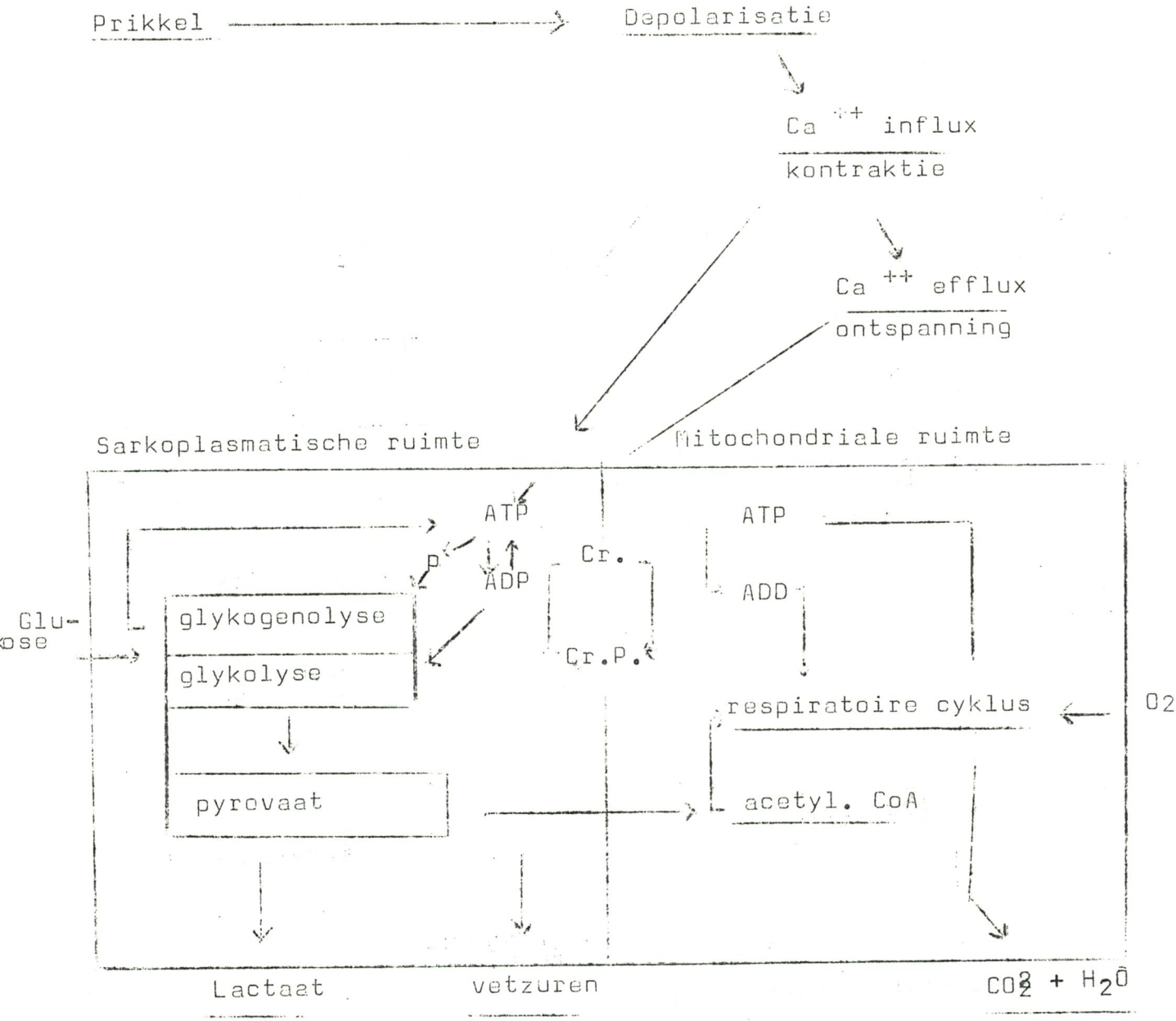
- Het neuromuskulaire apparaat raakt snel vermoeid.
- Bij een stijgend aantal herhalingen wordt snel een dynamisch- stereotyp van koördinatie van krachtsinzet gevormd. Er treedt een stabilisatie op van het aantal deelnemende motor-units, hun aktiviteit en de snelheid van hun kontraktie.

Een krachtsvermeerdering wordt alléén door maximale en géén optimale waarden bereikt!




- aktiviteit van alfa en gamma motoneuronen

(shephard 1972)




Een voorstelling van de fosfaat-heropbouw, zowel ekstra als intra mitochondriaal.
Centraal staat hier het kreatinefosfaat als energie-drager.

Literatuurlijst:


- Harre : Trainingsleer
- Madwejew : Periodisierung des sportlichen Trainings.
- Kusnezow : Kraftvorbereitung
- Zacirosky : Die Körperlichen Eigenschaften des Sportlers.
- Hollmann und Hettinger : Sportmedizin - Arbeits und Trainingsgrundlagen.
- Schmolinsky : Leichtathletik
- Swinkels : Lezing voor de KNZB 1975
- Swinkels : Lezing voor krachtssymposium Groningen (1978)
- Frey : Zut Terminologie und Struktuur physischer Leistungsfaktoren und motorischer Fahigkeiten.
- van der Goulberg: De sprint
- Wysotschin : Die Kunst der Muskelentspannung im Sprint.


Einde.

NKRING UIT ONZE KENNISSENKRING UIT ONZE KENNISSENKRING UIT ONZE KENNIS

Eigenlijk is dit een stukje voor onze kennissen kring want wat wil het geval?

De atletiek vereniging BLAUW WIT doet in haar clubblad Estafette de volgende oproep aan ons en alle andere verenigingen:

Het blijkt dat verschillende clubblad redakties over nogal wat adressen van naburige verenigingen beschikken, misschien kunnen we tot een algehele clubbladuitwisseling komen Plaats de jou bekende adressen eens in je clubblad!!!!!!!!!!

Uiteraard willen wij aan deze oproep gevolg geven in de hoop dat meerdere verenigingen ook gevolg geven, echter door enige problemen i.v.m. de tijd die wij beschikbaar hebben komt onze lijst pas na het JUBILEUMNUMMER van VOLGENDE MAAND.

OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP

DENK AAN HET KRACHTCENTRUM
KOOP CERTIFICATEN!!!!!!!!!

# DE SEE DEE UR

16 augustus C/D wedstrijd AMSTERDAM

Nadat we ons na de vakantieperiode allemaal weer een beetje op krachten hadden gewerkt togen we deze zaterdag naar Amsterdam om te kijken hoe het met de concurrentie gesteld was. Van het aanvankelijk grote aantal deelnemers bleef weinig over. Zieke mensen die het er nog even van namen of die dachten zolang ik niet naar school hoef, wordt er niet geatletiekt ook. Maar zelfs het sterk uitgedunde gezelschap werd nog kleiner toen Arjen zich op de 80 meter blesseerde en voor de rest op de tribune kon gaan zitten. Ondanks het zo nu en dan straffe windje timmerden onze jongens aardig aan de weg, Jeltjo pakte zonder moeite de overwinning op de 80 horden (16,2) en ook Enrico verzamelde weer wat medailles 3e bij het kogel met 10,31 en 2e (!) op de 1000 in 3.17.3. Harry greep bij het hoog met 1.40 brons en bij de C jongens viel Dennis in de prijzen 1e bij discus met 42.17 en derde op ver met 5.30

Overige uitslagen:

80 hrd.

| | |
|---|---|
| Jaap | 18.8 |
| Harry | 16.8 |
| Michel | 17.8 |

100 hrd.

| | |
|---|---|
| Dennis | 18.6 |
| Marcus | 22.0 |
| Maarten | 21.0 |

80

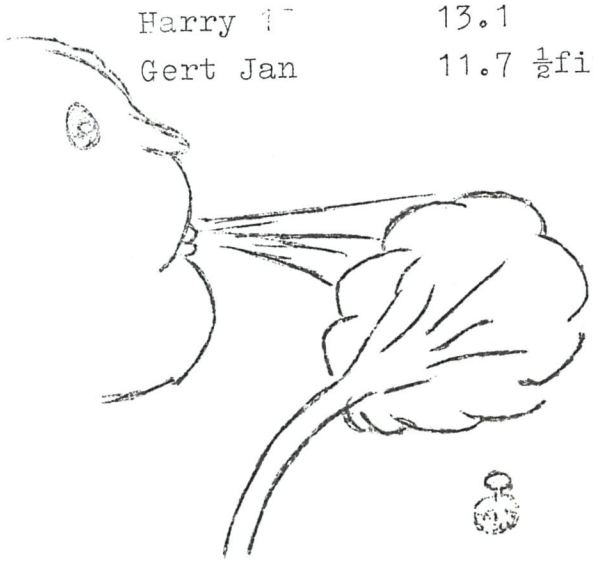
| | |
|---|---|
| Michel | 12.9 |
| Arjan P | 13.3 |
| Arjan W | 11.8 |
| Erik | 12.8 |
| Harry T | 13.1 |
| Gert Jan | 11.7 ½fin 11.9 |

100

| | |
|---|---|
| Rogier | 13.5 ½fin 16.0 |
| Remco | 14,5 |
| Luuk | 13.3 ½fin 13.3 f 13.6 |
| Marcus | 14.1 ½fin 13.8 |

1000

| | |
|---|---|
| Jaap | 3.31.2 |
| Arjan | 3.40.1 |



VERVOLG UITSLAGEN

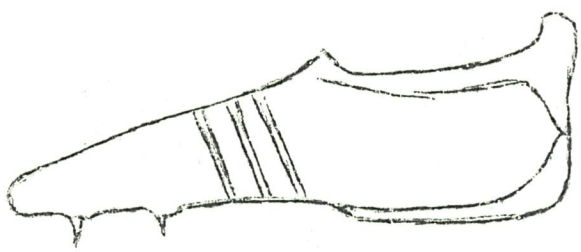
| discus C | | verspringen C | |
|---|---|---|---|
| Rogier | 32.86 | Luuk | 4.71 |
| Marcus | 25.73 | Remco | 4.29 |
| Maarten | 28.30 | Maarten | 4,14 |

| kogel D | | hoog D | |
|---|---|---|---|
| Eric | 8.66 | Jeltjo | 1.40 |
| Gert Jan | 6.92 | Eric | 1.30 |
| Jan | 6.86 | Michel | 1.25 |
| | | Arjan W | 1.20 (opgegeven) |
| | | Gert Jan | 1.20 |
| | | Jaap | 1.00 |

ALBERT

TE KOOP
TE KOOP
3 paar spikes telefoon 26 43 80
1 paar spikes telefoon 24 33 83

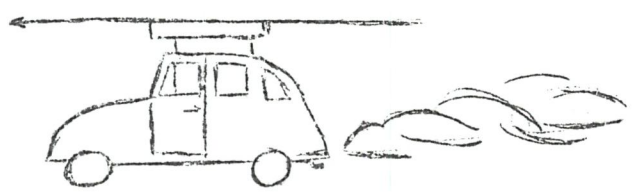
OPROEP OPROEP OPROEP OPROEP
Wie heeft op de training van maandag 1 SEPTEMBER de BLAUWE TRAININGSBROEK van Michel Bax meegenomen.
Kijk je spullen even na of er een verkeerde broek bij zit en breng hem dan mee naar de training



HOE DENNIS FAALDE OP DE C-SPELEN

Zondag 31 augustus, de grote maar onheilspellende dag (door de regenval van de vorige dagen) voor Dennis die aan de nummers speer en discus op de C-Spelen zou meedoen. Vol goede moed vertrokken Less en Dennis om ± 10 uur naar de baan op het olympiaplein, waar het speerwerpen om 11 uur zou beginnen. Nog steeds vol goede moed werd begonnen met het inwerpen, en enige concurrenten werden gesignaleerd, wat echter de pret niet mocht drukken. Toen begon het echt

Een reusachtige orkaan tegen, met daardoorheen gemixed enige liters water per min. De eerste worp was te hoog uitgegooid en dan weet je het wel met zo'n wind, teruggeblazen tot 43.98 m. ongeveer 6½ meter onder het p.r. Ondanks dat de volgende twee worpen nog slechter waren werd de finale als derde bereikt, wat overigens wel tekent voor het niveau van de rest. In de finale werd het 3x ± 35 m achtereenvolgens te hoog, te laag en te hoog, en ook nog verlies van de derde plaats.De eerste had 49 m nr2 45 m en nr 3 44 m
Na dit debacle het discuswerpen.Na de eerste worp een flinke voorsprong van 3 à 4 meter wat zo bleef tot Rob Burry van AAC de eerste plaats en de titel pakte door 46.10 m te gooien.Dennis gooide 45.64 in de laatste worp en werd tweede.
DENNO ATLETICO
PS
Less nog bedankt voor het heen en weer rijden, en het lenen van je speer(D.A.)



# HET WISSELTJE

Tjonge jonge wat een weer was dat. Ondanks de regenbuien die aanhielden zette A.V.CASTRICUM door en waren we niet voor niets gekomen. De meesten van ons hadden het somber ingezien en belden mij op of het wel doorging, want het was een grasbaan en die stond onder water met al die regen. Dat viel allemaal eigenlijk toch best mee. Het enige wat lastig was, was dat je zo nu en dan slipte wanneer je geen spikes had bij het lopen. Maar ondanks deze handicap werd er prima gewerkt, de estafettes verliepen uitstekend. De B-tjes liepen 29.3 en de A 1: 38.2 2: 39.0 3: 42.4 4: 44.1 De B-tjes hadden een lekker kleine groep en schoten dus lekker op zodat ze niet al te lang in de regen hoefden te blijven. Bij de A-tjes was dat wel even anders want daar waren 56! jongens. Het duurde dus iedere keer een hele tijd voordat je aan de beurt was. Gelukkig werd het verspringen in twee groepen gedaan, waardoor het wat sneller ging .

UITSLAGEN

| A | 60 | ver | bal | |
|---|---|---|---|---|
| Dennis | 9.8 | 3.68. | 42 | 4e |
| Bob | 9.4 | 3.57 | 37 | 6e |
| Alexander | 10.4 | 3.30 | 42 | 9e |
| Misja | 9.6 | 3.27 | 25,5 | 15e |
| Michel | 9.9 | 3.57 | 23.5 | 16e |
| Jakko | 10.1 | 3.46 | 26 | 18e |
| Maurice | 9.8 | 3.41 | 24 | 20e |
| Remco | 10.8 | 3.15 | 22.5 | 35e |
| Joop | 10.6 | 3.11 | 21.5 | 36e |
| Erwin | 10.1 | 3.05 | 18 | 39e |
| Henk | 10.6 | 2.54 | 25 | 42e |
| Ronald | 10.8 | 2.78 | 25 | 43e |
| Roeland | 10.6 | 2.54 | 25 | 44e |

VERVOLG UITSLAGEN

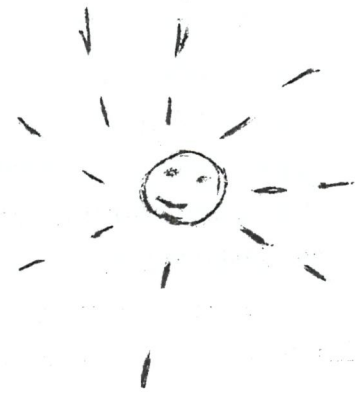
| A | 60 | ver | bal | |
|---|---|---|---|---|
| Marc | 11.2 | 2.75 | 24.5 | 48e |
| Aschwin | 10.6 | 3.12 | 15 | 50e |
| Randolf | 11.6 | 3.03 | 20 | 53e |
| Coen | 11.1 | 2.88 | 17 | 55e |

| B | 40 | hoog | kogel | |
|---|---|---|---|---|
| Alwin | 6.9 | 0.90 | 5.20 | 2e |
| Richard | 7.3 | 0.80 | 5.94 | 5e |
| Stephan | 7.8 | 0.85 | 4.36 | 17e |
| Michael | 10.0 | 0.80 | 4.73 | 21e |

De laatste van de 3 competitiewedstrijden werd weer in Haarlem gehouden. Nu weer met een lekker zonnetje erbij. Zoals gebruikelijk begonnen we met de estafettes. Dit gaf natuurlijk de nodige zenuwtoestanden. Ineens moet iedereen van alles weten: welke serie zit ik, welke baan hebben wij, waar moet ik nu staan, kinderen die meelopen terwijl ze al op het wisselpunt gezet waren enz. enz. Maar als dan het startschot gevallen is staat iedereen dan toch goed en loopt het allemaal wel (gelukkig maar). De estafettes gingen duidelijk sneller dan de vorige keerA1 36.7 2 38.6; 3 39.9;4 42.6;5 43.4 en B 28.8 . Vlak voor de estafette hadden de B-tjes nog even vlug balwerpen gedaan nadat iedereen zijn tweede beurt goed hoog gooide ging het stukken beter. Ondanks de felle wind werd er door jullie toch goed gesprint. Bij het hoog was de wind wat minder welkom maar toch waren er enkele die heel goed voor de dag kwamen zoals Jakko bijvoorbeeld met 1.20m. Ondertussen waren de B-tjes aan het verspringen. Dat lange wachten is voor de meesten nog moeilijk. Tussen de vechtpartijtjes door werd er toch nog wel gesprongen.Voor de A-tjes was er ook nog kogelstoten, wat voor de meeste van jullie blijkbaar toch nog moeilijk blijft, ookal deden jullie er wel alles aan om je p.r. te verbeteren. Totslot liepen jullie de 1000 meter. In bijna alle series zag ik jullie eerst vooraan hollen en dan langzaam weer afzakken. Denk er nog eens aan, niet meteen vooraan willen lopen,pas aan het eind!

UITSLAGEN 3E PUPILLEN-COMPETITIE WEDSTRIJD

| PUP. B | 40 | ver | bal | 1000 |
|---|---|---|---|---|
| Richard | 7.5 | 2.83 | 24 | 5.27.2 |
| Stephen | 8.2 | 2.84 | 28 | 4.22.2 |
| Alwin | 6.9 | 3.61 | 38 | 4.16.3 |
| Michael | 7.5 | 2.69 | 16 | 4.35.1 |
| Arno | 7.3 | 3.08 | 25 | -- |
| Stephan B | 7.6 | 2.96 | 19 | 4.26.1 |



| PUP.A | 60 | hoog | kogel | 1000 |
|---|---|---|---|---|
| Arjan | 10.2 | 1.10 | 6.38 | 4.06.0 |
| Remco | 10.7 | 1.00 | 6.29 | 4.15.8 |
| Paul | 10.8 | 0.95 | 5.56 | 4.33.5 |
| Roeland | 11.5 | 1.10 | 5.88 | -- |
| Ronald | 11.1 | -- | 5.75 | -- |
| Jakko | 9.6 | 1.20 | 5.61 | -- |
| Sander | 10.6 | 1.05 | 5.97 | 3.26.3 |
| Misja | 9.8 | 1.15 | 5.96 | 4.32.6 |
| Coen | 11.5 | 0.80. | 3.85 | 4.23.9 |
| Stephan | 11.5 | 0.80 | 4.08 | -- |
| Joop | 11.2 | 0.80 | 4.96 | 4.33.3 |
| Arjen | 11.3 | 0.95 | 4.26 | 4.24.7 |
| Michel | 9.6 | 1.00 | 6.35 | 3.45.9 |
| Aschwin | 10.2 | 1.00 | 5.74 | 4.59.2 |
| Bob | 10.0 | 1.10 | 7.04 | 3.48.8 |
| Maurice | 10.0 | 1.25 | 5.30 | 3.59.6 |
| Dennis | 10.1 | 1.20 | 8.58 | 4.18.0 |
| Menno | 10.7 | 1.00 | 5.42 | 3.59.7 |
| Erwin | 10.3 | 0.95 | 5.24 | 3.53.1 |
| Henk | 10.7 | 1.10 | 5.14 | 4.02.2 |

ALBERT

JOOP DE LEEUW zit al een paar jaar op paardrijles en van hem is het volgende stukje.

EEN TIP VOOR PAARDEN LIEFHEBBERS... IN DE STALLEN

Op een manege moet hard gewerkt worden. Zoals het onderhoud van de stallen, het voeren van paarden en pony's, ook zijn er al veulens, maar die drinken nog bij hun moeder.Als ze een paar maanden oud zijn gaan ze naar hetland. Een paard moet gepoetst worden, en hij eet hooi gras stro haver en bix. Een paard krijgt 3x per dag eten en 2x per week vers stro

De stallen moeten worden aangeveegd want anders krijgt een paard infectie. Ook moeten de zadels worden onderhouden want als men dit niet doet drogen ze uit en dan heb je er niks meer aan want dan gaat het scheuren.
Ook het hoofdstel moet je onderhouden en vooral het bit of zoals het ook wel wordt genoemd de trens.

WORDT VERVOLGD

JOOP DE LEEUW

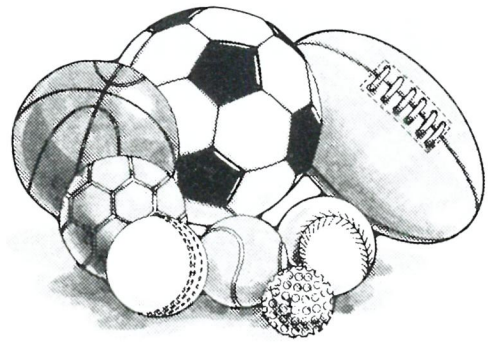
HAPPY Go Lucky

**Haarlems oudste jeansspeciaalzaak**

(ook heel groot in shirts)

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

**Het gaat ook weleens om de knikkers.**



**Wij helpen.**

Het gaat om het spel en niet om de knikkers. In de sport is dat een toepasselijke uitspraak. In het financiële spel gaat het echter om beide. Om het spel èn om de knikkers.

Dat zult u merken wanneer u zich laat adviseren door de ABN. Wij spelen een 'fair game'. Als u uw belangen door de ABN laat behartigen, zult u dat als profijtelijk ervaren. **ABN Bank**

lotto x toto

**T**oto
**I**nleverings
**C**ombinatie

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

BEWEGEN IS LEVEN

Steun de Hartstichting in haar strijd tegen de hart- en vaatziekten:
- door zelf te bewegen;
- door financiële steun;
- door het goede voorbeeld in eet- en leefgewoonten.

GIRO 300

nederlandse hartstichting - den haag

BLANKGELOOGDE RUSTIEKE MEUBELEN

SERVIESKASTEN, COMMODES, TAFELS, STOELEN enz.
Ook eiken en mahonie.

Geopend di. t.m. za. van 9-18 uur.
Do.avond van 19-21 uur.

D. STOKER

ANTIQUITEITEN
IN-EN VERKOOP

Tel. 28 85 07, Raadhuisstraat 62, Heemstede.