4 MEI 1981

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)

DE WISSEL

officieel orgaan atletiekvereniging "haarlem"

"verschijnt 10 x per jaar"

Jaargang 36
nummer - 4 -
mei 1981

redaktieadres:
B. van Rijsbergen
Nieuwe Groenmarkt 6,
2011 tw Haarlem
tel 023-310939.

voorzitter:
J. van Drunen,
Ramplaan 94,
Haarlem,
tel 023-244340.

sekretaris:
C.H. Lagendijk,
Meeÿ en Boslaan 36,
Heemstede.
tel: 023-280240.

penningmeester:
H.Hartman- van Kleef,
C.v.d.Lijnlaan 12,
Haarlem.
tel:023-256036.
girorek:643883
t.n.v. penningmeester
A.V. "Haarlem"

wedstrijdsekretaris:
E. van Ravensberg,
Z.Buiten Spaarne 8 zw,
2012 aa Haarlem.
tel:023-325140.

arts:
F.S.G.M. Knuvelder,
praktijk:
van Oosten de Bruijnstraat 5,
2014 vm Haarlem
tel:316044.

R E D A K T I O N E E L

Het kwik en de hoeveelheid lopen stijgen tegelijk. En wat is het opeens warm!

Wat te verwachten in dit nummer:

- wedstrijdverslagen o.a. lange afstand en kennemer kampioenschappen
- losse verslagen van Frankie(René v.d.Zwaag neemt zijn ranglijstentaak over
- andere leeswaardigheden met bijv. een stage verslag
- ook nieuws van officiele zijde, dat ons elke keer is toegezegd
- veel C-D- nieuws.

U ziet de Wissel is voor iedereen toegankelijk.

Nog geen verslag over de districtskampioenschappen dat beloven wij de volgende keer.

Tevens dan de 1e competitie senioren. Steun hen op zondag de 17e en reis mee naar Nijmegen. Alle deelnemers veel succes!!

Kopij voor de volgende Wissel inleveren voor:

4 juni a.s.

OFFICIEEL NIEUWS

VAN DE PENNINGMEESTER.....

Betreft contributie 1981.

Na 1 april wordt de jaarcontributie:

		per jaar.
PUPILLEN	geboren in 1970 of later.....	f150.-
JUNIOREN C/D	geboren in 1966 t/m 1969.....	f175.-
JUNIOREN A/B	geboren in 1962 t/m 1965.....	f205.-
SENIOREN	geboren 1961 of eerder.....	f235.-
STUDENTEN	(volledige dagstudie).....	f205.-

Voor de leden, die geen gebruik maken van onze trainingsaccomodaties..... f 85.-

Spreiding van betaling uitsluitend in overleg met de penningmeester.

Maak vooral gebruik van de u toegezonden acceptgirokaarten.

De meeste contributie voor 1981 is betaald. Hartelijk dank aan de leden, die verkeerd betaalden en de rest ook overmaakten.
Nogmaals kwartaalbetalers; u betaalt in april, juli en oktober en niet aan het einde van het kwartaal.

-o-

Nieuwe Statuten van onze vereniging

In het kader van het nieuwe verenigingsrecht zijn nieuwe statuten voor onze vereniging ontworpen, goedgekeurd door onze leden en inmiddels gestencild.

Om portokosten te besparen, maar belangstellende leden toch de gelegenheid te geven een exemplaar van deze nieuwe statuten te verwerven heeft het bestuur besloten deze beschikbaar te houden voor uitreiking in het sekretariaatsgebouw Pim Mulier Sportpark.

Leden, die onze trainingen niet bezoeken en toch in de nieuwe statuten geïnteresseerd zijn, kunnen een exemplaar aanvragen bij de sekretaris.

Co Lagendijk, sekr.

KOMPETITIE

Zondag a.s. (17 mei) is het de eerste kompetitiedag voor onze senioren. Een touringcar met de ploeg en supporters vertrekt om 9.00 uur vanaf het Kennemerplein (achterkant station) naar Nijmegen. Er is in de bus nog meer plaats voor supporters. Hoe meer hoe beter. Reiskosten f 7,50 per persoon. Wel van te voren opgeven bij J. van Drunen.

BOETERS, BELLEN, ENKOVOORT, meenemen!!!!!

Geboren

Cees v.d.Rhee voor de tweede keer vader !!!!

JOERI heet de kleine

Cees, Caro en ook Bo van harte gefeliciteerd !!

VAN HET BESTUUR

Nu de wintertraining beëindigd is en het militair oefenterrein aan de Zeeweg ingewisseld is voor het Pim Mulier Sportpark wordt niet alleen het oefenprogramma gewijzigd, maar zien we ook onder onze trainers een nieuw gezicht.

Anton Blickman, sinds vele jaren enthousiast leider van de trimgroep heeft ontheffing van zijn taak gevraagd. Anton, hartelijk bedankt voor je enthousiaste belangeloze medewerking aan het trimgebeuren. Van harte hopen wij dat je je andere aktiviteiten binnen onze vereniging zoals bouwer aan het krachtcentrum, jurylid, etc. zult blijven ontwikkelen. Verder houden wij ons aanbevolen voor je vaak nuttige tips.

De plaats van Anton Blickman wordt ingenomen door Mark Beekes, een voormalig snel en enthousiast 400 meter loper. Mark, wij wensen je veel plezier en voldoening in je nieuwe taak.

INSCHRIJVING VOOR WEDSTRIJDEN

Het lijkt ons nuttig de inschrijvingsprocedure voor wedstrijden even onder de aandacht te brengen.
Senioren en Junioren A/B kunnen na de training in de kantine van de atletiekbaan bij Joop van Drunen en Evert van Ravensberg inschrijven.
Junioren C/D en Pupillen kunnen uitsluitend bij hun trainer inschrijven.
Voor een vlotte verrekening van inschrijfgelden verdient het aanbeveling een "rekening" bij Joop van Drunen te openen, waarop in rekening courant vorm stortingen en afschrijving inschrijfgelden wordt bijgehouden. Door dit systeem dat al langere tijd wordt gehanteerd voorkomt men ook, dat men teveel geld onnodig tijdens de trainingen bij zich draagt of erger nog in de kleedkamer achterlaat.

Taakverdeling binnen het bestuur.

Zoals toegezegd op de jaarvergadering publiceren wij hierbij de taakverdeling binnen het bestuur, afgesproken en vastgelegd in de eerste bestuursvergadering.

Voorzitter J. van Drunen leidt bestuurs- en ledenvergaderingen.

sekretaris C.H. Lagendijk draagt zorg voor de uitgaande correspondentie, notuleert bestuurs- en ledenvergaderingen, stelt het jaarverslag samen.

2e sekretaris D.J. Bais houdt de ledenadministratie bij, vervangt de sekretaris bij diens afwezigheid.

penningmeester R.v.d.Zwaag draagt zorg voor inkomsten en uitgaven, waarvan verantwoording wordt afgelegd tegenover de leden in het financieel jaarverslag.

2e penningmeester Mw. Hartman- v. Kleef heeft zitting in de lotto/toto commissie, verzorgt de afgifte van krachtcentrumcertificaten, acquisiteur advertenties "De Wissel". Vervangt penningmeester bij diens afwezigheid.

Vice-voorzitter A.H.B. Scholz vervangt de voorzitter bij diens afwezigheid.

Wedstrijdsekretaris E.v. Ravensberg verzorgt de inschrijving van onze atleten. Voorts bestuursafgevaardigde in de technische commissie.

De voorzitter en René Ruis maken voorts deel uit van de wedstrijdorganisatiecommissie Gezamenlijke Haarlemse Verenigingen.
De vertegenwoordiging van onze vereniging- in overlegzaken met Gemeentelijke Instanties- bij deelname aan KNAU vergaderingen- op recepties etc. zullen bij voorkomen in goed overleg binnen het bestuur worden geregeld.

HET BESTUUR.

HET JURYWEZEN

Als **jurycontactfunctionaris** van de Gezamenlijke Haarlemse Atletiekverenigingen zal ik trachten eventuele wijzigingen, uittreksels uit het wedstrijdreglement of bijzonderheden in het jurywezen regelmatig door te geven, zodat deze in de diverse clubbladen kunnen worden opgenomen.

Als men moest lopen, terwijl je aan 'n technisch nummer bezig was, werd voorheen wel toegestaan, dat je de poging kon inhalen.
Nu is dit niet meer mogelijk. (Als er 'n ronde voorbij is en je hebt daaraan niet deelgenomen, is je beurt voorbij. Wel is de jury gerechtigd je b.v. als eerste in de eerste ronde en laatste in de tweede ronde of laatste in de eerste en eerste in de tweede ronde te laten springen/werpen/ stoten.
Maar meestal zijn daar meer liefhebbers voor en is het dan niet te verwezenlijken. Het is dus zaak op één wedstrijd op niet te veel nummers in te schrijven, zodat je goed geconcentreerd je nummers kunt afwerken.
Maar werd er mij gevraagd; kunnen ze dan niet van te voren een chronologisch overzicht maken? Dat kan alleen als men het aantal deelnemers/sters weet zoals b.v. bij de competitie, landen- districts- stedenontmoetingen.

GELE- RODE KAART

Ja, ja, die wordt nu ook ingevoerd in de atletiekwereld.
Bij onbehoorlijk gedrag heeft de scheidsrechter het recht de deelnemers/sters te waarschuwen, wat kan worden aangegeven door de deelnemers/sters een gele kaart te tonen en uitsluiting door het tonen van 'n rode kaart.
Deze waarschuwingen dienen op de uitslagen te worden vermeld.

KLEDING

Daar mankeert het nogal eens aan. Men is verplicht in clubtenue uit te komen; deze behoort ook schoon te zijn en te zijn vervaardigd van stof die niet doorzichtig is, ook niet als deze vochtig is. De wedstrijdleider heeft het recht atleten die hieraan niet voldoen uit te sluiten van deelname.
Vooral voor de nieuwelingen het advies; zorg eerst voor kleding en schrijf dan in voor wedstrijden.

VEILIGHEIDSSPELDEN

De ploegleiders/sters mogen wel dozen met veiligheidsspelden bij zich hebben op de wedstrijden voor het bevestigen van startnummers. En aangezien ze dit niet altijd bij zich hebben worden er spelden geleend. Dikwijls zit het startnummer dan vast met één speld, waait op en is niet te zien door de jury.
Nu je dit leest, ga dan meteen op zoek naar veiligheidsspelden thuis en bevestig ze meteen aan je trainingspak, zodat je nooit mis grijpt.

VEEL PLEZIER EN SUCCES BIJ DE KOMENDE WEDSTRIJDEN.

Ria Ineke- de Vos.

WEDSTRIJDKALENDER

Door het gereedkomen van de kunststofbaan in Utrecht is er dit seizoen een aantal interessante wedstrijden bijgekomen. Het aantal zal aan het einde van het zomerseizoen nog beduidend hoger liggen door het gereedkomen van kunststofbanen in Hoorn, Ookmeer en misschien eindelijk Beverwijk.

WEDSTRIJDKALENDER mei 1981 (uitsluitend op kunststof)

Senioren + A-B- junioren

zo 3 mei	Utrecht	Sen+J-A+B 100-800-ver-,Sen:3000,hoog,kogel pols,J-A+B kogel, discus.
di 5 mei	Leiden	
za 9 mei	Amsterdam	Marathon
za 9 mei) zo 10 mei)	Haarlem	districtskampioenschappen
do 14 mei	Utrecht	Instuif Sen + JAB 100/800, Sen kogel,5000, JAB speer/hoog
zo 17 mei	Nijmegen	1e senioren competitiewedstrijd
za 23 mei	Roosendaal	Sen 100/800/10.000 JAB 100
zo 24 mei	Roosendaal	Sen + JAB 110 m hrd + steeple nummers
zo 24 mei	Utrecht	Sen.110 m hrd-200-400-1500-5000-ver-kogel. JA 200-1500-discus-hoog- JB 200-1500-ver-speer.
do 28 mei		5-districten ontmoeting jeugd
vr.29 mei	Utrecht	Sen-100-400 m hrd-800-3000-ver-speer- JAB 100-1500-hoog-kogel
za.30 mei) zo.31 mei)	Den Haag	Open Haagse Kampioenschappen
vr.5 juni	Den Haag.	
di.9 juni	Roosendaal	Sen:400 m hrd-5000-speer-pols-hoog. JA: 400 m hrd-800-discus-hoog. JB: 300 m hrd-800-discus.

WEDSTRIJDKALENDER mei/juni C-D jeugd.

za 2 mei	1e CD kompetitie
za 9 mei	Utrecht CD wedstrijd
za 16 mei	Haarlem
za 23 mei	2e CD kompetitie
za 6 juni	Beverwijk(??)
za 6 juni	Utrecht
za 13 juni	3e CD kompetitie
wo 17 juni	Ansterdam(Olympiaplein)
do 18 juni	Zaandam instuif
za 20 juni	Amstelveen
zo 21 juni	Utrecht.

WEDSTRIJDAANKONDIGINGEN.

Op de jaarvergadering werd door ons lid Luuk Prins de vraag gesteld of wedstrijdaankondigingen niet vermeld zouden kunnen worden op een publicatiebord.
Het doet ons een plezier te kunnen melden dat de Heer Westbroek binnenkort een kastje aan de buitenzijde van het krachtcentrum zal plaatsen, waarin de wedstrijdaankondigingen met vermelding van de uiterste inschrijfdatum zullen worden opgenomen.
Inschrijvingen zelf lopen voor senioren en junioren A/B via Joop van Drunen na afloop van de training in de kantine.
De junioren C/D en pupillen via hun trainer.

Het bestuur.

Lotto - Toto

Vervanging zegels bij de Toto-Lotto door stempelmachines.

In het najaar van 1979 besloot het bestuur van de Stichting de Nationale Sporttotalisator te Den Haag verandering te brengen in de sinds de vijftiger jaren bestaande werkwijze, waarbij de Toto en Lotto formulieren gewaarmerkt werden met speciale zegels.
Mede omdat ook de automatische prijswinnars sectie-apparatuur aan vervanging toe was, werd gekozen voor een systeem van nieuwe geavanceerde selectie-apparatuur met daarop speciaal afgestemde stempelmachines.
Met deze stempelmachines kan een afdruk op het formulier worden gemaakt, die door de selectie-apparatuur kan worden"gelezen".
Over de wijze van invoering is intensief overleg gepleegd met de verschillende distributieschakels, waarbij de afdelingen van de K.N.V.B. een sleutelfunctie vervullen.

Omschakeling:
Als eersten zullen de sportverenigingen en winkeliers die ressorteren onder de KNVB-afdelingskantoor Dordrecht overgaan, van het gebruik van zegels op stempelmachines. In de week van 20 t/m 24 april a.s. zullen de machines voor het eerst gebruikt worden.
In de daarop volgende periode tot en met november 1981 zullen alle overige delen van Nederland worden omgeschakeld. In de zomer vind geen omschakeling plaats.

Toekomst:
Dankzij de invoering van de nieuwe apparatuur zijn er in de nabije toekomst belangrijke verbeteringen bij de Toto Lotto te verwachten.
-- een snellere bekendmaking van de gewonnen prijzen
-- een vluggere uitbetalingsmogelijkheid van de gewonnen prijzen
-- wekelijks een cijferspel op de Toto Lotto formulieren(tegen betaling van een extra inleg)
-- Lotto systeem (op simpele wijze relatief veel kolommen invullen)
-- Invoering van "3 goed" bij de Lotto met een vast prijzenbedrag ca.130.000 deelnemers zullen elke week een prijs winnen.
-- uitbreiden van de spelmogelijkheden bij Toto systeem.

Nieuwe TOTO en LOTTO formulieren
de spelformulieren zijn aangepast aan de nieuwe werkwijze met de stempel-machines. Het nieuwe formulier bestaat uit:
het origineel bestemd voor de Sporttoto
een copie voor de vereniging, een copie voor de deelnemer
tussenliggend carbonpapier zorgt voor goed leesbare afdrukken op de kopieën

ER BREEKT DUS EEN NIEUW TIJDPERK VOOR DE LOTTO EN TOTO AAN.
(overgenomen uit TOTO -LOTTO nieuws)

Op 23 april was de jaarvergadering van de stichting waarvan onze vereniging deel uitmaakt. Een zeer goed overzichtelijk financieel verslag en een uitvoerig verslag van de secretaris maakte dat de vergadering in een uur afgelopen was. Wel is naar voren gekomen de achteruitgang van de lottogelden, mede veroorzaakt door de zwarte lotto.
Bij onze Stichting is de achteruitgang op het moment 7%. Het is ons aller taak deze achteruitgang te stoppen en om te zetten in een vooruitgang.

DAAROM OPGELET:

Elke donderdagavond kunnen de leden bij mij de TOTO LOTTO inleveren.
Ik ben in het bezit van alle formulieren en zegels.
Ook de maandformulieren kunnen ingeleverd worden. Denk er eens aan. Ook de leden die niet trainen zijn van harte welkom, kunnen ze gelijk een kijkje nemen naar de gang van zaken in ons krachtcentrum.

H. Hartman- van Kleef.

-.-

RENE V.D. ZWAAG volgt FRANK VAN RAVENSBERG op als verenigingsstatisticus.

Sneller dan verwacht kon worden zijn wij erin geslaagd een opvolger te vinden voor Frank van Ravensberg. Gedurende vele jaren heeft Frank interessante prestaties van onze leden verwerkt in jaarlijkse ranglijsten, ranglijsten aller tijden, ontwikkeling clubrecords, bijzondere prestaties etc.
Het zal iedereen duidelijk zijn, dat hierin vele uren door Frank werden gestoken waarvoor hij nu bij zijn universitaire studie geen tijd meer heeft.

Frank namens het bestuur hartelijk dank voor je hulp bij het vasthouden van het verleden in het heden, waarbij wij vertrouwen, dat je met René goede contacten zal weten te onderhouden.

René, onze penningmeester, lid van de Technische Commissie, is bereid gevonden de jaarlijkse ranglijsten bij te houden.
Om tot een goede registratie te komen is het dus zaak dat iedereen, die een goede prestatie levert en dit niet gepubliceerd ziet in een clubbladartikel dit meld aan René, waardoor de ranglijsten toch een betrouwbaar beeld geven.

René veel succes en voldoening bij de samenstelling van je prestatielijsten!!

C. Lagendijk, sekretaris.

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

VAN HET STATISTISCH FRONT.

Nadat Frank van Ravensberg een groot aantal jaren, met grote nauwgezetheid, onze ranglijsten heeft samengesteld, is ondergetekende bereid gevonden deze taak van hem over te nemen.
Hetzelfde geldt voor de clubrecords. De ranglijsten allertijden zullen daarentegen wel onder Frank's hoede blijven.
De ranglijsten zullen aan de hand van de in de Wissel gepubliceerde uitslagen worden samengesteld.
Mochten er in deze uitslagen zich onjuistheden bevinden of mochten de uitslagen onvolledig zijn, gaarne even contact met mij opnemen.

René v.d.Zwaag,
(atleet b.d.)

Wedstrijdverslagen

Wedstrijdverslag 10 Engelse mijlen te Edam.

Haarlem was goed vertegenwoordigd bij deze traditionele wedstrijd.
Gezien de goede weersomstandigheden kon een snelle tocht worden verwacht.
De oudste deelnemer "onze" Bas Fennis dwong veel bewondering af door in goede stijl deze wedstrijd te voltooien.
Verheugend is het om Bas weer op diverse lopen in blakende vorm tegen te komen.
Ons kersverse redaktielid Ronald de Ruig debuteerde op de lange afstand met een sterke start, hij ronde het keerpunt na ruim 30 minuten.
Helaas werd voor hem de terugtocht een ware kwelling door opzwellende blaren.
Veel strijd was er tussen de A.V. Haarlemmers Hil de Lange en ondergetekende.
Tesamen met de veteraan Vic Zonneveld en drie Edammers(lopers wel te verstaan) werd een tweede groep geformeerd achter de grote kopgroep.
Dat de schrik voor elkaar er goed in zat bleek wel uit het feit dat door Vic, Hil en mijzelf tot aan het keerpunt geen meter kopwerk werd verricht.
Na het keerpunt met de wind in de rug viel dan de beslissing.
Vic liep weg van het groepje en ik kon "bewaakt" door Hil de Lange net aan volgen. Hil moest echter een aantal meters prijs geven en het "gaatje was geslagen"
Zijn latere pogingen om weer bij te komen mochten niet baten omdat de moegestreden Edammers geen steun meer konden verlenen.
De samenwerking tussen Vic (sinds kort gericht trainend op adviezen en schema's van de ons welbekende heer Evert van Ravensberg) en mij werd bij het 15 km-keerpunt verbroken.
Vic was niet meer te houden en bouwde in de laatste kilometer een voorsprong op van 11 sec.
Dit alles leverde Vic een eerste plaats op bij de veteranen groep I.
Ook Hil en ondergetekende konden niet ontevreden zijn, voor beiden een nieuw persoonlijk record op deze afstand.
Vermeldingswaard is nog dat van de 173 deelnemers er 60 lopers van de A.V. Edam aan deze wedstrijd deelnamen.

Tot slot de tijden van een aantal bekenden:

1. Jan Dijkkamp	R.A.V.	50.57.8
12. Vic Zonneveld	N.S.L.	54.14.4
14. Bert Bols	A.V.Haarlem	54.25.2
22. Hil de Lange	"	54.59.1
27. Bert van Sijtveld	A.V.23	55.27.2
44. Bas Suurmond	K.A.V. Holland	56.24.1
80. Gerard Wolffers	"	60.12.3
81.Willem Westerholt	"	60.18.3
151.Ronald de Ruig	A.V.Haarlem	68.51.4
170.Zegert Kruiswijk	Vet. Ned.	79.00.8
173.Bas Fennis	A.V.Haarlem	82.39.8

Bert Bols.

30 april baanwedstrijd te Nijmegen

10km. 1.Pieter Fris 30.37,3 (nieuw klubrekord) Het oude rekord stond met 30.46,- op naam van Evert v.Ravensberg (1978)

20 april 15 km. wegwedstrijd te Boxtel.

53. Haeije Manders 55.42,- s

30 april 2e westerhoutloop 20 km te BredaBeverwijk

19. Hil de Lange 1.09.57 s.

Onofficieel: Op koninginnedag werd Bert Bols twee keer 2e- 's Ochtends achter Suomi atleet Gerard van Lent tijdens een loop over 8 km in Spaarndam en 's middags achter Peter v.Wees (KAV Holland) bij de Houtloop over 6 km in de tijd van 20.17,- .

S N E L W A N D E L E N -- door Frank van Ravensberg.

woensdag 1 april 1981.

Op deze dag werd de eerste van de vijf uurwedstrijden in Zaandam gehouden. Na zeven maanden afwezigheid probeerde ik het weer eens en wist zowaar ook nog te winnen.
de uitslag van deze baanwedstrijd was:

		1000	3000	5000	10.000	1 uur:
1. Frank van Ravensberg	A.V.Haarlem	5.05	15.10	25.14	51.18	11.658 m.
2. Hans v.d Knaap	R.W.V.	5.04	15.20	26.21	52.22	11.476 m.
3. Gerrit Tigchelaar	L.A.T.	5.15	16.22	28.11	57.29	10.464 m.

zondag 26 april.

Het belang van deze wedstrijd was groter dan de vorige. Dit was n.l. de 2e en laatste seniorenwedstrijd voor de 5-landenwedstrijd snelwandelen(over 35 km op zaterdag 23 mei in Fredericia(Den).
De eerste wedstrijd was op 12 april in Rotterdam geweest, de afstand was toen 40 km, nu 30 km.
Hoewel er 4 man zouden worden opgesteld was het voor mij toch zaak 3e te worden, omdat mijn concurrenten ook aan de 1e wedstrijd hadden deelgenomen en de wedstrijd telde zwaar mee in de beoordeling.
Al snel na de start zat ik in een kopgroep van 5 met Dirk Maassen van den Brink Nico Schroten, Tjabel Ras en Bert Timmermans.
Ras ging er na 5 km vandoor en Maassen ging in de achtervolging. De laatste liet zich spoedig weer terugzakken, maar probeerde het na 14 km opnieuw. Timmermans werd het slachtoffer en moest lossen. Derhalve bleven alleen Schroten en ik samen(toen 3e en 4e). Doordat Ras na 20 km stopte, schoven wij op naar de 2e plaats.
Na 21 km profiteerde Schroten van een tempoverlaging van mij bij de verzorginspost. Hij pakte 10 meter en dit bleef zo'n 3 km constant. Toen kreeg ik een waarschuwing wegens zweven(ik was even onoplettend).Ik verlaagde mijn tempo en moest Schroten laten gaan. Hoewel ik in de laatste 6 km nog veel moest inleveren wandelede ik nog 2 p.r.'s. 25 km in 2.10.10(oud 2.15.33) en 30 km in 2.40.07(oud 2.54.29) tevens clubrecord en districtsrecord.
Daar ik de derde plaats behield, werd ik opgenomen in de landenploeg, evenals Maarssen, Schroten en Cortenbach.
De uitslag was:

	5000	10.000	15.000	20.000	25.000	30.000 m.
1. Dirk Maassen v.d.Brink A.V.Holland-Leiden	26.00	51.52	1.17.20	1.42.30	2.07.35	2.33.09
2. Nico Schroten A.V.Holland-Leiden	26.00	51.52	1.17.35	1.43.20	2.09.40	2.36.57
3. Frank van Ravensberg. A.V. Haarlem	26.00	51.52	1.17.35	1.43.20	2.10.10	2.40.07
4. Jan Cortenbach OLAT	26.45	53.40	1.20.50	1.48.12	2.15.50	2.42.48
5. Bert Timmermans OLAT	26.00	51.52	1.17.55	1.45.15	2.14.26	2.45.08
Tjabel Ras PAC	25.57	51.00	1.16.05	1.41.40	gestopt--------	

-.

Oproep:
Van 19 tot en met 21 juni worden in ~~Haarlem~~ Nijmegen de Nederlandse Jeugdkampioenschappen gehouden, waarbij ook snelwandelen: 10 km jun A en 3 km jun B.
Op het laatste nummer zijn echter maar twee jongens die een beetje niveau hebben. Wellicht komt er niet eens een derde aan de start. Tenzij er natuurlijk één of meerdere A.V. Haarlemmers meedoen. Dus vooral de B-jongens die anders toch niet meedoen roep ik op voor een "spoedcursus" snelwandelen(ook al wil je maar 1 x per week trainen), je hebt niets te verliezen en je kunt een medaille winnen. Trouwens vorig jaar won er zelfs een outsider!

-.

T R A I N I N G S S T A G E I

Ik kon kiezen: of certificaten krachtcentrum kopen of op trainingskamp. Door nog onbekende reden, waarschijnlijk een ontregelde medulla oblongata, koos ik voor het laatste.

Vertrek was op 12 april gepland. Bestemming:Nice. Doel: sprintstage o.l.v. Toine v.d. Goolberg, bondstrainer van de KNAU. Ik was deze trip via Mario en Mike een beetje binnengehold en toen ik hoorde wat het kostte was het al te laat. Nou ja, nog 3 krantewijken erbij genomen.
Altijd als je op vakantie gaat is het in Nederland mooi weer. Nu was dat ook niet zo. In Nice (Z.Fr.) echter wel. Een licht briesje verwelkomde het 11-tallige gezelschap op Nice airport (du Côte d'Azur). Die avond nog ingescheept in de jeugdherberg wat meer een omgebouwde koeiestal leek. Toen Mike in een vla trapte, wisten we meer.

Zondag aankomst dus en maandag de 1e training. Een prachtig stadion, uitstekend weer etc., meer kun je als sprinter niet wensen. Behalve als je geblesseerd bent zoals ik. Een peesschede irritatie van een onderbeenspier verhinderde me tot woensdag te trainen. Maar ja: zonnen is ook fijn. Behalve als je huiswerk hebt meegenomen, zoals ik. Toch nog nuttig besteed die eerste twee dagen. Maar woensdag begon het trainen echt. Veel techniek, snelheid, vliegend kort werk (60 mtr) en tempo's vulden mijn dagtaak tot en met zaterdag 25 april.

Terugblikkend is het een zeer nuttige stage geweest. Veel geleerd over wat je fout doet en dit proberen te verbeteren. Voor mij betekende dit, veel snelheid en starten. En (natuurlijk) veel lol, want dat is de vraag als je met onbekenden op reis gaat (behalve Mario en Mike). Wat de laatste twee betreft, Mike heeft heel hard getraind en ook zuiver op resultaat. Van hem kunnen we dit jaar veel verwachten. Mario, die deze twee weken meer als vakantie zag heeft minder getraind, vooral door een bijna chronische blessure van zijn bovenbeenspier (R.f.) Behandeling leek te helpen toen het de tweede week opeens weer opkwam en hij dus weer kon rusten.

Veel pech, want als hij traint gaat het bere-hard. Terug bij mijzelf, kan ik een ieder, die serieus met zijn sport bezig is, en mits er de kans is deelname aan zo'n stage warm aanbevelen. Zo hoop ik ook dat het mijn prestaties positief zal beïnvloeden.

Dan wil ik nog iedereen bedanken, die ervoor hebben gezorgd, dat ik zulke fijne twee weken heb gehad.

Bart

P.S.
Wie wil weten, wat we er echt hebben gedaan. De negatieven zijn te bezichtigen op adres van bovengetekende.

Met dank aan Delial voor de gezinsfles zonne-olie.(Hij smaakte erg lekker)

\- - - -

Uitslagen verzameld door Frank van Ravensberg.

Zondag 8 maart 1981. A.A.C. Strandloop 11.250 meter.

1.	Pieter Fris:	38.22 sec
2.	Kees Eigenhuis AVA64	39.30 --
3.	Erik Hack AAC	40.05 --
6.	Evert van Ravensberg	40.28 --
20.	Roland de Ruig	43.24 --
24.	Dick Bais	44.-- --
98.	Timo de Ruig	47.30 --
125.	Kenneth Portanger	48.30 --
164.	Cees v.d.Rhee	49.-- --
235-	Marcus Treep	51.-- --
294.	René v.d. Berg	52.30 --
739.	Sylvester Hoefman	60.-- --
916.	Joop van Drunen	64.-- --
1142.	Ronald Möhring	74.-- --

[illegible] Haarlemmerhout v.v.

1.	Jean Pierre Bosmans	Belg	1.20 min	24	Dik Gevaert	Haarlem	1.33 min
2.	H.C. van Doorn	Ochten	1.21 --	25	Ton Gevaert	idem	1.33 --
3.	Willem Kluyskens	Haarlem	1.25---	30	Frank van Ravensberg		1.34 --
10.	Willem Westerholt	Holl.	1.27.--	40	René v.d. Zwaag	Haarlem	1.36 --
18.	René Ruis	Haarlem	1.29.--	44	Gerard Zwart	Haarlem	1.37 --
19.	Arno Meyer	Holland	1.29.--	51	Cees Kruyver	Haarlem	1.39 --
				130	Bas Fennis	Haarlem	2.10 --

25 april Openingswedstrijd atletiekbaan "Overvecht" Utrecht.

Polshoog heren 2e Charles Mathot 4.50 mtr.

18 april Kogelslingerwedstrijd CIOS Overveen.

Heren: 4e Gosse v.d.Velde 37.42 mtr.

18 april 10 E.M. te Edam.

1.	Jan Dijkkamp	Metro	50.57.8 s	44.	Bas Suurmond	Holl.	56.54.1
2.	Gerrit van Essen	Edam	51.14.8 -	151.	Roland de Ruig		1.08.51.4
3.	Gerard Berkhout	SAV	51.49.- -	173.	Bas Fennis		1.22.39.8
14.	Bert Bols	Haarlem	54.25.2 -		(10e veteraan III)		
22.	Hillebrand de Lange		54.59.1 -				

4 april 1981 Zilveren Molenloop (20 km) Leiden.

1.	Rudi Verriet	Nijmegen	1.00.51	216	Ton Gevaert		1.23.24
40.	Bert Bols		1.08.23	54	Dick Gevaert	(VetI ..)	1.19.58
55.	Hil de Lange		1.09.32	6	Bas Fennis	(VetIII)	1.45.33

25/26 april Kennemer kampioenschappen, Haarlem.

Senioren:		serie	finale
100 meter	Luke Prins	11.9(1)	113.(1)
	Maurice deGraaf	11.6(3)	11.6(3)
	Nico Treep	11.6(2)	11.7(4)
	Henk Rompa	12.5(6)	
	Jerry Ros	13.8(9)	

400 meter 3e Dan Portegijs 52.5
4e Nico Treep 55.-

1500 meter 1e Pieter Fris 4.02.-
2e Richard Cabrie 4.12.7
4e Dick Bais 4.21.9
7e G.Roeland 4.50.5

5000 meter 2 Bert Bols 16.02.1

110 mtr horden:
1 Luke Prins 15.1
2 Jan van Dijk 15.6

Kogelstoten: 1e Less Brown 13.39 mt
4e Lex v.Vugt 10.83 --

Discuswerpen 1e Less Brown 44.96 mt
2e Lex v.Vugt 30.68 --

Jongens A:

100 meter 1 Daan v.Rijsbergen 11.3s

400 meter 2 Marcel Hoenderdos 56.2s

Verspringen 3e Arno v.Vugt 5.90 mt
4e M.Hoenderdos 5.41 --

Jongens B:

400 meter 1 Sylvester Hoefman 1.03.2

800 meter 1 Paul Jaspers 2.03.2 sec
4 Timo de Ruig 2.14.1 --
5 Marc Bertrand 2.20.3 --
8 Rene v.d.Berg 2.35.7

ver 1 Rob Schluter 5m53
2 Arjen Kroes 5.16
4 Sylv.Hoefman 4.43
5 M. Bertrand 4.41

kogel 4 Leo v.Noort 10.94m

diskus 3 Leo v.Noort 38.02m

Hoogespringen

2 Arjen Kroes 1.70 mt
3 Rob Schluter 1.70 --

- TRAININGSWEEKEND STEEPLE/ MIDDENAFSTAND IN RECREATIECENTRUM "DE NOORDSTER" TE DWINGELOO, 11/12 APRIL 1981.

De nachtrust van de Santpoortse bevolking, waaronder ik, werd op zaterdagochtend 7.15 uur bruut beëindigd door een hels gekletter en geknal. Kreunend, rochelend en binnensmonds vloekend zag ik vanover mijn kussen een vuilgroen, stinkend koekblik pruttelend op straat staan, met achter het stuur tot mijn schrik Evert van Ravensberg, berucht om zijn coureursambities. Ik had geen keus; ik moest mee en trof op de achterbank een onvervalste, Haagse vrije jongen, taxichauffeur Rob de Niet; ook hem stond het koude angstzweet reeds op het bleke voorhoofd en in de samengeknepen handen.

Toen de beschaafde wereld al ver achter ons lag, kachelden we Wognum binnen, waar Pieter Fris, die op dat vroege uur zijn naam te schande maakte, zich bij ons voegde. Door tegenwind kwamen we een half uur later aan dan gepland en konden vrijwel meteen na een haastige kennismaking met enkele Nederlandse kampioenen beginnen met een pittige circuittraining van 1½ uur in de zaal o.l.v. Ger van Leeuwen; op het eerste gezicht een goedmoedig oud baasje, maar hij ontpopte zich al spoedig tot een meedogenloze beul. Tijdens de daarop volgende broodmaaltijd was ik nog net snel genoeg om een uitgedroogd korstje bruinbrood te bemachtigen en een zó zuinig gesneden plakje kaas, dat men er de krant door kon lezen. Na aldus de nodige krachten opgedaan te hebben, gingen Pieter en ik mee naar een 300-- meter baan voor een tempotraining, waar het er dankzij Menno Lievers zeer snel aan toe ging. Evert en Rob kregen een aparte steepletraining.

Bij het avondeten greep ik er opnieuw naast. (Ik werd nl. geflankeerd door Rob de Niet en Evert zat tegenover me) en moest genoegen nemen met een schepje koude aardappels. Ik kreeg alsmaar ingevallen wangen en een duidelijk zichtbaar botterstelsel.

Op het programma stond nu een rondrit door de Drentse bossen en langs bezienswaardigheden als hunebedden etc. Het werd echter een rally, gewonnen door van Leeuwen in zijn Austin Mini met een gemiddelde van 90 km/u, over karresporen wel te verstaan.
Teruggekeerd op de Noordster namen wij plaats in de kantine voor een filmavond o.l.v. dhr. Tissot, die een 10-tal filmfragmenten met een totale duur van ± 50 seconden door eindeloze herhalingen en uitweidingen uit wist te bouwen tot een avondvullende voorstelling, waarvoor aan het eind de aandacht tot een minimum gedaald was.

Behalve eten werd ook de nachtrust mij misgund; uit de kamers naast en tegenover ons klonken tot 3 uur de meest onfatsoenlijke kreten van o.a. Saskia Brouwer en Marti ten Cate, serieuze sportlui zou je toch zeggen.

De zondagochtend bracht het klapstuk van het weekend, de Dobbelstenenloop: 1 uur lang tussen 6 posten heen en weer lopen, op iedere post met een dobbelsteen het nummer van de volgende gooien. Pieter was op dit werk ongenaakbaar, zelf zat ik na 40 minuten, hongerig en slaperig als ik was, al flink kapot.

De warme middagmaaltijd bestond uit een bord warm water met op de bodem een beetje onopgelost instantossestaartsoeppoeder, gevolgd door een schaal azijn waarin plakjes tomaat en komkommer ronddreven en een bloemkool, die groter was dan mijn bord. Toen trainer van Leeuwen tot zijn ongenoegen constateerde dat enkelen alweer geheel hersteld waren, stuurde hij de hele ploeg erop uit voor een duurloop van 15 km. en gaf een valse routebeschrijving mee, zodat het 18 km. werd. De uren daarna zie ik nog vaag een dampende kop thee voor me staan en ook een plafond heb ik langdurig bestudeerd. We namen afscheid en Pieter, verreweg het minst kapot van ons allemaal, kroop achter het stuur tot aan zijn huis en nodigde ons daar uit voor een kleine verfrissing.
De kamer betredend twijfelde ik een ogenblik aan wat hij daarmee be-

doelde; ons Pietertje viel namelijk met hartstochtelijke overgave een gezonde Noordhollandse schoonheid om de hals en Evert en ik gingen al ongeduldig in de rij staan, toen Pieter tot onze ontgoocheling vier glazen appelsap inschonk. De jongedame was de vriendin van zijn broer die uiteraard niet thuis was. Sip kijkend en jaloers tegelijk lieten wij Wognum achter ons. Om 8 uur kwam ik thuis aan, waar ik tot 11 uur afwisselend in de broodla en de ijskast heb gezeten.

Roland de Ruig.

---

10 KM. NIJMEGEN 30-4-1981

Bijgestaan door een chauffeur, een begeleider, een coach, een psycholoog en een fan, die allen in de persoon van mijn vader verenigd waren, toog ik donderdagochtend 30 april naar de kunststofbaan van Nijmegen, waar ik zou deelnemen aan een 10 km. baanwedstrijd Daar aangekomen, bleek het weer helaas net zo slecht te zijn als aan de kust. Een grauw wolkendek, van waaruit de regen onophoudelijk naar beneden kwam en een zeer straffe wind maakten van de wedstrijd een troosteloos geheel. Alleen de temperatuur van zo'n graadje of negen boven nul was voor mij niet ongunstig.
Toen bleek dat het sterke deelnemersveld, waar ik min of meer op had gerekend, niet was komen opdagen en ik verreweg als beste op de lijst stond, begon ik in te zien dat een P.R.(30.54), dat ik onder ideale omstandigheden had gelopen, welhaast een onbegonnen zaak zou zijn. Maar de opbeurende woorden van mijn psycholoog (waar zijn we in 's hemelsnaam aan begonnen) deden mij besluiten er maar het beste van te maken.
De start was voorbarig (eerste ronde ± 68 sec.) en gaf mij gelijk een voorsprong op de rest van het veld. Daarna ging het wat rustiger, waarbij na ± 4½ km. een tegenstander aansluiting kreeg. Hij was echter te moe om kop over te nemen, zodat ik na 5 km. (15.27) een versnelling plaatste, die hij niet kon volgen en waarna hij een enorme inzinking kreeg. Met mij ging het echter steeds beter en de rondetijden gingen drastisch omlaag, waardoor ik middels een tweede helft van 15.10 toch een P.R. en zelfs een clubrecord liep in 30.37.3, met mijn hierboven genoemde tegenstander als tweede in 31.42 en W. Edam als derde in 32.02.
Voor de geïnteresseerden volgen hieronder mijn tussentijden op de kilometers:
1 km. onbekend, 2 km. 6.03.2, 3 km. 9.12, 4 km. 12.19.2, 5 km. 15.27, 6 km. 18.32.0, 7 km. 21.35, 8 km. 24.37.3, 9 km. 27.42, 10 km. 30.37.3.

Pieter Fris

ATLETIEK EN KARATE

Wat heeft atletiek nu met karate te maken, zal de lezer denken. Welnu, meer dan je op het eerste gezicht zou zeggen.

Ga je terug naar de oorsprong van de atletiek, dan zie je dat bij de Grieken vechtsporten en atletiek goed samengaan: bij allerlei gelegenheden, zoals ter ere van belangrijke gasten, deed men aan wedlopen, discuswerpen, speerwerpen, boksen en worstelen.

Een andere overeenkomst is, dat het allebei sporten zijn met hun eigen spelregels. Bij het karate zijn er wedstrijden van 2 minuten. Hier kun je niet winnen door een knock out zoals bij boksen (dan zou je gediskwalificeerd worden), maar wél op punten door technisch goed uitgevoerde stoten en schoppen.

Er zijn natuurlijk ook verschillen: "atletick" is Grieks en betekent "wedkamp" (atleet: hij/zij die de wedkamp beoefent), terwijl "karate" Japans is (kara = leeg, té= hand; karateka: hij/zij die met de lege hand vecht.)

In verband met het karate zijn er vele misverstanden. Zo wordt wel eens gedacht dat je op een karateclub leert planken e.d. door te slaan. Op mijn club heb ik nog geen plank gezien en als ik die zou zien zou ik het wel laten om die door te slaan.

Verder zou je straatvechters kweken met de karatetraining: ook dat is volgens mij niet waar. Juist omdat de agressieuiting gereguleerd is (1 x in de week van zo tot zo laat, daar en daar) heeft een karatebeoefenaar er in het algemeen geen behoefte aan zijn agressie naar willekeur op straat uit te leven.
Enkelen uitgezonderd- wat op een slechte trainer wijst- maar daar mag je niet een hele sport op beoordelen.
Wie eens een aardige karatetraining wil bijwonen moet eens een kijkje nemen bij sportacademie Nauwelaerts de Agé in Overveen.

Peter Hoffman.

Seizoenstart van de "beren" van Haarlem.

Zondag 26 april was het eindelijk weer zover. De eerste buitenwedstrijd. Wel vrij koud, maar een beetje werper (= beer) kan daar wel tegen. Van de deelnemers was het trainerscorps, waarvan één echte en één hobbyist (die training mag geven omdat hij al zolang over de atletiekvelden loopt) in de meerderheid.
Beginnen we dan maar met de enige deelnemende niét trainer, Leo van Noort. Leo traint pas weer ongeveer een maand omdat hij geblesseerd geweest is. Gelukkig is Leo's blessure over, maar we gaan nog even terug naar hoe het gebeurde. De lezer mag in de volgende multiple-choice antwoorden de juiste blessure oorzaak aankruisen.

a) Leo ging, in de rustpauze van een reparatie aan zijn fiets, in een [illegible] zitten.
b) Leo nam tijdens een training een horde enigszins pijnlijk.
c) Leo maakte tijdens de gymles op school een smakker.
d) Leo draaide tijdens de training wat te enthousiast in de discusring en viel hard.
e) Tijdens een zaaltraining liet een niet bij name te noemen persoon Leo op een bank klappen.

Antwoord: Alle genoemde gebeurtenissen zijn Leo het afgelopen jaar overkomen, maar het juiste antwoord is c).
Maar goed, ondanks alles gooide Leo de discus bij de B- junioren een uitstekende 38.02 m. weg. Kogel lukte nog niet best, maar dat komt nog wel.
Dan de eerste trainer: Les Brown. Ondanks dat het voor Les veel te koud was, presteerde hij formidabel. Discus nog geen meter onder zijn beste prestatie(44.96 M) en met de kogel een persoonlijk record van 13.34 m. Dat belooft nog wat met een zonnetje, wedstrijdspanning en goed materiaal.
Als derde dan ondergetekende, die zonder krachttraining toch graag meedoet met werpnummers. Discus leek nergens op, maar dat is ook niet te verwonderen met zulke korte armen.Kogel ging weer aardig richting 11 m., waar ik dus wel tevreden over was. Tot slot nog een waarschuwing: zelfs als je 40 m. en verder van de discuskooi staat ben je niet veilig als Dennis en Leo werpen. Hiervan akte.(wat gooien die jongens toch ver.)

Lex van Vugt.

-o-

De See Bee ~ Vr

1e C/D competitiedag te Heiloo.

De eerste wedstrijd zit er weer op. Ondanks een aantal geblesseerde en om andere redenen afgevallenen hebben wij ons er aardig door heen kunnen slaan. Vooral in de C ploeg moest nogal wat geschoven worden en dat wordt met het toenemende aantal nummers steeds lastiger. Dus nogmaals .. als je opgesteld wordt zorg er dan ook voor dat je komt!!!

De wedstrijd zelf verliep zoals ik al zei aardig. Het meest opvallend was natuurlijk het klubrecord op de 80 meter horden van Jeltjo (14,8). Ook Eric presteerde goed met de discus ondanks de lastige wind (25.76 mtr). De 1000 meter lopers hadden het moeilijk, verwend als wij zijn met de kunststofbaan. Op deze harde binnenbaan met vrij weinig gravel waren de tijden niet onacceptabel. Jaap 3.23,8 en Sander 3.24,1. Maar Jaap hield er een pijnlijke hiel aan over en Sander kreeg last van zijn knie.

Bij de verzwakte C ploeg werden ook goede prestaties geleverd, zoals zzzoefff met 36.54 mtr vlak achter Rogier (36.72 mtr) bij het speerwerpen. Rogier kogelde ook weer 11.80 mtr. Maarten sprong voor het eerst over de 5 mtr (5.03) en gooide 33.08 mtr met de discus, die op het laatste moment nog net de sector in woei. Ik heb momenteel nog geen eindtotalen zodat die de volgende keer wel komen.

Overige prestaties (onder voorbehoud).

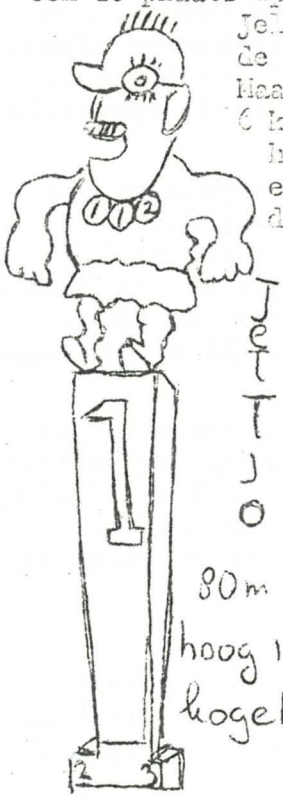
80 meter	Michel	11.8 sec
	Maurice	11.9 --
	Jaap	12.7 --
80 meter horden	Harry	16.2 --
ver	Dennis	3.95 mtr
	Arjen	4.72 --
hoog	Harm	1.25 --
	Harry	1.40 --
Kogel	Jeltjo	10.82 --
	Eric	9.33 --
Diskus	Arjan	15.12 --
4 x 80 mtr estafette		46.- sec

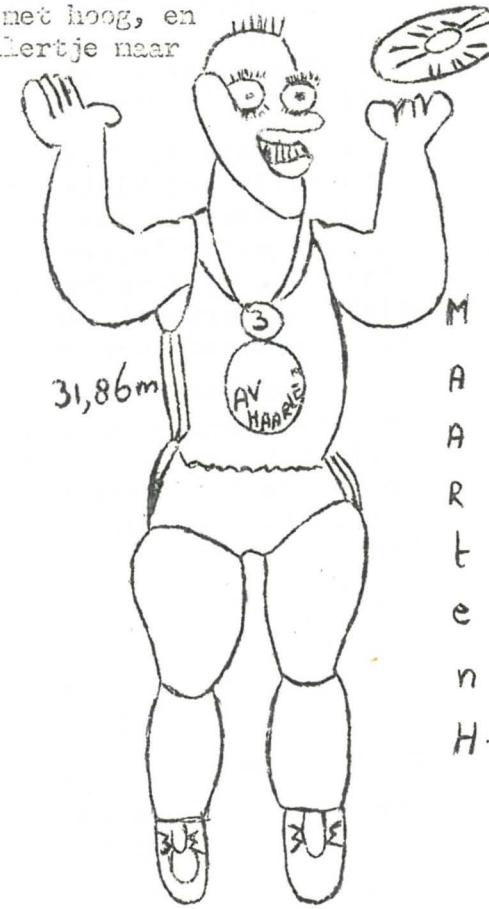
100 meter	zzzoefff	12.5 sec
	Bart Jan	13.8 --
	Maarten	13.- --
100 meter horden	Sander	???
ver	Sander	4.64 mtr
Kogel	Tom	7.46 --
Diskus	Michel	30.96 --
Hoog	Tom	1.45 --
	Remco	1.60 --
4 x 100 mtr estafette		54.8 sec

Kennemerland kampioenschappen.

Op 25 april 1981 werd er in Haarlem de Kennemerkampioenschappen voor de CD-jeugd afgehandeld. Het weer was niet zo best want het regende soms en het was bewolkt met een koude wind. Er werd door sommige jongens goed geatletiekt. Zodoende stond Jeltjo ook in de krant. Harm de Graaff had 1.30 m hoog en dus sprong hij nowat over zichzelf heen. Ik liep 3.52.0 op de 1000 m en dat was voor mij ook erg goed want ik had nog nooit onder de 3.59.4 gelopen. De 4.80 van Arjan met ver was goed en leverde een 1e plaats op en het klubrecord dat op 4.95 m staat ziet hij helemaal zitten. Ook Jeltjo met maar 3 cm onder het klubrecord met hoog, en de worp van Rogier van 22.26 m was een gillertje naar Maarten die misschien 6 keer een medaille had gewonnen, had er nu 1 bij met diskus 31.86.

Eric Hoon.





Junioren C

100 meter series:

4	Rogier Wigchert	13.4 sec	
5	Remco Steen	13.7 --	
2	Maarten van ter Beek	12.7 --	1/2 fin. 2 in 12.8 fin 5 in 12.8 sec
4	Sander Aaftink	13.2 --	
3	Enrico Huiskens	13.2 --	1/2 fin. 5 in 13.5 sec
5	Arjen v.d.Haak	13.3 --	
6	Gert Jan van Loon	14.- --	

Diskuswerpen

3	Maarten Hartman	31.86 mtr	
10	Tom Scheefhals	23.86 --	
13	Rogier Wigchert	22.26 --	
15	Patrick Booms	20.24 --	

800 meter

8	Maarten Hartman	2.30.- s	
10	Remco Steen	2.25.5 -	
11	Maarten van ter Beek	2.37.3 -	
14	Paul van Eerden	2.57.2 -	

Verspringen:

9	Maarten Hartman	4.64 mtr	
10	Remco Steen	4.63 --	
11	Sander Aaftink	4.60 --	
12	Gert Jan van Loon	4.47 --	
13	Tom Scheefhals	4.46 --	

Kogelstoten jongens C

1	Rogier Wigchert	11.80 mtr	
5	Enrico Huiskens	10.32 --	
15	Tom Scheefhals	7.99 --	

Junioren D

80 meter series:

3	Maurice van Sutphen	12.- s	1/2 finale 6e in 12.3 sec
4	Michel Ouwens	12.3 -	
6	Dennis Bakker	12.7 -	
3	Jakko van Waarde	12.4 -	1/2 finale 6e in 12.4 sec

80 meter series (vervolg)

1	Jeltjo Doornbosch	11.- sec	1/2 finale 10.9	finale 10.9 (2e)
2	Jaap van Deursen	11.6 --	1/2 finale 11.6	(3e)
2	Arjan Warmerdam	11.2 --	1/2 finale 11.4	(3e)
4	Lars Boelen	12.8 --		
5	Marcel Rutte	13.1 --		
3	Harry Horn	12.1 --	1/2 finale 12.9	(6e)
4	Robbert Krijnen	12.4 --		

Hoogspringen:

1	Jeltjo Doornbosch	1.50	mtr
2	Harry Horn	1.45	--
6	Eric Noom	1.35	--
8	Harm de Graaff	1.30	--
9	Maurice van Sutphen	1.25	--
12	Jakko van Waarde	1.20	--
13	Marcel Rutte	1.20	--
15	Matthijs Kuyper	1.10	--
16	Arjen Vink	1.10	--
17	Michel Ouwens	1.10	--
22	Menno Prosee	--	

1000 meter:

1	Alexander de Graaff	3.16.4	sec
3	Jaap van Deursen	3.23.2	--
4	Arjen Warmerdam	3.27.-	--
10	Dennis van Wijk	3.38.6	--
12	Matthijs Kuyper	3.41.1	--
15	Eric Noom	3.52.-	--
19	Menno Prosee	4.13.2	--

Kogelstoten:

1	Jeltjo Doornbosch	10.49	mtr
2.	Eric Noom	9.74	--
10.	Dennis Bakker	6.93	--
15	Harm de Graaff	6.28	--
16	Lars Boelen	6.05	--
18	Alexander de Graaff	5.43	--
19	Dennis van Wijk	5.34	--
22	Arjen Vink	4.78	--

Verspringen:

1	Arjen Warmerdam	4.80	mtr
9	Matthijs Kuyper	3.85	--
12	Maurice van Sutphen	3.70	--
13	Jaap van Deursen	3.65	--
16	Dennis Bakker	3.62	--
17	Robbert Krijnen	3.59	--
18	Michel Ouwens	3.56	--
19	Marcel Rutte	3.40	--
20	Lars Boelen	3.40	--
21	Jakko van Waarde	3.31	--
27	Menno Prosee	2.84	--

- - - - -

Zaterdag 4 april. Trainingspakkenwedstrijd in Rotterdam a/h Lange Pad.

Waarom deze wedstrijd zo heet?? Wel, vroeger moest je deze wedstrijd in je trainingspak lopen, maar omdat het vorig jaar de mussen van de sintelbaan vielen, omdat het zo heet was, mag je nu in je clubkleding lopen. Dit jaar was het ontzettend koud. Ik was er met Arjen v.d.Haak.

We liepen allebei de 100 meter. Arjen werd 3e in zijn serie (13,6sec), ik werd 3e in 14.7 sec.
Bij kogel was Arjen 6e met 7.99 mtr en bij speer ik 6e met 29.84 mtr.
Ook de 1500 meter liep ik op een keiharde sintelbaan met kunststofpunten, want anders gaat het niet. Er liepen er zelfs op loopschoenen, omdat het zo hard was. Daar werd ik ook 6e in 5.13.1 sec.
Als het nu eens windstil weer is hoop ik onder de 5 minuten te duiken, maar dan op een kunststofbaan. Arjen liep geen 1500 meter, want die blesseerde weer zijn bovenbeen.

Maarten Hartman.

Te koop aangeboden:

z.g.a.n.	spikes maat 39	f 35.--	tel 270621	
	spikes		tel 252496	M.Grannitia
	spikes		tel 263170	W.Schonewille
	spikes		tel 282859	S.Aaftink

HET WISSELTJE

Beste Jongens,

De vorige keer heeft Raymond het een en ander verteld over zich zelf en dee training, nu van mij nog even wat. Jullie kregen het nog al plotseling te horen dat er iemand anders kwam. Ja, het valt ook niet mee om op woensdagmiddag iemandf te vinden die dan vrij is. Naar ik gehoord en gelezen heb, gaat het allemaal prima. Jullie hebben het goed getroffen met Raymond (ik heb hem zelf nog getraind). Ik hoop dat jullie nog net zo fanatiek zijn als vorig jaar en dat ook blijven. Mocht dat niet zo zijn dan kom ik nog wel even langs om bij jullie een flinke trap onder te komt uit te delen.

Met beste, Albert

Beste ouders en pupillen,

In het vorige clubblad hebben jullie een stukje kunnen lezen van Raymond, je nieuwe trainer. Intussen zijn jullie al een maand aan het trainen. Zo te zien gaat het erg fijn. Ik hoop, dat jullie ook steeds nieuwe jongens meebrengen, want de groep kan best wat uitgebreid worden. Vooral jongens geboren in 1973 en 1972 is een groot gebrek aan, dus B en C-pup. Het was de bedoeling dat Albert in het vorige clubblad een "afscheidsbrief" zou schrijven, maar daar is niets van gekomen, daarom vinden jullie deze nu in de Wissel. Hem heeft hij jullie hiervan persoonlijk op de hoogte gebracht met een stencil.
Nu even over de wedstrijden.
Op 29 april hebben jullie een stencil meegekregen voor de wedstrijd op 9 mei in Castricum. Daarin stond duidelijk vermeld, wil je meedoen, bel me dan vanavond op, want de wedstrijd sluit op 1 mei. Dat ging weer grandioos de mist in. Het resultaat is dat we met een kleine groep daar naar toe gaan. Jongens bel me toch op tijd, het organiseren van wedstrijden kost erg veel tijd. Je kunt echt niet op 9 mei met een hele meute aankomen zetten en zeggen schrijf deze jongens even in. Ik hoop hierop binnenkort terug te komen door een avond te organiseren voor jullie ouders en dan alles eens uit te leggen, hoe nu alles precies in zijn werk gaat.
Het was heel erg fijn dat ik zoveel aanmeldingen kreeg om te rijden voor de wedstrijd naar Castricum. Ouders ontzettend bedankt. U heeft zelf gezien dat door een goede samenwerking alles vlug kan verlopen.
Op 20 juni en 29 augustus zijn in HAARLEM de andere pup. competitiewedstrijden. Lekker dicht bij dus. We willen nog proberen om naar een vrije wedstrijd te gaan en dan krijgen we aan het einde van het seizoen nog ons DUALMEET met A.A.C. Dus in elk geval 5 wedstrijden dit seizoen en de onderlinge wedstrijd op 10 oktober. Ook krijgen jullie met de grote vakantie van ons een paar weken vakantie, dat komt allemaal in de volgende clubbladen, dus goed LEZEN!!!!!
Ronald Bax is ook weer aan de training begonnen en we wensen hem nu een volkomen blessurevrij seizoen toe!!!!!

Zie voor spikes te koop, DE SééDééER.

1ste pupillencompetitie te Castricum op 9 mei 1981

Een viertal ouders konden ons naar de wedstrijd rijden en daarom waren we in 20 minuten op de plaatssvan bestemming.
Gauw verkleden, startnummers op en inlopen, oefeningen en wij waren klaar om te beginnen.
De jongens A waren als laatsten aan de beurt voor de estafettes. Je kunnen dan mooi zien waar de meisjes starten en zo goed onze plaats tijdig innemen. De estafettes van Haarlem 1 en 2 waren heel goed, de tijden 3'7.3 en 4'1.3. Alleen bij Haarlem 3 ging er iets fout, omdat ze niet precies wisten hoe alles ging.
Maar nadat we op onze fout opmerkzaam gemaakt waren, mochten we aan het einde overlopen en toen ging alles heel goed.f
Nu even de uitslagen, ik geef ze zo door als jullie ingedeeld waren:
Renco Geerling: bal 23.50, 60 m 10,2 en ver 3,25. Vooral die 10,2 was heel goed.
Aschwin Beukert: bal 18.50, 60 m 9,5 en ver 3.42. De beide laatste nummers heel goed, maar o,o, dat balwerpen, goed oefenen, dat lukt het best.
Brian Geel : bal 18.50, 60 m 10.2 en ver 3.04. Je bent nog niet zo lang op deze sport en die 60 m deed je prima, ook het verspringen ging heel fijn. Je eerste balworp was een flop, maar je ziet, even goed luisteren en het werd toch maar 18,50 m, erg leuk hoor.
Erwin Kraan : Al een oude rot bij de pupillen, een goede 9,7 op de 60 m, een enorme sprong van 3.55 en welfs 23,50 balwerpen, je ziet maar, dat dat laatste nummer gaat nu ook fijn.
Coen Schlüter : Een mooie 10.8 en precies 3.00 meter ver. Ai 19.00 meter, daar gaan we wat aan doen, maar verder prima.
Misja Steen : Een prachtige 9.5 op de 60 meter, balwerpen 27 meter en na een ongeldige sprong de eerste keer, geldig een fantastische 3,64 in de tweede keer, we hadden op elk nummer 2 pogingen en dan wordt het heel spannend
Bob v.d. Wild : Een race op de 60 meter die ineens werd afgebroken op de streep, stop 9.4. Bob jongen, loop in het vervolg a.u.b. door en doe niet meer zo eng?!!! een sprong van 3,73 (toe maar en een prachtige worp van 31.50.
Robert Evers : Pas lid en je eerste wedstrijd. Hou hoe vond je dat? ! Balwerpen was heel goed met 22 m. Het lopen werd 11.2 op de 60 m, daar kun je nog wel wat harder, maar als je goed komt trainen zal je zien dat je er op de volgende wedstrijd wel wat 10de seconden afknabbelt. Het verspringen werd 2.67 en hier kom je de volgende keer ook verder mee. Maar voor je eerste wedstrijd heb je het er heel goed afgebracht.
Stefan Aerssen: Ja joh, nu ben je A pup en moet je 60 meter lopen. Die 10.9 was een heel goede tijd voor jou. Als je deze afstand wat meer traint, komt er voor jou ook vast wel een snellere tijd uit de bus. Verspringen heel mooi, 3.02 en balwerpen na de eerste ongeldige poging, (achter de lijn blijven) nu met de grote A pup ballen in die kleine knuistjes 21 meter!!!!
Stephan Barends Nu ook A pup. En die liep welfs 10.7 en sprong 1 cm minder, dus 3.01, fijn gedaan hoor, balwerpen 16, maar voor jou hetzelfde als bij STEFAN, die ballen zijn zo groot. Je moet er maar eens flink op oefenen.

Arno Grootenan: Ook nu A pup en die liep me even 10.6, wat een tijd voor zo'n pittig mannetje en een sprong van 3.25 en nog eens 23 meter met een bal, fantastisch hoor.

Richard Duin : Richard is nu ook A pup en dacht dan ook ik die bal maar gelijk een flink eind wegwerpen. Prachtig hoor 23 meter. Het lopen kan veel en veel vlugger vooral als je niet steeds opnij of onnijdig waar die andere jongens toch blijven. Het werd nu 11.2, maar we spreken af de eerst volgende wedstrijd duik je onder de 11.0 sec en spring je 3.00. Nu kwam je op 2,90, maar als het niet zo warm is kom je beter uit verder.

Yves v.d. Berg: Voor jou ook de eerste wedstrijd en gelijk 10.4, mooi zo, verspringen 3.20 ook heel goed en balwerpen 26.50. Prachtig gedaan hoor.

Zo, dat waren de uitslagen. Ik weet nu op welke plaats jullie geeindigd zijn, maar jullie hebben ontwettend goed je best gedaan. Je hebben in Castricum geen 1000 meter gelopen, dat doen we op de competitiewedstrijden in Haarlem, want anders waren we zo laat thuis.
Rest me nog de ouders van onze pupillen heel hartelijk te bedanken voor hun RIJDEN, daarom waren we ook weer gauw thuis. Als er weer een UITWEDSTRIJD is, hoop ik dat er andere ouders ook eens kunnen rijden, dat zou heel fijn zijn.

Mevr. Hartman.

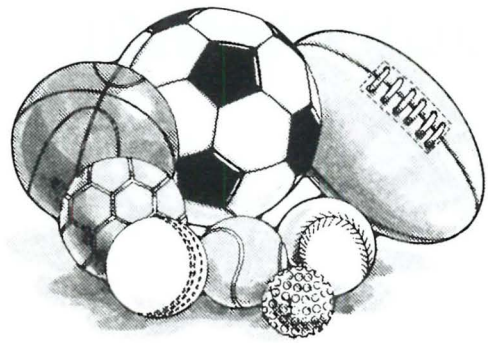
HAPPY Go Lucky

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

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

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.