

0 JULI 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) 31 73 13



Huyg Sport

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

De Atletiekspeciaalzaak in
Haarlem e.o.

Grote kollektie schoenen:
Adidas - Nike - Puma -
Karhu - Brooks

Haarlem-leden 10% korting
op vertoon lidmaatschapskaart.

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

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

Een drogisterij met een prettige persoonlijke bediening

Een drogisterij waar service voor de klant
uitermate belangrijk gevonden wordt

Een drogisterij met een breed assortiment

Een drogisterij met regelmatig leuke en aantrekkelijke
aanbiedingen

Kortom, **een drogisterij** waar U zich thuis voelt.

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

Hagtingius' Drogisterijen - Reform

Plesmanplein 3, Haarlem, Telefoon (023) 26 2066
v. Ostadelaan 286, Alkmaar, Telefoon (072) 120863

10% KORTING
OP VRIJWEL ALLE INKOPEN

Dit is mogelijk als U lid wordt
van de U.I.C.
(Unie Inkoop Combinatie)

Vraagt vrijblijvend inlichtingen.
Telefoon (023) 246236



Unie Inkoop Combinatie Haarlem b.v.

Piet Heinstraat 1 - 2014 AR Haarlem
(ingeschr. Handelsreg. K.v.K. nr. 38067)

de wissel

officieel orgaan atletiekvereniging "haarlem"

jrg 35

nr 6 juli '81

"verschijnt 10 maal per jaar"

redactieadres:
bart van rijsbergen
nieuwe groenmarkt 6,
2011 tw haarlem
tel. 023-310939

Van de redactie.

voorzitter:

j. v. drunen
ramplaan 94,
2015 gz haarlem
tel. 023-244340

Als iedereen ligt te bakken in de zon werkt de redactie aan Uw clubblad: het julinummer.

Weinig wedstrijden - - - weinig uitslagen is het resultaat. Toch zijn er nog enkele letters op papier verschenen o.a. door Lex, Roland en Raymond.

sekretaris:

c. h. lagendijk
meer en boslaan 36,
2103 vp heemstede
tel. 023-280240

Verder nog losse uitslagen, de C/D'er en "Het Wisseltje".

Iedereen een leuke, met mooi weer doorspekte vakantie toegewenst en zij die thuis blijven veel succes bij de wedstrijden.

Kopie inleveren vòòr donderdag 6 augustus a.s.

penningmeester:

r. v.d. zwaag
slauerhoffstraat 13,
2025 gk haarlem
tel. 023-373054
girorek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"

wedstrijdsekretaris:

e. van ravensberg
z. buiten spaarne 8 zw.
2012 aa haarlem
tel. 023 325140

arts:

f. s. g. m. knuveler
praktijk:
van oosten de bruijnstraat 5,
2014 vm haarlem
tel. 023-316044

officieel nieuws

Van de penningmeester

Betreft kontributie 1981.

Na 1 april is de jaarcontributie geowrden:

per jaar

Pupillen	geboren in 1970 of later	f 150.--
juniores C/D	geboren in 1966 t/m 1969	" 175.--
juniores A/B	geboren in 1962 t/m 1965	" 205.--
seniores	geboren in 1961 of eerder	" 235.--
studenten	(volledige dagstudie)	" 205.--

Voor leden, die geen gebruik maken van onze trainings-
akkommodatie

f 85.--

Spreading van betaling uitsluitend in overleg met onze penningmeester.

om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirt met klubembleem:..... vanaf f 20,00
atletiekbroekjes vanaf f 20,00
klubembleem voor trainingspak etc. f 3,25
stickers f 1,00

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036

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

Dit overblikende strijdlied kan het bouwteam o.l.v. Wim Westbroek en Wim Hartman aanheffen.

Wat wordt ons krachtcentrum mooi. Een prachtige Bolide kunststoftoplaag op de vloer. De wanden in de sporthal mooi gebeitst. Wandtegels in douche- en toiletruimten zoals je ze thuis zou wensen.

Nouten plafonds en schoon metselwerk. Het is werkelijk een droom! Een schitterend stuk werk!

De laatste werkzaamheden met de daaraan verbonden problemen worden ter hand genomen. Vrijwilligers, die in de vakantie wat uurtjes over hebben kunnen zich opgeven bij het bouwteam om wat assistentie te verlenen. Nog altijd geldt: Vele handen maken licht werk!

Tegelijkertijd willen wij vanaf deze plaats de atleten, die a.s. winter van deze prachtige trainingsruimte gebruik gaan maken, wijzen op de grote verantwoordelijkheid die op hen rust de accommodatie met evenveel zorg en liefde te gebruiken als waarmee deze door het team is gebouwd.

Het trainingscentrum heeft veel tijd, energie en geld gekost. Laten we er met zijn allen voor zorgen, dat we er vele jaren een fijn gebruik van kunnen maken.

Bouw team en andere vrijwilligers: nog even volhouden. Jullie zijn er bijna. We wensen jullie een sterke finish!

Het bovengenoemde strijdlied kan ook gezongen worden door onze senioren-ploeg. De door blessures danig verzwakte ploeg wist door grote inzet en prima moraal een niet verwacht prima resultaat te behalen in de tweede competitiewedstrijd in Den Haag, maar kon de gewenste finaleplaats (nog) niet veilig stellen.

Wij zullen er rekening mede moeten houden dat wij aan de derde competitiewedstrijd zullen moeten deelnemen. Daarbij hopen wij dat onze geblesseerde atleten (waaronder vrijwel de gehele sprintersploeg) volledig hersteld zal zijn, waardoor wij erin zullen slagen een finaleplaats hoofdklasse te bereiken.

Alle betrokkenen wensen wij hierbij veel trainingsijver en succes!

Nu we het toch over wedstrijden hebben. Het organisatiecomité van de Gezamenlijke Haarlemse Verenigingen verzet elk jaar heel veel werk om een serie aantrekkelijke wedstrijden op het Pim Muliersportpark te brengen. Vele juryleden verlenen daarbij belangeloos hun medewerking. Dat zij daarbij soms een hele middag in de regen doorbrengen wordt kennelijk als vanzelfsprekend ervaren. Altans dat is onze indruk. Zo vanzelfsprekend n.l. dat het normaal is dat een groot aantal ingeschreven atleten en atletes zonder afbericht wegblijft, waardoor incomplete series van start gaan of samengevoegd moeten worden.

Het is geen regionaal verschijnsel, maar een landelijke trend, wat te denken geeft. Even opmerkelijk is het te constateren dat vele Haarlemse atletes en atleten niet eens hadden ingeschreven voor een attractieve sprinttweekamp op woensdagavond 8 juli j.l. op ons "eigen" Pim Muliersportpark.

Al met al genoeg stof om over na te denken en ons af te vragen of het nog wel zo noodzakelijk is een groot aantal wedstrijden in "eigen huis" te organiseren, dan wel tot een beperking van het totaalpakket wedstrijden op regionaal niveau te komen, waardoor de bezettingsgraad van de wedstrijden verbeterd kan worden.

Het Bestuur.

over te gaan. Zo kan je er van uitgaan, alvorens tot de
puls opgeeft bij een atletiekvereniging. Hij of zij zal eerst de no-
dige afwegingen maken en hierna een bepaalde verwachting hebben,
die al dan niet positief zal zijn.

Aan een lidmaatschap zijn echter ook kosten verbonden. Deze bestaan
niet alleen uit contributie, maar ook uit tijdsbeslag.

Als we nu uitgaan van een logisch denkend mens, zal hij of zij zich
aanmelden als lid, als de positieve verwachting groter is dan de kos-
ten. Je kunt ook zeggen dat iemand lid wordt van een vereniging, als
hij of zij de voordelen (baten) hoger waardeert dan de nadelen (lasten).
Zo op het eerste oog lijkt dit een simpel rekensommetje. Als de baten
van een lidmaatschap 500 zijn en de lasten 400, meld je je aan als
lid. Als de baten 400 zijn en de lasten 500, blijf je thuis in je
luie stoel zitten. Echter, de enige factor die het verschil tussen
baten en lasten bepaalt én in geld is uit te drukken, is de contribu-
tie. Je kunt het sommetje alleen maken als je zowel de baten en lasten
in één rekeneenheid kunt uitdrukken.

Voor ieder individu moet een aparte berekening worden gemaakt, omdat
iedereen een bepaald voor- of nadeel anderswaardeert.

Stel dat Y overweegt lid te worden van een atletiekvereniging. Hij
heeft informatie ingewonnen en heeft een positieve verwachting.

Voorts heeft hij een volledige dagtaak, dus zijn vrije tijd is beperkt.
Zijn inkomen is hoog en de contributie laag. De contributiekosten spe-
len dus geen rol in dit geval. Het gaat om het afwegen van het plezier
dat Y krijgt van zijn atletiekbeoefening en de opoffering aan vrije
tijd. Y mag zijn plezier in punten, variërend van 0 tot 100, uitdruk-
ken. Hetzelfde doet hij voor de opoffering aan vrije tijd.

Hij begint met één uur per week aan atletiek te besteden. Zijn plezier
van één uur atletiek vindt hij 20 punten waard. Eén uur vrije tijd
opoffering vindt hij -1 punt waard. Het totale plezier is dus 19 punten.
Y zit nu enige tijd op atletiek en merkt dat zijn prestaties beter
worden als hij meer traint. Zijn plezier neemt toe, maar daar staat
tegenover dat meer vrije tijd verloren gaat.

Zijn plezier waardeert Y nu op 50 en de opoffering aan vrije tijd op
-20 punten. Zijn totale plezier is nu 30 punten, dus Y heeft het meer
naar zijn zin, dan toen hij nog maar één uur per week aan atletiek be-
steedde.

Als Y één uur vrije tijd opoffert en dit waardeert met -1 punt, zal hij
15 uur vrije tijd opoffering op meer dan -15 punten waarderen, omdat
de toegenomen tijdbesteding relatief steeds meer ten koste gaat van
andere vrijetijd-activiteiten. Eveneens zal 15 uur atletiekbesteding
niet 25 keer zoveel plezier opleveren als één uur atletiek.

Dit zou betekenen dat als Y dag en nacht aan atletiek besteedt, hij
het meeste plezier heeft wat denkbaar is.

Uit het voorgaande zal duidelijk zijn, dat op een gegeven ogenblik het
verschil tussen baten en lasten maximaal is. Besteedt Y méér tijd aan
atletiek, dan waardeert hij dit lager (zijn plezier is kleiner).

Besteedt hij minder tijd, dan kan hij zijn plezier vergroten door méér
te sporten.

Natuurlijk denkt een atleet niet snel aan het bovenstaande, alvorens
te besluiten meer of minder te sporten. Maar misschien als je in tijd-
nood zit en toch wilt blijven trainen, je het sommetje eens voor jezelf
maakt. Succes ermee!

Lex van Vugt.

100 m	
Sammy Monsels	10.68/10.4
Mike Bienfait	10.97
Jan Willem v.d. Wal	10.9
Ruud Wielart	11.0
Daan van Rijsbergen	11.0

hoogspringen	
Ruud Wielart	2.18
Henk Macnack	2.00
Eric Rollenberg	2.00
Peter Reelman	1.85
Les Brown	1.85

kogelstoten	
Les Brown	13.61
Cees v.d. Rhee	12.97
Jeltjo Doornbosch	11.97
Robert Groeneweg	11.97
Lex van Vlucht	10.83

200 m	
Sammy Monsels	21.19
Mike Bienfait	21.82/21.6
Daan van Rijsbergen	22.48/22.2
Jan Willem v.d. Wal	22.3
Bart van Rijsbergen	22.6

verspringen	
Jan Willem v.d. Wal	7.28
Jan van Dijk	6.69
Les Brown	6.59
Luke Prins	6.55
Arno van Vlucht	5.90

kogelstoten	
Gosse v.d. Velde	37.42
Les Brown	36.74

400 m	
Raymond Hoefman	49.1
Kenneth Macnack	49.9
Bart van Rijsbergen	50.7
Dan Portegijs	52.5
Maurice de Graaf	52.8

polstokhoog	
Pim Göbel	4.50
Charles Mathôt	4.50
Arno van Vlucht	4.20
Kenneth Portanger	3.85
Les Brown	3.40

speerwerpen	
Cees v.d. Rhee	64.40
Dennis Kruithof	51.48
Les Brown	51.48
Lex van Vugt	50.04
Jeltjo Doornbosch	49.74

800 m	
Stijn Jaspers	1.50.9
Pieter Fris	1.57.8
Richard Cabr	1.58.7
Dan Portegijs	1.59.2
Roland de Ruig	2.01.2

hinkstapsprong	
Jan Willem v.d. Wal	14.62 (14.72 rw)
Jan van Dijk	13.82
Gerard de Boer	13.52
Arjen Kroes	11.30

1500 m	
Stijn Jaspers	3.47.8
Pieter Fris	3.57.4
Evert van Ravensberg	4.01.4
Richard Cabr	4.05.9
Paul Jaspers	4.06.9

110 m horden	
Luke Prins	14.9
Jan van Dijk	15.4
Les Brown	16.0

400 m horden	
Peter Reelman	56.3
Luke Prins	57.2
Ron Antheunisse	58.1
Peter Hartman	60.1

5000 m	
Pieter Fris	14.51.5
Hillebrand de Lange	15.55.3
Bert Bols	16.02.1
Richard Cabr	16.02.3
Haije Manders	17.31.5

3000 m steeple chase	
Evert van Ravensberg	9.19.4
Dick Bais	10.06.0

marathon	
Bert Bols	2.41.17
Willem Kluyskens	2.43.44
Hillebrand de Lange	2.56.40
Ton v.d. Linden	3.12.04

discuswerpen	
Les Brown	48.44
Robert Groeneweg	36.96
Lex van Vugt	32.82
Gerard de Boer	31.12

PUPILLEN OPGELET

Geen training op: woensdag 29 juli

woensdag 5 en 12 augustus

Op 19 augustus zijn wij allemaal weer aanwezig en neem gelijk een nieuw lid mee.

Prettige vakantie.

Sinds de laatste zaaltraining en ik in het bezit van een zilveren kettinkje met sterrenbeeld. Wie is de gelukkige eigenaar hiervan? Afhalen C. v.d. Lijnl. 12, tel. 25 60 36.

1-2 juni werden in Nijmegen de Nederlandse jeugdkampioenschappen gehouden. Jammer, dat het zo weinig weinig lag, maar het is in ieder geval beter dan vorig jaar (Groningen). Op de vrijdagavond hoefde niemand van Haarlem uit te komen. Maar op zaterdag stond de eerste (dat was ik) al om 7.10 uur op het station. Zo ontzettend vroeg, omdat ik kwalificatie moest springen. Dit lukte helaas niet. Ik bleef er net onder. (1.75), zodat ik niet eens aan de echte wedstrijd mee mocht doen. Vele andere Haarlemmers waren net op tijd gekomen om mij 3x te zien afspringen. Daan plaatste zich voor de finale 100 mtr. De 3e plaats waar hij op mikte werd ook nog gehaald in 11.32 sec. Een medaille en een roos voor hem. Paul plaatste zich voor de finale op de 1500 mtr. voor zondag door 2e in de serie te worden. Kenneth herhaalde het huzarenstuk weer net buiten de prijzen te vallen met een voor hem teleurstellende sprong van 3.80 mtr. Dennis en Leo gingen discuswerpen en werden resp. 7e en 9e met 40.02 mtr en ??

De nacht werd verschillend doorgebracht: er werd o.a. gebruik gemaakt van kazernes, hotels en kennissen (sic!). De volgende dag was Timo de eerste om iets te doen: snelwandelen. Omstanders hoorden wij zeggen, dat hij een prima techniek had maar desondanks werd hij 6e en laatste in de gemengde A/B klasse. Zijn tijd over de 10 km was 67.20.8 sec. Dennis had zich gekwalificeerd (40mtr) met de speer en werd daarin 7e met 51.94 mtr. Daan had zich weer geplaatst voor een finale nu op de 200 mtr. Weer wist hij de 3e plaats te pakken. Weer een medaille en een roos.

Paul liep de finale 1500 mtr en kwam op het laatste stukje net iets tekort voor een medaille. Een 4e plaats in 4.06.9 sec. De tweede polsstokspringer Arno behaalde een verwachte 4e plaats, alleen de hoogte van 4.05 mtr. viel voor hem tegen.

Jammer was het dat het niet al te mooi weer was. Weliswaar viel er geen regen, maar de zon ontbrak totaal. Toch werden er vele limieten gescoord voor de Europese Jeugdkampioenschappen in Utrecht. Ook bij polshoog werden er twee limieten gehaald. Gijsbert de Ruyter was zo ontzettend blij (en hij liet dat ook flink merken), dat zelfs de jury hem feliciteerde. Chris Leeuwenburg nam het zeer koel op.

Arjen

Losse uitslagen.

Zondag 21 juni baanwedstrijd Amstelveen, org. Startbaan.

800 meter heren D.	Marcel Hoenderdos (A)	2.10.5 sec.
1500 mtr jongens A.	Rene van de Berg (B)	5.03.- sec.
3000 mtr heren	Roland de Ruig	9.30.2 sec.
	Haeije Manders	10.00.2 sec.
Discuswerpen heren A	Less Brown	47.44 mtr. (clubrec)
Speerwerpen heren A	Less Brown	51.48 mtr.

19-20-21 juni Ned. jeugdkampioenschappen te Nijmegen.

100 meter A	1/2 fin	fin.
Daan van Rijsbergen	11.29 s	11.32 (3e)
200 meter A		
Daan van Rijsbergen	22.44	22.48 (3e)
1500 mtr B		
Paul Jaspers	serie	4.17.- s
10 km snelwandelen AB		4.06.9 (4e)
6e Timo de Ruig		1.07.20.8 sec.
Polstokhoogspringen jongens A		
5e Arno van Vugt		4.05 mtr
idem jongens B		
4e Kenneth Portanger		3.80 mtr.
Discuswerpen B Dennis Kruithof		40.02 mtr (7e)
Speerwerpen B Dennis Kruithof		51.94 mtr (7e)
Hoogspringen B Arjen Kroes		1.75 mtr (niet gekwalificeerd)

Gosse van de Velde: Kogelstoten 10.39 mtr 400m 63.4 sec 800 mtr 2.43.1s

17 juni Avondwedstrijden te Haarlem.

110 mtr horden	Luke Prins	15.4 sec
	Jan van Dijk	15.4 sec
1500 mtr	Evert v Ravensberg	4.01.4 sec.
5000 mtr	Richard Cabri	16.27.6 sec.
Verspringen	Luke Prins	6.25 mtr.
	Jan van Dijk	6.62 mtr.
Hoogspringen	Erik Rollenberg	1.95 mtr.
Polshoog	Pim Göbel	4.20 mtr.
	Arno van Vugt	3.80 mtr.

23 mei Kogelslingerwedstrijd CIOS te Overveen.

3 Less Brown 36.74 mtr.

8 juli Avondwedstrijd Den Haag, organisatie Sparta.

100 meter	1. Sammy Monsels	10.6 sec.
	Luke Prins	11.2sec

3 juli Avondwedstrijden Den Haag org. V<C.

100 meter	Luke Prins	11.1 sec
-----------	------------	----------

8 juli avondwedstrijden.

3000 meter steeple chase B	3e Dick Bais	10.25.0 sec.
200 meter A	Jan Willem v.d. Wal	22.3 sec.

Sprinttweekamp B	200/400. R.Antheunisse	24.3/55.3 sec	1209 ptn (9e)
idem	C 200/400. M. de Graaf	23/8/52.8 sec	1349 ptn (2e)
idem	C 200/400. Henk Rompa	25.0/55.5 sec	1140 ptn (11e)

8 juli avondwedstrijd te Papendal.

800 meter heren A 2e Stijn Jaspers 1.50.9 sec (evenaring clubrecord).

Clubrecords:

Less Brown discuswerpen	47.44 mtr	Amstelveen	21.6.81
oud:	47.12 mtr.	Haarlem	10.5.81

=VERGENOMEN UIT DE ATLETIEKWERELD=

Strenger optreden tegen niet-clubtenuedragers.

De KNAU gaat paal en perk stellen aan het optreden van atleten, die in wedstrijden niet het voorgeschreven clubtenuedragen. Alle clubs hebben een brief ontvangen, waarin de opdracht staat niet te schromen atleten bij overtreding te diskwalificeren.

Zo heren, junioren en pupillen willen jullie daar goed op letten. Het Haarlemclubtenued is nog steeds witte broek met rode strepen en Haarlem shirt, dus geen alternatieve broeken meer in zwart, groene, witte met hele verhalen erop, maar gewoon clubbroek, die je het beste kunt kopen bij onze adverteerder, Piet Huyg en neem je lidmaatschapskaart mee.

Het was te koud en te winderig om te zonnen, te zwemmen of wat dan ook; dan maar hardlopen. Wij (Marcel Hoenderdos, René van den Berg, Haeije Manders en ik) vertrokken in de ochtendschemering om 10.-- uur van Station Haarlem.

Geen van ons keek uit naar een lange vermoeiende rit en daarom legde Haeije een baksteen op het gaspedaal om zelf de ogen even te kunnen sluiten. Angekomen in Amstelveen hoorden wij het over de baan schallen van de mededeling dat bij het discuswerpen heren A Less Brown (more black, I say) winnaar was met een topworp van 47.44 mtr.

Na de gebruikelijke felicitaties durfde hij met mij in discussie te gaan of zijn worp met het discus al dan niet een clubrecord betekende, waarvan ik hem in enkele tellen overtuigde door in razendtempo enig cijfermateriaal op te hoesten. Het speerwerpen werd de 2e overwinning: hier kwam hij tot 51.48 m.

Dan de loopnummers: Marcel Hoenderdos, zelf nog 1e jaars A-junior, toonde zijn kunnen op de 800 meter heren D. Na een snelle eerste ronde in 63 sec. zette hij meteen al aan en kwam op + 600 mtr vast te zitten, eindtijd 2.10.5 sec, toch geen gek debuut. René van den Berg deed als B-junior bij de grote A-mannen op de 1500 mtr mee en liep zijn eigen race in één tempo. (Hij liep met dezelfde snelheid als op de 800 mtr enige weken tevoren, wat duidt op een snelle progressie) tijd 5.03.0 sec.

Omstreeks 16.00 uur volgde het langste nummer, de 3000 mtr ABCD voor Haeije, de kortste afstand die hij ooit gelopen had, ikzelf deed meer voor de aardigheid mee, omdat ik mij op de 800 mtr wil gaan richten. De eerste twee ronden bleef ik bij Haeije, maar liep daarna van hem weg om de wedstrijd alleen uit te lopen in 9.30.2 sec (pers.rec.). Even later finishte ook hij in 10.00.2 s. veel beter dan zijn 5000 mtr te Utrecht, waar hij veel te snel van start ging. Iedereen kon nu tevreden huiswaarts keren.

Roland.

Haarlem, 28 juni A-B competitie 1e en 2e klasse.

Het zou ongetwijfeld beter gaan had ik voorspeld. Helaas is dit maar deels waarheid geworden, want naast vele tegenvallers, waaronder het weer, waren er ook enkele lichtpunten. Tussen sterke tegenstanders als Sparta en V<C wist onze jeugdploeg een 6e plaats in te nemen.

De 4 x 100 ging net zo (slecht) als de vorige keer in 46.9, ook nu door ongelukkige wissels. Op de 3000 meter werd door Paul Jaspers via 9.12.7 en een 2e plaats een hoop winst geboekt. Als hij een wat kalmer startte, liep hij 10 sec sneller, wat ik je brom.

Arno van Vught moest direct na zijn vertesprong 4.94 mtr aan de start voor de 800 mtr verschijnen. De anderen vertrokken maar vast, toen Arno zijn nummer nog moest opspelden. Ondanks een 1e ronde in 64 sec. waren zij al niet meer in te halen en daarom werd hij laatste in 2.23.8 sec. Marcel Hoenderdos voldeed aan de verwachtingen met een evenaring van zijn p.r. in 2.10.7., maar liep later op de dag de 400 in 56.6, waar Kenneth 57.7 voor nodig had. Een goeie 100 mtr voor Daan (11.1s), een tegenvallende voor Kenneth (12.5) en zo waren er op de technische nummers veel kleine tegenvallers, wat naar alle waarschijnlijkheid aan het weer (en misschien daardoor ook aan de motivatie?) te wijten is.

De discuswerpers Leo van Noort en Dennis Kruithof noteerden 33.56 en 34.54 mtr en bij het speerwerpen 36.31(??) en 49.55 (maar wel een 1e plaats). Hinkstap (Arjen Kroes 11.11 mtr) en hoogspringen (Arjen Kroes en Rob Schlüter 1.65 mtr) gingen minder dan de vorige keer. Daan liep de 110 mtr horden een seconde langzamer (16.8) en Arno van Vught zag zijn plannen omtrent een Ned. record danig in de war geschopt en sprong ontmoedigd een klein metertje lager, n.l. 3.90 mtr. Ook op het kogelstoten (Arno van Vught 9.03 mtr en Oscar Soethout 9.84 mtr) en op het verspringen (Rob Schlüter 5.70 m) verloren we enkele puntjes. Wanneer we echter alle uitslagen bezien valt op dat er ook bij de andere verenigingen minder gepresteerd werd. Het eindresultaat (een 6e plaats met 12.205 punten) mag dan zeker goed genoemd worden.

Roland.

3e C/D competitie te Haarlem.

We hebben de uitslag binnen na ~~3~~ wedstrijden en ~~jullie staan~~
er goed voor. Zowel de C als de D ploeg zijn bij de eerste zes.

Als onze D-ploeg er werkelijk alles uitgeperst had zou er een
tweede ploeg in kunnen zitten en dat zou een finaleplaats worden.
Op 22 augustus is de wedstrijd in Haarlem, dus jongens doe ont-
zettend je best; er moeten 990 punten meer gehaald worden dan
nr 2 !!!!!

Maar eerst de standen na 3 wedstrijden:

C ploeg		D Ploeg	
1 Holland 1	21714 p.	1 Hellas	16021 p.
2 AAC	21641 p.	2 AAC 1	15631 p.
3 Trias	21226 p.	3 HAARLEM	14741 p.
4. DEM	21161 p.	4 Trias	14683 p.
5. HAARLEM	19419 p.	5 HERA 1	14106 p.
6. GAC 1	19243 p.	6 Holland 1	14040 p.
7. Hellas	19074 p.		

Zo jongens, je ziet onderling een heel klein verschil. Bij de
C ploegen scheelt het met de nummers 6 en 7 heel weinig, dus
in die laatste wedstrijd moet er alles uitgehaald worden, wat
die andere ploegen uiteraard ook doen. En D jongens, ik schreef
wel, er zit een heel klein kansje voor die tweede plaats in,
maar die nummers 4 t/m 6 liggen ook op de loer.

Nu de wedstrijd zelf. Ik begin bij de D jongens:

estafette 4 x 80 m. 1 Haarlem 1 43.4 sec. 1208 p.

1000 m.	1e serie	2 Alexander de Graaff	3.13.9 sec	589 p.
	2e serie	3 Jaap van Deursen	3.14.6 sec	585 p.

Voor beide jongens een stuk sneller, bij Jaap zelfs 8 sec. en
Alexander 6 sec.

80 m.	1e serie	4. Maurice van Sutphen	12.4 sec	383 p
	2e serie	Arjan Warmerdam	11.9 sec	504 p
	3e serie	2. Jakke van Waarde	12.5 sec	

80 m hrd	1. Jeltjo Doornbosch	14.0 sec	529 p
	EN EEN NIEUW CLUBRECORD!!! ELKE WEDSTRIJD PRIJS!!		
	3e serie	2. Harry Horn	16.4 sec

Verspringen	1. Arjan Warmerdam	4.59 mtr	537 p.
	9. Dennis Bakker	4.03 mtr	424 p.

Arjen zit al weer dicht bij zijn P.R. Misschien de volgende
wedstrijd er over en Dennis springt elke wedstrijd zo'n 5 cm
verder. Fijn jongens.

Hoogspringen Harry en Tom beiden 1.45 mtr. Ze werden 3 en 4
en dat leverde 2 x 582 p. op.
Voor Tom een goed resultaat en voor Harry met
wat meer concentratie komt hij zeker hoger.

Kogelstoten	1. Jeltjo Doornbosch	11.18 mtr	578 p.
	3. Eric Noom	9.66 mtr	506 p.

<u>Discuswerpen</u>	1. Eric Noom	27.82 m.	441 p.
	5. Dennis Bakker	20.98 m.	325 p.

Eric kwam weer verder en Dennis kwam niet zo ver als in Amsterdam.
Niet treuren hoor, volgende keer ga je weer over de 25 m.

Totaal 7773 p. en in Haarlem een eerste plaats.

Nu de HEREN C JUNIOREN!!!!!!!!!!

estafette 4 x 100 m. 3. in 51.8 sec. 12.84 pnt.
dit was 0.8 langzamer dan de tweede maal.

<u>100 m.</u>	1e serie	2. Arnout Leezenberg	12.4 sec.	723 p.
	2e serie	Maarten van 't Beek	12.8 sec.	663 p.
	3e serie	Bart Jan de Boer	13.6 sec.	-

<u>100 m.H.</u>	1e serie	3. Sander Aaftink	18.3 sec.	524 p.
	2e serie	5. Remco Steen	22.1 sec.	-

beide in de vorige wedstrijd sneller over de latten.

verspringen 5. Maarten Hartman 4.91 m. 603 p.
niet gauw een vingertje neerzetten, ze zien het en het
scheelt 20 cm. Volgende keer beter, dan zit je weer over
de 5 m.

6. Gert Jan van Loon 4.63 m. 546 p.

<u>hoogspringen</u>	3. Remco Steen	1.65 m.	741 p.
	4. Sander Aaftink	1.50 m.	623 p.

Remco haalde de 1.65 m. en de 1.70 m. zit er zeker een
volgende maal in. Sander moest gelijk na de estafette deze
hoogte halen wat erg moeilijk ging. Bij een gewone wedstrijd
zit er zeker een hogere uitslag in.

<u>kogelstoten</u>	3. Rogier Wigchert	11.10	574 p.
	5. Enrico Huiskens	10.52	547 p.

Dit nummer gaat ook in stijgende lijn.

<u>discuswerpen</u>	1. Maarten Hartman	37.30 m.	580 p.
	9. Tom Scheefhals	25.02 m.	395 p.

Maarten ruikt nu de 40 meter maar dat is toch nog 2,70 meer.
Tom kwam toch over de 25 m.

<u>speerwerpen</u>	3. Rogier Wigchert	35.78 m.	581 p.
	4. Aernout Leezenberg	35.40 m.	576 p.

Ook deze twee ruiken de 40 meter; met een beetje geluk ko-
men jullie de volgende wedstrijd zover.

<u>800 m.</u>	1e serie	6. Patrick Booms	2.35.1	
	2e serie	4. Joost Vork	2.25.2	607 p.
	3e serie	6. Enrico Huiskens	2.29.6	563 p.

Jullie hebben er alles uitgehaald, want juist op dit nummer kunnen de
snellere niet starten door blessures of doordat ze op andere nummers uit-
komen. Daarom hebben jullie een extra pluim verdiend. Met elkaar scoor-
den jullie 10140 punten, goed voor een derde plaats in Haarlem.

Beste jongens,

Op 20 juni was de tweede pupillencompetitie in Haarlem. De wedstrijd is heel vlot verlopen, maar dit is vooral te danken aan al die juryleden, ouders en C/D jongens, die ons zo fijn hebben geholpen.

Er waren 150 pupillen, verdeeld over 9 groepen en dat is een flinke klus om daar goed uit te komen. Vooral als je met 5 groepen moet hoogspringen in 2 bakken. Maar door de goede leiding van onze wedstrijdleider de heer Roosen liep alles als een trein en konden jullie allemaal met je prestatiekaart naar huis. Ik had jullie gezegd: na afloop krijgen jullie wat, dus ga niet weg. Het resultaat was, toen jullie allemaal je kaart hadden, ik nog met een doos TREETS in de kantine stond. Gelukkig heb ik die de volgende training kunnen uitdelen en gelijk Misja zijn achterstand van Castricum.

Maar nu de wedstrijd zelf. Raymond heeft me beloofd daarover te schrijven. Nadat hij alle jongens bij de wisselpunten gedropt had, gingen de estafettes van start. Haarlem I loopt 0.7 sec sneller dan de eerste wedstrijd en komt uit op 36.6 sec. Haarlem II liep eveneens 0.7 sec sneller en liep nu 40.6 sec afdrukken. En Haarlem III dat de vorige keer door een foutieve wissel helemaal geen punten kreeg liep nu sneller dan de tweede ploeg en kwam op 38.9 sec.

Zoals mevrouw Hartman al gezegd had, zou ik een stukje schrijven over jullie wedstrijd. Voor mij was het de eerste keer dat ik bij jullie aanwezig was. Ik was er helaas niet zo lang, maar was toch wel een beetje zenuwachtig hoe jullie het zouden doen. Gelukkig kan ik nu na afloop zeggen dat jullie het fantastisch hebben gedaan. Deze keer waren de punten ook veel meer dan de vorige keer, wat aan jullie goede inzet te danken was.

Bij Haarlem 3 was het Arno Grooteman die een zeer snelle tijd van 9.7 op de 60m liep. Het kogelstoten zal na een paar trainingen wel beter gaan en hoogspringen doet hij nu ook al veel hoger dan 95 cm, die hij in de wedstrijd sprong.

Stephen van Dijk was de uitblinker bij kogel. Hij stootte maar liefst 4.83 m. Bij hoog sprong hij 95 cm en op de 60m liep hij 10.6s. Stephan Aertsen deed het ook goed. Op de 60m liep hij 10.6s en met de kogel haalde hij een afstand van 3.64m. Bij het hoogspringen bereikte hij een hoogte van 95 cm. Remco Gemaart liep 10.3 op de 60m en stootte liefst 4.10m met de kogel (Goed zo, Remco). Met hoogspringen kwam hij over de 80cm. Voor Stephan Barends was het hoogspringen niet zo'n succes. Helaas haalde hij de aanvangshoogte niet. De kogel stootte hij 3.98 en liep 10.5s op de 60 mtr.

Pepijn van Dam haalde voor Haarlem III de meeste punten binnen. Op de 60m liep hij 10.4, stootte 4.39m met de kogel en sprong maar liefst 1.00mtr hoog.

Bij Haarlem II was het Aschwin Benhert, die de meeste punten behaalde. Bij het kogelstoten blonk hij uit met 6.51m. De 60 mtr. ging in 10.0s en sprong liefst 1.05mtr hoog. Edward Letter (onze nieuweling) liet even zijn sprinttalent zien. Hij liep maar liefst 9.3 sec op de 60 mtr. Bij hoogspringen haalde hij 90cm en stootte hij 6.19 mtr met de kogel. Yves v.d.Berg sprong 1.05mtr hoog (goed zo Yves). Bij kogel bereikte hij de afstand van 5.32mtr en liep 10.2s op de 60mtr.

Remco Geerling sprong ook erg goed hoog n.l. 1.05mtr. Op de 60m liep hij 10.1 en stootte 6.11 met de kogel.

Bij Haarlem I aangekomen beginnen we met Henk Versluis. Henk was goed in vorm want hij sprong maar liefst 1.20m (Goed zo, Henk). Op de 60m liep hij 9.7 sec en stootte de kogel 6.47 ver.

vervolg op pagina 12

Ondanks het mooie weer waren er weinig deelnemers die aan de wedstrijd deelnamen. Gelukkig deden er nog wel wat Haarlemers mee. Haarlem was vertegenwoordigd door Jan Willem v.d. Wal, Ron Antuenisse, Maurice de Graaf, Peter Hartman, Henk Rompa op de sprint en Dick Bais op de 3000m steeple chase. Dick die het tijdens zijn race waar te verduren had door de hitte, werd toch nog 3e in 'n klasse met een tijd van 19.25. Voor Jan Willem is niet alleen het ver- en hinkstapspringen weggelegd. Dit bewees hij namelijk wel even op de 200 m. Hij finishte als 1e met een tijd van 22.3

De rest van de sprinters deed verder mee met een tweekamp n.l. 200 en 400. Maurice liet zijn krachten even zien op de 400. Hij verbeterde zijn persoonlijk record met enige tienden en werd in de tijd van 52.8 op de 400 en 23.8 op de 200 totaal tweede in zijn klasse.

Peter Hartman (misschien beter bekend als trainer van Atmodes) deed het ook niet slecht. Voor de wedstrijd liep hij, als ik binnen de 25 sec op de 200 en binnen de 55 sec op de 400 loop, ben ik dik tevreden. Zijn tevredenheid ging dan ook gelukkig in vervulling. Op de 200 liep hij 24.4 en op de 400 54.4. In totaal werd hij 8e in 'n klasse.

Ron Anthuenisse die de wedstrijd als een training zag, liep 24.3 op de 200 en 55.3 op de 400. Zijn totaal was 1209 punten en werd hiermee 9e in zijn klasse.

Henk Rompa (on e x-kickboxer) liep op de 200 25 sec- Op de 400 m startte hij goed en lag de eerste 200 m aan kop. De laatste 200 m waren erg waar voor hem maar liep toch 55.5 sec.

De wedstrijden op Haarlem liggen nu even stil. Het is te hopen dat er bij de volgende wedstrijd wat meer Haarlemers kunnen meedoen. Verder wens ik ieder die op vakantie gaat een prettige vakantie en iedereen die geblesseerd is, sterkte toe.

Raymond

vervolg van pagina 11.

Paul Peterse liep 9.6sec op de 60 mtr. Bij kogel stootte hij 6.85m (Goed zo, Paul). Het hoogspringen zal de volgende keer wel beter gaan. Nu sprong hij 1.05 mtr hoog. Misja Steen liep ook erg goed op de 60 mtr, n.l. 9.4 sec. De kogel bereikte een afstand van 6.59 mtr en Misja Steen sprong 1.20 hoog.

De beste atleet van Haarlem I was Bob van de Wild. De kogel stootte hij maar liefst 7.27 mtr ver (uitstekend Bob) Op de 60 mtr liep hij 9.5 sec en sprong ook 1.20 mtr hoog.

Zo jongens, dit was dan mijn verslag van jullie wedstrijd. Ik hoop dat de volgende wedstrijd ook zo goed mag gaan (of beter). Verder wens ik iedereen een prettige vakantie.

Tot ziens op de training
Raymond.

Mag ik alle ouders, juryleden en andere hulpen hartelijk danken voor hun medewerking. Op 29 augustus is de derde competitiewedstrijd weer in Haarlem. Komen jullie ons weer te hulp, dat zou ontzettend fijn zijn.

Mevr. Hartman.

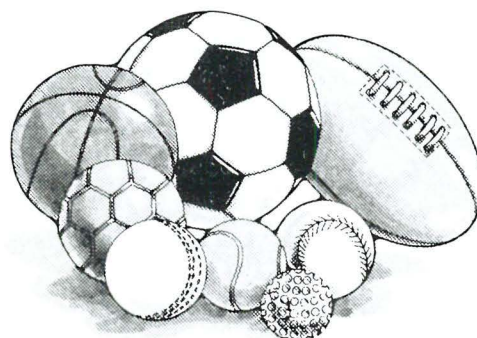
HAPPY
Go Lucky

**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 en 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

**nederlandse
hartstichting**

sophialaan 10, 2514 JR 's-gravenhage.



giro 300

Complete slaapkamers
Bedden
Dekens

H. de Graaff
HAARLEMS MATRASSENHUIS

Grote Houtstraat 103, Haarlem
Telefoon (023) 31 10 23
Reeds meer dan 60 jaar.

PIET SCHIPPER

Pijnboomstraat 85 - 2023 VP Haarlem
Telefoon (023) 25 09 38

Massage - Pedicure

Tevens het adres voor:
Steunzolen (speciale voor sportschoenen)
Schoenen met voetbed - Ganter - Birkenstock
Verkoop sportverzorgingsartikelen

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

Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

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

Bloemenhandel

Fa. W.v.Dusschoten

Standplaats Soendaplein hoek Floresstraat

*De LAAGSTE PRIJS voor de
GROOTSTE SORTERING*

"voor 4 seizoenen
mode plezier"

VRJEWETWDSKLEDING
Bobby

Cocky en Raymond Hoefman

Floresstraat 3
2022 BB Haarlem
Tel. 023-25 41 67

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.