

| 2 MAART 1982

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



„De Televisiedokter”
repareert alle gangbare merken.

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

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



**Huyg
Sport**

Gen. Cronjéstraat 143
nabij Julianapark.
Telefoon (023) 26 54 80

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 20 66
v. Ostadelaan 286, Alkmaar, Telefoon (072) 12 08 63

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) 24 62 36



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 maal per jaar"

Jaargang 37

nummer 2

maart 1982

22 pagina's

redactieadres:
bart van rijbergen
nieuwe groenmarkt 6,
2011 tv haarlem
tel. 023-310939

zie
onder

voorzitter:

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

sekretaris:

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

penningmeester:

r. v.d. zwaag
slauerhoffstraat 13,
2025 gk haarlem
tel. 023-373054
gironr. 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

Van de redactie

Ook nu weer veel uitslagen, verslagen
en andere interessante zaken.

In een gedicht wordt gefilosofeerd
over de activiteiten van de atleet.
Je kunt lezen over de SUPERLOTERIJ,
die door ons bestuur wordt georgani-
seerd. BAR NIEUWS vertelt ons iets
over onze "eigen kantine". Er is een
vervolg op het artikel over rekord-
verhogingen, een puzzel en nog veel
meer.

Indoor behaalde Mario goud en Arno
brons. Proficiat!

Paul Jansen 2x zilver

Copy gaarne uiterlijk donderdag 1 april bij

LEX VAN VUGT Anthony Fokkerlaan 15
2024 JA Haarlem.

officieel nieuws Zomertraining

EINDE WINTERTRAINING : Laatste duintraining zondag 28 maart

Laatste zaaltraining woensdag 31 maart
(senioren en A/B junioren)

donderdag 25 maart
(C/D junioren)

woensdag 31 maart
(pupillen)

ZOMERTRAINING : Op de kunststofbaan van het Pim Mulier sportpark

Iedere maandag en donderdag (Beh. erkende feestdagen)

te beginnen op donderdag 1 april

Senioren en A/B junioren Aanvang 19.15 uur

Junioren C/D en pupillen Aanvang 18.30 uur.

Sportkeuring

Ingevolge de bepalingen van de KNAU is ieder lid van een bij haar aangesloten vereniging verplicht zich medisch te laten keuren, indien dit lid aan atletiekwedstrijden wenst deel te nemen.

Bij overtreding gaat de KNAU over tot boeteoplegging en uitsluiting van deelname aan wedstrijden.

De keuringen moeten plaatsvinden: 1. bij aanvaarding van het lidmaatschap
2. herkeuring volgens een bepaalde regeling.

Onze leden kunnen door het Gemeentelijk Bureau voor Sportkeuring gekeurd worden. De kosten, die jaarlijks worden vastgesteld, publiceerd wij reeds in het laatste Kerstnummer van de Wissel.

NIET OPKOMEN !

Indien men niet op de oproep voor keuring voldoet, vervalt de aanvraag. Er moet dan een nieuwe aanvraag worden ingediend. De kosten bedragen dan echter aanzienlijk meer.

JEUGDLEDEN ATTENTIE !!!

Jeugdleden, die in Haarlem op school zijn, krijgen van de schoolarts een witte schoolartsen verklaring.

Als Uw kind gekeurd wordt door de schoolarts en hij krijgt deze kaart, wilt U deze dan direkt bij mij inleveren + f 1,50 adm. kosten.

Wij ontvangen van het medisch sportkeuringsbureau dan een verklaring dat Uw zoon gekeurd is.

Mw. Hartman, Corn. v. d. Lijnlaan 12, 2024 BB Hlm. 25603

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.

van het BESTUUR

De jaarvergadering, die wij onlangs hadden mocht zich jammer genoeg niet in zo'n grote opkomst verheugen als een bestuur zou wensen. Circa 40 leden woonden de vergadering bij. Natuurlijk kun je stellen Er zijn geen problemen of spanningen binnen de vereniging, het bestuur doet het redelijk dus ... blijf ik maar thuis. Maar dan maken deze leden het zich wel erg gemakkelijk.

Een jaarvergadering is een goede gelegenheid voor het bestuur met de aanwezige leden eens van gedachte te wisselen over het reilen en zeilen van de vereniging en ideeën aan te dragen, die kunnen bijdragen aan een verdere uitbouw van de vereniging.

Helaas is het er niet van gekomen. De agenda werd door de voorzitter vlot afgewerkt en de enige onderwerpen, die wat extra aandacht tijd en aandacht vroegen waren de financiering van het krachtcentrum en de voorbereiding van een SUPERLOTERIJ, die binnenkort van start gaat.

Aan deze loterij en de exploitatie van de kantine door de gezamenlijke Haarlemse Verenigingen worden in deze Wissel aparte artikelen gewijd.

Graag beveelt het bestuur deze artikelen in jullie aandacht aan en vertrouwt erop, dat ieder lid DUS OOK JIJ een bijdrage zal leveren in de verkoop van de loten.

HET BESTUUR.

BAR NIETWS (kan ook goed nieuws zijn).

Deze winter is een bijzonder besluit genomen. De drie Haarlemse atletiek verenigingen hebben n.l. besloten vanaf 1 april a.s. de kantine op de atletiekbaan gezamenlijk te exploiteren. Hier toe zijn zij in de gelegenheid gesteld door het Gemeentebestuur omdat de pachtovereenkomst met de heer Engel in goed overleg niet meer verlengd is.

Nu is een besluit tot exploitatie over te gaan snel en gemakkelijk genomen, maar de uitvoering hiervan vraagt actie en inzet van de leden van de verenigingen.

In de kantinekommissie, die geformeerd is, hebben voor onze vereniging zitting genomen Joop van Drunen en Co Lagendijk, de laatste als penningmeester van de kantinekommissie.

Daar het beslist niet de bedoeling is dat genoemde bestuursleden hiermede automatisch benoemd zijn tot "Barkeepers" richt ik hierbij een oproep aan alle leden, echtgenotes, verliefden, verloofden en vriendinnen van onze leden om ons te helpen bij de uitvoering van een deel van de ons opgedragen taak.

Indien jij er iets voor voelt ons te helpen met een Bardienst of iets dergelijks neem dan even contact op met Joop van Drunen of ondergetekende.

Laat het niet over aan anderen. Nog altijd geldt:

VELE HANDEN MAKEN LICHT WERK.

Co Lagendijk.

SUPERLOTERIJ

Clubgenoten,

Voor ons krachtcentrum hebben we veel geld nodig, daarom vragen wij uw medewerking in de

S U P E R L O T E R I J van de A.V. "HAARLEM"

Een kansspel met 10 maandelijks trekkingen met een 11e gratis trekking om de jackpot te weten 2 prachtige rijklare auto's.

Een loterij, die sportminnend HAARLEM gedurende 10 maanden in haar ban zal houden en dagelijks het gesprek van de dag zal zijn.

Er zijn slechts 1000 loten. Reserveer daarom thans Uw lot. Zodra U Uw lot opgegeven heeft aan één van onderstaande commissieleden wordt Uw lotnummer toegewezen. Intekening op volgorde van binnenkomst;

f 150.-- per lot is veel geld. 10 automatische afschrijvingen per maand van f.15.-- van Uw bank- of girorekening lijkt al veel minder. Echt goedkoop is het wanneer U bedenkt dat Uw lot zelfs 10 gulden goedkoper is dan een staatslot en wanneer dan ook nog blijkt dat Uw kans op een prijs vele malen groter is!

KANS VAN 1 : 4 OP EEN SUPERPRIJS! 70.000,- AAN PRIJZEN/SUPERLOTERIJ

Uw lotnummer wordt bij opgave bekendgemaakt. Slechts 1000 loten!!

Betaling "ineens" per kas, of per bank- of girobetaalkaart. De opgave zo spoedig mogelijk verrichten bij:

J. van Drunen	Ramplaan 94	Haarlem	tel 24 43 40
C.H.Lagendijk	Meer en Boslaan 36	H'stede	28 02 40
R. v.d.Zwaag	Slauerhoffstr 13	i Haarlem	37 30 54
Mw H.Hartman-v.Kleef	C.v.d.Lijnlaan 12	Haarlem	25 60 36

Middels deze clubbladpublicatie geven wij U een voorkeurskans. Binnenkort zullen deze loten ook via onze wederverkopers te koop zijn.

Het officiële lot wordt t.z.t. thuisbezorgd, waarbij tevens de machtiging, indien in termijnen wordt betaald, getekend zal kunnen worden

Voor een goed verloop van deze loterij verient het aanbeveling het reglement, wat tevens in "De Wissel" is opgenomen, door te nemen.

R E S E R V E E R T I J D I G U W L O T .

A L V A S T B E D A N K T

REGLEMENT SUPERLOTTERIJ.

De trekkingen worden verricht t.o.v. notaris Mr. Krans te Haarlem. De netto-opbrengst van de loterij wordt geheel aangewend voor de financiering en inrichting van het krachtcentrum van a.v. "HAARLEM".

Vergunning voor het organiseren van deze loterij werd ons verstrekt door het ministerie van justitie onder no. L.O. 810/111/014 op 15 februari 1982.

Het aantal loten bedraagt 1000 stuks. Prijs per heel lot f 150.--, kontant of via bank- of giroopdracht te betalen in 10 maandelijkse termijnen. De maandelijkse betaling moet 14 dagen voor de trekking plaatsvinden en op onze postgirorekening zijn bijgeschreven.

Bij intrekking van de automatische betaling of bij niet-betaling zal de koper niet meedingen naar de maandelijkse trekking c.q. de jackpot hoofdtrekking.

Het nummer van dit lot komt dan toe aan een gegadigde, voorkomend op de reserve-lotkoperslijst. Deze reserve dient dan het restant bedrag te voldoen en krijgt de rechten van dit lot.

De lotenhouders hebben geen meldingsplicht. Van gewonnen prijzen krijgt men bericht. De loten zullen overeenkomstig de "voor-inschrijving" genummerd worden en ter hand worden gesteld, mits aan de hierboven betalingsvoorwaarden is voldaan.

Gewonnen prijzen worden niet geruild. Prijzen blijven een jaar geldig en ter beschikking van de winnaars.

Kansspelbelasting wordt door organisatie voldaan.

Trekking vindt plaats maandelijks te beginnen in augustus 1982 laatste trekking uiterlijk 31 mei 1983.

Uw lot doet elke maand mee, ook als U reeds een prijs gewonnen heeft. Gratis doet Uw lot mee in de 11e trekking met 2 auto's.

Prijzen

2 rijkklare personenauto's	(jackpottrekking)
10 kleuren T.V.'s	(elke trekking één)
10 fietsen	{ idem }
10 fotocamera's	{ idem }
10 boormachines	{ idem }
10 weekendreizen	{ idem }
200 waardebonnen à f 30.-	(elke maand 20 bonnen)

DOET ALLEN MEE!!

Onderstaande inschrijving op loterij in te leveren bij één der bestuursleden:

ONDERGETEKENDE: NAAM

ADRES EN WOONPLAATS

wenst .. lot(en) à f 150,- en machtigt de a.v. 'HAARLEM' tot automatische afschrijving in 10 maandelijkse termijnen van f 15,- per lot ten laste van bank/giro rekening nr.

Handtekening.

AFSCHAFFING KLASSESISTEEM.

=====

Het nu volgende schrijven wilden wij U even onder de aandacht brengen. Daar het klassesysteem afgeschaft is bij de senioren, zouden zich enige problemen voor kunnen doen tijdens de wedstrijden. Daarom heeft het bestuur van de Distrikt Sektie Wedstrijdsport het een en ander voorgesteld.

Hierdoor ontstaat er een uniforme regeling in ons Distrikt (West I) in afwachting van de landelijke regeling.

Loopnummers: Inschrijvers dienen de beste tijden van de deelnemers van te voren op te geven. Bij instuifwedstrijden dienen ze dat op het formulier van inschrijving te zetten. Aan de hand van de tijden is de serie-indeling te maken.

Voor het vaststellen van de prijswinnaars/finales zijn er twee mogelijkheden: het kunnen series op tijd zijn, waarbij later de tijden op volgorde gezet worden, aan de hand daarvan kunnen de prijzen verdeeld worden.

Men kan ook aan de hand van die gemaakte tijden nog 1 of 2 finales samenstellen b.v. een A en B finale, e.e.a. afhankelijk van de totale deelname.

Bij langere loopnummers kan men overgaan tot het instellen van A, B, C en D lopen. Stel per loop een maximaal aantal deelnemers (bij een 800 mtr, wanneer er in banen gelopen kan worden op resp. 6 of 8 lopers).

Technische nummers:

In de vorige situatie was het zo, dat wanneer een wedstrijd bijvoorbeeld in de A klasse 3 deelnemers, in de B klasse 4, in de C klasse 6 en in de D klasse 8 deelnemers had, ze allemaal in de finale geplaatst moesten worden. Dat betekende dus een extra verwerking van 21 x 3 sprongen of worpen. Het voorstel voor nu is steeds finales te maken van 8 deelnemers voor de seniorennummers, 6 finalisten voor de A/B junioren en 3 voor de C juniorennummers.

Aanvangshoogten:

Ook hier ontstaat een moeilijkheid met de afschaffing van het klassesysteem. De moeilijkheid is, dat de deelname kan bestaan uit deelnemers van alle vroegere klassen. Het beste lijkt ons dat de wedstrijd-leider aan de hand van de aanwezige deelname gaat bepalen op welke hoogte er begonnen gaat worden. Of men moet in de aankondigingen de aanvangshoogten vermelden. Een vanzelfsprekend gevaar is dan de uitsluiting van de categorie "mindere deelnemers". Voor grote wedstrijden hoeft dit uiteraard geen belemmering te zijn. Een oplossing lijkt ons dat er twee aanvangstijden zijn voor twee verschillende aanvangshoogten. Anders bestaat het gevaar dat men met uiteenlopende deelnemers een te lage aanvangshoogte neemt.

(-) Overgenomen uit "De Start", clubblad van "ATOS"

- - - - -

Te koop aangeboden:

NIKE spikes maat 45 één seizoen gebruikt (nieuwprijs f 144,50)
nu f 45.-- Te bevragen bij Sander Aaftink 023 - 282859

KOOPJE: Echt lederen ADIDAS spikes (één wedstrijd gebruikt)
f 40.-- maat 38. Te bevragen bij Piet Tel 023 - 280379.

- - -

TRAININGSWEEKEND MIDDEN/LANGE AFSTAND
IN VAKANTIEOORD "EL DORADO" BEEKBERGEN.

29 - 31 januari 1982

- - - - -

Na talloze telefoontjes had Paul van Diepen (AAC) iets geschikts gevonden: een recreatiecentrum in Beekbergen nabij Apeldoorn, een gebied met eindeloze bossen. "El Dorado", zo, waarom geen Walhalla of Elyseïsche velden, dacht ik, toen het mij ter ore kwam.

Over de deelnemers aan deze korte maar hevige stage bestond tot voor kort voor de aanvang nog onzekerheid: Stijn bijv. mocht vanwege zijn achilles voorlopig alleen nog maar fietsen, onderwaterhokkieën en sleudubcelen. De definitieve ploeg bestond uit Paul van Diepen en Harry X(?) van AAC, en van Haarlem Evert van Ravensberg, Pieter Fris Wi(lle)m Kluyskens, Paul Jaspers en de gebr. de Ruig.

Tijdens de reis gaven Timo en Paul J. vanaf de achterbank voor chauffeur Evert, tot zijn mateloze ergernis, het tempo aan d.m.v. een gemeedelijke discodreun. Met het zakwoordenboek Nederlands-Ugchels / Ugchels-Nederlands kon ik van een inboorling de precieze ligging van het aardse paradijs te weten komen. Ter plaatse aangekomen, werden wij een ogenblik door twijfel bevangen: zaten we verkeerd of was de eigenaar stoned en/of dronken bij het bedenken van een naam? In het inschrijvingskantoor krioelde het bijv. van de ratten. Chihuahua's noemde de vrouw des huizes ze. Ik wilde haar nog de tip geven dat de politie met plezier f 1,75 aan toonder van een rattestaart overhandigt maar ze leek me zozeer aan de monsters verknocht, dat ik die raad nog tijdig inslikte.

Als borgsom vroeg mevrouw het luttele bedrag van f 50.- Na een onderzoekende, op Timo en Paul gerichte, blik verhoogde ze die haastig tot het tienvoudige: "en kleine vergissing, één nulletje slechts", stamelde ze.

Er is in die dagen natuurlijk hard en veel getraind, maar zo mogelijk nóg meer gegeten en gedronken, wat overigens niet voor iedereen gold. Timo en ik kwamen er maar bekaaid af en zijn nu nog niet op krachten; terwijl Paul D. toch vier volle pannen met aardappelen en bloemkool opwarmde, waren wij gedwongen met enkele rauwe, soms zelfs gekookte piepers genoeg te nemen. Tegen het geroutineerde schrok-, schrans- en zuipgeweld van nijlpaarden als Evert van Ravensberg, Pieter Fris en met name Paul D. viel eenvoudig niets te beginnen.

Wanneer ze dan gedrieën in enkele minuten alles met veel vocht in de keel hadden gestort, werd er honderduit gedebatteerd over de oorzaak van van der Duims slechte 5 km tijdens de E.K. Opeens bleek Wi(lle)m Kluyskens ter zake deskundig en verzekerde ons, dat de Noorse Schaats bond hem in de nacht vòòr de rit een pronte Viking heeft doen toekomen, aan wie hij teveel van zijn krachten verspeelde. A propos, ons aller dank aan Wi(lle)m, die ons veel werk uit handen nam en van het afruimen en -wassen maar geen tabak kreeg. Dat had hij anders wel al gauw van Harry X, die tussen en na de trainingen een niet te stuiten behoefte toonde aan politieke discussies en Hilversum 4, met alle respect voor zijn maatschappelijk engagement. Gelukkig was daar dan Paul D., die tussen twee happen door Harry X met enkele krachttermen uit de "Pijp" het zwijgen oplegde.

Na twee dagen halfrauwe knollen en kolen kauwen smachtte het puber-duo Timo en Paul J. naar sponzige frieten met ranzige saus. Zij stroopten de omgeving af en keerden na enige uren terug om ons het hoofd op hol te brengen met wilde verhalen over opwindende turnkledij en de vulling ervan.

Voor nadere bijzonderheden wende men zich tot één van beiden.

Maar een weekend vliegt om, vooral wanneer het naar ieders tevredenheid verloopt, zoals het geval was. We kijken nu al uit naar het volgende!

ROLAND DE RUIG.

- - - -
OF EN ROND DE ATLETIEKVELDEN.

=====

(Wegens succes geprolongeed)

Op de krachttraining gebeurt altijd wel wat. Jan Willem, altijd zeer boos als gewichten vallen, verloor de macht over een halter. Gelukkig gebeurde dit op het houten platje. Moet je maar geen gewichten tillen die te zwaar voor je zijn, Jan Willem!

Fred van de Wal, vaste klant in deze rubriek, was zo onfortuinlijk 50 kg tegen zijn neus te stoten. Fred stond te tolleren op zijn benen, maar stortte toch niet, met zijn bijna 100 kg zware lijf, tegen de aarde.

Evert, naast bekende middenafstandloper, bekend als sportjournalist, haalt zich met zijn stukjes geregeld de woede van (gedupeerde) atleten op de hals.

Als enige heren sprinters net zo hard lopen als zij bij deze gelegenheden schreeuwen, staan ons clubrecords en misschien wel Nederlandse records te wachten.

De gasrekening voor het krachtcentrum is nogal hoog uitgevallen. Debet hieraan is Nilo (met de mooie achternaam). Nilo staat namelijk altijd veel te lang onder de douche. Het bestuur hierom recent het besluit genomen atleten, die telang douchen, uit te sluiten van wedstrijden. Bij deze zijn jullie dus gewaarschuwd.

Dat de tijden minder worden, wordt door Richard Cabri maar weer eens bewezen. Reed hij eerst rond in een flitsende Alfa, thans moet hij het stellen met een Fiat Panda.

Gerard de Boer daarentegen kan zich tegenwoordig comfortabeler verplaatsen. Moest hij vroeger altijd met de fiets uit het verre IJmuiden komen nu doet hij dit in een Daf.

Misschien herinneren jullie je nog het verhaal over Karin Bergdahl, de zweedse speerwerpster, die met min dertig graden met haar speertje in de barre koude traint.

Zo'n mannetjesputter hebben wij ook binnen de vereniging. Gosse van der Velde slingert in het donker op een afgelegen stuk weiland, in weer en wind.

Toen het laatst nogal besneeuwd was, bond hij een rood lint aan zijn slingerkogel. Dit alles uiteraard om het gevaarte snel terug te kunnen vinden.

LEX

LAATSTE NIEUWS - LAATSTE NIEUWS -

Op de valreep nog een bericht over de competitieheren.

Op 16 mei treden we aan in Den Haag (org. Olympia'46) en op 20 juni hebben we een thuiswedstrijd op het Pim Mulier, een wedstrijd die uitsluitend door onze vereniging wordt georganiseerd.

Er zijn dit jaar 2 poules waarin 6 dames en 6 heren verenigingen uitkomen. Wij zijn ingedeeld met: V<C, Sparta, Prins Hendrik, AVR en Spartaan.

De andere ploegen (AAC I en II, PSV, HAC, Nijmegen en GVAV) komen resp. uit in Enschede en Amsterdam.

DE MIDWINTERMARATHON.

=====

6 februari Apeldoorn

De Midwintermarathon is voor een drietal Haarlemse atleten erg gunstig verlopen. Henk Hoekx, Wim Kluyskens en Evert van Ravensberg kwamen allen tot een persoonlijke toptijd. Deze loop, die op zaterdag 6 februari in Apeldoorn plaats vond kent het een puur wedstrijd karakter. Er worden geen vette prijzen beschikbaar gesteld - alleen de eerste drie krijgen een medaille - en er worden ook geen reiskosten betaald aan toppers.

Desondanks vonden 1200 atleten de weg naar Apeldoorn om de "hele" te lopen. Na een uiterst chaotische start, waarbij waarschijnlijk het wereldrecord bevolkingsdichtheid werd verbeterd, konden de problemen niet uitbliven. Evert had te mezzele vooraan te staan, want vlak achter zijn rug was er sprake van een enorme valpartij waarvan tientallen lopers het slachtoffer werden. Twee jongens kwamen daar zo gehavend uit, dat zij gelijk afgevoerd konden worden naar het ziekenhuis.

Evert had een erg goede start en zat gelijk bij de eerste vijf. Dat bleef zo tot 2 km (6.35), waarna hij de kopgroep liet schieten en op een elfde plaats belandde. Bij de vijf km (16.47) kreeg hij gezelschap van Wim Roelofs en Joop de Vreede met wie hij ook de 10 in 34.04 en de 15 in 51.55 aflegde. Wim Kluyskens vond z'n draai pas na 5 km (18.40) en legde de 10 in 36.40 af, terwijl Henk Hoekx een erg strak schema van 19.30 per 5 km aanhield.

Doordat het de dagen ervoor flink geregend had, waren de delen in het bos erg zwaar te belopen en de mist, die de gehele dag hangen bleef, deed de temperatuur niet boven de 5° uitkomen. Dit mede met het flinke hoogteverschil dat het parcours kende maakte deze loop toch wel erg zwaar.

Na 15 km moest Evert zijn medelopers een kleine voorsprong gunnen. De 20 werd in 1.09.43 en de 25 in 1.27.30 (= p.r.) afgelegd. Wim deed hier 1.14 en 1.33 over. Na 30 km in 1.45.27 te hebben afgelegd diende zich voor Evert - toen nog lopend op een schema van 2.28.- de problemen aan. Te vroeg om dit op karakter te kunnen bolwerken. Twaalf loodzware kilometers restte immers nog. Hoewel het streng verboden was mee te fietsen had Evert een enorme steun van de in overtreding zijnde Jan Kuperus. Hij voorzag hem van drank en wist het wandelen van Evert tot het uiterste te beperken. Hoewel Jan diverse malen gesommeerd werd af te stappen doemde Jan telkens na enkele honderden meters weer naast Evert op.

Na 40 km wachtte de lopers nog een flinke klim, die een hoop lopers niet hardlopend zullen beklommen hebben. Bij het 35 km punt beleefde Evert nog een leuk voorval. Hier stond een tafel, waarop flesjes van de atleten stonden, die zij voor de wedstrijd hadden afgegeven. Door het grote aantal flesjes op deze tafel kon Evert bij het langslopen niet in één oogopslag zijn fles zien en ook de vijf mensen, die er bij stonden zagen het niet in eerste instantie. Niets dus. Zich twee kilometer verder voortslepend kwam er opeens met grote snelheid een auto Evert achterop. En wat U niet voor mogelijk houdt. Hoogst persoonlijk werd de over het hoofd geziene fles isostar overhandigd. Een pluim voor de organisatie.

Na veel gezwoeeg werd de finish bereikt in 2.34.32, een achttiende plaats en tiende nederlander. Voor Wim Kluyskens was het een historische dag. Onze 35-jarige Zandvoorter slaagde er dan na 25 marathons, waarvan hij er zo'n 22 tussen de 2.40 en 2.45 liep, voor het eerst in de magische grens van 2.40 te doorbreken. Met 2.39.17 werd Wim 50e.

Gezien de zwaarte van deze 42 km moet Wim die dit jaar meerdere van deze lopen op zijn programma heeft staan nog veel sneller kunnen.

Henk Hoekx, die in de laatste kilometers ook wat terugviel, hield er met 2.51. toch een sterke toptijd aan over.

Evert ging van 2.38.36 naar 2.34.32, Wim van 2.40.06 naar 2.39.17 en Henk van 2.56 naar 2.51.

Enkele andere tijden:	Hans Peters	3.00.14
	Otto Boots	3.16.
	Henk Klaasen	3.19.
	Jan Walters	3.25.

8 november 1981 Zoetermeer, Dotterbloemloop.

15 km, in wereklijkheid 15.300 meter.

12 Victor Zonneveld NSL	50.41.-
24 Evert van Ravensberg	52.17
64 Frank van Ravensberg	54.42 (15 km in 54.12)

6 december 1981. Rotterdam, Kralingse Bos 3e wedstrijd winterserie.

10 km weg. 1 Frank van Ravensberg 47.09.6
(1 km 4.18, 3km 13.28, 5km 23.06, 8km 37.41).

- - - - -

Nederlandse Indoorkampioenschappen junioren te Zuid Laren. 13/14 februari

Onze HAARLEM afvaardiging, die zijn geluk wilde beproeven in Zuid-Laren bestond dit jaar uit vier junioren.

Paul Jaspers was wel de meest succesvolle. Zaterdagavond om half acht begon zijn 1500 meter en na 4.11.43 mocht hij zich bezitter noemen van zowel een zilveren plak, als ook van het A en B juniorenrecord.

Een dag later deed Paul het nog eens dunnetjes over. Weliswaar geen verbetering van zijn eigen record, maar een goede tijd van 9.08.38 was genoeg voor de zilveren medaille.

Na bij het polshoog de 4.10 mtr gepasseerd te zijn lukt het niet verder, maar mocht ondergetekende wel de bronzen medaille in ontvangst nemen.

Kenneth Portanger verbeterde op dit nummer zijn beste prestatie tot 3.90 mtr. Had hij zijn poging op 3.70 de lat op 4.00 mtr gelegen dan had hij hem zeker gehaald. Toen de lat echter op 4.00 mtr lag liet het geluk Kenneth in de steek en moest hij zich tevreden stellen met een vijfde plaats.

Dan als laatste ons Michelin mannetje, Dennis Kruithof. Volgens eigen zeggen zou de kogel ongeveer vijftien meter weggeslingerd gaan worden. Helaas kwam de kogel al na 12.55 mtr in het zand terecht. Ondergetekende was er echter wel getuige van dat Dennis dik 13.-- stootte uit stand, maar op het moment supérieu liet de techniek het afweten. Volgende keer beter!

Ik denk dat we best tevreden mogen zijn en hopelijk blijft deze fraaie indoorakkommodatie nog jaren bestaan, want gezegd moet worden, dat zowel de akkommodatie als ook de organisatie prima verzorgd was.

Arno van Vugt

SHOW PAGINA

door LUKE VAN DER MEYDEN

De omlangs uit het ziekenhuis ontslagen atleet RAYMOND HOEFMAN ontving daar zoveel post, dat de verpleegkundigen een speciale postdrager voor HOEFMAN aanstelden. Hij ontving de honderden brieven na een oproep in dit blad.....

Laatst hoorde ik op een PARTY in de nieuwe VILLA van EX-atleet DAAN VAN RIJSBERGEN, dat deze het komende seizoen zal terugkomen op de 110m horden, hij beweerde, dat hij door JAZZ-BALLET zó lenig is geworden, dat hij een bedreiging voor ondergetekende zal worden.....

Ook liep ik er RON ANTHEUNISSE en zijn nieuwe vrouw EDITH tegen het lijf. Maar wie schertste mijn verbazing toen ik in de kleine uurtjes, STIJN JASPERS tegelijkertijd met MARLEEN en JOZEFIEN NIESTEN van DEM dedeur uit zag lopen..

Geen wonder, dat JASPERS enkele dagen daarna TWEEDDE werd op de NATIONALE militaire Crosskampioenschappen.....

Wat te denken van zijn broer PAUL, die van zijn ouders te verstaan kreeg, dat hij zijn weelderige haardos moest laten knippen, wilde hij mogen meedoen aan de Nederlandse jeugd-indoorkampioenschappen.....

Zo kwam het dat JASPERS op de dag van de NK nog in de KAPPERSSTOEL zat.....

DALLAS mag hier ten lande zeer populair zijn, maar topsprinter NILO EMERENCIANA onderbreekt elke vrijdagavond om acht uur de krachttraining om HOW THE WEST WAS WON te volgen....

In de krokusvakantie gingen trainer JAN WILLEM VAN DER WAL en zijn pupil EDINE VAN HEEZIK een week naar het romantische PRIJS

Zou dat de reden zijn, dat we zijn verloofde RIA nooit meer op de trainingen kunnen tegenkomen? Volgens de BONDS-TRAINER zelf gaat het erg goed met EDINE....

Zijn halfbroer FRED VAN DER WAL zorgt elke week voor de nodige opschudding in het krachtcentrum, door al zijn opgekropte agressie bot te laten vieren op het speerwerp-apparaat hetgeen met zoveel gepaard gaat, dat zelfs begeleider LEX VAN VUGT de kleedkamer invlucht. Het apparaat is het enige bouwsel van PIM GÖBEL dat NOG niet kapot is gegaan, maar wie weet

Tijdens een party van de BOLIDTAN-groep in een Blaricums landhuis, hoorde ik van verschillende kanten dat deze firma een zeer lucratieve verbinding is aangegaan met de bekende Haarlemse zakenman JOOP VAN DRUNEN.....

Dat deze laatste, ook voorzitter van atletiekvereniging Haarlem, nogal met reclameartikelen van Bolidtan strooit zal de meeste mensen wel zijn opgevallen.....

Op het jaarlijkse feestje van Nederlandse kampioenen kreeg topatleet MARIO WESTBROEK het aan de stok met burgemeester REEHORST.....

Deze laatste feliciteerde hem met 'ondanks de valse start' met zijn indoorkampioenschap, waarop de nijdige atleet zich een weg naar de uitgang baande

TOT DE VOLGENDE KEER.....

VAN HARTE

UW LUKE VAN DER MEYDEN

Prioriteiten en keuze-vrijheid.

=====

Het streven naar het bereiken van bepaalde doeleinden is in belangrijke mate bepalend voor het menselijk gedrag. Dit gedrag valt voornamelijk te verklaren uit de wens bepaalde behoeften te bevredigen. Niet alle behoeften treden tegelijk op. Zo bestaat de primaire behoefte van een mens uit eten en drinken. Is aan deze behoefte voldaan, dan zal de mens zoeken naar bescherming tegen fysieke schade. Dit betekent o.a. dat de mens een dak boven zijn hoofd nodig heeft. Een stapje hoger staat de behoefte aan vriendschap, liefde en acceptatie. Als aan deze behoefte is voldaan, zal de mens uiteindelijk streven naar waardering (zowel zelfrespect als respect van anderen) en zelfverwezenlijking (datgene doen wat men het beste kan). Het betekent niet dat deze volgorde voor iedereen geldt. Het kan best zijn dat iemand, waarvan de eerste twee behoeften bevredigd zijn (voedsel en fysieke bescherming) meteen naar zelfverwezenlijking streeft en geen behoefte heeft aan vriendschap of acceptatie.

Het veelgehoorde gezegde: "Waar doe je het eigenlijk voor", kan met het voorgaande (afkomstig van de psycholoog Maslow) ontzenuwd worden. Als aan de primaire behoeften voldaan is, streeft de mens er immers na om dat te doen, waar hij het beste in is. Dit kan een werktaak betreffen, maar ook een creatieve- of een sportprestatie.

Nu zal de behoefte aan zelfverwezenlijking niet altijd even makkelijk te realiseren zijn. Omgevingsfactoren spelen een belangrijke rol. Neem bij voorbeeld de opvoeding. Als de ouders blijven uitmaken wat het beste is voor het kind (dit geldt natuurlijk niet voor jonge kinderen) komt dit in de knoei met de behoefte aan zelfverwezenlijking. Staat men eenmaal op eigen benen, dan zal deze belemmering meestal niet meer meespelen.

We zijn er echter nog niet, want er zijn altijd derden, die belemmerend kunnen werken. In dictaturen of centraal-geleide volkshuishoudingen (het Oostblok) wordt door de leiders in belangrijke mate opgelegd wat belangrijk is voor de onderdanen, wat wel en niet mag. De keuzevrijheid wordt belangrijk belemmerd en de mogelijkheid tot zelfverwezenlijking ingeperkt.

Een indicatie hiervan is misschien wel de emotionele reactie van het gros van Oostblokland atleten bij het leveren van een goede prestatie. Het valt natuurlijk niet te bewijzen, maar hadden deze mensen misschien niet liever iets anders gedaan en zien ze sportbeoefening als een mogelijkheid om het dagelijkse leven te ontvluchten.

In een democratie liggen de zaken enigszins anders. Natuurlijk bestaat ook hier geen volkomen keuze-vrijheid. Een voorbeeld is het verbod op hard drugs. Dit neemt niet weg dat de keuze-vrijheid aanzienlijk is. Door deze keuze-vrijheid is het in principe mogelijk dat iedereen tot zelfverwezenlijking kan komen. Is dit in een werksituatie vaak niet mogelijk, door de toegenomen vrije tijd is zelfverwezenlijking alsnog mogelijk.

Nauw samen met de behoefte aan zelfverwezenlijking, hangt de behoefte om ook zelf uit te maken op welke wijze dit gebeurt. Stel dat iemand aan atletiek gaat doen uit behoefte aan zelfverwezenlijking. Vroeger maakte de trainer alleen uit wat goed voor de atleet was. Deed je niet mee, of niet je best: je werd verwijderd. Een gevolg hiervan was o.a. dat als atleten hun dienstplicht moesten vervullen, ze na beëindiging hiervan niet meer terug kwamen.

Gelukkig is het nu niet meer zo streng, wat overigens niet meer zou kunnen. De prestaties zijn er niet minder om en dit is mijns inziens vooral aan de atleet te danken.

Een gemotiveerd iemand traint ook zonder dat er een stok achter de deur staat. Doet hij niets, dan kan hij de verantwoordelijkheid en het vertrouwen in hem gesteld niet aan.

Dit betekent natuurlijk niet dat er naar wat aangerommeld kan worden, want een zekere discipline is voor een goede gang van zaken noodzakelijk. De conclusie is dat door een grote mate van keuze-vrijheid er tevens een grote verantwoordelijkheid op de mens rust.

LvV.

NEDERLANDSE INDOORKAMPIOENSCHAPPEN 20-21 FEBRUARI

AHOY-HAL TE ROTTERDAM.

Ik had graag een natuurgetrouw verslag willen maken van deze NK maar door de uiterst gebrekkige organisatie is dit niet mogelijk. Ik zal dit eerst eens nader toelichten. De twee dagen waren elk weer onderverdeeld in een middag- en avondprogramma, waardoor het kon voorkomen dat de hordelopers om 14.30 hun series liepen en dat de finale om 21.00 uur(!) plaats vond, meer dan zes uur wachten: ronduit amateuristisch!

Ik zelf was zo (on)gelukkig dat ik de finale niet bereikte en ben dus in feite maar twee uur aanwezig geweest, want er was een soort pauze van 16.00 tot 19.00 uur en zo atletiekgek ben ik nu ook weer niet....

Maar goed, toch nog naar even de prestaties op een rijtje zetten, in chronologische volgorde. Ik moet helaas met mijzelf beginnen, in de series van de 60 meter horden kwam ik na een slechte start (iemand naast mij startte n.l. zichtbaar vals) bijna ten val doordat ik bleef hangen aan de tweede horde, waardoor ik mijn kansen verspeeld had en ik moedeloos met 8.89 (p.r. 8.43) door de finish kwam. 's Avonds waren er betere prestaties van Jan Willem van der Wal met een clubrecord bij het hinkstapspringen van 14.49, hij werd hiermede vierde. Arno van Vugt evenaarde zijn outdoor-record bij het polshoog van 4.20, maar reikte hiermee niet verder dan naar een elfde plaats.

Zondag was de dag van de sprint: drie Haarlemmers hadden uitzicht op een finaleplaats, maar alleen Mario bereikte hem. Mike Bienfait strandde al in de serie (3e) met een goede tijd van 7.14, Nilo deed net iets rustiger aan: 7.15, maar haalde wel de halve finales (2e). Hij moest het daar echter wel afleggen (4e) met een prima tijd overigens: 7.09 (p.r. 7.03)

Mario Westbroek bewees weer eens een uitstekend toernooiloper te zijn gezien zijn tijden: 7.14 - 6.87 - 6.82 (p.r.), waarmee hij uiteraard Nederlands kampioen werd zoals alle insiders al verwacht hadden. De enige echte tegenstand ondervond Mario van ex-clubgenoot Sammy Monsels die als Surinamer(!) aan de "Nederlandse" mocht meedoen (buiten mededinging), een naar mijn inzien belachelijke zaak. Ik heb persoonlijk niets tegen Sammy (integendeel), maar hij ontnemt een Nederlander een finaleplaats.

Mario had in die finale een schitterende start en die had hij ook wel nodig om Sammy af te troeven: 6.82 cm 6.84 ...!

Last but not least stootte Less Brown zich naar een 7e plaats met een nieuw clubrecord: 13.27, een prima prestatie van de solitair trainende Less.

Afsluitend nog een paar woorden aan het organisatie-comité:

Een prima accommodatie, goede atleten maar een slechte organisatie! Op zo'n manier weer je de publieke belangstelling, welke over het algemeen toch uit de kennissenkring van de deelnemende atleten moet komen.....

SPORT EN POLITIE

=====

Gedurende de afgelopen maanden hebben de atleten van onze vereniging hun lichaam door noeste trainingsarbeid gesterkt voor een nieuw en naar wij allen hopen succesvol seizoen. Doch noeste trainingsarbeid is heden te dagen geen garantie voor een succesvol seizoen. Daar komt nog veel meer bij kijken. Het zou te ver voeren om al de factoren die bijdragen tot het succes van de atleet, nu uitvoerig te behandelen, daarom beperk ik mij tot één van deze factoren nl: de voeding van de in training zijnde atleet. Zoals velen van U waarschijnlijk wel hebben gemerkt heeft het aanbod van voedingspreparaten voor de in training zijnde atleet de laatste tijd een enorme vlucht genomen. De verscheidenheid aan preparaten is momenteel ongelooflijk groot. Niet minder groot is de omzet van de producent van deze preparaten. Vooral dat laatste is iets wat mij zeer goed doet. Nu zult U zich waarschijnlijk afvragen of ik soms aandelen in deze tak van industrie heb, wat dit betreft kan ik U geruststellen, die bezit ik niet. Waarom deze vreugde? Dat zal ik graag uitleggen. Wanneer de verkoop van deze voedingspreparaten stijgt zal de omzet van de producent ook toenemen. Om aan de vraag te kunnen blijven voldoen zal de producent zijn productiecapaciteit vergroten met als gevolg, jawel, nieuwe arbeidsplaatsen. De grote overwinnaar bij deze ontwikkeling is de overheid. Zij zal ten eerste dank zij de hogere omzet van de producent en ten tweede dankzij het hogere inkomen van de werknemers meer belastinggeld kunnen innen. Verder zal ze minder uitkeringen hoeven te verstrekken. Door dit alles ontstaat er een verhoging van haar inkomsten. Fantastisch zult U zeggen. Dat is het zeker. Naast het gunstige effect op de overheidsinkomsten bezit de handelswijze van de producent nog een positief element waarop ik zodirekt zal terug komen. Zeer interessant is de vraag wat de overheid met haar nieuw vergaarde kapitaal zal doen. Het antwoord hierop is even voor de hand liggend als simpel. Ze zal dit besteden aan de bescherming van ons Vaderlands grondgebied. Op dat onze strijdkrachten in staat zullen zijn de verraderlijke aanval van het land Aller Proletariërs te keren en onze vrijheden hierdoor behouden blijven. Vrijheden zoals het kiezen van de gewenste tak van sport. Verder de mogelijkheid tot het kopen van voedingspreparaten voor de in training zijnde atleet, om maar iets te noemen. Het zojuist geschetste afweermechanisme wordt ondersteund van binnen uit door de handelswijze van de producent. Wanneer de producent zorgt voor voldoende geldelijke beloning van de werknemers zal de kans op 5e colonne vorming onder de arbeidende massa's sterk dalen zo niet nihil zijn. Daarom atleten koopt massaal en in grote getale de in handel zijnde voedselpreparaten ter bevordering van Uw eigen prestaties en ten behoeve van de waarborg van onze vrijheden. Doch hoeft U voor preparaten zoals deze bij onze zuiderburen vrijelijk in de handel zijn en welke dezelfde zijn als degene die atleten uit het Arbeidersparadijs tot zulke fantastische prestaties in staat stellen. En ieder die toegeeft aan het gebruik van dergelijke verderfelijke preparaten beschaamt de Moeder der Sporten. En ook al mocht U tijdens Uw sportcarrière nooit gestraft worden voor Uw misdaden, op de dag dat U verantwoording voor Uw levenswandel zult moeten geven ontloopt U Uw straf niet, Verdorven Atleet.

Willem.

Volgende keer: Sport en Alcohol.

AAC STRANDLOOP. IJmuiden 28 februari

Het weer was dit jaar opnieuw slecht en ook het strand was vooral op de terugweg slecht begaanbaar. Het deelnemersveld was daarentegen beter dan het vorig jaar, gezien de tijden: Pieter Fris, in 1981 nog winnaar op de 11 km. moest dit keer de eerste plaats afstaan aan de onbekende Frank Rozing uit Egmond (38.15). Zelf finishte hij met 7 sec. achterstand (38.22). Daarna volgden van 'Haarlem' : (officieuze tijden)

Bram Kolkman	41.00
Evert v. Ravensberg	41.15
Richard Cabri	41.40
Ik	43.05
Han	44.15
Timo de Ruig	49 min.

Op de halve marathon ook twee Haarlemmers (beiden uit Zandvoort) die goed voor de dag kwamen: Willem Kluyskens 5e met 1.21.08 en een uitstekend debuut van Dick Bais (traint 1x per week) met 1.24.05. Daar moet toch veel meer inzitten. De volledige uitslagen verschijnen wanneer ze binnen zijn.

Roland de Ruig.

CLUBRECORD KOGELSLINGEREN op 6 maart door Gosse v.d.Velde

Reeds in zijn eerste wedstrijd van het seizoen heeft Gosse zijn grootste (sportieve) wens voor 1982 in vervulling zien gaan. Hij slaagde er namelijk in, om het clubrekord kogelslingeren, dat met 40m precies op naam van Ben Rebel stond, te verbeteren en te brengen op 41m18 (!). Gosse, die de hamer al een paar jaar enthousiast wagslingert, heeft vooral sinds hij samen met Jan Pronk (Trias) de problemen van het kogelslingeren probeert te doorgronden een duidelijke vooruitgang gemaakt. Het werd aan het eind van het vorig seizoen al duidelijk bij de distriktskampioenschappen waar hij achter Hans Vetter en Les Brown een derde plaats behaalde met 39m22. Na een winterseizoen waarin hij ook de krachttraining, zij het bescheiden, weer in zijn trainingsprogramma opnam, was het duidelijk, dat Ben Rebel zijn clubrecord zou kwijtraken. Dat zijn worp van 41m18 geen uitschieter was bewezen twee andere worpen boven de 40m, vanuit een ring die als gevolg van de nachtvorst nog iets te glad was. We kunnen dus nog het een en ander van Gosse en ook van Les verwachten.

René v.d.Zwaag

De atleet.

=====

Regen of storm
hij rent door het bos,
hagel of sneeuw
hij beult er op los

ook als het vriest
traint hij op het strand
een ieder zit thuis
hij zwoegt door het zand

in maanden geen wedstrijd
en toch traint hij door
voor hem geen probleem
want hij weet wel waarvoor

hij legt zo de basis
voor het nieuwe seizoen,
want hij wil vooruitgaan
dan moet hij dit doen

hij kent als geen ander
dat fijne gevoel
van lekker ècht moe zijn
op weg naar zijn doel

het gevoel bij een training
om ècht kapot te gaan,
sterkt zijn vertrouwen
op weg naar de baan

hij kijkt met verlangen
naar 't komend seizoen,
en waant zich bij voorbaat
alweer kampioen

met in herfst en winter
zijn karakter als kracht,
voelt hij zich sterk
tegenover een ieder die lacht

als er dan ook iemand
echt sportman mag heten,
dan is hij het wel
als één der atleten

M.H.

OPROEP!!!

Een ieder die zin heeft kan vrijdagavond 19 maart
iets komen drinken - alles in het kader van het
feit dat hij weer een jaar ouder (wellicht ook ver-
standiger is geworden).

was getekend
Michel Hulsman
Van Konijnenburgstraat 295
Haarlem.

IS AL DAT REKENWERK NU NIEUK ??

=====

In het februarinummer van de Wissel heb ik na het beschrijven van de methode van Tuokko om records te vergelijken gezegd dat er nog een andere manier is.

Deze methode vergt meer rekenwerk, maar met de moderne rekenmachientjes (met logaritmen) valt het toch wel mee. De aanloop is nogal theoretisch, dus even voor de liefhebbers.

De gebruikte formule:

$$t = as (\log s - \log b)$$

t = tijd in sekonden

log = logaritme

s = afstand in meters

a en b zijn konstanten

Hoe de formule is afgeleid weet ik niet, maar te gebruiken is hij wel. Eerst moeten de konstanten worden berekend m.b.v. de persoonlijkere-cords op 2 afstanden.

De formule wordt eerst omgewerkt tot:

$$\left(\frac{t_2}{s_2} - \frac{t_1}{s_1} \right) = a \log \frac{s_2}{s_1}$$

Stel $t_1 = 1.58.0$ (= 118 sek) op $s_1 = 800$ m

$t_2 = 8.30.0$ (= 510 sek) op $s_2 = 3000$ m

Invullen levert $a = 0,039$

Als a ingevuld wordt in de eerste formule en bijv de 800 m en bijbehorende tijd worden ingevuld volgt er als uitkomst dat $\log b = -0,879$

Worden beide konstanten ingevuld dan krijgen we:

$$t = 0,039 s (\log s + 0,879)$$

welke 1500 m tijd hoort hier nu bij? Invullen levert op: 3.57.2.

Kloppen de uitkomsten nu met de werkelijke records?

Als ik deze methode en de methode Tuokko op mijn eigen records toepas, passen de uitkomsten van 1500, 2000 en 3000 m het best bij mijn p.r.'s. Geen verrassing want deze afstanden loop ik het liefst en dus ook het meest.

Soms zijn er echter grote verschillen. Als iemand zich vooral richt op één bepaalde afstand, zullen de tijden op de andere afstanden relatief minder zijn. Bij Stijn bijvoorbeeld springt de 1500 m eruit: volgens de berekening, uitgaande van zijn 800 en 3000 tijden, had hij 3.45.5 moeten lopen, terwijl hij veel sneller was met 3.41.55 s.

Persoonlijk vind ik deze methode het meest bruikbaar om je seizoenprestaties met elkaar te vergelijken i.p.v. je persoonlijke records (hoewel ze samen kunnen vallen).

Als je op 2 afstanden een tijd hebt neergezet kun je met deze methode, net als in de schaatssport, voor de andere afstanden een tijd berekenen, waartoe je theoretisch in staat moet zijn. Je kunt van deze tijd uitgaan bij het maken van een schema. Gelukkig doen wij niet aan rekenkunde, maar aan hardlopen. Vergis je dus niet, je moet de wedstrijd nog lopen en er spelen nog andere factoren mee zoals tegenstanders, het weer enz.

Hoe ligt het nu met de beste seizoentijden van Evert en Pieter in 1981?

Eerst Evert, uitgaande van zijn 1500 en 5000 m tijden: 4.00.0 en		
		14.48.6 sec.
	berekend	werkelijk
800	2.00.6	..
2000	5.28.5	5.29.3
3000	8.30.6	8.30.3
10000	31.19.3	31.30.0

De 10000 had dus wat sneller gekund, maar de tijd werd gelopen op een winderige oktoberavond, dus onder allesbehalve gunstige omstandigheden. De andere tijden kloppen opmerkelijk goed!

Maar dan Pieter. Als we uitgaan van zijn 800 en 1500 tijden, is er een groot verschil met de lange afstanden zie kolom 1. Als we uitgaan van zijn 5000 en 10000 tijden, lijken de korte afstanden nergens op, zie kolom 2

	kolom 1	kolom 2	werkelijk(1981)
800		2.05.2	1.57.8
1500		4.04.9	3.57.4
3000	8.31.3	8.32.2	8.34
5000	14.57.-		14.41.3
10000	31.55.6		30.37.3

De 3000 meter tijden passen goed bij elkaar, maar probeer de rest maar eens te verklaren. Volgens mij komt het voor Pieter het best uit, als ik er vanuit ga dat zijn 800 m en 10000 m scherp staan, zodat de andere afstanden sneller moeten kunnen.

Hoe snel?

Met genoemde afstanden als uitgangspunt: 1500 m in 3.54.5, 3000 m in 8.19.1 en 5000 m in 14.28.8 !

Aan Pieter nu de taak om te laten zien of ik me erg vergis, succes!

Kees van Dommele

- - -

NOGMAALS RECORDS.

=====

In het vorige clubblad heb ik een stuk geschreven over de methode Tuokko om records te vergelijken. Voor degene, die er zelf wat mee wil rekenen (bijvoorbeeld om uit te rekenen welk p.r. het scherpst staat) geef ik nog een korte aanvulling.

Je kiest de afstand, waarvan je je p.r. scherp vindt staan, bijv. als uitgangspunt 3000 m in 8.30 (= 510 sek).

de berekening wordt:

$$\frac{510}{3000} \times A \times \frac{\text{konstante } 3000 \text{ m}}{\text{konstante } A}$$

A = afstand in meters

konstanten:

800	: 1,309	3000	: 1,102
1000	: 1,259	5000	: 1,062
1500	: 1,186	10000	: 1,033
2000	: 1,146		

Als de clubrecords van de a.v. "HAARLEM" met deze methode vergeleken worden, krijgen we met het 3000 m record van Stijn als uitgangspunt:

<u>afstand</u>	<u>berekende tijd</u>	<u>clubrecord</u>	<u>atleet</u>
800	1.49.9	1.50.6	Stijn
1500	3.47.5	3.41.55	Stijn
3000	8.09.6	8.09.6	Stijn
5000	14.06.7	14.23.3	Evert
10000	29.01.0	30.37.3	Pieter

De cijfers spreken voor zich: het 1500 meter record is duidelijk het beste van deze serie. De berekende tijd is namelijk langzamer dan de werkelijke! De records op de langere nummers zijn in verhouding zwak.

Kees van Dommelle

Dat Kees van Dommelle wat losgemaakt heeft met zijn publicatie blijkt wel uit onderstaande brief van Adri Schaper.

Beste redactie,

In het laatste clubblad schreef Kees van Dommelle over de wiskundige formule van Reino Tuokko, waarmee een aantal wereldrecords op de loopnummers zo verbazingwekkend goed beschreven kunnen worden.

Maar, hoe ligt dat voor de niet genoemde records? Het bleek, op grond van de gegevens in het clubbladenartikel, niet moeilijk de berekeningen zelf uit te voeren. Wellicht kunnen en willen jullie de hieronder vermelde resultaten in een volgend artikel? Ik beschik zelf niet over een lijst met feitelijke records.

<u>afstand</u>	<u>berekening (1)</u>	<u>afstand</u>	<u>berekening (2)</u>
100	7,46	10km	27.18.81
200	18,27	15 -	41.23.57
400	43,73	20 -	55.28.84
800	1.41,34 x	25 -	1.09.34.55
1000	2.11.74 x	30 -	1.23.39.96
1500	3.30.00 x	42,192	1.58.02.15
1 EM	3.47.33 x	10 EM	44.36,32
2000	4.50.00 x		
3000	7.32.43 x		
2 EM	8.08.07		
3 EM	12.32.48		
5000	13.01.00 x		
10000	26.47.96 x		

- 1) In de linkertabel (t/m 10km) zijn de berekende tijden vergeleken met de mijlrecord van Sebastian Coe.
 - a. De met x vermelde getallen zijn, op één uitzondering na, nagenoeg gelijk aan die uit het clubbladartikel. De geringe verschillen worden veroorzaakt door afrondingen in de berekeningen (of door mijn aanname dat 1 mijl = 1,609 km, exact?) Hoe dan ook, zij zijn van ondergeschikt belang.
 - b. De ene uitzondering betreft het berekende 10km record, dat aanmerkelijk scherper is dan het feitelijke record. De berekeningen voor de langere afstanden dan 10km tonen dezelfde tendens.
 - c. De berekende records voor 100m en 200m zijn duidelijk te scherp. Maar hoe ligt dit voor 400m, 2 EM en 3 EM?
- 2) In de rechtertabel (10km/Marathon) is voor de berekeningen dezelfde formule gebruikt, maar nu was het uitgangspunt het 10km record van Rono. De overeenkomst tussen berekende en feitelijke records lijkt mij niet groot. Jullie kunnen daar ongetwijfeld beter over oordelen.

Wie wint deze wedstrijd?

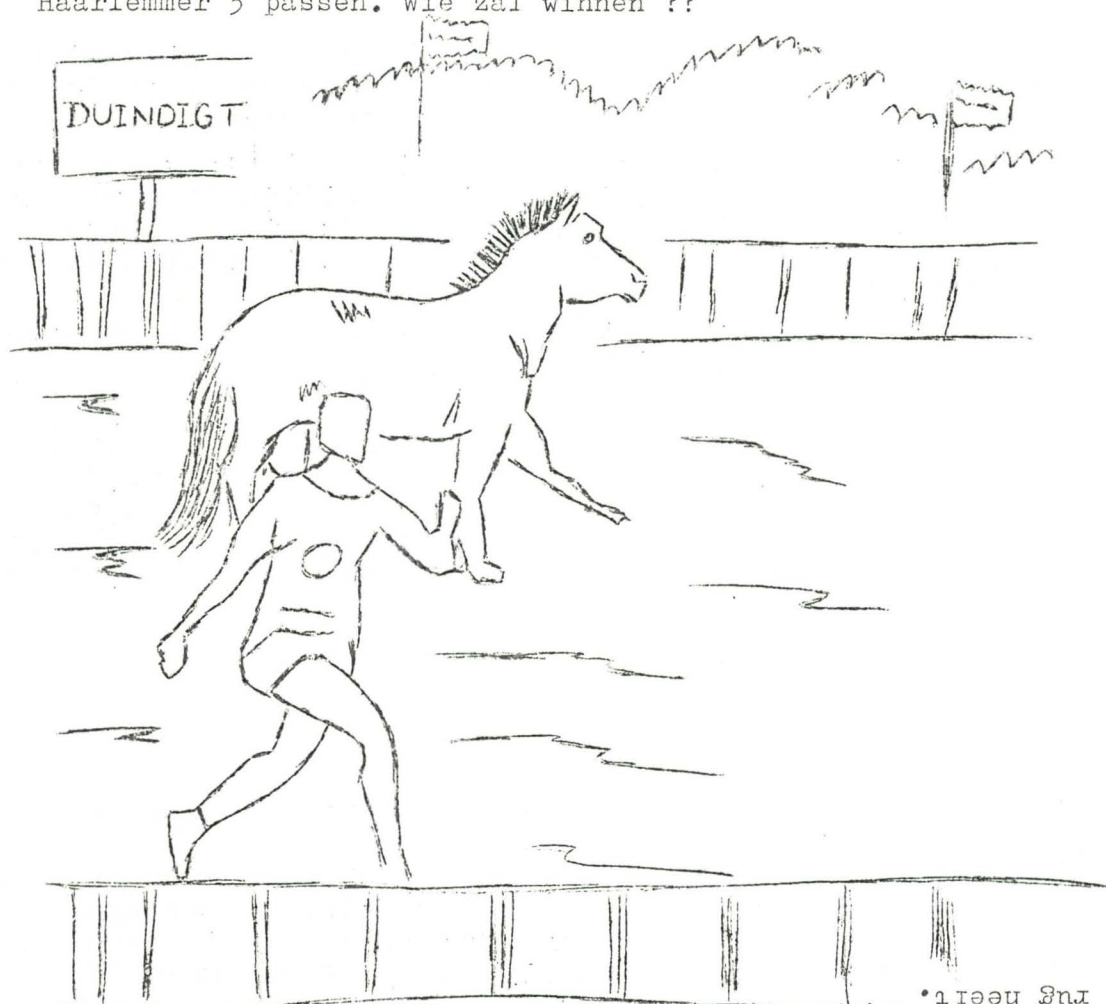
Een puzzel is een uitstekend middel om de verveling te verdrijven. Wanneer je je niet meer kunt concentreren op waar je maar ook mee bezig bent, los even een puzzel op, en zie, de taak lukt weer !!

Probeer U deze eens:

In juli 1980 namen twee van onze sprinters:

Mike Bienfait en Henk Macnack het op tegen paarden. Mike wist toen eenmaal te winnen van een Fries paard.

Stel je nu eens voor, dat deze wedstrijd herhaald wordt dit jaar. We vragen een Haarlem sprinter te lopen tegen een kleiner soort paard: een pony. En omdat het publiek wat uitgekeken is op de gewone 100 m vooruitstormen en dan stop, wordt er afgesproken een ander soort race te lopen. Ze zullen een 100m lopen, keren en dan dezelfde 100m terug. De pony overbrugt met één sprong 3 meter, onze sprinter met één pas 2 meter. Steeds echter wanneer de pony 2 sprongen maakt, maakt onze Haarlemmer 3 passen. Wie zal winnen ??



Oplossing: De Haarlem sprinter wint natuurlijk. Hij moet precies 100 passen maken om de gehele afstand te overbruggen (inclusief het keren). De pony daarentegen is gedwongen om 102 m af te leggen en dan pas te keren. Want: de 55e sprong brengt de pony bij 99m dus een nieuwe sprong die hem 2 m voorbij het keerpunt brengt is nodig. In totaal moet de pony 68 sprongen maken om de afstand te overbruggen. Hij heeft $1\frac{1}{2}$ keer meer tijd nodig voor een sprong dan de sprinter nodig heeft voor een pas. Hierdoor komt het, dat wanneer de sprinter al afgezet heeft voor de 100e pas (die hem over de finish brengt) de pony nog maar net zijn 67e sprong achter de rug heeft.

Hallo jeugdleden,



HET WISSELWEE

Verrek, weer geen See-Dee-ur zal een aantal oplettende lezertjes denken. Heel goed, geen See-Dee-ur en die komt ook niet meer. Mooi, dan kan ik ook niet meer gevraagd worden een stukje te schrijven. Mis, lezer. Even een kort overzicht wat zich de afgelopen tijd, na de jaarwisseling heeft afgespeeld in een Haarlemse huiskamer. Er is een z.g.n. "jeugdkommissie" gevormd. Niet alleen om op jullie kosten koffie en koek te gebruiken, maar om de jeugdafdeling (pupillen & C - D junioren) beter te gaan begeleiden en beter te laten werken, wat natuurlijk allemaal ten goede komt aan jullie, jeugdleden!

Zoals een aantal van jullie misschien wel eens opgevallen is, was in het verleden de gang van zaken meestal, dat er een paar ongelofelijk enthousiaste mensen waren, die alles deden, trenen, inschrijven, kledingverkoop enz. Het dreigde dan ook vaak mis te lopen, maar op het eind kwam toch alles weer op zijn pootjes terecht (Hoewel de enthousiastelingen meestal op het randje van een zenuwinzinking balanceerden). Dit alles zal dus in de toekomst niet meer moeten kunnen gebeuren.

Zeer belangrijke informatie (niet alleen voor jullie, laat het ook je ouders lezen!)

A. Training, groepen en tijden.

Er wordt getreend op maandagavond en donderdagavond op de atletiekbaan van het Pim Muliersportpark.

De tijden: pupillen	18.30 - 19.30
D-junioren	18.30 - 20.00
C-junioren	18.30 - 20.00

De training wordt gegeven door Jan Lemson (de vader van Klaas) en Albert Hartman.

Het is de bedoeling om de groep als volgt op te delen. Jan Lemson zal de pupillen en D-junioren trenen en Albert de C junioren. Zoals opvalt gaan de pupillen dus van nu af aan 's avonds trenen. De reden hiervan is, dat het altijd veel problemen gaf om een trainer(ster) voor de gebruikelijke woensdagmiddag te vinden en de pupillen waren een groep, die verder min of meer buiten de vereniging stond, iets wat wij hiermee willen gaan veranderen. Verder van belang voor de groep pupillen is de leeftijd. Van nu af aan kan men zich aanmelden vanaf 10 jaar. Dit houdt dus in dat de vereniging alleen nog A pupillen zal hebben. Houd daar dus rekening mee als je een vriendje meeneemt!!

B Inschrijven voor wedstrijden.

Verder in de Wissel vinden jullie de wedstrijdkalender voor het seizoen 1982. Er zijn 2 soorten wedstrijden, de competitiewedstrijden, waarvoor je uigenodigd wordt en de wedstrijden, waarvoor je vrij kunt inschrijven. Voor wedstrijden met vrije inschrijving moet per ingeschreven nummer betaald worden. Voor de pupillen worden de wedstrijden altijd in een meerkampvorm gedaan, waardoor je dus niet per nummer, maar altijd twee of drie nummers, die van te voren zijn opgegeven, moet doen.

De inschrijving wordt geregeld door Bert Steen (de vader van Misja). Hij komt hiervoor een keer per week vóór de training op de baan. Bij hem kun je alle informatie over de wedstrijden krijgen.

C Samenstelling van de jeugdkommissie.

De volgende mensen zitten hierin.

Frans Rovers (vader van Randolph, sommige D junioren kennen hem misschien nog wel).

Frans houdt een oogje op de andere mensen in de kommissie. Hij is de voorzitter. Verder is hij nog gekozen in het bestuur om daar de belangen van jullie groep te behartigen.

Jelle Kraan (de vader van Erwin) zorgt voor de verkoop van klupkleding en geeft informaatsie aan nieuwe leden, deelt inschrijfformulieren uit.

Bert Steen regelt de inschrijving voor wedstrijden en alles wat daar verder bijhoort.

Jan Lemson en Albert Hartman verzorgen de trainingen.

Zoals al eerder gezegd wil dit vijftal ervoor zorgen dat de organisatie op rolletjes gaat lopen en blijft lopen.

D Klupblad.

Zoals de C-D junioren ondertussen wel begrepen zullen hebben zal het "Wisseltje" de spreekbuis zijn van de jeugdafdeling. Dit houdt dus ook in dat je nog steeds gestrikt kunt worden voor het schrijven van een wedstrijdverslag. Bij elke wedstrijd zal er ook aan een of twee deelnemers gevraagd worden om wat te schrijven. Verder is het ook best als je wat te vertellen hebt, dat je het opschrijft en inlevert voor het "Wisseltje". Alles is toegestaan, je vriendinnetje wat er vandoor is gegaan, je fiets die gejat is, het nieuwe konijn dat je gekregen hebt, enge dromen, ongedierte wat in je bed kroop, alles wat je beleeft kan worden gepubliceerd.

Veel sukses alvast

Albert.

20 februari 1982 Indoorwedstrijden in Zuid Laren.

Op de bewuste zaterdagmorgen vertrok de Haarlem ploeg, bestaande uit Albert (je weet wel de coach, trainer, masseur, verzorger enz.) Erik Jeltjo en Aernout, voordat die grote brandende bal zich ook maar durfde te vertonen met de trein richting Groningen. Nadat we in Assen een meute "Heja Hilbert" figuren hadden geloozd, werden we op station Groningen ontvangen met (nee....niet met een warm applaus, zoals verwacht) een ijskoude wind. Dit werd Albert teveel en begon als een bezetene te springen en met zijn armen om zich heen te slaan. Na de busreis, die daarop volgde, kwamen we om $\pm$ 10.15 uur in Zuid-Laren aan.

Het eerste nummer was de 60 mtr horden. Hier deden Jeltjo en Erik aan mee. Jeltjo liep in zijn serie een P.R. in 10.7s. Erik is weer een verhaal apart. Hij vond het na de eerste horde wel genoeg en nam de 2e horde zodanig, dat hij vlak ging. Gevolg: 3e horde aan de zijkant genomen en tenslotte toch nog een tijd van 13.9s.

Daarna kwam de 60m vlak. Erik, Jeltjo en Aernout wisten alledrie tot de 1/2 finale door te dringen met de tijden van resp. 8,5s (P.R.) 8.4s (P.R.) en 7.5s (P.R.). In de halve finale vielen de twee eerstgenoemden af met resp: 8.6s en 8.3s (P.R.) Alleen Aernout wist zich dus voor de finale te plaatsen in een tijd van wederom 7,5s. In de finale werd hij derde met een nauwelijks waarneembaar verschil met de nummers 1 en 2; in 7,6s.

Bij het kogelstoten kwam het tot redelijk goede prestaties van alle drie. Erik stootte de verzwaarde gehaktbal naar een 11e plaats met 9.34 m. (P.R.). Jeltjo werd met 9.58m (P.R.) 9e. Aernout haalde onverbiddelijk uit met 10.85m en werd 4e.

Helemaal aan het einde van de dag begon het verspringen, waaraan Aernout meedeed. Hij spring meteen maar een P.R. met 5.25mtr. Hij werd daardoor voor de 2e keer vierde.

Moe en uitgehongerd kwamen we om 10 uur toch nog wel voldaan thuis.

ZOEF.

HAPPY
Go Lucky

**Haarlems
oudste
jeansspeciaalzaak**

(ook heel groot
in shirts)

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

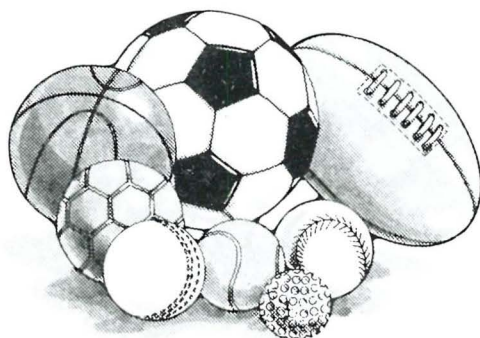
**nederlandse
hartstichting**

sophialaan 10, 2514 JR 's-gravenhage.



giro 300

**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

Complete slaapkamers
Bedden
Dekens

H. de Graaff
HAARLEMS MATRASSENHUIS

Grote Houtstraat 103, Haarlem
Telefoon (023) 31 1023
Reeds meer dan 60 jaar.

PIET SCHIPPER

Pijnboomstraat 85 - 2023 VP Haarlem
Telefoon (023) 250938

Massage - Pedicure

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

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

Rijksstraatweg 95
2024 DB Haarlem
Telefoon (023) 250558

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

Bloemenhandel

Fa. W.v.Dusschoten

Standplaats Soendaplein hoek Floresstraat

*De LAAGSTE PRIJS voor de
GROOTSTE SORTERING*

"voor 4 seizoenen
mode plezier"

VRJETIJD SKLEDING
Bobby

Cocky en Raymond Hoefman

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

BLANKGELOOGDE RUSTIEKE MEUBELEN

SERVIESKASTEN, COMMOCES, 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.