

5 JUNI 1963

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



„De Televisiedokter”
 repareert alle gangbare merken.
 Tevens radio reparatie.

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

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 op atletiek
 benodigdheden 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"

Jaargang 36

nummer 5

juni 1983

16 pagina's

"verschijnt 10 maal per jaar"

redactieadres:

lex v. vugt

anthonie fokkerlaan 15

2024 ja haarlem

tel. 023-263912

voorzitter:

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

VAN DE REDAKTIE

sekretaris:

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

penningmeester:

r. v.d. zwaag
marnixstraat 87 rd
2023 rc haarlem
tel. 023-373054
girorek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"

wedstrijdsekretaris:

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

jeugdcommissie:

pupillen - c/d jeugd
f. rovers
tetterodestraat 69^{zw}
2023 xl haarlem
tel. 023-27 40 67

arts:

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

Vorige week zondag viel er weer veel te genieten op het Pim Muliersportpark. Bruin worden in de zon en je club een record aantal punten zien pakken. Wat wil je nog meer :

Het gaat goed met de a.v. Haarlem. De juniorenploeg staat na de 2 voorwedstrijden op een 3e plaats en komt uit in de finale.

De seniorenploeg staat na 2 voorwedstrijden op een 2e plaats (achter de eeuwige rivaal uit Amsterdam) en komt eveneens uit in de finale.

Dat zijn uitstekende prestaties !!

Hoe de punten precies bemachtigd zijn kunnen jullie verderop in dit blad lezen.

Er is ook een verslag van de jeugdkampioenschappen, een verhaaltje over de lange afstandsgroep en wij krijgen de groeten uit Curaçao.

KOPY VOLGENDE NUMMER UITERLIJK

MAANDAG 18 JULI

officieel nieuws

S U P E R L O T E R I J

De ene superloterij is nog niet afgelopen of de volgende komt er alweer aan. Nu niet door onze vereniging, maar door de FC Lisse georganiseerd. Voor velen onder U is de loterij een succes geweest. U zult zeker opnieuw Uw kansen willen benutten. Heeft U niets gewonnen, dan is hier de gelegenheid om alsnog een gokje te wagen. Via bijgevoegde inschrijfkkaart kan alles vlug geregeld worden (een postzegel is niet nodig).

A D R E S W I J Z I G I N G

Martin Huta Galung (fysiotherapeut) woont voortaan
Bertha v. Suttnerstraat 217
2037 LL Haarlem. tel. 359796

G R O E T E N U I T Curaçao, 17 mei '83

He Lex,

Hoe maak je het daar, en de andere ploeggenoten Ik hoop, dat alles op zijn best is. Met mij gaat het prima hier. Lekker thuis in 30°C. Met trainen ging het ook tot 3 weken geleden prima, maar ik ging softballen en blesseerde me aan de knie. Verrekte binnenbanden van de rechterknie. Ik heb de drie wissels van dit seizoen ook gelezen, maar ik heb mijn naam nergens in gezien. Misschien dat ik nu wel in verschijnt, ofschoon het slecht nieuws is. Mijn beker heb ik ook van W. Westbroek mogen ontvangen. Slecht Nederlands hè? Groetjes van NILO (Emerenciana)

R I C H T L I J N V O O R I N S C H R I J V I N G E N

Inschrijvingen kunnen na de trainingen in de kantine worden gedaan bij Joop van Drunen en bij diens afwezigheid bij Michel Hulsman, die sinds kort de inschrijvingen verzendt. In die korte tijd is echter al gebleken, dat een aantal atleten te laat zijn met inschrijven of geen geld bij zich hebben. Derhalve is nu door beide heren bepaald, dat slechts wordt ingeschreven tegen kontante betaling. Tenslotte is het wedstrijdsekretariaat geen voor-schotbank. Om te voorkomen, dat je niet wordt ingeschreven wijs ik op de mogelijkheid om bij Joop van Drunen een bedrag te storten op jouw naam, waaruit je inschrijfgelden kunnen worden voldaan. Door tijdig dit bedrag aan te vullen, voorkom je dit probleem.

Het tweede probleem is, tijdig inschrijven. De inschrijvingen dienen 1 dag voor de laatste inschrijvingsdatum die de verenigingen opgeven te worden verzonden. Aangezien Uw wedstrijdsekretaris echter ook niet altijd op de laatste dag tijd heeft om een en ander na de training thuis te regelen, stellen we de inschrijftermijn op minimaal 2 dagen voor genoemde datum. Ingeval er op deze dag geen training is, moet je uitgaan van de laatste training vóór deze 2 dagentermijn.

Het best kan men uitgaan van de datum die vermeld is op het 'prikbord' dat sinds kort op de trainingen aanwezig is. Bij wedstrijden welke niet in het klubblad of op het prikbord zijn vermeld dient men zelf op te letten

om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirt met klubembleem: vanaf f 20,00
atletiekbroekjes vanaf f 22,50
klubembleem voor trainingspak etc. f 3,50
stickers f 1,00

verkrijgbaar voor pupillen en c/d jeugd bij jelle kraan
overige leden bij joop van drunen.

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036

tijdig (dus minimaal 2 dagen vóór de uiterste inschrijfdatum of de training daarvoor) de inschrijving door te geven.

Een en ander bezorgt Joop en Michel minder werk.

Na-inschrijvingen worden derhalve na het verschijnen van dit klubblad niet meer verricht, terwijl ook wanbetalers voortaan de boot missen.

Michel Hulsman,

W E D S T R I J D E N = op kunstsstof in de regio =

datum	plaats	inschr.dat.	klasse	onderdelen
1-7	A'dam	instuif	heren	100, 400-1500-400h-hss-hoog-pols-speer jA 100 --400-1500-400h-hss-speer jB 100 --400-1500-300h
5-7	Lisse	instuif	heren	100-400-800-5000-hoog-ver-kogel-diskus
6-7	Den Haag	AW	heren	100/200-800-3000-110h-pols ja 1500
9-7	Haarlem			B junioren competitiefinale
15-7	Den Haag	AW	heren	100/200-800-1500-400h-pols
15-7	A'dam	instuif	heren	100/200-5000-110h-pols-ver-kogel-hoog-speer jA/B 100/200-110h-kogel
17-7	A'dam	4-7	heren	100-400-1500-5000-hoog-ver-speer jA 100-800-ver-hoog-kogel jB 100-400-ver-hoog-speer
20-7	Haarlem	7-7	heren	400-800-5000-speer-hss jA 200-800-speer-hoog-hss jB 1500-300h-ver-kogel
23/24-7	Vught			Nederlandse Kampioenschappen
29-7	Den Haag	15-7	heren	100-200-800-3000-hoog-ver-speer jA 100-200-800-speer
29-7	A'dam	instuif	heren	100-1 EM-3000st-hoog-speer jA 100 jB 100-speer
30/31-7	Lisse	13-7		N.K. meerkamp jun A/B + heren 5000-speer jA 3000-2000st jB 3000-300h
10-8	Lisse	instuif	heren	100-200-800-3000-ver-kogel-diskus jA 100-200-800-hoog-ver-kogel-diskus jB 100-200-800-hoog-ver-kogel
12-8	Den Haag	29-7	heren	100-400-1000-5000-110h-kogel-diskus
14-8	Leiden	31-7	heren	1000-400h-3000st-diskus-kogelslingeren jA 800-400h-diskus-speer jB 800-300h-diskus-hoog
19-8	Den Haag	instuif	heren	200-800-3000 jA 200
19-8	A'dam	instuif	heren	100-5000-110h-speer-diskus-pols-ver-kogel jA 100-110h-pols jB 100-110h-speer-diskus-ver-kogel
24-8	Lisse	instuif	heren	100-1500-110h-400h-3000st-ver-hss-hoog-kogel jA 100-ver-speer-kogel-hss jB 100-1500-ver-hss-speer-kogel
24-8	Utrecht	14-8	heren	100-1500-hhs-kogel-speer-hoog jA/B 100-800-pols-ver-kogel-diskus

TWEEDE KOMPETITIEWEDSTRIJD SENIOREN: Zondag 19 juni te Haarlem

Vandaag speelde a.v. 'Haarlem' een thuiswedstrijd en zoals dan gebruikelijk is nemen de kansen op een goede notering toe.

De ploeg is onlangs uitgebreid met 4 Groningse atleten, die graag in de hoofdklasse competitie mee willen strijden. Het weer werkte mee en onze 'eigen' atleten steken in een goede vorm. Al met al dus een bijna perfecte uitgangspositie.

De wedstrijd werd geopend met kogelslingeren waar Gosse van de Velde tot 39m30 kwam. Het zou leuk zijn als we Gosse vaker zagen, maar door de woon-sportplek afstand wordt dit sterk bemoeilijkt voor Gosse.

Op de 110m horden zagen we Gerard de Boer en Hans Kraaijenhof (Groninger voor de niet insider) in actie. Gerard kwam in de buurt van zijn p.r. met 16.3 en Hans Kraaijenhof liep 15.8.

Speerwerpen bracht Cees van de Rhee en Obe van de Klei aan de meet. Cees laat ons met 60m74 zien een zeer constant prestatieniveau te hebben. Obe viel met 53m82 een beetje (vooral zichzelf) tegen. De concurrentie binnen de vereniging is groot, dus dit zal zeker stimuleren tot verdere speerwerpen.

Kogelstoten was deze keer van wat lager niveau dan de vorige wedstrijd, maar van de 14m11 van Nico Hellendoorn en de 13m82 van Less Brown mochten we tot voor kort alleen dromen.

De 100m zag de tweede Groninger aan de start. Met iets teveel rugwind werd door Anne Jan v.d.Veen 11.0 gelopen. Casper Sloos verbeterde zich regelmatig tot 10.9. Een sterke prestatie.

Trainer/atleet Jan Willem v.d.Wal stak vandaag in een geweldige vorm. Verspringen leverde constant ruime 7m sprongen op, met als verste 7m30. Op de 200m liep hij met toegestane rugwind 21.5s. Na een rustige start werd op de 2e 100m zeer hard op de op dat moment onbereikbaar lijkende AAC-er ingelopen. Deze benadering heet de 'Italiaanse methode' De 3e Groninger, Aafbrecht v.d. Veen sprong 7m09 ver. Nog nooit eerder vertoond, dat twee Haarlemmers in één wedstrijd over de 7m sprongen. Mike Bienfait revancheerde zich voor zijn mindere 200m op de vorige competitiewedstrijd en liep een sterke 21.6.

Op de 800m zagen we Stijn Jaspers en Michel Hulsman. Stijn liep 1.54,7. Voor hem een vrij magere tijd, maar voor Haarlem een boel punten. Michel liet zien er weer helemaal bij te horen met zijn 1.56.6. Zelf zal hij wel niet helemaal tevreden zijn, maar zijn oude toptijden komen op deze manier toch weer flink dichtbij.

Op de 400m de 4e Groninger Henk Kraaijenhof en Armand Ellsworth in de startblokken. Henk is in Nederland een van de bekende atleten op dit nummer en liet in 48.3 zien waarom hij dit is. Armand startte als een pijl en bleef goed doordraaien. Voor hem werd 49,4 geklokt.

Evert van Ravensberg vierde zijn rentree op de 3000m steeple chase. Ondanks een korte voorbereidingstijd vanwege ziekte, werd het 9.31,2. Paul van Diepen begint zijn draai steeds beter op de steeple te vinden en liep 9.40.0.

Op de 1500m twee van onze lopers binnen de 4 min. Het blijkt vandaag niet stuk te kunnen met Haarlem. Paul Jaspers verbeterde voor de zoveelste keer zijn p.r. op de 1500m, nu in 3.51,4, tevens klubrekord bij de jongens A (was van Stijn) Op Europees junioren niveau is dit zelfs een prestatie waarmee voor de dag gekomen mag worden. Kees v.Dommele loopt ook bijzonder sterk en eindigt in 3.59,5.

Op de 400m horden twee broers en Groningers: Henk en Hans. Henk blijkt over een ijzeren konditie te beschikken en zet 54.2 op de klokken. Hans was een misschien wat minder gelukkige keuze op dit nummer, maar met 58.7 wordt toch niet al te veel terrein op de concurrentie prijsgegeven.

Op het polsstokhoogspringen bracht Arno van Vugt de Haarlem supporters aan het afgrijzen door zijn aanvangshoogte pas in de 3e poging te halen. Pim Göbel sprong als de geroutineerde dertiger en evenaarde zijn beste jaarprestatie van 4m50. Arno evenaarde zijn p.r. van 4m40. Ook op dit nummer dus ruime puntenwinst t.o.v. de vorige wedstrijd.

Op het diskuswerpen de twee krachtpatser Les Brown en Nico Hellendoorn. Less bereikte pas later in de wedstrijd zijn vorm en moest met een voor hem niet zo verre 46m44 genoeg nemen. Nico draait met zijn 43m22 ook met de besten mee.

Ondertussen werd het steeds duidelijker, dat Haarlem haar puntenrekord zou gaan verbeteren. De vraag was alleen met hoeveel punten.

Kees Hordijk en Pieter Fris hadden de zware taak om de 12^{de} rondes voor 'hun' club af te leggen. Kees was in een verwoed gevecht gewikkeld met een AAC tegenstander. Na een ijzersterke eindsprint wist Kees het pleit in zijn voordeel te beslissen. Zijn tijd bedroeg 14.53.7. Pieter haalde de streep in 15.23,4.

Op het hoogspringen naast Ruud Wielart, de invaller Arjen Kroes voor de geblesseerde Erik Rollenberg. Arjen maakte een goed debuut door zijn p.r. van 1m90 te evenaren. Zelf vindt hij echter, dat hij meer moet kunnen halen. Gezien de nipte afsprong op 1m95 lijkt mij dit ook zeker mogelijk. Ruud maakte een come-back met 2m10. De 2m15 werd maar net gemist.

Het nummer, wat altijd aan de overkant van de hoofdtribune wordt verwerkt namelijk het hinkstapspringen, gaf (alweer) ons verre sprongen. Gerard de Boer is terug op 'zijn' nummer en bereikte 14m21. Aafbrecht v.d.Veen sprong 14m78 en werd eerste.

Het chronologisch overzicht werd stipt afgewerkt en zo konden om 16.00 uur de estafettes al beginnen. De reserveploeg op de 4 x 100m met Nica Treep Gerard de Boer, Rob Schlüter en Arno v.Vugt werd 2e in 44.9. Er zou dus iets mis mogen gaan met de 1e ploeg. Dit gebeurde niet, maar de 43.1 gaf weinig reden tot uitbundige vreugde. Anne Jan v.d.Veen, Jan Willem v.d.Wal, René Moesman en Casper Sloos behaalden een 3e plaats achter AAC I en AAC II ! De 4 x 400m ging beter. Hier werd in 3.22.6 een 2e plaats bereikt door Henk Kraaijenhof, René Moesman, Mike Bienfait en Armand Ellsworth.

Het puntentotaal van 'Haarlem' werd uiteindelijk 30.184. Een verbetering van 1200 punten t.o.v. onze beste vorige puntenscore en tevens, na AAC de eerste Nederlandse ploeg die de 30.000 punten overschreden heeft.

EEN PRACHTIGE PRESTATIE !

Lex v.Vugt.

TWEDE A/B JUNIOREN KOMPETITIEWEDSTRIJD = 5 juni in Hoorn =

Onder een gezellig zomers zonnetje waren de weersomstandigheden bijna ideaal alleen de wind lag 'dwars'. Zonder de geblesseerde Allen Ellsworth en zonder Casper Sloos maar met Dennis Kruithof gingen we optimistisch gestemd naar Hoorn toe.

Duidelijk, dat de meeste winst op diskus en speer zou worden behaald. Dennis Kruithof en Marcus Treep zorgden met resp. 53m84 en 43m94 speer samen voor 283p winst. Dennis en Maarten Hartman (ietsje minder dan vorige keer) wierpen de diskus 36m10 en 32m72 (+147p).

Ook duidelijk, dat het verlies op de 400, 100 en estafette zou liggen. René Moesman moest zich deze middag de grootste opoffering getroosten. Hij liep een 400m en wel in 53.0. Kenneth Portanger gaf met 52.7 op zijn vorige tijd 0,4 sek toe (-207p). De 100meters gingen in 11.8 en 11.4 voor resp. Aernout Leezenberg en René Moesman, beiden wisten heel duidelijk hun serie te winnen. (-111p). De estafette 4x100m met Kenneth-Hein-René en Rob werd in een prima 43.8 gelopen, maar tegen het clubrekord (43.4) vorige keer waren ze niet opgewassen. (-50p).

Een verschuiving op de midden afstand leverde ons ook flink wat winst op. Fons Leuven werd op de 3000m in de ploeg gehaald en liep een keurige 9.32.2 (+55p), Paul Witterman verhuisde daardoor naar de 800m en liep deze afstand samen met Paul Jaspers: tijden 2.04,7 en 1.55,9 (+103).

Verder zorgde ook Sander Aaftink op de 110m horden voor winst: 17.7 (+86p) Konstankt bleven onze hoogspringers Remco Steen en Arjen Kroes, zowel deze als vorige keer beiden over 1m90.

De rest van de springnummers leverden kleine verliezen op: Kenneth Portanger sprong 10cm minder polshoog: 3m90. Op het verspringen sprong Hein Macnack 7m04

welliswaar 6cm verder, maar Rob Schlüter kon slecht in zijn ritme komen. In zijn laatste poging haalde hij nog 5m95. Ook het hinkstapspringen deed Rob iets minder goed: 13m50.

Rest nog het kogelstoten Hein Macnack 12m27 en Arno v.Vught 10m68 kregen samen 7p minder dan vorige keer. Totaal 15.045p !!

Als we de stand bekijken, zien we, dat we de A/B ploeg kunnen feliciteren met het ruimschoots behalen van een finale plaats (11 september !)

De stand: (gemiddelde van de twee wedstrijden) tevens beginstand finale:

1. AAC	15.889
2. Unitas	15.454
3. Haarlem	14.958 (14.872 + 15.045):2
4. PSV	14.849
5. AAV'36	14.164
6. Trias	13.860

TWEDE B JUNIOREN KOMPETITIEWEDSTRIJD = 18 juni in Heerhugowaard

Onder goede weersomstandigheden (alleen wat wind op de 100m tegen) werd de 2e wedstrijd voor de distrikts B junioren competitie afgewerkt.

Een ploeg, die gezien de terugkeer van Hein Macnack en Patrick Booms en gezien het feit dat Aernout Leezenberg weer 100 % fit was, de verwachting wekte het vorige puntentotaal flink op te schroeven. En dat is dan ook gebeurd.

Hein nam de 100m en het verspringen voor zijn rekening de prestaties: 11.7 en 6m76, dat was samen al een winst van 674p !!

Patrick liep de 1500m in een goede tijd : 4.32.5 winst: 193p!!

Aernout liep de 400m in 54.4 en wierp de speer 43m08. Winst: 382p !!

Ook de 4x100m ging uiteraard sneller: Sander Aaftink, Remco Steen, Aernout Leezenberg en Hein Macnack liepen 46.1 en dat leverde 214p meer op dan in de eerste wedstrijd.

Remco Steen zorgde op de individuele nummers eveneens voor winst. Op het hoogspringen bleef hij met 1m85 welliswaar konstant, maar hij hinkstapsprong 11m86 en dat is 46cm en 51p meer dan in de eerste wedstrijd.

Waren er dan geen verliesnummers ? Oh jawel, op de 110mhorden was Sander Aaftink met de estafette nog in de benen 0,4 sek langzamer dan Maarten Hartman in de eerste wedstrijd: 17.7.

Ook Maarten Hartman kon zijn nummers niet in winst omzetten. Het diskuswerpen wilde niet erg lukken. Hij behaalde uiteindelijk 30m30. Op het kogelstoten deed hij wat hij kon, maar verder dan 10m66 haalde hij niet.

Blijft over Frank v.d.Aardweg. Hij liep de 800m in 2.16,5 en dat was precies 0,1 sek en 1 punt minder dan de vorige keer.

Op 9 juli komt deze ploeg uit in de distriktsfinale in Haarlem

Stand: (de beste van de 2 telt)

1. AAC	8906	7. Dem	7225
2. Lycurgus	8312	8. Blauw Wit	7138
3. Holland	8289	9. Tempo	6712
4. Haarlem	7881	10. GAC	6550
5. Hera	7632	11. Atos	6318
6. Hellas	7235	12. Edam	6107

GESELEKTEERD !!!!

Wij feliciteren onderstaande atleten met hun verkiezing in de diverse vertegenwoordigende ploegen.

5 distrikten ontmoeting jeugd in Groningen (zondag 3 juli)

100m Casper Sloos ; 200m Allen Ellsworth en René Moesman ; 400m Allen Ellsworth ; 1500m Paul Jaspers ; verspringen Hein Macnack ; polshoog Kenneth Portanger en hinkstapspringen Rob Schlüter

Koninkrijksspelen 25 juli-3 augustus in Curaçao : Paul Jaspers !!!

Ja, U leest het goed. René Moesman was deze avond van werkelijk uitzonderlijke klasse. zoel vóór, tijdens als ná de wedstrijd.

René, die aanvankelijk met Lionel mee zou reizen, kreeg op het laatste moment te horen, dat deze op zijn verjaardag meer heil zag in het urenlang voortduwen van zijn motor over het traject Amsterdam-Haarlem. Een wat vreemde manier om je verjaardag te vieren, maar als je nog zuidelijker dan België bent geboren, dan kan men inderdaad alles van je verwachten. Het gevolg was in ieder geval, dat René alsnog de trein moest nemen en gelijk met Ronald van Bochove (synoniem voor de in de krant genoemde Rob van Boschhoven) en ondergetekende dit voertuig betrad. Halverwege begon René wat vreemde gedragingen te vertonen toen bleek, dat hij op dat moment nog een half uur had om zich geschoren en al in de startblokken te begeven. Eenmaal aangekomen in Leiden leverde René zijn eerste unieke prestatie door de afstand van station tot baan (ettelijke malen de door hen gehate afstand van 400 meter) af te leggen in een tijd waar zelfs Rob Druppers alleen maar van kan dromen. Eenmaal omgekleed had de olijke boy nog precies 10 minuten om in te lopen. Terwijl de anderen al goed en wel in de startblokken stonden, kwam ons Reneetje nog op zijn gewone schoentjes aanlopen. Het doel van deze vertragingstaktiek zal duidelijk zijn en werd subliem door René uitgevoerd. Bij voorbaat was de concurrentie dan ook al verslagen. Met meer dan een volle sekonde voorsprong kon René met recht zeggen, dat hij de concurrentie niet had gezien. De tijd van 22.8 over de 200m was gezien de voorbereiding van grote klasse.

Vervolgens was de beurt aan ondergetekende om zijn, bij de distriktskampioenschappen zwaar aangeslagen, moreel op te vijzelen. Iets, wat aanvankelijk erg leek tegen te vallen, want het inloopveld naast de baan was in een dermate slechte konditie, dat zelfs een buitenbak van een varkensfokkerij meer houvast onder je voeten zou geven. Maar de aanwezigheid van het geheime wapen Han Baauw, bleek voldoende tegenwicht te geven. Na een snelle eerste ronde van 55s. bleek voor het eerst dit seizoen dat ik ook in de tweede ronde nog even mee kon gaan. Ditmaal pas 80m voor het eind de terugval, hetgeen resulteerde in een eindtijd van 1.55.7 en een 5e plaats. Voor het eerst sinds 1978 weer onder de 1.56.0. Een en ander werd door René gevierd met kreten over 'bliep' (censuur) buiken en vaten, hetgeen mij enigszins ontging.

Vervolgens was de beurt aan Ronald, bijgenaamd 'Speedy' vanwege zijn onvergetelijke eindsprints vanuit vaak kansloze positie. Ditmaal hadden we hem echter duidelijk gemaakt, dat het voor zijn gezondheid beter was om nu eens vanaf de start te laten zien wie nu wel de beroemde van Bochove van Haarlem is. Wel, als een komeet nam hij dan ook meteen de kop om deze pas op 300m af te staan. Doorkomst op 400m in 59.0. Ronde de 600m speelde Ronald weer zijn bekende spelletje door zich 'schijnbaar moe' iets terug te laten vallen om vervolgens op de laatste 100m zijn specialiteit weer te tonen. Met 1.59,6 verpletterde hij in zijn 2e 800m wedstrijd zijn oude tijd met liefst 4,8 sek. Ondergetekende heeft sindsdien dan ook last van nachtmerries waarin Ronald hem uit de competitieploeg tracht te lopen.

Hiermee zou dit verslag beëindigd kunnen worden, ware het niet dat René nog voor een aardigheidje zorgde door in rekordtempo Leiden weer te verlaten. Zo snel zelfs, dat zijn inloopschoenen geen tijd kregen om in zijn tas te springen. en vaderziel alleen de nacht in de kleedkamers te Leiden moesten doorbrengen. Of zijn schoenen inmiddels al in Haarlem zijn aangekomen is mij niet bekend. Ook Han vertrok reeds 25 minuten voor ons richting station. Helaas voor hem vertrok de trein voor zijn neus en de volgende, die op Heemstede-Aerdenhout stopte, vertrok over een half uur. Zodoende konden we toch nog gezamenlijk reizen. Dit tevens in het gezelschap van Edine van Heezik, die op deze avond haar p.r. op de 200m met 0,3 omlaag bracht tot 24.4 en hiermee hoge ogen lijkt te gooien voor de interland Nederland-België. Ook hier dus een a.v. Haarlem sukses. Het meereizen van Edine had overigens tot gevolg, dat Joop de volgende dag diep in de buidel moest tasten om te voorkomen, dat drie van zijn middenafstandlopers over zouden stappen naar het sprinten en verspringen. Voorlopig hebben deze 3 atleten nu besloten zich nog volledig op de middenafstand te richten en elkaar op te zwepen tot geweldige prestaties. Indien de schoenen van René spoorloos zullen blijven, wil dit drietal zelfs een benefietwedstrijd voor de gedupeerde organiseren.

NEDERLANDSE JEUGDKAMPIOENSCHAPPEN = 24, 25 en 26 juni te Leiden =

=3= X =ZILVER=

Kampioenschappen, die in het teken stonden van een perfecte organisatie, prachtig zomerweer en goede prestaties in de gezellige Leidse Rout. Vrijdagavond was de a.v. Haarlem reeds vertegenwoordigd met een zestal atleten die hun onderdelen met wisselend succes afsloten. Bij het hinkstapspringen voor de jongens A wist Rob Schlüter het tot een goede 5e plaats te brengen met een sprong van 13m42. Ook Marcus Treep liet hier van zich spreken door bijna een halve meter verder te springen dan ooit tevoren en pas na 13m01 in het zand te ploffen. Onze 3e vertegenwoordiger op dit nummer Sylvester Hoefman hield het na 12m08 al voor gezien en wist ons te vertellen op deze manier wat ervaring opgedaan te hebben om volgend jaar als 2e jaars A pas echt toe te slaan.

Op de 300m horden jongens B, bleek Aernout Leezenberg in korte tijd een schriftelijke cursus horden gevolgd te hebben, want in tegenstelling tot de training enkele dagen voor de kampioenschappen had hij nu niets te klagen. Met 42.49 wist hij het clubrekord op dit nummer, dat op naam stond van de nu al legendarische Paul Jaspers, ruimschoots te verbeteren.

Paul Jaspers, die zelf op deze avond zijn serie over 1500m bij de jongens A van begin tot eind controleerde als ware hij Sebastian Coe himself. Zijn tijd 4.03,84

De enige, die mogelijk wat teleurgesteld huiswaarts ging was Dennis Kruithof die de speer bij de jongens A al na 47m42 in de grond boorde. Met een wat regelmatigere trainingsbezoek had hij zich wellicht in de prijzen kunnen gooien. (Misschien een idee voor volgend jaar)

De tweede dag was er wellicht iets meer wind, doch erg hinderlijk zal dit niet zijn geweest getuige de prestaties. Het hoogspringen bij de jongens B bracht Remco Steen in de strijd. Remco die zich nogal opwond toen hij niet goed uitkwam bij zijn aanloop en mogelijk niet optimaal geconcentreerd de strijd voortzette. Ditmaal werd het voor hem 1m80. Met wat meer vertrouwen in zijn aanloop (tenslotte heeft hij hier dit jaar al meerdere malen 1m90 mee gesprongen.) had hij mogelijk een eervolle plaats kunnen behalen.

Vervolgens was er de 100m bij de jongens B waar Hein Macnack via een serietijd van 11.67 en een $\frac{1}{2}$ finale tijd van 11.59 (beide met toegestane rugwind) tot de finale wist door te dringen. Zijn druk bezette programma speelde hem in deze finale parten, zodat Hein 'slechts' 6e werd in de schitterende tijd van 11.50 (rugwind +2,11).

Overigens kon hij terugkijken op een geslaagde dag want bij het verspringen wist dit 'wonder der natuur' de verwachte zilveren plak te bemachtigen. Met 6m91 naast twee sprongen van 6m89 en 6m88 too nde hij zich een zeer konstante springer.

Op de 100m bij de jongens A wisten Casper Sloos en René Moesman zich niet in de finale te lopen. Casper kwam nog het verst door na een serie van 11.29 de $\frac{1}{2}$ finale in 11.47 af te sluiten (beide met teveel windoordeel). René, die door de ploegleider als joker was ingezet, kwam in de serie tot 11.62. Mogelijk was hij echter nog teveel onder de indruk van het na enkele weken van vermissing weer terugkrijgen van zijn dierbare inloopschoenen, die hem deze dag waren overhandigd. Na het verwerken van dit emotioneel weerzien zal René ongetwijfeld de volgende dag beter voor de dag komen op de 200m.

De 400m jongens A liet vervolgens zien, wat in Haarlem en omstreken al lang bekend is, namelijk de aparte klasse die Allen Ellsworth op dit onderdeel ten toon spreidt. Alsof het reeds de finales betrof zo trok Allen eraan en zijn 48.72 sprak boekdelen. In dit geweld zouden we haast vergeten dat Kenneth Portanger met 52,34 tot een uitstekende tijd kwam.

Restte ons nog twee nummers waarop we vertegenwoordigd waren. Bij het diskuswerpen jongens B had Maarten Hartman na zijn eerste worp 32m90, waarschijnlijk meer verwacht. Helaas voor hem, bleek dit echter meteen de verste worp te zijn.

Vervolgens maakten we ons op voor de 1500m bij de jongens A waar Paul Jaspers de grote favoriet was. Na een langzame eerste 200m van 35, nam Paul even

de kop over om de 400m na 64.38 te passeren. Vervolgens rondjes van 65.88 en 63.32 waarna bleek, dat Paul teveel op de einsprint had gerekend. Met 3.56,60 werd hij nu net tweede. Mogelijk, dat een andere tactiek een beter resultaat had opgeleverd, maar ik weet; de beste stuurlui staan aan wal. Overigens leverde deze prestatie Paul wel de zekerheid op, dat hij een 10-daagse trip naar Curaçao kan maken met de jeugdploeg.

De laatste dag van deze kampioenschappen, bracht ons vervolgens nog een derde zilveren plak op voor Kenneth Portanger. Na een ruime sprong op 3m70 en een geslaagde poging over 3m90 ging Kenneth op een hoogte van 4m10 vooral de strijd met zichzelf aan. In 3 pogingen verdeeld over maar liefst 8 keer aanlopen waarbij handgreep en stok meerdere malen werden verwisseld, leek Kenneth slechts één ding goed af te gaan, namelijk zichzelf voor van alles en nog wat uit te maken. In een alles of niets poging wist hij tenslotte de 4m10 te bedwingen. Naar later bleek voldoende voor de 2e plek. Inmiddels hadden we Rob Schlüter bij het verspringen tot 6m61 zien komen, waarmee hij de finale op een zandkorrel na miste. Bij het hoogspringen deed Arjen Kroes (zogenoemd vanwege het veelvuldig nuttigen van een KROES bier door één van zijn voorvaderen) waarvoor hij besteld was en haalde de hem toe- vertrouwde hoogte van 1m90.

Wat over bleef waren de sprinters waarvan Hein Macnack de beste prestatie leverde door in de finale bij de jongens B een 4e plaats te pakken in 23.36 na in de series al 23.45 te hebben gelopen. Aernout Leezenberg was in de series tot 23.68 gekomen.

Bij de jongens A wist Allen Ellsworth, die de 400m finale had laten schieten de finale te bereiken via een serietijd van 22,39 en een $\frac{1}{2}$ finale van 22,0. In de finale kwam hij tot 21.98. René Moesman toonde met een persoonlijk rekord van 22,4 in de $\frac{1}{2}$ finale weer helemaal de oude te zijn. (serie 22,73 met teveel rugwind). Bij Casper Sloos speelde het onregelmatig trainen vermoedelijk een rol want na een serietijd van 23,04 en een $\frac{1}{2}$ finaletijd van 22,7 kon hij huiswaarts gaan. Maar in de komende maanden zal hij ongetwijfeld zijn ware sprinterscapaciteiten nog eens te toon spreiden, als de school geen tijd meer vergt.

Al met al toch redelijke resultaten voor de a.v. 'Haarlem'.

Michel Hulsman.

U I T S L A G E N

Hoogspringen Begin deze maand sprong de nu geblesseerd rondhinkende Eric Rollenberg een aantal wedstrijden in Duitsland temidden van enkele prominenten. De resultaten waren achtereenvolgens 2m15, 2m16, 2m18 en 2m05. Ook Remco Steen ging een keer mee en sprong 1m85

Interland België - Nederland 11 en 12 juni in Willebroek (B)

De 3 atleten van onze vereniging konden niet verhinderen, dat de Belgen ons een gevoelig lesje hebben gelezen. 253 tegen 173 punten.

Frank van Ravensberg (10km snelwandelen) werd 100m voor de finish gediskwalificeerd wegens onregelmatig wandelen !

Eric Rollenberg hoogspringen: 3e 2m11 (winnaar de Belg Annis 2m28 !)

Stijn Jaspers kon na zijn geweldige 5km niet imponeren. Hij werd slechts 5e op de 1500m in 3.47.13

29 mei Amsterdam - Elzenhage

Nico Hellendoorn diskuswerpen 1e 41m 86 en kogelstoten 2e 13m95.

12 juni Amsterdamse Grachtenloop (19km)

24. Paul van Diepen 1u03.45

== DOORBRAAK == STIJN == JASPERS == OP == DE == 5000 M ==

In 1978 in Sittard onder voor mij ideale omstandigheden liep ik op de 5000m via een laatste ronde van 61s een klubrekord van 14.23,3. Een tijd, die ik in de daarop volgende jaren bij lange na niet meer kon benaderen. Degene, die deze tijd in de afgelopen jaren het dichtst benaderde was Fieter Fris met 14.41 in 1981.

De in 1980 nog junior zijnde Stijn Jaspers scoorde bij zijn enige 5000m wedstrijd in de laatste drie jaar een jeugdreCORD van 14.47.

Op vrijdag 3 juni 1983, hij had het reeds in april aangekondigd, kwam Stijns tweede kennismaking met dit lange afstandnummer. In het Belgische Leuven zou een sterk veld aan de start staan.

De volgende dag, aanwezig in de waterleidingduinen, besloot ik, als alternatief eens niet de Blauwe Palenronde, maar een ronde via De Zilk te lopen. Het was een warme dag en hevig vermoeid vanwege een lang stuk mul zand, begon ik aan de laatste kilometers. In de verte doemde een trimmer op, die bij het naderen gezien zijn mooie loopstijl en zijn professionele kleding geen trimmer kon zijn. Nog even verder herkende ik de atleet, het was Stijn. Na een korte nachtrust (vanwege het late lopen) was het eerste wat gedaan moest worden: uitlopen. Het zag er slecht voor mijn rekord uit, want er lag een brede grijs op zijn gelaat. Mijn eerste vraag was: "En ?" Het antwoord was: "13.36,7". "Wááá....t?". En nogmaals: "13.36.7". Slik, slik, ik had het dus toch goed verstaan.

Omdat Stijn toch aan het uitlopen was, draaide hij om, om mij bij de laatste kilometers te vergezellen. Van mijn eerdere inspanningen merkte ik opeens niets meer. Allerlei cijfers en tijden flitsten door mijn hoofd en na enig rekenwerk kwam ik tot de conclusie dat de nog 21 jarige Stijn zijn persoonlijk rekord met 70 sekonden en mijn klubrekord met maar liefst 46 sekonden gepakt had en in één klap naam had gemaakt op dit nummer.

Over de wedstrijd valt nog te melden, dat de eerste 1000m in 2.40 ging, waarna het tempo wat zakte en de 3000m in 8.12 ging. Het veld voorin was, met zo'n 10 man, groot te noemen. Pas in de laatste ronden kwam er enige afscheiding en viel Stijn lichtelijk terug. In de laatste honderden meters trok hij nog eens zijn registers open (vooral omdat Cor Lambrechts in zijn buurt was) en belandde hij als 6e op het laatste rechte eind. Via een 100m met vliegende start wist hij zich op te werken naar een schitterende 3e plaats. De laatste 400m ging in 59 sekonden.

Met zijn 13.36,7 is Stijn nog slechts 15 sekonden verwijderd van het Nationale rekord en staat hij 5e met stip op de ranglijst aller tijden, achter Terbroke, Hermens, Lambrechts en Lok.

In punten is het voor onze vereniging de tweede beste prestatie ooit geleverd. Deze lijst ziet er als volgt uit:

1. Ruud Wielart	2.28	hoog	1090p
2. Stijn Jaspers	13.36,7	5000m	1042p
3. ,, ,,	7.53,4	3000m	1040p
4. Pim Göbel	4.90	polshoog	1028p
5. Erik Rollenberg	2.20	hoog	1025p
6. Frank v.Ravensberg	44.52	10km snelw.	1004p
	1u35	20km snelw.	1000p
7. Sammy Monsels	20.7	200m	994p
8. Stijn Jaspers	3.41,-	1500m	992p
	5.08.0	2000m	992p
9. Sammy Monsels	10.3	100m	986p
10. Evert v. Ravensberg	8.48	3000m st.ch.	976p

Door deze uitspatting van Stijn (het was het 6e seniorenrecord dat hij van mij afpakte) bezit ik alleen nog het steeple-rekord. Wie probeert het ???

"LANGS HET GRASKANAAL , OVER DE ZEVENHEUVELENWEG EN HET BROED-
KANAAL , NAAR DE POMPSTATIONSWEG"

=====

Wanneer je bij de a.v.Haarlem gaat trainen, leer je al gauw de diverse atleten kennen en weet je van hun favoriete atletiekonderdeel. Je kent de polsstokhoogspringers, de kogelslingeraars, de hoog- en verspringers, de sprinters en middenafstandlopers, enz. Op een trainingsavond tijdens het baanseizoen, ben je met elkaar en zie je iedereen bezig. Eén groep valt dan niet zo op, terwijl deze atleten toch heel goede prestaties leveren (zie bijvoorbeeld de marathon van Amsterdam, waarvan onder dit stukje, beter laat dan nooit alsnog de uitslagen volgen). Dat komt, omdat ze namelijk niet op de baan trainen, we zien ze weinig. Ze zijn wel vagelijk bekend als 'de lange afstand groep'. De lezer zal nu meteen weten wat ik bedoel: de lange of superlange afstand groep, met andere woorden de Bap v.d.Pol groep.

Ik ging eens een praatje maken met de stuwende kracht achter deze groep: Bap v.d.Pol.

Bap is reeds zeer lang een trouw lid van onze club: Zijn lidmaatschap dateert van voor de oorlog. Ná de oorlog kwam hij terug bij de H.A.V. in 1951 en sloot zich aan bij twee HAV-leden die toendertijd als enigen van de HAV aan het echte lange afstandwerk deden: Bas Fennis en Gerrit v.d.Bosch. Zondag-smorgens om half 7 werd er gelopen over de Oude Schipholweg en terug. Een afstand van ongeveer 25km. Het was een tijd waarin je in heel Nederland een paar 100 langeafstandlopers had, terwijl er bij een wedstrijd 20 à 30 man aan de start kwamen; een tijd waarin Janus v.d.Sanden uitgezonden werd naar de Olympische spelen omdat hij de marathon liep in 2u35. In de loop der jaren sloten zich steeds meer enthousiaste lieden aan (via mondelinge reclame) zodat nu de lange afstandgroep in totaal bestaat uit zo'n 100 man, met een gemiddelde opkomst van 50 à 55 mensen per keer ! Ze komen uit alle windstreken aangelopen: Aalsmeer, Amstelveen, Nieuw Venne; en alhoewel ontstaan rond een groepje 'Haarlem' atleten, zijn deze nu waarschijnlijk in de minderheid: er zijn een aantal Holland atleten, een enkel AAC-lid en veel lopers die niet bij een club zijn aangesloten. Alhoewel er hard getraind wordt, staat voor Bap v.d.Pol de gezelligheid voorop. Deze gezelligheid is wat in gevaar gekomen, nu de uitspanning de 'Oase' gelegen bij de waterleidingduinen met de erachter gelegen omkleedruimte gesloten is. Het gezamenlijk omkleden en gebruiken van een drankje na het lopen smeedde juist een band van gezelligheid. Maar naar een oplossing wordt gezocht.

Bap v.d.Pol praat zeer enthousiast over 'zijn' groep. De langeafstandgroep is zijn belangrijkste hobby. Er wordt gelopen in 3 groepen: A, B en C. Op de zaterdag, dat ik meeliep, werd er eerst een 25 minuten ingelopen. Hierna deelde Bap de routes mede. Je krijgt dan zoiets te horen als: "De C-groep loopt langs het graskanaal, over de zevenheuvelenweg en het broedkanaal naar de pompstationsweg". Deze namen zijn in de loop der tijden ontstaan! Je kunt kiezen in welke groep je loopt: de A-groep loopt het verst en het snelste. Op de zaterdag in de waterleiding duinen loopt de C-groep nog altijd ongeveer 20km. De groepen volgen 3 verschillende routes, maar komen uiteindelijk bij elkaar uit. Veel tijd zit in het bepalen van de routes. Daartoe heeft Bap v.d.Pol een zgn curvemeter en kaart: een curvemeter is een soort loopwiel voor een landkaart. Je 'loopt' met de meter over de getekende paden en aldus kun je het werkelijke aantal kilometers bepalen. Het liefst zou Bap een echt loopwiel willen hebben, om eens precies de afstanden in werkelijkheid na te gaan. Indien je voor het eerst meeloopt, wees dan niet zo eigenwijs om te zeggen: 'Let maar niet op mij, ik vind de weg wel'. Want dan krijg je het verhaal van Jan Kal te horen, die ook zo eigenwijs was, om 2 uur 's middags van start te gaan in de Waterleiding-duinen om zijn tocht pas om half negen 's avonds te beëindigen: hij was verdwaald en was ten einde raad bovenop een hoge duintop geklommen om zich op lichten in de duisternis (het was winter) te oriënteren. Hij bleek in Noordwijkerhout terecht te zijn gekomen, vanwaar hij de bus naar Haarlem nam.

De oudste loper in de groep is Bas Fennis, die met zijn 69 levensjaren nog zijn partij meeblaast. De snelste lopers realiseren op de marathon een tijd van 2u25 à 2u30. De lange afstandsgroep is van lieverlee een eigen leven gaan leiden naast de club. Bap v.d.Pol vindt ('al ben ik geen trainer'), dat de baantraining van de club in de vorm van het herhaald lopen van een 400m of 600m, weinig hout snijdt voor lange afstandlopers, die meer gebaat zijn bij het herhaald lopen van 1000m tot 2000m. Ook zijn, zoals gezegd betrekkelijk weinig lopers lid van 'Haarlem'.

Als de lezer ervoor voelt op een gezellige en toch pittige manier te trainen voor de langere afstand, dan kan hij in de zomer op de volgende dagen terecht (het kost niets alleen een toegangskaartje voor de waterleiding-duinen):

zaterdagmiddag	14.00 u	Waterleidingduinen	20 tot 27 km
maandagavond	18.45 u	,,	13 tot 18 km
woensdagavond	18.45 u	,,	13 tot 18 km

Tenslotte wilde Bap nog een verzuim goed maken. Na zijn thuiskomst uit het ziekenhuis (galblaasoperatie) heeft hij namens de vereniging een fruitmand ontvangen, waarvoor hij de club alsnog hartelijk wil bedanken !!

Peter Hoffman.

Hieronder volgen nog de tijden die enige lange afstandlopers bij de marathon van Amsterdam hebben gelopen en die wij vergeten zijn te vermelden. Er waren uitstekende verbeteringen van de p.r.'s van Hillebrand de Lange (maar liefst 11 minuten), Gerko Vos en Ton v.d.Linden.

Hillebrand de Lange	2u32.36
Gerko Vos	2u34.56
Ton Gevaerts	3.15.22
Gerard Nijman (vet I)	4.01.17
Ton v.d.Linden (vet II)	3.08.30
Kees Kruyver (vet II)	3.43.08

UITSLAGEN = WEDSTRIJDUITSLAGEN = WEDSTRIJDUITSLAGEN

8 juni instuifwedstrijd Groningen

200m 1. Henk Kraaijenhof 21.9 (serie 22.4) In de series verder: Hans Kraaijenhof 24.0, Anne Jan v.d.Veen 22.4 en Aafbrecht v.d.Veen 23.1
hinkstapspringen 1. Aafbrecht v.d.Veen verbetert in zijn eerste wedstrijd voor 'Haarlem' het KLUBREKORD zeer ruim en brengt het op 14m95 !!! Verder springt Anne Jan 13m62.

11 en 12 juni Noordelijke meerkampkampioenschappen

te Groningen

400m horden heren (bijnummer) 2e Hans Kraaijenhof 56.6. Hans liep ook nog de 200m in 24.2

12 juni Amstelveen

jongens B Eric Noom kogel 5e 11m46 en diskus 7e 30m68
Maarten Hartman kogel 7e 10m33 en diskus 3e 35m50
jongens A Dennis Kruithof kogel 4e 11m63 en speer 3e 51m50
Kees Schrijen kogel 9e 8m45 en speer 7e 36m20
heren Less Brown kogel 2e 13m95 en diskus 1e 46m96

17 juni Amsterdam Ookmeer

100m series zowel Nico Treep als Gerard de Boer lopen 11.7
100m jongens A Rob Schlüter eveneens 11.7
800m heren Ron Antheunisse 2.09.1
hoog jongens A Marcus Treep 1m80

22 juni Utrecht

400m horden 1e Hans Kraaijenhof 56.8
hoog 1e Ruud Wielart 2m10
polshoog 2e Pim Göbel 4m50
5e Arno v.Vugt 4m20

Wegens plaatsgebrek moet U de uitslagen van 8 en 24 juni in Den Haag (Grand Prix wedstrijden) alsmede de uitslagen van de Open Haagse kampioenschappen (11 en 12 juni) tot de volgende keer tegoed houden.



HET WISSELTJE

De 2e C/D JEUGDKOMPETITIE op zaterdag 4 juni te Haarlem

Om 12.15 uur verzamelden we (de C-junioren) ons op de baan onder magnifieke weersomstandigheden. De klachten van: 'Oh, wat heb ik een stijve spieren', waren niet van de lucht en brachten twijfel over het wel of niet doorgaan van de gehele wedstrijd, daar de ploeg van Haarlem last had van lichtelijke reumathiek ? Nadat we al deze vreemde en gekke geruchten op een stokje hadden gezet, kwamen we tot de conclusie, dat de wedstrijd gewoon door kon gaan omdat tijdens de warming up de spieren al wat losser waren geworden.

Het eerste nummer was zoals gewoonlijk de 4x100m estafette, waar de ploeg van Haarlem in baan twee moest starten. De start van loper 1, Arjan Warmerdam, was zoals gewoonlijk weer flitsend, omdat zelfs de mensen in het honkbalstadion mee gingen klappen op het tempo van deze loper, die meteen al een loper van een andere ploeg inhaalde. Nadat deze man zijn stuk had gelopen werd de stok (?) overgegeven aan loper nr.2, Reinier Verbiest. Hierdoor ontstond een enorm applaus uit het Haarlem stadion, waar dus geen mensen op de tribune zaten voor het prachtige lopen van deze loper die 2 lopers van een andere ploeg "pakte" (?). Loper nr. 3 was Eric Noom, geheel mooi in club tenue gestoken nl. rode broek (ahum). Hij liep de sterren van de hemel zodat het dus even donker werd en hij het publiek de gelegenheid gaf een wens te doen. Hij haalde de rest van het konvooi lopers in hetgeen de ploeg van Haarlem op 'situation number one' bracht. Voor loper nummer 4 was het nu even keihard doorscheuren om een slechte tijd te voorkomen. Deze loper, Jeltjo Doornbosch geheten liep dus langzaam door en het gevolg was, een prachttijd nl. 50.2 sec, wat een puntentotaal van 1401 punten bracht. Een goed begin du voor het behalen van 10.000 punten.

Het volgende nummer was de horden (100m). Hier zouden starten Jeltjo en Edward. Deze laatste kwam weer eens te laat aanzetten en werd bij deze meteen door onze coach gediskwalificeerd. Jeltjo moest het dus alleen opknappen wat met zo'n lengte volgens mij geen probleem moet zijn. Dat was inderdaad zo en hij won zijn serie in een goede tijd van 15.7 sec. wat een puntentotaal opbracht van 704 punten. Bij het kogelstoten was men ondertussen al aan het instoten. Hier kwamen Eric 'bulldog' Noom en Jacco 'teckel' van Waarde aan bod. Eric stoote naar eenafstand van 13m39 een prachtige stoot en een evenaring van het clubrekord (redacteur werd 's nachts uit zijn bed gebeld of hij dit er wel bij wilde vermelden). Jacco had nog last van stijve spieren of een andere blessure daar het naar zijn zeggen shit ging (?) Ondanks dit stootte hij toch nog naar een respectabele afstand van 8m48. Puntentotaal resp. 673 en 446punten. Ontstane tussenstand: Haarlem op positie 1. Het tweede 'kracht'-nummer was het diskuswerpen. Hier kwamen Eric Noom en William Sellmeyer voor de Haarlem ploeg uit. William wierp zijn diskus volgens zijn zelfverzonnen manier 24m70 weg, waarmee hij niet zo erg tevreden was. Toch nog 390 punten. Eric wierp zoals gewoonlijk weer matig. Het gevolg was een karige worp van 43m88 waar hij toch wel tevreden mee was, vreemd puntentotaal van Eric: 666 punten en Haarlem nog steeds 1e. De volgende twee nummers vielen ongeveer gelijk. Ver- en hoogspringen. Bij hoog kwamen voor Haarlem uit: Jeltjo en Maurice van Sutphen (om vergissing te voorkomen, de achternaam hoort alleen bij Maurice, ze zijn dus geen broers of zo) Maurice evenaarde zijn persoonlijk rekord van 1m50, een mooie prestatie, die goed was voor 623 punten. Jeltjo wilde het inschrijfgeld van de ploeg eruit halen en probeerde zolang mogelijk mee te doen. Pas bij 1m65 viel voor hem het zwarte doek, maar niet getreurd want het leverde 741 punten op. Te gek ! Bij het gelijklopende nummer verspringen kwamen Jacco en Arjan weer eens uit. Jacco had vandaag een off-day wat bleek uit zijn sprong van 4m23, 464 punten. Bij Arjan ging het iets beter, maar ook niet bepaald lekker. Zijn sprong was 5m11 goed voor 642 punten.

Het 3e loopnummer van de dag kwam nu aan bod. Het was de 800m. De 2 ronden moesten door Jaap van Deursen en de gebroeders de Graaff, Alex en Harm gelopen worden. Het weer was bepaald niet 'je van het' omdat er nogal veel wind stond schuin over de baan. Jaap moest samen met Alex in de eerste en snelste serie lopen. Zij brachten het er voortreffelijk vanaf ondanks de wind en deden de stopwatchen bijna springen. Tijden resp. 2.22, -, 640 punten en 2.25.1, 608 punten. Harm, Haarlems 3e loper moest in de 3e serie lopen en voor een algemeen reserve liep hij een zeer acceptabele tijd van 2.38.9. Het volgende nummer was het 3e krachtnummer van de dag nl: het speerwerpen. Hier moesten Alex de Graaf en Arjan Warmerdam goed voor de dag komen. Na het werpen bleek dit inderdaad waarheid te zijn geworden. Alex wierp naar een prachtige p.r. van 31m96 goed voor een puntenaantal van 525. (Onder dit nummer kregen we via de speaker te horen, dat we helaas 2e stonden met nog maar twee nummers om 200 punten in te halen. Dit zou later een onmogelijke opgave blijken te zijn, helaas) Arjan wierp eveneens zeer goed naar een p.r. van 39m34 wat een puntentotaal van 638 voor Haarlem binnenbracht. Het laatste nummer van de dag was de 100m sprint. Op dit nummer, dat snel heet te zijn, kwamen drie Haarlemse clubleden aan de start. In de eerste serie kwam Reinier Verbiest aan de start. Toen hij nog in de startblokken zat, brak het oorverdovende applaus uit de kantine en de kleedkamers al los door mensen, die nog onder de indruk en in de sfeer van zijn aandeel in de estafette waren. Hij liep weer goed en maakte er meteen maar een p.r. van nl. 13.6sec, goed voor 554 punten. In de tweede serie kwam het vorige estafettelid, Maurice van Sutphen aan start en liet zien, dat hij eigenlijk niet onderdeed voor Reinier Verbiesten maande het publiek weer tot het handengeklap. Aangemoedigd door dit, liep hij eveneens een p.r. en een fraaie tijd van 13.6, ook 554 punten. In de derde en laatste serie kwam onze diskuswerper aan start, geheten William Sellmeyer. Hij liep zijn 100m in 14.1 sec. met als gevolg een puntentotaal dat niet vermeld werd in de uitslagen omdat hij de tweede man van Haarlem niet verslagen had, zodat hij 3e van Haarlem was. Na lang wachten werd er door de luidsprekers de einduitslag van de gehele wedstrijd omgeroepen. Holland was vreemd genoeg eerste geworden en Haarlem 2e met een uitstekend puntentotaal van 10269 punten. Dit moet bij de volgende wedstrijd ook weer gebeuren willen we in de distriktsfinale komen, zoals gewoonlijk komen we daar altijd in dus zal het deze keer ook wel weer lukken.

Was getekend: Arjan Warmerdam.

2e D - KOMPETITIEWEDSTRIJD Haarlem 4 juni

Na het goede resultaat van de eerste competitiewedstrijd (in totaal over het hele distrikt 5e) nu de tweede wedstrijd op eigen terrein. Zowel de eerste als de tweede ploeg waren beter. Vrijwel geen afmeldingen deze keer. En eigenlijk vind ik, dat het met de competitiewedstrijden zo hoort. Want je zult als hele ploeg de wedstrijd moeten maken en als er mensen uitvallen, wordt de hele ploeg benadeeld. Daarom Peter, het vergeten van zo'n wedstrijd nou ja.

Het eerste nummer de 4 x 80m estafette. De vorige wedstrijd 46.0 nu 43.5 ! Het was goed te zien, dat er op de wissels was getraind. Toch waren ze nog wat onzeker en als dat nog wat beter zal gaan, dan moet het clubrekord uit 1970 ! van 42.8 verbeterd kunnen worden. De volgende wedstrijd lopen we tegen Den, dus..... Ook de tweede ploeg was stukken sneller 49.0 tegen 47.0. Prima en ook jullie kunnen nog sneller. Op de 80m horden een konstante Misja met 15.9, Arno met 16.3 en een persoonlijk rekord voor Ashwin met 17.6. Ook de diskus ging goed. Een p.r. van Paul met 16:44 en Ivo 14.06, Erwin 16.98 en een prima p.r. van Bob met 23.86. De kogel was dit keer voor Ronald een p.r. met 7.39. Max met 6.37. De kogelaars van de 1e ploeg waren niet zo goed in vorm, Erwin haalde 6.78 en Thomas 6.80. De 1000m was weer voor Arno nu met 3.18.4. Bob stelde teleur met 3.27.5 en er waren 2 p.r.'s voor Ivo 3.31.8 en ook Klaas liep een prima 3.33.6. Het hoog was weer heel spannend. Misja had waarschijnlijk meer het idee dat het een letterlijk hoogspringbed was waar hij naar toe moest. Als je wat meer uitgeslapen bent en je wat beter uit je ogen kan kijken, moet je kunnen zien, dat het er iets anders uit ziet.

Hij sprong dit keer 1m40. Nu was de hoofdrol voor Marvin. Hij sprong 10cm hoger dan z'n p.r. en won met 1m50. Stefan en Paul waren konstant met 1.25 en 1.35. Op de 80m benadert Chris Edward heel dicht. Ze hadden beiden prima tijden. Edward won met 11.0 en Chris volgde er vlak achter met 11.1. Max had ook een keurig p.r. en liep nu 12.1. Yves had 12.6 en Klaas 13.4. Het verspringen was goed, met weer een p.r. van Edward 4.59, Thomas prima op wilskracht naar 4.33. Een p.r. van Yves met 4.08 en Stefan 3.59. De eerste ploeg won de wedstrijd en had maar liefst 550 punten meer dan de vorige wedstrijd en 1000 punten meer dan de nr 2 Lycurgus. Ze haalden 7295 punten en zijn in het totaal een plaatsje opgeschoven en staan nu 4e. De 2e ploeg deed het ook heel goed. Ze belandden op een 5e plaats met 5755 punten.

De volgende wedstrijd wordt een grote strijd tegen de ploeg van Dem. De kans, dat we van hun kunnen winnen is vrij klein, maar dat betekent natuurlijk niet, dat we ze van tevoren al laten winnen. Ik verwacht van iedereen, dat hij er keihard tegenaan gaat. En laat die Dem-ers maar eens goed zien wat jullie waard zijn. Ze zullen er hard voor moeten knokken om ons voor te blijven.
Veel succes.

PRESTATIES EN STAND = maandagavondwedstrijdjes = JONGENS C

naam	100m	ver	speer	800m	200m	kogel	diskus	speer	hoog	totaal
Eric Noom	13.2	4.85	35.21	2.39.0	27.3	12.73	45.99	37.18	1.60	131
Arjan Vink	16.8	3.58	18.60	3.37.0	-	-	15.56	-	1.30	26
Jaap van Deursen	14.8	2.37	15.80	2.28.0	29.6	5.90	13.69	13.82	1.35	52
Arnold Merkens	16.4	3.41	-	-	-	-	12.41	18.60	-	10
Ettiene Groot	15.6	3.87	27.42	2.55.0	30.5	7.28	17.07	23.60	1.15	60
Arjan Warmerdam	14.3	4.91	33.25	2.29.2	28.2	9.93	27.55	39.32	1.50	128
Alex de Graaff	14.4	4.35	29.42	2.24.0	31.1	7.00	21.46	31.82	1.40	98
Harm de Graaff	16.2	4.11	28.13	2.36.0	31.8	7.13	21.73	28.84	1.35	83
Richard Langue	14.5	3.52	20.90	2.42.5	29.9	7.08	18.92	23.92	1.40	65
Jakko v.Waarde	14.2	4.02	28.01	2.40.0	29.4	8.73	20.57	21.70	1.40	91
Koen Engelen	15.5	3.98	26.22	2.45.0	-	-	15.87	30.80	1.25	56
Reinier Verbiest	15.1	3.94	22.45	3.26.5	30.5	6.12	15.11	21.60	1.25	51
Jeltjo Doorbosch	13.4	4.70	-	-	26.0	11.28	24.88	-	1.75	90
Edward de Ruig	14.6	4.25	20.05	2.31.6	-	-	19.87	-	-	46
Frans Ooms	13.5	4.39	32.40	2.40.8	27.6	8.61	14.28	36.80	-	90
Erik Ruigrok			23.25	2.33.5	28.0	8.87	13.77	27.68	-	58
Maurice van Sutphen			18.10	2.36.5	28.8	8.49	21.47	20.90	1.40	61
William Sellmeyer			26.56	2.41.0	29.4	8.14	23.01	31.82	1.35	72
Patrick Pijnacker					33.8	5.70	11.73	21.50	1.40	21
Edwin Tanis								25.08	1.25	20

C / D	MEERKAMPEN	18 en 19 juni	Amsterdam	Olympiaplein	100m	kogel	ver	hoog	100m	diskus	speer	1000m	punten
36.	Alex de Graaff	14.9	7.17	4.35	1.25	21.4	17.42	30.08	3.13.4				3459
42.	Harm de Graaff	15.1	7.32	3.88	1.45	21.7	18.92	29.20	3.26,-				3351
49.	Arnold Merkens	14.9	6.30	3.39	1.20	23.6	14.32	15.16	3.38.6				2513
6.	Eric Noom	13.1	12.78	5.06	1.55	17.8	39.38	34.88	3.24				4805
14.	Arjan Warmerdam	13.4	9.57	5.30	1.55	18.6	21.08	28.12	3.15.7				4435

Meerkampen jongens D (18 en 19 juni A'dam Olympiaplein.)

	80m	ver	kogel	80mhrd	hoog	1000m	tot.punten
29. Paul Peterse	12.2	3.76	7.14	17.5	1.35	3.46.2	2319
27. Bob v.d.Wildt	11.9	4.01	7.29	20.-	1.40	3.36.-	2393
--- Marvin Isselt	11.3	4.41	6.35	15.9	1.50	---	---
20. Misja Steen	11.5	4.21	6.65	15.9	1.50	4.11.8	2575
--- Ashwin Beukert	12.2	3.41	6.08	---	---	---	---
22. Peter Lansue	11.8	3.74	7.80	18.5	1.30	3.21.3	2466
29. Jan v.d.Meulen	12.9	3.30	4.82	18.8	1.10	3.55.2	1699
32. Thomas v.d.Berg	12.5	4.02	6.54	19.9	1.20	3.50.7	2046
35. Yves v.d.Berg	12.2	3.75	6.02	21.3	1.10	3.43.9	1905
24. Arno Grooteman	12.1	3.65	5.94	15.9	1.25	3.17.5	2443
37. Stefan Aertssen	13.0	3.31	4.68	19.4	1.25	3.44.3	1819
34. Ivo Spanjersberg	13.5	2.86	6.98	18.8	1.20	3.31.1	1984

Haarlem 25 juni = Jeugd Olympische Dag

Op deze door het distrikt georganiseerde wedstrijd voor ploegen waaraan C-junioren en 1e jaars B-junioren mogen meedoen viel Aernout Leezenberg tweemaal in de prijzen.

Op de 100m was hij de snelste van drie series, die op tijd werden verlopen. Zijn tijd was 11.4. De tweede Haarlemmer op dit nummer Paul van Eerden liep 13.1.

Aernout behaalde zijn tweede prijs op de 300m horden. Uit twee series liep hij de 3e tijd: 41.6 hetgeen tevens een verbetering is van het klubrekord dat hij de avond tevoren op de Nederlandse jeugd kampioenschappen in Leiden ook al had verbeterd.

Verdere uitslagen: hoogspringen 8e Patrick Booms 1m60

1500m Alex de Graaff 4.49.9 (7e in serie)

Marc Beelen 4.54.8 (4e in serie)

kogelstoten 10e Eric Noom 12m35

4x 100m 48.7

Eindstand: 9e 'Haarlem' 5176 punten



*uw drukwerk
tot in de puntjes
verzorgd...*

**drukkerij
jos mathôt bv**
rijksstraatweg 95, haarlem
tel. 023 - 274444



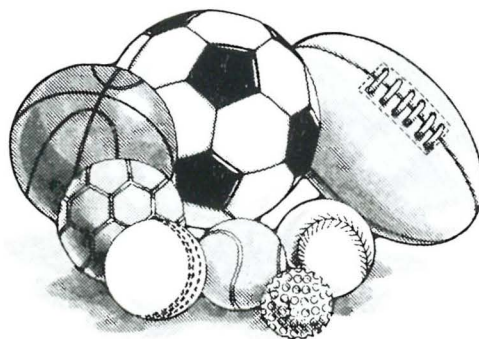
**Toto
Inleverings
Combinatie**

U speelt toch ook
Lotto - Toto?

Inleveren bij **die** winkeliers
met lichtbak van **T.I.C.**

Raadpleeg ook uw clubblad.

**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

*Voor 150 verschillende thee soorten,
geneeskrachtige kruiden,
tijdschriften en
wenskaarten*

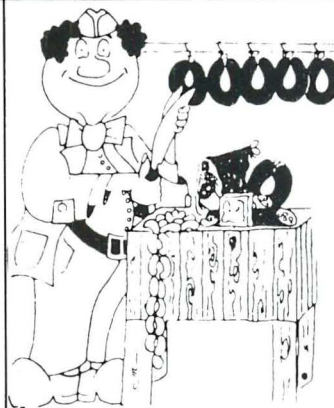
naar

*Kruidenrij
Peter Oudendijk*

Jamin

*- tijdschriften
- wenskaarten*

*Rijksstraatweg 527, Haarlem
Telefoon 023-383836*



Ambachtslager

C. de Groot

**Eksterlaan 94
Haarlem**

Voor kwaliteit en service!

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

De enige **RUNNERSPECIAALZAAK** in Nederland voor atletiek.

Met o.a.: spikes voor ver- hoog, hinkstap, sprint, midden-lange afstand en werpschoenen.

Wij geven een sportieve korting.



CONVERSE

ETONIC



NEW BALANCE



ADIDAS

Saucony

KARHU

**RUUD WIELART SPORTS,
DA'S EEN ZAAK VAN VERTROUWEN!**

Zijlweg 16 / 2013 DH Haarlem
tel. 023 - 32 20 20



**RUUD *sports*
WIELART**

DRUSÉ

Boekbinderij -
Grafische afwerking

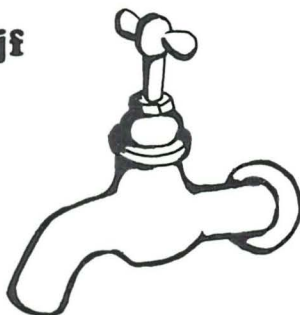
Korte Margarethastraat 16,
2011 PK Haarlem
Telefoon (023) 32 24 47

Het adres voor het
inbinden van uw
uw jaargangen -
rapporten - scripties etc.

Loodgietersbedrijf

Kerssens b.v.

Vergierdeweg 17
Haarlem
Tel. 023-37 27 63



Gashaarden - Dakwerk - Sanitair

BLANKGELOOGDE
RUSTIEKE MEUBELEN
SERVIESKASTEN, COMMODES,
TAFELS, STOELN enz.

D. STOKER
ANTIQUITEITEN
IN-EN VERKOOP

Ook eiken en mahonie.
Geopend di. t/m za. van 9-18 uur
Do.avond van 19-21 uur.

Tel. 28 85 07, Raadhuisstraat 62, Heemstede



**VRIJETIJDskleding
OM ER LEUK UIT TE ZIEN!**

FLORESSTRAAT 3 HAARLEM 023-25 47 67

VOOR BLOEMEN EN PLANTEN
Komt U natuurlijk eerst bij TEEUWEN
kijken. Altijd volop keus!

*wij bezorgen gratis

*de gehele week geopend
behalve woensdag.

*U vindt ons op het MARSMANPLEIN
naast DICK's VIS!

teeuwen.