

4 MEI 1984

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) 265480

De Atletiekspecialzaak 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 heeft.
 (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) 246236



Unie Inkoop Combinatie Haarlem b.v.

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

de wissel

officieel orgaan atletiekvereniging "haarlem"

Jaargang 39

nummer 4

mei 1984

15 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

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. 023-272777
girorek. 643883
t.n.v. penningm.
a.v. "haarlem"

wedstrijdsekretaris:

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

jeugdcommissie:

pupillen - c/d jeugd
b. steen
duinoordstraat 37
2023 wb haarlem
tel. 023-263772

arts:

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

VAN DE REDAKTIE

De eerste seniorenploeg kwam toch nog goed voor de dag op de 1e competitiewedstrijd dankzij de prestaties van de diverse aanwezige atleten. Wat zij presteerden kun je in dit klubblad lezen.

Het verslag is verlucht met foto's van Conno du Fossé. Deze fotopagina verschijnt ook in het clubblad van AAC en van a.v. Nijmegen, vandaar soms de aandacht voor andere, niet Haarlem, atleten.

Voor een afdruk van een foto kun je contact opnemen met:

Conno du Fossé
't Krom 16 rood, Haarlem
tel. 321701.

Deze wissel bevat verder verslagen van de verichtingen van de tweede seniorenploeg en van de B-junioren.

De distriktskampioenschappen komen ook aan bod.

Tenslotte is er nog een lezenswaardig verhaal over een onzer atleten.

COPY VOOR HET

VOLGENDE NUMMER

UITERLIJK MAANDAG 18 JUNI

officieel nieuws

11 JUNI (2 E PINKSTERDAG)

400 JAAR HAARLEMMERHOUT

TRIM- PRESTATIELOOP VOOR JONG EN OUD

AFSTANDEN : 3 KM 12.00 UUR
6 KM 13.00 UUR
9 KM 14.00 UUR

START EN FINISH: "VLOOIENVELD" HAARLEMMERHOUT

KOSTEN : JEUGD T/M 14 JAAR f 2,-
15 JAAR EN OUDER f 3,-

INSCHRIJVING
TOT 15 MINUTEN
VOOR DE START
OP HET VLOOIENVELD

IEDEREEN ONTVANGT
EEN ORIGINELE
HERINNERING

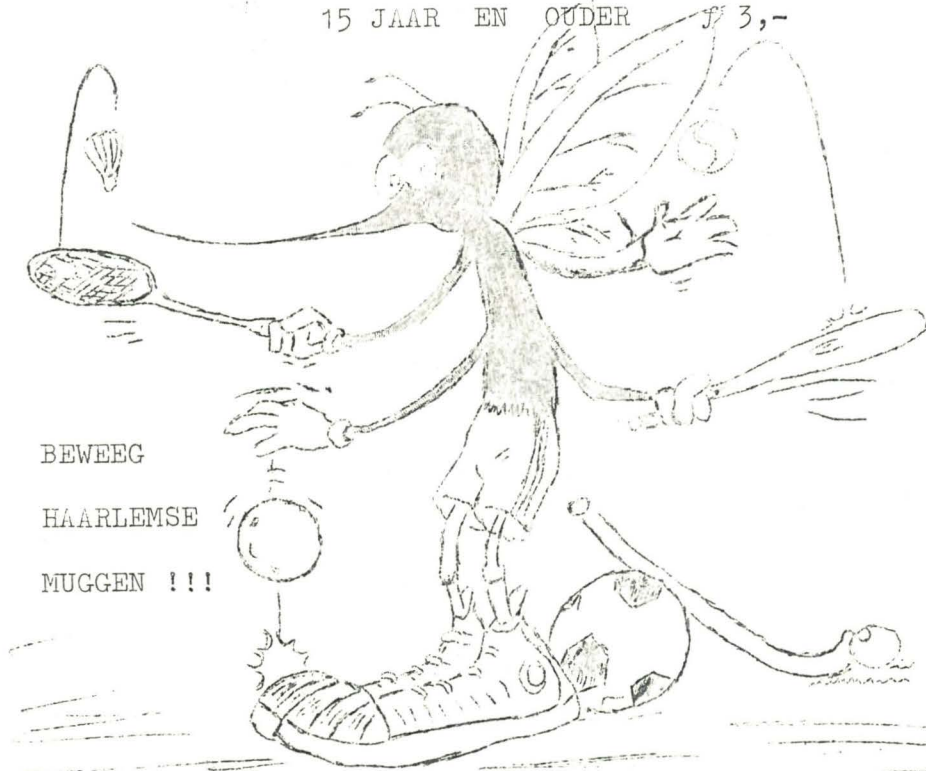
Org. Gem.dienst voor
Sport en Jeugdzaken
i.s.m. de Haarlemse
atletiek verenigingen

Inlichtingen tel 319353
(kantooruren)

BEWEEG

HAARLEMSE

MUGGEN !!!



om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirt met klubembleem: vanaf f 20,00
atletiekbroeckjes vanaf f 27,50
klubembleem voor trainingspak etc. f 3,50
stickers f 1,00

verkrijgbaar bij joop van drunen.

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036

W E D S T R I J D K A L E N D E R

Inschrijvingen geschieden alleen onder direkte betaling na de trainingen in de kantine bij Joop van Drunen en bij diens afwezigheid bij Michel Hulsman. Er wordt absoluut niet ingeschreven ná de uiterste inschrijfdatum of zonder betaling

<u>datum</u>	<u>plaats</u>	<u>uiterste inschr.datum</u>	<u>categorie programma</u>
31-5	Rotterdam		COUPE NATIONALE NEDERLANDEN
3-6	Amsterdam/ Krommenie		2e seniorencompetitiedag resp Hoofd en 4e klasse
8-6	Den Haag	reeds gesl.	
9-6	Beverwijk	2e B-junioren komp.	
9-6	Leiden	30-5	GOUDEN SPIKE heren 100-200-400-800-1500-5000-400h polsh(4.40)-ver-speer-kogel-kogelsl.
12-6	Krommenie	instuif	heren 100/200-800-hoog(1.50) j.A 100/200 j.B 100/200-ver vet. 3000
15-6	Den Haag	6 juni	heren 100-200-800-pols-400-3000
17-6	Heerhugowaard	31-5	heren 400-800-3000-hoog-speer-hss-kogel
17-6	Haarlem		2e A/B junioren competitie
27-6	Leiden	14-6	heren 400-1500-speer-hoog
23/24-6	Sittard	3-6 !!!!	Nederlandse kampioenschappen
29-6	Den Haag	14-6	heren 100-400-1 mijl-polsh-5000-ver-speer
29-6	Utrecht	instuif	heren 200-pols-speer-kogel-1000-hss-3000
29/30-6 + 1-7.	Amsterdam		jun.A/B Nederlandse kampioenschappen
4-7	Haarlem	21-6	heren 100/200-800-5000-speer-hss jun.A 100/200-800-hoog-hss jun.B 100/200-800-ver-kogel
7-7	Krommenie		jun.B finale B-kompetitie
7/8-7	Utrecht	25-6	heren/jun.A meerkampen
7-8	Hoorn	28-6	heren 200hrd-100-400-1500-3000st-pols hss-hoog-ver-speer-kogel-diskus jun.A 100-400-1500-2000st.ch.-pols-diskus ver-kogel jun.B 100-400-1500-1500st-hoog-diskus ver-kogel
10-7	Lisse	instuif	heren 100-200-800-5000-hoog-ver-hss-speer
10-7	Krommenie	instuif	heren 200-3000-pols-hss-kogel jun.A 200-ver-kogel jun.B 200-hoog-kogel
12-7	Leiden	4-7	heren 800-3000-110h-hoog-speer-kogelsl. jun.A 800-3000-110h-diskus-ver jun.B 400-1500-110h-diskus-ver
14-7	Amsterdam	instuif	heren/jun.A/jun.B kogel-diskus-speer

EERSTE SENIOREN KOMPETITIE 13 MEI TE VUGHT

Het is niet ongebruikelijk, dat de ploegopstelling op de wedstrijddag op een aantal plaatsen veranderd moet worden. Op deze wedstrijd kan ik echter beter de nummers noemen die ongewijzigd bleven. De vervangers hebben op de hun toevertrouwde nummers zo goed mogelijk gepresteerd. Dat het peil dan lager lag dan we de laatste jaren gewend zijn, is niet te verwonderen.

De wedstrijd begon met kogelslingeren. Hier goed old Gosse v.d.Velde met 38m82. Hij was hier zelf niet helemaal tevreden over.

Op de 110m horden Luke Prins en Gerard de Boer. Luke heeft tegenwoordig andere dingen aan zijn hoofd dan atletiek. Home-and-computers. Zijn tijd: 16,2. Gerard zijn nieuwe vriendin zag hem in 17,0 finishen.

Op de 800m startten Paul Jaspers en Ronald Bochove. Paul is geruime tijd ziek geweest en nog steeds niet helemaal fit. Toch nog 2.00,9. Ronald is pas begonnen als verzekeringsman en kan daardoor 's avonds minder trainen. toch viel 2.03,0 wel tegen.

Op speerwerpen zagen we ondertussen de 'gothfather of the a.v.Haarlem javelin-throwers' Cees v.d.Rhee aan het werk. In zijn vierde worp bereikte hij een prima 61m72. De concurrente 70m werpers kunnen een punt zuigen aan Cees zijn kunst om de speer op de wind te leggen (vakjargon: de speer raken) Fred v.d.Wal, het moeilijk te trainen speertalent, haalde 53m68.

De verspringers hadden de wind opzij. Aafbrecht v.d.Veen haalde weer een boel punten binnen met zijn 6m90. Rob Schlüter sprong zijn 4 sprongen iedere keer verder en eindigde met een goede 6m48.

Het polsstokhoogspringen duurde zoals gebruikelijk ruim 4 uur. Echter niet voor onze deelnemers, Kenneth Portanger en Charles Mathôt. Kenneth heeft nu meer dan een jaar nogal moeite met dit acrobatennummer. Het ligt niet aan de benen, maar aan het hoofd zullen we maar zeggen. Helaas slechts 3m20, Charles sprong 3m60.

De 100m werd gelopen door Anne Jan v.d.Veen en René Moesman. Harde tegenwind zorgde voor matige tijden. Anne Jan kwam goed mee in zijn serie met 11,3. Hetzelfde kan gezegd worden van René. Zijn tijd van 11,6 is echter een aanfluiting voor de jury. De werkelijke tijd lag 10-den lager.

Ondertussen was de eerste groep hoogspringers beeindigd. Geen Ruud Wielart en Erik Rollenberg. Erik is geblesseerd. Ruud belde bij de wedstrijdorganisatie af. De ploegleiding wist niet wat er aan de hand was. Ruud werd vervangen door Rob Schlüter met een 1m80 sprong. Remco Steen sprong later 1m90. De 2m00 zit er aan te komen!

Mario Westbroek liet op de 400m nogmaals zien dat hij niet zomaar de eerste de beste is. Relatief langzaam gestart sloeg hij op de laatste 200m toe. Zijn tijd 47,6. Han Baauw had de week tevoren weinig geslapen. De reden hiervan heb ik niet vernomen. Toch nog in de buurt van zijn p.r.:51,9

Op de 1500m geen Stijn Jaspers. Helaas liet hij andere belangen prevaleren. Zijn plaats werd ingevuld door Michel Hulsman, die deze afstand voor het laatst 6 jaar geleden liep. Zijn tijd was 4.16,6. In de 2e serie liep Kees Hordijk bijzonder sterk in 4.03,9. Later in dit verhaal komt U deze naam nog een keer tegen.

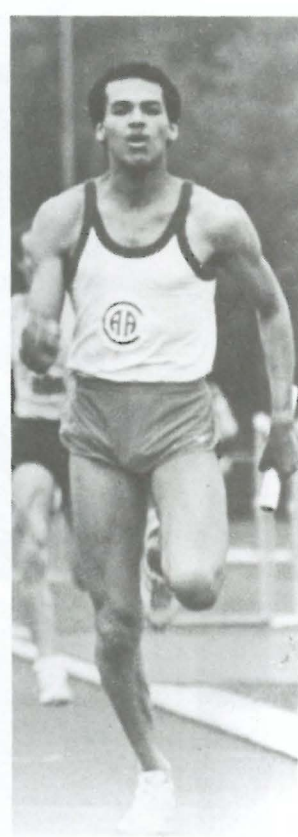
Kogelstoten werd gedaan door Les Brown en Nico Hellendoorn. Les was pas weer genezen van zijn zoveelste blessure en bereikte een goede 13m66, Nico bleef steken op 12m60.

De man die helemaal tot de bodem gaat, pas geblesseerd, ziek geweest of niet stelden we natuurlijk weer op de 3000m steeple chase op. U raadt het al: Evert v.Ravensberg; een prima tijd van 9.19,2. Richard Cabri kwam konditie tekort om na 2000m door te zetten. Hij vertelde, dat hij meer tempo's gaat doen. Over 3 weken zal hij dan ook wel harder lopen dan 10.36,0.

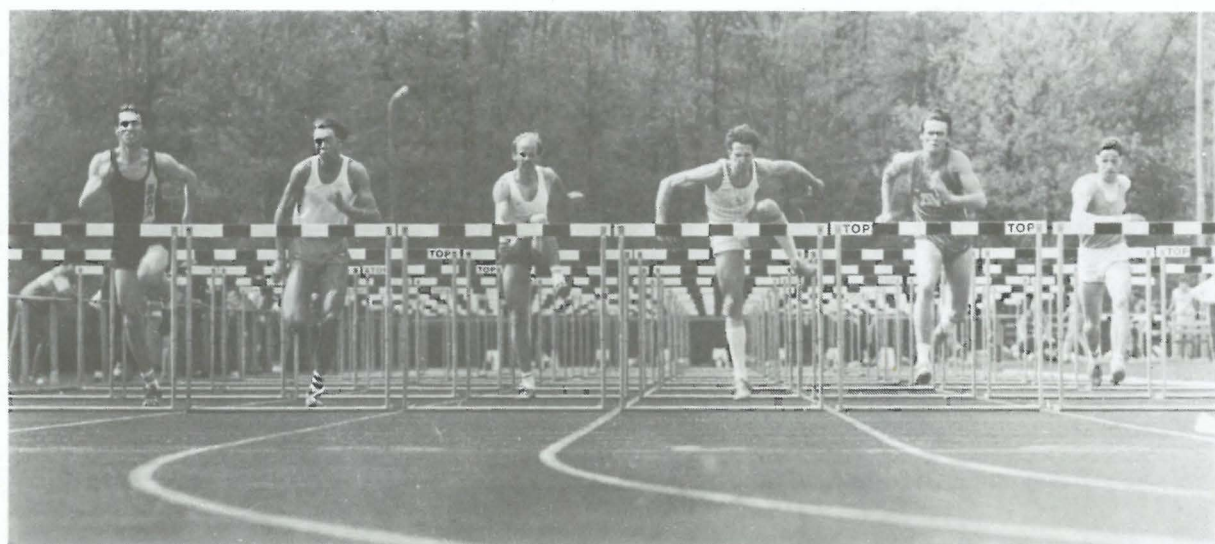
De 400m horden werd een overwinning voor Henk Kraayenhof. Fel vechtend op de laatste 100m bereikte hij 54,6. Gerard de Boer besloot zijn race in 60,3. Dat de 'Noordelingen' de grote puntenverzamelaars zijn, bewezen de broers v.d.Veen op het hinkstapspringen. Beiden deden weinig voor elkaar onder. Anne Jan 14m99 en Aafbrecht 15m05.



1^e Competitiewedstrijd, Hoofdklasse.

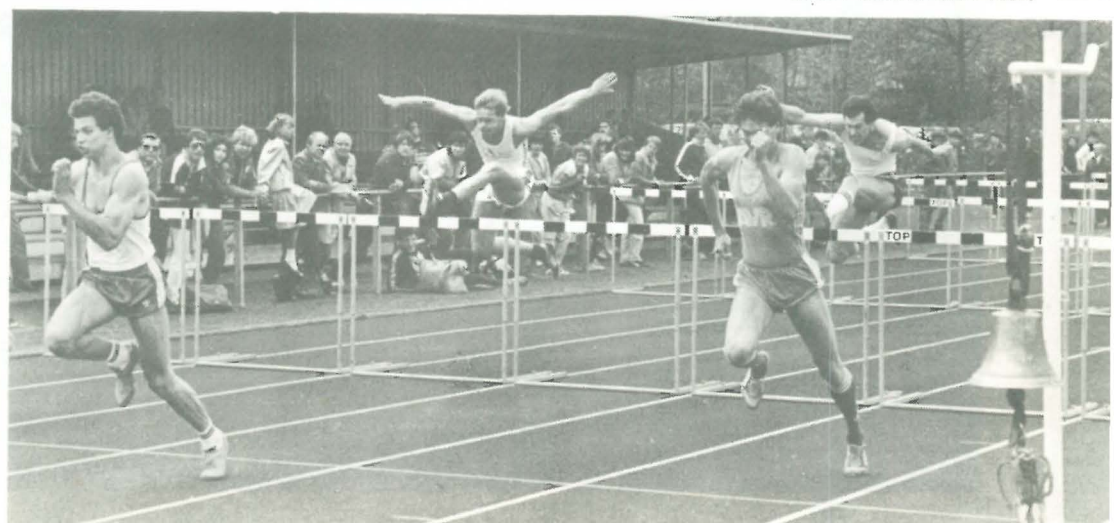


Vught, 13 mei 1984.





door: Conno du Fossé.



'El Macho', oftewel René Moesman zagen we in aktie op de 200m. Het bochtenwerk is zijn specialiteit (later ook weer op de estafette) en dit ging dan ook snoeihard. Zijn tijd 22,6. In de volgende serie Oscar Soethout. Ondanks een recente blessure toch een fraaie 23.0.

Zoals eerder gezegd, nogmaals Kees Hordijk. Nu op de 5000m. Geweldig wat een mentaliteit om dit er ook nog even bij te pikken en toch een goede 15.13.6 te lopen. Pieter Fris vonden we een wat minder sterke indruk maken dan een week eerder op het Nederlands Kampioenschap 10km. Toch nog 15.06,-.

Het laatste technische nummer van de dag was het diskuswerpen. In de schaduw van een Nederlands rekord van 63m66 van Erik de Bruin, wierp Les Brown een goede 47m54. Nico Hellendoorn stelde niet teleur met 37m52.

De 4 x 100m estafette was een kleine sensatie. De volgorde Aafbrecht v.d. Veen, Henk Kraayenhof, René Moesman (de befaamde bocht) en Anne Jan v.d. Veen leverde een overwinning op AAC op. De tijd bedroeg 42.6.

De reserve ploeg bestaande uit Luke Prins, Nico Treep, Kenneth Portanger en Oscar Soethout stelde met 45.0 al de nodige punten veilig.

De 4 x 400m estafette werd gelopen door resp. Han Baauw, Nico Treep, Henk Kraayenhof en Mario Westbroek. Na een aanvankelijke achterstand werd toch een een 3e plaats bereikt in 3.22.6.

Einduitslag:	1. AAC I	30428	7. Prins Hendrik	27556
	2. V<C	29254	8. Holland Leiden	27278
	3. AVR	28696	9. a.v.Nijmegen	27159
	4. Unitas	28684	10. Thor	26868
	5. AAC II	28204	11. Sparta	26603
	6. Haarlem	27800	12. Hac	26578

EERSTE SENIOREN KOMPETITIE WEDSTRIJD = 13 MEI = HOORN (4e klasse)

En de wind, hij waait voort

Heel, heel lang geleden, in de tijd dat ondergetekende nog zo'n 12 kilo zwaarder was, kwam onze vereniging met een 2e competitieploeg uit in de 4e klasse. Illustere namen als Nico Hulsbosch, Jim Eveleens, Co Dooms, Wim Demmenie, Arnoud Bosch en René v.d.Zwaag (goh, zou die nog leven) vormden deze ploeg, die in de middenmoot eindigde. Inmiddels is er een tweede generatie vierdeklassers opgestaan. Zondag 13 mei bonden zij de strijd aan met verenigingen als Nova, AKU, Almere, Wieringermeer enz., verenigingen waar menig hoofdklasser nog nooit van heeft gehoord. De toename van het aantal kunststofbanen stelt tegenwoordig gelukkig ook vierdeklassers in staat om hun competitiewedstrijd op volwaardige accommodaties af te werken. Onze bestemming was Hoorn, een prima baan daar niet van, maar als het in Haarlem windstil is, dan dendert in Hoorn een storm van windkracht 10 tot 11 over de weiden. Voor arme Marcus (Treep) was deze wind helaas op de 100m, waarop hij Lionel verving, tegenovergesteld aan de looprichting. Toch was de 12.5 een alleszins verdienstelijke tijd. Bij het verspringen kon hij er echter van profiteren, wat hem mede in staat stelde de overwinning te behalen met een verdienstelijke 6m40. Nou we het toch over overwinningen hebben, Arjen (Kroes) behaalde er twee, waarvan die in zijn serie op de 110m horden het meest tot de verbeelding sprak. Nog voordat zijn tegenstanders beseften, wat er gaande was, scheerde Arjen als een volleerd hordenloper over de eerste obstakels om pas na de finishlijn weer tot bedaren te komen. Zijn 17.7 was voor de anderen net voldoende om over de eerste twee horden te komen. Het hoogspringen bracht hem over de 1m90, een hoogte, die helaas geen vervolg kreeg door de hinderlijke tegenwind bij de aanloop. Obe (v.d.Klei) voelde zich als windkenner en windtemmer bij uitstek in zijn nopjes met deze omstandigheden en dat resulteerde dan ook in een winnende 52m50 bij het speerwerpen. Jammer genoeg raakte hij bij het kugelstoten verstrikt in de draden van zijn walkman, waardoor hij niet verder kwam dan 9m71. Fons (Leuven) slaagde erin om op de 5000m met lopers als Gerrit van Essen (beste Nederlander bij de marathon in Rotterdam) en Rob ter Poorten (ex Haarlem), vooral door een sterke laatste 200m, net binnen de 17 minuten te blijven en zijn persoonlijk rekord te verbeteren tot 16.57.2. Marcel (Verzijlberg) kwam op de 1500m op

nagenoeg dezelfde tijd uit als woensdag daarvoor, nu 4.20.9 toen 4.20.1, welke laatste tijd een persoonlijk record betekende, ook niet moeilijk, als het je eerste 1500m wedstrijd is. Voor degenen, die meeschrijven, zijn tussentijden waren: 68 - 2.18 - 3.30. Maarten (Hartman) hadden we getrakteerd op de 400m en dat kostte hem slechts vijf gulden, ik bedoel maar, zo beroerd zijn we nu ook weer niet. Na 56.2 mocht hij gaan genieten van de geneugten van het gras. Dat deed aan het eind van de middag ook zijn diskus, maar daarvoor moest hij wel eerst 29m34 afleggen. Het meest ontluisterde nummer was de estafette. Hoewel Arjan, Maarten, Marcus en Obe hun serie winnend beëindigden werd hun de punten ontnomen vanwege een (vermeend) foutieve wissel tussen Marcus en Maarten. Afgezien van het discutabele aan die beslissing, is het een slechte zaak dat je door het ontbreken van reserve estafetteploegen of de mogelijkheid tot overlopen, waarbij een aantal punten in mindering wordt gebracht, in de vierde klasse een (mogelijk) hoge positie wordt ontnomen door een diskwalifikatie. Het verschil tussen geen (7179 punten) en wel (5935 punten) diskwalifikatie is haast niet meer goed te maken. Maar ondanks dat was het toch een gezellige middag met goede prestaties en een rechtvaardiging van de beslissing om een tweede ploeg de arena in te sturen. Alleen jammer, dat mijn haar door al die wind, om met Urbanus te spreken, nog steeds in den oorlog is. Mogelijk een black and decker kan uitkomst brengen.

Uw René v.d.Zwaag.

12 mei Utrecht 1e B JUNIOREN KOMPETITIEDAG

Deze wedstrijd was een opeenstapeling van hoogte- en dieptepunten. Allereerst het weer. Het was maar een graadje of 10 en er stond een vrij straf windje, dus erg aangenaam atletiekweer was het niet bepaald. Als tweede vormde de organisatie een dieptepunt in een lange reeks wedstrijden die we hebben mogen meemaken in het hele land. Kortom bijzonder slechte omstandigheden om grootse prestaties te leveren.

De eerste drie nummers vormden ook al dieptepunten. Eerst werd de estafette ploeg met Arjan Warmerdam, Jeltjo Doornbosch, Aernout Leezenberg en Hein Macnack gediskwalificeerd, dat betekende over lopen aan het eind van de middag. Op de 110m horden vervolgens was een fout gemaakt met het plaatsen van de horden. De serie waar weer Jeltjo Doornbosch in zat moest worden over gelopen, zo kwam Jel, die lange tijd niet had getraind toch nog aan de nodige konditietraining deze middag. Het 3e dieptepunt wat betreft de nummers vormde het polshoog: Arjan Warmerdam slechts een enkele keer een stok van dicht bij gezien deed drie verwoede pogingen over de aanvangshoogte te komen en daar is het bij gebleven, geen punten dus.

Tot zover de dieptepunten. Daarna ging het alleen maar voorsoedig. Hein, die licht geblesseerd liever geen 100m wilde lopen nam maar eens een speertje ter hand en liet deze achteloos na 52m56 (!!) in het gras neerkomen. Zijn verspringen was iets tegenvallend, 6m49 maar op dat nummer zijn zijn mogelijkheden meer dan bekend. Het wordt tijd dat de nieuwe Daley Thompson op staat!! Een tweede krachtpatser Eric Noom deed het ook zeer goed diskus en kogel resp. 35m56 en 12m36. Prima !!

Aernout Leezenberg, een niet te missen kracht in de ploeg lijkt dit jaar een goed seizoen tegemoet te gaan. Zowel zijn 400m in 53.3 als zijn 100m in 11.5 waren oké. Zeker op de 400m kan door een wat sneller 1e stuk nog meer inzitten. Een regelrechte verrassing was de hinkstapsprong (zijn eerste wedstrijd) van Arjan Warmerdam. Elke sprong ging beter, het werd 12m74 !! Jel tjo (4x lopen) nam ook achteloos het hoogspringen mee alsof hij nooit was weggeweest 1m75. De horden gingen trouwens in 16.9. Twee zeer verdienstelijke prestaties. Dan de twee lange loopnummers 800m Frank v.d.Aardweg daar kun je horloge op gelijk zetten 2.12.4 en op de 1500m Patrick Booms ook dat is steeds hetzelfde liedje, veel te lang wachten en op het eind te veel over 4.38.2. Tenslotte werd de 4x100m over gelopen in 46.6 maar toen was iedereen al naar huis. Komplimenten krijgt de hele ploeg voor gezelligheid. Het is een plezier met deze groep in een busje rond te rijden. Oh ja, de eindstand was een 3e plaats met 8201p.

René.

= W I N S C H O T E N = 1 C = S E P T E M B E R = 1 9 8 3 =

Hebt U wel eens een 5km in 25 minuten gelopen ? Daar is geen kunst aan , zult U zeggen. En een 10km in 50 minuten? Geen centje pijn! En wat dacht U van 20km in 1 uur 40 minuten? Ik draai er mijn hand niet voor om! En dat 100km lang ?

Op dit moment zult U misschien even slikken en denken: dat is toch wel een eind! Om U even een idee te geven: het is een tocht van Haarlem in Noord-Holland naar 's Hertogenbosch in Noord-Brabant.

Een formidabele prestatie meen ik en dat is dan ook de reden, dat ik een praatje maakte met kilometer vreter Henk v.Bakel, die op de afgelopen jaarvergadering de Bap v.d.Pol-beker uitgereikt kreeg, voor zijn 11e plaats (7e veteraan) op de 100km van Winschoten met een tijd van 8u21'48". Henk (41 jaar) is verslingerd aan het lopen. Als hij eens een dag moet stoppen, dan vertoont hij de typische ontwenningverschijnselen, die de ware loper kenmerken: een slecht humeur, geringe eetlust en een verlangen naar de eerste kilometers! Samen met nog enkele atleten van onze club (Wim Kluyskens, Ton v.d.Linden en misschien vergeet ik er nog een paar) behoort hij tot de super lange afstandlopers: atleten, die een 100km op hun naam hebben staan.

Gevraagd naar de motivatie om aan zo'n wedstrijd deel te nemen klinkt het: 'Ik wil iets kunnen, wat een ander niet kan; daarnaast heeft de wedstrijd een sfeer, die moeilijk te omschrijven valt.' Uit wat hij zegt, maak ik op, dat het een soort avontuur is, een echte belevenis, een overlevingstocht. Men brengt de nacht door in Winschoten "in het Groningse land", want de start is al om 5 uur 's morgens. Dan is het nog donker. Ton v.d.Linden schreef er 7 jaar geleden in dit clubblad het volgende over: ".... en dan valt uit hande van de eerste burger van de stad het startschot en verdwijnen we in de nacht het grote avontuur tegemoet. Het is windstil en een lekker temperatuurtje, zodat het grootste deel van de atleten in het korte broekje loopt en weldra zijn we spookachtig verlicht door het schijnsel van autolichten (...). De boerderijen liggen in diepe rust, de sterren staan helder aan de hemel en niets doet de nog slapende mensen vermoeden, dat er op dit vroege uur zoveel lichtvoetige beentjes voorbij hun huizen draven (....)".

En zo vervolgt de tocht zich over kilometers lange verlaten polderwegen. Dan is er de finish, dat is een grote voldoening, een glas pils, massage op de tafel en 's avonds de prijsuitreiking, waar iedere deelnemer naar voren wordt geroepen. En 's maandags gewoon naar je werk: ook dat is de uitdaging! Het bewijs, dat je je lijf niet gesloopt hebt en weer gewoon kunt gaan werken, al heb je de eerste 2 weken pijn!

Tot mijn verrassing blijkt zijn eerste dode punt pas bij het 70km (!) punt te liggen. Dan stopt hij even om een banaan te eten en een beetje massage te krijgen. Niet langer! Want anders slaat de vermoeidheid toe! Op dat moment heb je er even helemaal geen zin meer in. Je vraagt je af waarom je je lijf zo zou afmatten en je zou er mee willen ophouden. Maar dan bedenk je, dat je zoveel getraind hebt, ook in de vakantie en dat je dit wilt. Je gaat dan ook door. Maar de kilometers worden wel een kwelling, vooral de laatste 10km. Alles doet je pijn, je probeert op de bolle weg nog die plekjes te vinden, die je de minste schokken geven. Dat is echt vreselijk, het is soms alsof je op je knieën over die weg moet.

Wat zijn lichamelijke verzorging betreft, eet hij in de weken voor de wedstrijd veel bruin brood, verse groenten, ekstra glucose (roos visée), de bekende meelspijsen om de koolhydraten depots tot de nok toe te vullen. Tijdens de wedstrijd eet hij wat bananen en drinkt hij veel: coca cola (!) en isostar. Dat drinken is zeer belangrijk: de eerste 100km in Winschoten kostte hem maa liefst 6 kilo aan lichaamsgewicht. Het merendeel hiervan komt door vochtverlies. Er is dan ook een dokter langs het parcours aan-

wezig, die je onder het lopen controleert en in de ogen kijkt: bij te weinig vocht staan je ogen glazig en ga je slingeren over de weg. Dat is heel gevaarlijk!!

Tenslotte geef ik hieronder Henk's trainingsschema voor zo'n 100km. Het is de zwaarste week eruit:

Maandag : 10 à 12 x 400m interval training over 15km (inclusief in en uit lopen)
Dinsdag : tempolopen van 10 minuten in de duurloop over 20km.
Woensdag : lange duurloop over 35km
Donderdag: baantraining of thuis 4 à 5 x x 1500m over 15km
Vrijdag : zelfde als dinsdag
Zaterdag : uitlopen over 15km
Zondag : 30km duurloop.

We zullen nog wel wat meer van Henk horen. Wellicht wordt dat de 100 mijl in Engeland of Schotland, want dat is eigenlijk nog een wens van hem. Laten we hopen, dat hij ons daar dan een verslag van stuurt voor het clubblad.

Want eigenlijk zijn al die langeafstandwedstrijden belevenissen, waard om doorverteld te worden!!

Peter Hoffman.

= = = = = S N E L W A N D E L E N = = = = =

15 april - 20 kilometer in Pyce (Rouse) (Bulgarije)

Voor het eerst was ik aanwezig bij deze internationale wedstrijd. Omdat de reis alleen per vliegtuig te maken was, bleef ik gelijk maar een week in Bulgarije (4 dagen in Rouse, 3 dagen in Sofia). De organisatie was zeer goed. Gelijk al in Sofia werd ik van het vliegtuig gehaald door een Duits en Frans sprekende man. Deze liet mij de stad zien en bracht me naar de trein waarvoor men zowel het kaartje als couchettes betaald had. Ik werd in Rouse opgewacht en sliep in een hotel. De dagen in Rouse werd ik door een Duits sprekende vrouw begeleid die mij alles van de stad liet zien. Terug betaalde men het vliegtuig naar Sofia en nog de eerste overnachting. Slechts de laatste overnachting in Sofia (logisch, omdat ik van iedereen het langst bleef) moest ik zelf betalen.

Wat de wedstrijd betreft weinig goeds. Het was veel te warm ik moest forceren in de eerste 10km om bij 2 Algerijnen te blijven, kreeg een rode vlag, stopte, mocht toch weer doorgaan en liep vervolgens plichtmatig de wedstrijd uit. Tenslotte werd ik 31e in 1u38'15", wel de beste Nederlandse seizoenprestatie, maar geen tijd om over te juichen. Er was deelname uit de 7 Warchau-pact landen, Finland, Griekenland, Joego Slavie, Turkije, Algerije en Nederland (ik was dus de enige westerling).

Uitslag	10km	15km	20km
1. Reima Salonen (Fin)	41.29	1.02.35	1.23.03,6
31. Frank v. Ravensberg	45.13	1.11.32	1.38.15,0

5/6 mei 20.000meter / 10km in Fana en Sjøfteland (Noorwegen)

Voor de 2e keer was ik bij de Sjøfteland Grand Prix aanwezig. Hierbij was bijna de complete wereldtop aanwezig, het was nog sterker bezet dan de komende Olympische spelen! Er waren 6 Mexicanen, 2 Tsjecho-Slowaken, 1 Chinees, 1 Amerikaan, 1 Rus, 1 Canadees, 4 Spanjaarden, 2 Fransen, 1 Griek, 1 Australiër, 1 Belg, 2 Zwitsers, 3 Nooren en een Nederlander aanwezig bij het hoofdnummer 20.000meter op de baan op 5 mei. Onder zware regenval (gunstig voor deze wedstrijd) viel de start. Ik ging hard van start, nam elk risico dat ik kon en ging vooral op het eind zeer hard door, waardoor ik het Nederlands record van Jan Cortenbach (1u33.52,6) geheel verpulverde met bijna 4 minuten en tot 1.30.14,0 verbeterde. Wel

werd ik even 6 ronden gelapt door de Mexicaan Canto, die even het wereldrekord (1u20.06) met 1½ minuut brak! Zijn tijd 1u18.39,9 zal voor vele hardlopers zelfs een droomtijd zijn.

Uitslag	5km	10km	15km	20km
1. Ernesto Canto (Mex)	20.02	39.29.2	59.00.5	1.18.39.9 W.R.!
2. Erling Andersen (Noor)	20.02	39.53.4	1.00.10.3	1.20.36.7 E.R.!
18. Frank v. Ravensberg	22.06	44.56	1.07.40	1.30.14.0 N.R.!

's Zondags nam ik brutaal de leiding gedurende 1km, liep echter het keerpunt voorbij, waardoor ik ineens 7e was. In de 2e ronde wilde ik het verloren terrein goedmaken door te vroeg te keren, maar dat kostte mij een diskwalificatie, wat ik overigens niet erg vond, want het begon juist te hagelen en te sneeuwen.....

12/13 mei: 20km en 10000meter in Kopenhagen (Den)

Voor het eerst nam ik deel aan de Phoenixmarchen en de KIF march. Ook hier weer een sterke bezetting door deelname uit de DDR, Mexico, Australië, China, Zweden, Noorwegen, Denemarken, USA en Nederland.

Zaterdag ging ik mee in de groep, maar moest die laten gaan na 5km.

Ondanks de warmte kon ik goed doorgaan en dit leverde opnieuw een rekord op, de snelst Ned. wegtijd (oud: 1.32.44 Jan Cortenbach)

Uitslag	5km	10km	15km	20km
1. Ronald Weigel (Ddr)	20.43	41.09	1.01.26	1.20.54
12. Frank v. Ravensberg	22.16	44.38	1.07.54	1.31.41

's Zondags was ik te moe om hard te gaan, toch geen slechte tijd, het was zo'n 25°C.

Uitslag

1. Ernesto	39.34.2
11. Frank v. Ravensberg	46.02,8

Frank v. Ravensberg.

STRIJD UITSLAGEN VERSLAGEN WEDSTRIJD VERSLAGEN UITSLAGEN WEDSTRIJD UITSLAGEN VERSLAGEN

14 april Rotterdam - marathon

591. Lex v.d. Pol 3u28'02"

5 mei Lisse Ned. kampioenschap 10km

PIETER FRIS VERRASSEND 6e

Bij het eerste kampioenschap, dat dit jaar op de baan verwerkt werd, de 5km dames en de 10km heren, heeft Pieter voor zijn doen erg goed gepresteerd, juist op zijn 27e verjaardag.

Achter de 'snelle' jongens wist Pieter alle 'liefhebbers' af te troeven. Dit gebeurde in 30.24,76 ofwel een nieuw klubrekord! Het oude rekord stond reeds op zijn naam met 30.37.

Onze econometrist liep een zeer economische race en rukte via een gelijkmatige wedstrijd vanuit de middenmoot op naar zijn uiteindelijke 6e plaats. Als tussentijd op de 5km noteerde hij zelfs een snellere tijd dan een week later bij de 1e seniorencompetitiewedstrijd (zijn trainer, sinds Pieter in Den Haag woont een V<C-er, kon achteraf ook niet verklaren hoe dit nou precies zat, maar ik heb mijn bedenkingen daarover)

Bij het hoogspringen etaleerde onze subtop zijn talenten. A-junior Remco Steen evenaarde zijn beste verrichting van 1m95 en werd 3e, terwijl Arjen Kroes voor het eerst deze hoogte bedwong (oude p.r. was 1.93) en 4e werd.

Anne-jan en Aafbrecht v.d. Veen maakten er een onderlinge wedstrijd van die onbeslist eindigde. Aaf sprong met 6.97 zeven centimeter verder dan zijn broer Anne-Jan, resp 4e en 6e. Bij het hinkstapspringen waren de rollen omgedraaid. Hier had de playboy uit de familie over het geheel de beste prestatie: een heel goede sprong van 15m55. Aafbrecht pakte wel de 2e plaats met 15m36.

6 mei Hoorn , HET WAS MIJ HET WEERTJE WEER

Na op 5 mei onder schitterende omstandigheden de wedstrijden om de ter Specke-bokaal in Lisse te hebben bekeken, waagde ik het erop om in tegenstelling tot een vorig jaar in dit blad gedane uitspraak weer eens naar Hoorn te gaan. Het was de duivel verzoeken want wederom trof ik het slecht (zachtjes uitgedrukt) weer aan in Hoorn. Als supporter had ik echter het geluk, de goede kantine veelvuldig te kunnen bezoeken.

Eerste Haarlemmer was Gosse v.d.Velde die meedeed aan het kogelslingeren. Met een afstand van 40.96 bleek hij niet erg tevreden te zijn. Toch leverde dit hem een 2e plaats op terwijl hij van de gelegenheid gebruik maakte om ervoor te zorgen dat hij voortaan in Hoorn kan komen trainen onder de kogelslingertrainer aldaar. Dat belooft wat voor de competitie. Later deed Gosse nog mee aan het kogelstoten, dit in het kader van de komende PEN wedstrijden. Met 9m48 nam hij genoegen.

Het eerste loopnummer, de 110m horden voor heren bracht Luke Prins in de startblokken. Luke had ons van te voren al laten weten deze wedstrijd te zien als een trainingswedstrijd. Voor de hordentechniek dachten wij dus. Maar nee, Luke had zijn zinnen gezet op een starttraining naar later bleek, want na 2 valse starts hield hij de horden verder (noodgedwongen) voor gezien.

Een dubbele overwinning werd deze dag behaald door Hein Macnack. Na het verspringen met weer ruim 7 meter (7m19) te hebben gewonnen, verbaasde Hein vriend en vijand inclusief zichzelf met een kogelstoot van uitstekend niveau: 14m70

Op de 100m bij de heren was de wind pal tegen, hetgeen de resultaten sterk beïnvloedde. Met 11.7 kwam Oscar Soethout nog het best voor de dag. Al raakte hij meteen geblesseerd. Luke Prins, die al zijn 3e start van deze dag maakte en dus niet voor niets was gekomen kwam tot 11.8, Nico Treep tot 12.3 (drie Haarlem klokken stonden op 12.0), Han Baauw tot 12.4 en Rob Schlüter tot 12.2. Bij het verspringen kwam Rob verder nog tot 6m22, een afstand, die ook Gerard de Boer haalde. Gerard was overigens eerder al tot 17.1 op de 110m horden gekomen.

Over het verspringen van Gerard valt nog veel te vertellen. Of liever over de stelling 'Liefde maakt blind' die voor Gerard een speciale betekenis lijkt te hebben. Gerard, die zijn vriendin meenam naar de wedstrijd had alleen nog maar oog voor haar, hetgeen hem een onaangename verrassing opleverde. Bij een van zijn sprongen was hij namelijk dusdanig in de wolken, dat hij (verblind door zijn liefde en in hoger sferen verkerend) vergat dat je op twee voeten dient te landen, omdat een landing met de ene op de andere voet nogal pijnlijk kan zijn als je spikes aan hebt. Het gevolg was dan ook, dat Gerards voet enigszins geperforeerd uit de bak tevoorschijn kwam. Geen nood, want als geroutineerd hinkstapspringer wist Gerard hinkend op één been de aanwezige EHBO post te bereiken. Deze man wist echter niet, wat de bedoeling was. Geperforeerde blaadjes kan je nog kwijt in een multo map, maar of men ook dit formaat mappen verkocht betwijfelde hij, zodat hij Gerard maar door verwees naar het ziekenhuis. Nu wil het toeval, Dat Gerards vriendin net haar rijbewijs heeft gehaald (bij deze alsnog gefeliciteerd) en Gerard dus gráág wegbracht in de wagen. Vermoedelijk vergat Gerard door haar rijstijl geheel de pijn van zijn voet. Toen de ongelukkige boy later terugkwam, bleek zijn voet niet gehecht te zijn, maar (zo vertelde hij ons)gelijmt met rode lijm. (Altijd handig om zo'n tube in huis te hebben bij het hakken van groente of het snijden van vlees, dus nu met zijn allen naar de winkel om dit goedje te kopen)

Het laatste loopnummer van de dag was de 3000m voor heren, waar ik speciaal voor was gekomen, omdat Han Baauw hier zou starten. Vlug mijn trainingspak aangetrokken om hem bij het inlopen mentaal bij te staan. Of het nu juist daardoor komt of niet, is mij onbekend, maar na 2 uur inlopen (het programma liep één uur uit) waarin de wind toenam tot kracht 7-8, besloot Han 10 minuten voor de start zich alsnog af te melden, omdat de weersomstandigheden een goede tijd onmogelijk zouden maken. Zodoende kon de met ons meereizende J.v.D opgelucht adem halen omdat wij nu toch nog op een redelijke tijd thuis zouden komen.

Michel Hulsman.

6 mei Groningen Openingswedstrijden

400m	1. Mario Westbroek	48.7	(in de serie 48.8)
100m	1. Anne Jan v.d.Veen	11.1	(,, 10.9)
	2. Henk Kraayenhof	11.1	(,, 11.1)
	4. Aafbrecht v.d.Veen	11.2	(,, 11.3)
hinkstap	1. Anne Jan v.d.Veen	15m49	
	3. Aafbrecht v.d.Veen	14m64	

6 mei Castricum werpdriekamp

jongens A: 2e Maarten Hartman diskus : 26m66, kogel 10m13 en speer 38m90

9 mei Haarlem Avondwedstrijd

Een koud avondje (10°) en nogal wat wind dat waren de omstandigheden. Weinig opvallende prestaties of het moest misschien de 10.9 op de 100m van René Moesman zijn ?

100m heren	2. René Moesman	10.9	(serie 11.3)
	4. Kenneth Portanger	11.3	(serie 11.4)
	5. Nico Treep	11.4	(serie 11.3)
	series:	Gerard de Boer	11.9 en Eelco Krijt 12.7

1500m heren (series op tijd)	Pieter Fris	4.09.7
	Ronald Bochove	4.19.2
	Marcel Verzijlberg	4.20.1
	Peter Niessen	4.21.1
	Fons Leuven	4.21.6
	Philip van Son	4.27.1

4x100m heren 45.1 Kenneth Portanger-Gerard de Boer-Nico Treep-René Moesman
heren kogel 6. Oscar Soethout 10.20

polshoog 2. Kenneth Portanger 3m50

hoog 1. Ruud Wielart 2m00

Jongens A: 100m	5. Kees Schrijen	12.1	(serie 12.3)
	6. Martin Bijlsma	12.1	(serie 12.0)

ver 1. Maarten Hartman	6.28	kogel 3. Maarten Hartman	9.92
hoog 1. Remco Steen	1.90	Martin Bijlsma	7.66

Jongens B. 100m 1. Aernout Leezenberg 11.3 (serie 11.4)
serie Arjan Warmerdam 12.5

800m series 2. Patrick Booms 2.09.5

4. Frank v.d.Aardweg 2.12.7

6. Jaap v. Deursen 2.27.0

ver. 1. Arjan Warmerdam	5m86	kogel 8. Aernout Leezenberg	11.94
		9. Eric Noom	11.51
		23 Jaap v. Deursen	6.17

19 en 20 MEI HAARLEM DISTRIKTSKAMPIOENSCHAPPEN WEST I

Zaterdag 19 mei betekende goed weer: een zonnetje en weinig wind. Ideaal voor goede prestaties dus. Het beste 'Haarlem' resultaat van deze dag kwam van B-junior Hein Macnack. Hein, die door een blessure moest afzien van het verspringen en dus een zekere gouden plak aan zijn neus voorbij zag gaan, behaalde toch een kampioenschap en wel bij het kogelstoten. Met een stoot van 15.02 verbeterde Hein zijn beste prestatie ruimschoots en hij nadert het klubrekord met rasse schreden. Een tweede titel werd behaald door Rob Schlüter op het verspringen bij de heren. Met een evenaring van zijn persoonlijk rekord (6m66) bleef Rob onder andere Aafbrecht v.d.Veen voor die derde werd met 6m62.

Op de 110m horden heren startten 3 Haarlemmers. Gerard de Boer finishte in 16.7, Les Brown in 15.7 en Luke Prins in 15.4. Alleen Les ging door zijn 2e plaats in de serie over naar de finale. Een finale die hij tot zijn verrassing won. Helaas bleek ene Evert v.R. op aanwijzing van een nog niet bekend geworden persoon de horden verkeerd geplaatst te hebben. De meeste

lopers waren dan ook al haverwege gestopt omdat zij niet uitkwamen. Even later moest er dus opnieuw gelopen worden, hetgeen teveel was voor Les zijn konditie. Nu moest hij genoeg nemen met een 4e plaats in 16.0.

De 400m heren bracht opnieuw 3 van onze atleten in de baan. Voor alle drie verliep dit teleurstellend. Kenneth Portanger en Michel Hulsman wisten nog tot 52.5 te komen, maar Nico Treep bleef steken op 52.8.

Charles Mathot bewees het polsstokspringen nog niet verleerd te zijn en overbrugde hier de 3m80. Het verspringen bij de A-junioren was voor Maarten Hartman wederom succesvol met zijn 6m25. Op de 100m voor B-junioren wist Aernout Leezenberg met een serie sterke tijden van 11.3, 11.2 en nog eens 11.2 (pr) beslag te leggen op een 4e plaats. Ook senior René Moesman behaalde een 4e plaats met eveneens een serie sterke tijden, al was hij niet altijd even gelukkig met de jury, die hem achtereenvolgens tijden van 11.0 11.0 en 10.9 gaf. Henk Kraaijenhof noteerde 11.2 en 11.1.

Verdere prestaties het vermelden waard: Arjan Warmerdam ver jongens B: 5m75. Eveneens bij de B-junioren: Eric Noom diskus: 38.62 en kogel 12m53 vlak voor Aernout Leezenberg, die 12m10 stootte. B-junior Frank v.d.Aardweg liep zijn eerste 1500m en deed dit zeer goed door konstant te lopen en 4.26.8 te laten klokken. Het laatste Haarlem resultaat van deze eerste dag van de distriktskampioenschappen kwam op naam van Fred v.d.Wal die met zijn speerworp van 49m26 vermoedelijk niet tevreden zal zijn geweest.

Verdere uitslagen: kogelB Frank v.d.Aardweg 9m52; 100mB series Tim Haccou 12.8; 100mA Martin Bijlsma 12.1; 100m heren Nico Treep 11.5, Kenneth Portanger 11.5, Luke Prins 11.6; 1500m heren Richard Cabri 4.15.4

= T W E E D E = D A G =

Op de tweede dag was het weer een stuk minder: aanvankelijk wat regen en in de loop van de dag steeds meer wind. Op de 400m horden moest Gerard de Boer voor de zoveelste maal in zijn lange carrière Ron Antheunisse voor laten gaan. Achtereenvolgens 61.1 en 61.2. Aernout Leezenberg wierp de B-junior speer tot 40m64 en legde de 200m achtereenvolgens af in 24.4, 23.6 en 23.4, terwijl de senioren René Moesman en Mike Bienfait 22,6 en 22,9 noteerden om vervolgens af te zien van deelname aan de halve finales.

Remco Steen werd 2e op het hoogspringen voor A junioren met de hem bekende hoogte van 1m90. Bij de heren evenaarde zijn maatje Arjen Kroes deze hoogte maar die moest genoeg nemen met de 3e plek achter onder andere Ruud Wielart die voor winst genoeg had aan 2m10, een resultaat, dat wij hem natuurlijk liever een week eerder hadden zien halen.

De 800m bracht (door de regel, dat de eerste 2 van iedere serie over zouden gaan naar de finale) alleen tactische races te zien. Mario Westbroek profiteerde hier dankbaar van, want een rustige race is natuurlijk een kolfje naar zijn hand om zo zijn niet onaanzienlijke sprinterscapaciteiten aan te kunnen spreken in de laatste meters. Met 1.56.3 won hij zijn serie. Ook Han Baauw zorgde met een opening in 61.0 voor een rustige race. In de eindsprint moesten hij en Michel Hulsman met 1.57.9 en 1.58.4 hun meerdere erkennen in hun tegenstanders. In de finale dus alleen Mario, die rustig in de 3e of 4e positie de strijd volgde. Op de laatste meters kon hij echter niet het beslissende gaatje vinden om toe te slaan. Zodoende moest hij om 3 man heen, hetgeen net iets teveel van het goede was. Met 1.53.7 werd hij echter een sterke derde.

Les Brown was succesvol bij het diskuswerpen waar hij met een worp van 46m04 derde werd. De kogel had hij eerder op de dag al tot 13m98 gestoten.

Aafbrecht v.d.Veen zag een verre reis met een kampioenschap beloond, met een winnende sprong van 14m85 hinkstap. Ron Schlüter wist hier tot 13m78 te komen. (vermoedelijk had hij nog last van naweën van het de vorige dag ongetwijfeld gevierde kampioensfeest).

Bij de B-junioren verscheen Patrick Booms op de 800m. Patrick, die vermoedelijk zijn eigen krachten onderschat door te lang achteraan te blijven hangen kwam slechts tot 2.15.2. Met iets meer durf moet hij de 2.10 kunnen door-

breken. Fons Leuven liep de 5000m voor A-junioren waarop hij een tijd van 16.49.8 wist te bereiken. Voor hem geldt: dat wat meer aandacht voor zijn loopstijl mogelijk voor betere resultaten zal zorgen. Verdere uitslagen: 200m Maarten Hartman 25.2; 200m heren Kenneth Portanger 23.2; speer Maarten Hartman 35.02;

Al met al waren deze kampioenschappen voor onze vereniging die de laatste jaren jaren toch veel kampioenen opleverde iets tegenvallend. Maar op de echte kampioenschappen zal men zich zeker willen revancheren.

Michel Hulsman.

UITSLAGEN C/D KOMPETITIE 5 MEI TE HAARLEM

JONGENS D		JONGENS C	
4 x 80m	44.5	4x100m	51.1
80m horden		100m horden	
Max Schreuder	16.2	Jakko v.Waarde	19.6
Arno Grooteman	15.5	Misja Steen	20.5
Stefan Aertsen	15.6	800m	
1000m		Alex de Graaff	2.20.5
Arno Grooteman	3.24.9	Arjan Vink	2.44.0
Eric Pauel	3.19.3	100m	
80m		Chris v.d.Werf	13.2
Eric Pauel	11.8	Etienne de Groot	13.1
Edward Leter	10.4	Aschwin Beukert	14.1
kogel		kogel	
Joost Lonterman	7.14	Maurice v.Sutfen	9.04
Jan v.d.Meulen	6.52	Peter Lansue	8.02
diskus		diskus	
Jan v.d.Meulen	17.96	Peter Lansue	20.12
Edward Leter	26.52	Jakko v.Waarde	26.48
hoog		ver	
Marvin Isselt	1.55	Chris v.d.Werf	4.48
Max Schreuder	1.25	Etienne de groot	4.93
ver		hoog	
Stefan Aertssen	4.00	Maurice v.Sutfen	1.45
Marvin Isselt	4.35	Misja Steen	1.55
		speer	
Einduitslag		Arjan Vink	27.98
2e achter Dem met		Alex de Graaff	39.58
7 531 punten		Einduitslag	
		2e achter Dem met	9.573



HET WISSELTJE

EVEN EEN BABBELTJE OVER DE EERSTE KOMPETITIEDAG

=====

We begonnen een beetje paniekerig: Obe te laat, Thomas en Marco konden niet, wie moest wat gaan doen? Bert kreeg er in ieder geval weer een paar grijze haren bij....

Het was meteen al te merken tijdens de 4x80m estafette, de wissels gingen wat stroef. Edward niet op zijn vertrouwde plekje als laatste man, op het laatste moment nog een invaller erbij, nee, die tweede plaats achter DEM was zo gek nog niet. Ik geloof, dat we er de volgende keer gemakkelijk voorbij kunnen.

Bij het kogelen had Jan zwaar de pé in, lopen wilde hij, nou lopen zal je de volgende keer! Joost had meer zin in de zware bal, maar had zijn dag niet, zodat we nog even op zijn 8 meter stoot moeten wachten.

Bij het horden lopen waren Stefan en Arno prima op dreef, allebei een p.r. !! PRIMA! Max vergat hier zijn Turbo aan te zetten, waardoor zijn derde tijd niet mee telde. Het diskuswerpen bracht ook al twee p.r.'s op: Jan en Edward smeten Haarlem samen naar 688 punten, goed voor een eerste plaats op dit onderdeel! Toen het nummer van de lange adem: Arno 3e en Erik 2e op de 1000m. Klasse als je nagaat, dat jullie op de training 23 (!) en 49 (!!) sekonden langzamer liepen. (Of jullie zijn een stelletje luilakken op de training !!)

Bij het hoogspringen was ik bijna 2 colatjes kwijt, maar jammer genoeg voor Marvin en Max bleef het bij een evenaring van hun p.r.'s en een mooie berg punten. Het verspringen ging wat slapjes. Als Marvin en Stefan zich volgende keer echt kwaadmaken zijn er hier 100 ekstra punten te verdienen. Over punten gesproken: wat dacht je van Edward Lewis met 10.4 op de 80m! Met 680 punten was hij deze dag topscorer! Ook Erik liet zich hier trouwens van zijn beste kant zien en finishte in 11.8.

Al met al een prima begin op weg naar de kompetitiefinale. Maar jongens, samen kunnen we meer : een soepele estafette, Edward als laatste man, een ekstra troef op de 100m (Marvin) eentje op kogel (Max, eentje op hoog (Erik) en nog eentje op ver (Thomas) we hebben genoeg in huis om 8000p. te halen, ik ben benieuwd de volgende keer

zaterdag 5 mei 1e D-JUNIOREN KOMPETITIE

Zo, de eerste kompetitiewedstrijd is achter de rug en voor a.v.Haarlem helemaal niet ongunstig. Het weer hadden alvast mee. er stond geen wolje aan de lucht. We begonnen met de estafette de overwinning ging naar DEM maar Haarlem eindigde op een prima 2e plaats met 44.5 daarna kregen we de 80m sprint met Eric en Edward hun tijden waren: voor Eric 11.8 en Edward 10.4! toen gingen we kogelstoten, met Joost en mijzelf in het strijdperk Joost slingerde de kogel affe 7m14 weg, in tegenstelling tot mijzelf met maar 6m52 (ahum) toen we gekogeld hadden gingen we hordenlopen, waarbij iedereen, die van ons meedeed een p.r. haalden. Max maakte er 16.2 van Arno 15.5 eh Stefan 15.6 bij diskuswerpen was 't beest' Edward weer een bezig. Die voor de eerste keer meteen uithaalde met 26m52 en ikzelf had ik 17.96 (pr.) Daarna gingen we naar de zandbak waar zich het verspringen afspeelde .Voor ons waren op komen dagen Marvin en Stefan die 4.35 en 4.00m sprongen. After this gingen we naar het hoogspringen waar Marvin weer eens uitblinkte door 1.55m te springen en Max met een goeie 1.25 m te slotte de 1000m waar Arno 3.24.09 liep en Eric met een SUPER p.r. 3.19.03 (klasse!) Na dit evenement was de eerste kompetitiewedstrijd voor Haarlem afgelopen. We eindigde op een 2e plaats achter DEM (hoppa) (HOPPA !) Jan

5 mei C-junioren kompetitiewedstrijd in Haarlem

Het was een mooie maar slopende kompetitiedag. Onuitgeslapen en de nagels half afgebeten (van de zenuwen) kwamen de eerste mensen de baan op. Ze begonnen met de 4x100m achteruit stil staan of was het nou 4x100m hardlopen. Daarmee werden ze derde met een tijd van 51.1. Toen kwamen de B.A.tjes voor het kogelkoppen of was het nou kogelstoten, nou ja, ik weet het niet meer. Maar B.A.tje Lansue werd toch derde met een kopstoot van 8.02 en B.A van Sutfen werd tweede met een kopstoot van 9.04. Nu kwam het hekjesspringen Aan de start verschenen Misja Jakko en Aschwin. Jakko ging het snelst daarna Misja en daarna Aschwin in de tijden van 19.6; 20.5; 22.4 niet te snel dus. Jonges de volgende keer wat meer pap eten. Daarna kwam het diskushappen. De beste op één na was Jakko met een hap van 26.48 en B.A tje Lansue werd 7e met een hap van 20.12. Toen kwam de 800m sprint- Alex bijnaam = supervlieg werd tweede achter Stefan Striker in een tijd van 2.20.5. Good old Arjan fliere-fluiter werd laatste in een goede tijd van 2.44.0. versjumping komt nu aan de beurt sprinkhaan Etienne had een goede sprong van 4m93 kangeroe Chris was geblesseerd uit zes pas sprong hij nog 4.48 . Met high jumping verschenen Steen en Maurice.

Maurice sprong 1.45. Steen sprong dit keer niet als een baksteen en sprong 1.55. Nou komt het onderdeel speervangen. Arjan Flierefluiter ving de speer op 27m98 supervlieg ving zijn p.r. het was 39.58. Toen mocht kangeroe chris 100meter langeafstand lopen hij liep het in 13.2. Asvhwin liep 14.1 en sprinkhaan Etienne liep 13.1 jullie werden in totaal 2e met 9573 punten .

Schrijvers: onbekend

WEDSTRIJDKALENDER

2 juni	Amstelveen	2e C/D junioren competitie
16 juni	Hoorn	distriktskampioenschappen D-junioren alle nummers inschrijven uiterlijk 7 juni
16 juni	Haarlem	pupillenwedstrijd inschrijven uiterlijk 6 juni
17 juni	Hoorn	distriktskampioenschappen C-junioren alle nummers inschrijven uiterlijk 7 juni
23 juni	Beverwijk	C/D competitie
30 juni	Lelystad	distriktsmeekampkampioenschappen C/D
1 juli		inschrijven uiterlijk 19 juni
7 juli	Amstelveen	pupillenwedstrijd inschrijven uiterlijk 28 juni

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

**drukkerij
jos mathôt bv**

rijksstraatweg 95, haarlem
tel. 023 - 274444



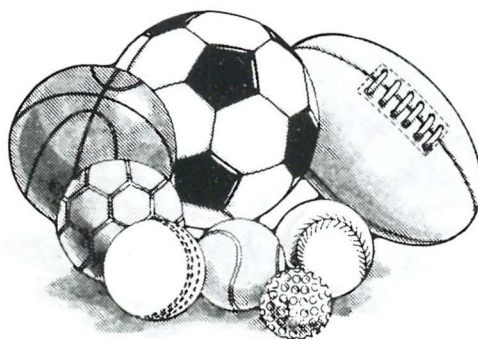
**Toto
Inleverings
Combinatie**

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*

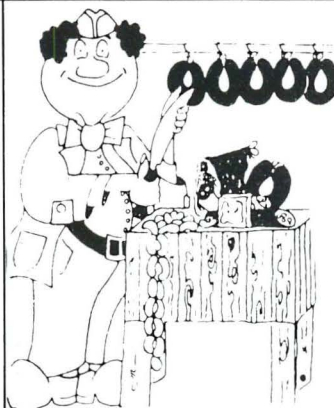
naar

*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.



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

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



DRUSÉ

Boekbinderij -
Grafische afwerking

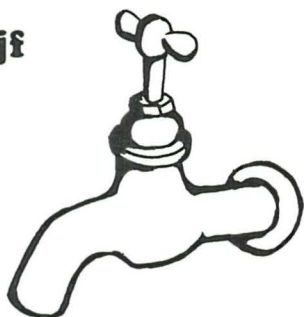
Korte Margarethastraat 16,
2011 PK Haarlem
Telefoon (023) 32 24 47

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, STOELLEN 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