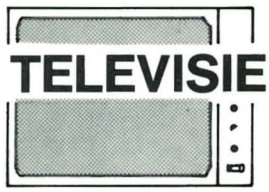
10 DEC. 1984

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

DE TELEVISIEDOKTER



reparatie !

„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) 317313

Huyg Sport

Gen. Cronjéstraat 129
Telefoon (023) 276628

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) 262066
v. Ostadelaan 286, Alkmaar, Telefoon (072) 120863

10% KORTING
OP VRIJWEL ALLE INKOPEN
Dit is mogelijk als U lid wordt van de U.I.C. (Unie Inkoop Combinatie)

Vraagt vrijblijvend inlichtingen.
Telefoon (023) 246236

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

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 wissel

officieel orgaan atletiekvereniging "haarlem"

"verschijnt 10 maal per jaar"

Jaargang 39
nummer 10
Kerstmis 1984

14 pagina's + I

redaktieadres:
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

_R_E_D_A_C_T_I_O_N_E_E_L_

Alweer de laatste wissel van 1984.
De wintertrainingen zijn volop aan de gang
en binnenkort starten de indoorwedstrijden.
In dit nummer de traditionele ranglijsten,
een interview met de nieuwe trainer voor
de middenafstand Koos Kiers, een aantal
artikelen over Stijn, verder een foto van
de P.H.-beker ploeg van dit jaar en nog
het een en ander.

Tot slot wenst de redactie iedereen prettige
feestdagen en een voorspoedig 1985.

C O P Y voor het volgende
klubblad:
uiterlijk 10 FEBRUARI.

officieel nieuws

TRAININGEN

die uitvallen, in verband met de Kerstvakantie:
woensdag zaaltraining 26 december en 2 januari
donderdag zaaltraining 27 december en 3 januari

die uitvalt in verband met de strandloop:
zondag 13 januari

ADRESWIJZIGING

Marco Ouwens, Muiderslotweg 74 I, 2026 AR Haarlem.

OLIEBOLLENLOOP

Zaterdag 29 december 7 en 21 kilometer
Start: 12.00 uur

Bij de Oase aan de ingang van de Amsterdamse waterleiding duinen aan de Vogelenzangseweg.

STRANDLOOP

De traditionele strandloop van de Gezamenlijke Haarlemse Atletiek Verenigingen wordt dit jaar gehouden op

Z O N D A G 1 3 J A N U A R I

Start: 12.00uur aan de kop van de Zeeweg op het Bloemendaalse strand.

Afstanden en kosten:

2 km	f 3,-
5 km	f 5,-
10 km	f 5,-

Deze dag zal het militaire terrein gesloten zijn voor training!!!!

WEDSTRIJDEN

6 januari	½ marathon	Egmond
13 januari	strandloop	Gez.Hlmse ver.
19/20 januari	Ned.kamp.meerkamp indoor	Zwolle
9/10 februari	Ned.kampioensch. indoor	Maastricht
24 februari	Ned.kampioensch. veldloop	Schaesberg

om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirt met klubembleem: ..... vanaf f 20,00
atletiekbroekjes ..... 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

VRAAGGESPREK MET KOOS KIERS.

Koos Kiers, onze nieuwe en enthousiaste middenafstand trainer, is begonnen als amateurbokser. Van 1965 tot 1974 beoefende hij de boksport, uiteindelijk in de hoogste amateurklasse. Eén van zijn tegenstanders uit deze tijd was Rudi Koopmans.
Helaas traden in 1974 problemen op met de meniscus; ter versterking van de beenspieren kreeg hij loopschema's. Dit leidde tot een liefde voor het lopen. In september '74 belandde Koos bij DEM, waarna reeds in januari '75 deelgenomen werd aan de Midwintermarathon. Hij was een verdienstelijk atleet (9min51sec op de 3000m steeple chase), bestuurslid van DEM en trainer. Hij behaalde zijn diploma jeugdatletiekleider en zijn licentie trainer coach B, algemene specialisatie (niveau sportacademie) en specialisatie middenafstand.

Vraag: Hoe ben je bij de AV Haarlem gekomen?
Koos : Inmiddels was ik bij SUOMI in IJmuiden terechtgekomen als trainer. Daar heb ik altijd met veel plezier gewerkt; maar op een gegeven moment deed ik alle groepen: C, D, A en B en senioren. Nico Hellendoorn ging weg en ik kreeg de werptraining erbij. Ondanks toezeggingen van het bestuur, kwam er geen verlichting in de vorm van een extra trainer. Dat is de reden voor mijn vertrek geweest. Ik heb 1 jaar alleen wat looptraining bij Telstar gedaan en veel voor mezelf getraind, tot ik via Kees Hordijk en Evert v.R. een aanbieding van Haarlem kreeg.
Vraag: Wat vind je van je activiteiten als trainer bij onze club?
Koos : Haarlem is een club die prestatiegerichter is dan een club met 600 leden. Dat bevalt me goed. Gezien mijn opleiding is dat prettiger: wat ik geleerd heb kan ik hier in de praktijk brengen. Daarbij komt dat ik ieder meer aandacht kan geven. De structuur is goed: het gezamenlijk trainen op Zondag bijvoorbeeld. Ouders die hun kinderen komen brengen en zelf mee trainen met de trimmers. Alle groepen trainen tegelijkertijd, waardoor iedereen elkaar stimuleert. Dat is bevorderlijk voor het sociaal contact. Ik heb dit anders meegemaakt. Tenslotte liggen me de mensen die ik train: die hebben gekozen om dagelijks te trainen.
Vraag: Heb je zelf nog loopaspiraties?
Koos : Niet zo heel veel. Ik loop wel eens mee met de groep tijdens de training; dat kan, omdat de training nog groepsgericht is. In de zomer moet er meer gedifferentieerd worden, en dan is zelf meelopen er niet meer bij. Overigens ben ik geen lid van de AV Haarlem: anders zou je concurreren met je eigen atleten, en dat lijkt me geen goede zaak.
Vraag: Er bestaan vele trainingsmethoden voor de middenafstand. Welke trainingsmethode heeft jouw voorkeur?
Koos : Ik neem van alles wat mee. Het lijkt me niet dat je je op één methode moet concentreren, op de Finse of op de Portugese of op de methode Verheul bijvoorbeeld. Vanuit diverse methoden moet je variatie aanbrengen in je oefenstof en moet je je aanpassen aan de individuele atleet. De literatuur houd ik wel bij: op het atletiekvlak maar ook op het fysiologische vlak. Je moet nl. weten wat je van je spieren vraagt, en wat er gebeurt tijdens het lopen.
Vraag: Zoals gebruikelijk is mijn laatste vraag: Wil je nog iets kwijt?
Koos : Het bevalt me goed hoe ik nu begonnen ben. De jongens hebben gezien dat ik het een en ander opschrijf na de training. Ik streef ernaar aan het einde van het winterseizoen met ze te bespreken hoe het is gegaan. Mijn eerste doel is dat ze onafhankelijk van mij schema's kunnen maken, dat ze weten waar ze mee bezig zijn, en wat ze hebben gedaan.
Vraag: Maak je jezelf dan niet brodeloos?
Koos : Misschien wel! Maar neen, dan heb ik tijd om aan andere aspecten aandacht te schenken.

Peter H.

H O N D E N E N D E P . H . B E K E R F I N A L E

Zondag 2 september. Finale clubkampioenschappen. Ik loop al dagen rond met het idee rond me die dag naar Amsterdam te begeven.

Het is stralend weer. "Zal ik eerst nog even met de honden naar het strand gaan?", is de vraag, die ik aan mijn huisgenoten, maar meer nog aan mijzelf stel. Maar bij die vraag worden twee hondekoppen opgericht met de onweerstaanbare vraag in hun ogen: "Baas, doen we toch nog effe?" Och, het is vroeg, het kan nog wel.

Op het strand het heerlijke spel van mijn hondenvrienden. Een stuk hout ver weg de zee in gooien, zij er razendsnel achteraan en degene, die het het eerst heeft, komt het triomfantelijk voor je voeten leggen. En dan de jacht op de vogels. De air-dale zie je dan niet meer, zover is hij in zijn volkomen vergeefse jacht vooruit gerend. Maar je weet, dat hij straks hijgend even hard terugrent, want zijn wat oudere herdersvriend laat hij nooit in de steek. Dat zijn baas dan ook weer binnen oogbereik komt, och dat is leuk meegenomen.

Het is wat heiig op het strand. De contouren van de Jan v. Speyk zijn allang in de lichte mist verdwenen, als ik besluit terug te keren. Ik heb, zoals gebruikelijk als ik op het strand ben, weer niet op de tijd gelet en als ik thuiskom is het eigenlijk al te laat om naar Amsterdam te gaan. Ik besluit mijn zondag dus anders door te brengen. Ik nestel mij in een zonnige hoek in de tuin met de weekbladen en frisdrank binnen handbereik, 'langs de lijn' op rustige hoorafstand en de honden komen aan mijn voeten liggen.

En dan dwalen na een paar uur jegedachten toch af naar de baan in Ookmeer. Hoe zou daar de stand zijn? Zou er misschien toch nog een ereplaats in zitten. Eigenlijk toch wel jammer, dat ik niet naar Amsterdam ben gegaan. Maar tegelijkertijd word je besprongen door een andere gedachte. Veronderstel, ik was wel naar Amsterdam gegaan. Dan zou ik - wanneer de wedstrijd daar even stil viel - denken aan die twee ruige bastaards van me, die dan met dat mooie weer - overigens heel gerieflijk - opgesloten zouden zitten.

Ziedaar dan de tweestrijd, die ik al talloze keren heb moeten uitvechten, een tweestrijd, die mijn honden tot nu toe altijd hebben gewonnen. Maar één maal zal het zover zijn, dat ik ze met een donderende stem naar binnen commandeer en dan vliegensvlug in de auto stap, omdat ik me anders weer bedenk. En dat zal dan ongetwijfeld de dag zijn, waarop onze eigen a.v. "Haarlem" de P.H.-beker weer gaat winnen. Als ik dan thuiskom en zeg: "Jongens, die beker is weer van ons", dan zullen zij het me zonder meer vergeven, dat ze die dag op het huis moesten passen en ze zullen me vreugdevol toespringen, omdat ook zij begrijpen, dat een rechtgeaard "Haarlem"-lid zo'n dag eenvoudig niet kan en mag missen.

Dick Hagtingius.

F O T O

Op deze inmiddels historische foto, gemaakt tijdens de afgelopen finale om de P.H.-beker, zie we van links naar rechts zittend:
Stijn Jaspers, Aafbrecht v.d.Veen, Anne Jan v.d.Veen, René Moesman, Gosse v.d.Velde, Cees v.d.Rhee, Eric Rollenberg en Charles Mathôt.
Staand vlnr: Paul Jaspers, Casper Sloos, Henk Kraayenhof (dan twee koppen die er niet bij horen) Rob Schlüter, Pieter Fris, Gerard de Boer, Guus Groskamp, Han Baauw, Oscar Soethout, Evert v.Ravensberg, René Ruis, Kenneth Portanger, Philip v.Son, Mario Westbroek, Michel Hulsman, Arno v.Vugt, Jan Gottmer, Remco Steen en Joop v.Drunen.

S T I J N

Op de vorige bladzijde een foto van de kompetitieploeg van de finale om de P.H.-beker op 2 september j.l. met Stijn nog in ons midden. Het grootste gedeelte van de topprestaties van het afgelopen seizoen werd door deze ploeg geleverd. Al deze prestaties werden door één gebeurtenis overschaduwd, welke we graag in ruil voor al deze prestaties ongedaan zouden willen maken. Vooral in deze tijd gaan onze gedachten weer erg vaak terug. Daarom willen we ook nu nog een aantal artikelen plaatsen.

Allereerst de tekst van de openingswoorden van de pastoor van de Pauluskerk, geschreven door Stijns zuster Mariken:

Stijn was een levensgenieter. Genoot van mensen, dieren, duinen, de zee, gezellige avonden of vacanties met vrienden, spannende hockeypartijen, eindeloos spelen met een bal, hardlopen, humoristische Sinterklaasgedichten, basketballen, muziek, mensen aan het schrikken maken, eigenlijk van alles wat hij deed en van alles evenveel.
Hij was erg aan thuis gehecht. Thuis was voor Stijn ouders, broer en zussen, Flop, de duinen en het strand. Soms schreef hij, dat hij naar huis verlangde en dan vroeg Stijn om een blad van een boom uit de duinen of wat haren van Flop.
Soms bracht hij mensen tot wanhoop met zijn zorgeloze manier van leven. De grappen die hij uithaalde, de onvoldoendes voor bepaalde vakken op school. Leraren en ouders hebben zich wel eens afgevraagd, wat van hem worden moest. Nu is het duidelijk: Heel zijn leven was eigenlijk hierop gericht: dat het slechts kort zou duren. Hij heeft geleefd, intensief een beetje naief, positief.
Nu is het duidelijk: het heeft zo moeten zijn Nu rust Stijn uit van alles in zijn leven, de tegenslagen, de hoogtepunten, de reizen, de activiteiten de grappen en het eindeloze spelen met een bal. Stijn is gestorven aan zijn lage hartslag. Dat is een goed teken. Dat betekent, dat hij ontspannen was en gelukkig. En dat is een troost.

Het tweede is een ingezonden brief in de A.W.

Uit sportmemo van Achilles.
Na enkele zware dagen met besprekingen in Charlotte in de staat North Carolina ging ik met mijn Amerikaanse collega naar de wedstrijd Clemson-University - Duke University. Na het zingen van het Amerikaanse volkslied vroeg tot mijn ontzetting de voorganger in stilte te bidden voor de Nederlandse atleet Stijn Jaspers, die twee dagen tevoren in zijn slaap was overleden. Op mij maakte een grote indruk hoe waardig de aanwezige 80.000 menser hem in stilte herdachten. Na afloop van de wedstrijd sprak ik met enkele studenten over Stijn, die met Koeleman nu ongeveer 2 jaar voor deze Universiteit uitkwam. In deze periode had onze Nederlandse kampioen op de 1500 en 5000meter door zijn eenvoud veel vrienden gemaakt. Bij een dergelijke trieste gebeurtenis vervagen vele andere ervaringen zoals de marathon van Chigago, live op tv met een nieuw wereldrecord van Jones.

Voorzitter Bert Vroemen.

Tenslotte KNAU voorzitter Wim de Beer in dezelfde A.W.

De schok van het plotseling overlijden van de atleet Stijn Jaspers dreunt nog na. Het erste ongeloof moest plaats maken voor de fatale werkelijkheid. Velen uit de Nederlandse sportwereld en met name de KNAU hebben op donderdag 25 oktober j.l. in een stampvolle kerk afscheid genomen van Stijn. Voor de vaderlandse atletiek is dat een enorm verlies. De bescheiden en talentvolle Stijn Jaspers was menselijkerwijs gesproken een gouden toekomst beschoren. (...) Ondanks de fikse teleurstelling tijdens de serie op de 5000m bij de Olympische spelen te Los Angeles, was hij weer volop in training, de blik gericht op de toekomst, wetend, dat juist de tegenslagen de pijlers vormen voor een succesvolle carrière. Het heeft helaas niet allemaal zo mogen zijn. Achter blijft bij ons de herinnering aan een fijn mens, een waar teamgenoot en de wetenschap voorgoed verstoten te blijven van zijn inspirerende inzet. De atletiek is een illusie armer.

ZONDAG 18 NOVEMBER 10 ENGELSE MIJL SAGITTA

Gerko Vos maakte hier een niet onverdienstelijke come-back.Gerko die vanwege een blessure bijna een jaar niet kon trainen, finishte in 58.01 als zevenendertigste.Tjerk van Seijst had zijn dag niet en bleef 34 seconden boven het uur.
Voor René v.d.Berg verliep deze loop helemaal desastreus.Al in het beginstadium moest hij uitstappen.Een week later probeerde René het op dezelfde afstand in het winderige Noordwijkerhout nog eens.Nu finishte hij wel in een overigens matige 65 minuten.Verdere uitslagen beneden.

VERTREK PIETER FRIS

Per 1 januari zal Pieter Fris ons verlaten na 15 jaar lid geweest te zijn van onze club.
Hij begon als pupil en woonde toen nog in Santpoort.Via middelmatige prestaties wist hij zich als 2de jaars A-junior ineens bij de betere lopers van onze club.Hij liep een clubrecord op de 5000m en dat van de 3000m miste hij maar net.Ondertussen verhuisde Pieter met zijn familie naar Wognum,maar bleef wel onze club trouw.In competitieverband was hij altijd een vaste kracht op de 5000meter,waarop hij tijdens een van onze vele trainingsvakanties een beste tijd van 14.41 neerzette in Stockholm in 1981.Clubrecordhouder was hij bij de senioren op de 10.000 meter enige jaren met 30.37.Hij verbeterde die tijd dit jaar tot 30.23 waarmee hij nationaal goed presteerde door zesde te worden bij de Ned.kampioenschappen.
Zijn laatste AV Haarlem-seizoen was trouwens helemaal zijn beste jaar. Bij de City Pier City loop in Den Haag verraste hij in maart met een zeer snelle halve marathon van 1.06.48.Zaterdag 8 december was weer zo'n dag dat Pieter alles kon.In Rotterdam liep hij opnieuw een officieus wegrecord.Met 47.02 liep hij maar liefst 1 minuut sneller dan zijn oude record en werd in een sterk veld vijfde.Tussentijden 15.20 op de 5 km en 31.10 op de 10 km.
Pieter,die sinds 1 januari werkzaam is in Zoetermeer en sinds die tijd in Den Haag woont,traint al enige tijd bij V&LTC-onze grote concurrent-en heeft besloten lid te worden van deze club.Begrijpelijk gezien de afstand met Haarlem,maar het zal volgend seizoen toch wel even wennen zijn om Pieter in dat geel-groen shirtje te zien lopen.

Evert

LOSSE UITSLAGEN

27 oktober Etten Leur

Mooi weer!Hele marathon (1000 deelnemers):
649. Ton v.d.Linden 3u22min51sec
Halve marathon:
94. Tjerk v.Seijst 1ul9min32sec
335. Martin Molenaar 1u27min22sec
366. Lex v.d.Pol 1u28min04sec

25 november Noordwijkerhout 10 EM

Half bewolkt en windkracht 7
35.Johan Sneek 61min33sec
62.René v.d.Berg 65min13sec

RANGLIJSTEN 1984

(tussen haakjes beste prestatie 1983)

100m (10.71)

Henk Kraaijenhof	10.5
Anne Jan v.d.Veen	10.9
René Moesman	10.9
Casper Sloos (A)	10.9
Kenneth Portanger	11.1
Oscar Soethout	11.1
Aernout Leezenberg (B)	11.2
Aarbrecht v.d.Veen	11.2
Nico Treep	11.3
Luke Prins	11.3
Rob Schluter	11.3
Mario Westbroek	11.3

200m (21.56)

René Moesman	22.2
Henk Kraaijenhof	22.2
Oscar Soethout	22.4
Kenneth Portanger	22.8
Mike Bienfait	22.9
Aernout Leezenberg (B)	23.05 el.
Luke Prins	23.4
Obe v.d.Klei	23.4

400m (47.4)

Mario Westbroek	47.23 el.
Guus Groskamp	50.87 el.
Casper Sloos (A)	51.2
Han Baauw	51.3
Aernout Leezenberg (B)	51.3
Obe v.d.Klei	51.6
René Moesman	51.7
Michel Hulsman	51.9

800m (1.53.4)

Paul Jaspers (A)	1.53.1
Mario Westbroek	1.53,7
Han Baauw	1.53.9
Michel Hulsman	1.55.63 el.
Paul Witteman	1.58.1
Jan Gottmer	2.01.5
Ronald v.Bochove	2.03.0
Pieter Fris	2.03.2
Richerd Cabri	2.03.3
Guus Groskamp	2.03.4

1000m (2.26.3)

Han Baauw	2.30.8
Mario Westbroek	2.35.7

1500m (3.40.29)

Stijn Jaspers	3.40.99 el.
Paul Jaspers (A)	3.43.8
Evert v.Ravensberg	3.58.21 el.
Pieter Fris	4.01.2
Kees Hordijk	4.03.9
Philip v.Son	4.09.8

3000m (7.57.9)

Stijn Jaspers	7.47.4 CR
Paul Jaspers	7.57.62 el
Pieter Fris	8.34.0
Kees Hordijk	8.36.1
Evert v.Ravensberg	8.37.1
Marcel Verzijlberg	9.11.1

5000m (13.24.64)

Stijn Jaspers	13.24.46 CR
Paul Jaspers	14.34.38
Pieter Fris	14.48.0
Evert v.Ravensberg	14.55.0
Kees Hordijk	15.00.4
Marcel Verzijlberg	15.55.6

10km (31.38)

Stijn Jaspers	29.43.4 CR
Pieter Fris	30.24.76
Kees Hordijk	31.21.4
Han Baauw	33.40.0
Huib Akersloot	33.46.5
Henk Hoeckx	35.15.3
Marcel Verzijlberg	35.17.6
Johan Sneek	35.55.0
Frank v.d.Aardweg (B)	35.36
Hans Verwey	36.16

15km (-)

Pieter Fris	47.02
Jan Kuperus (vet I)	56.47

10 E.M. (16.090m) (52.16)

Evert v.Ravensberg	53.28
Hillebrand de Lange	55.10
Huib Akersloot	57.32
Henk Hoeckx	57.37
Tjerk v.Seijst	59.10
Gerko Vos (vet I)	59.31
Bert Hulsman	59.37

20km (1u06.45)

Hillebrand de Lange	1.07.38
Henk v.Bakel (vet I)	1.15.36

100km (8u21.48)

Henk v.Bakel (vet I)	8u17.20

marathon (2u32.36)

Kees Hordijk	2.31.40
Hillebrand de Lange	2.38.31
Wim Kluyskens	2.41.09
Henk Hoeckx	2.52.50
Henk v.Bakel (vet I)	2.53.15
Tjerk v.Seijst	2.57.55
Lex v.d.Pol	3.07.02
Ton v.d.Linden (vet II)	3.2[illegible].48
Rob Slieringe	3.44.44

110m hrd (15.28)

Luke Prins	15.46
Les Brown	15.7
Gerard de Boer	15.93
Obe v.d.Klei	16.6
Arjen Kroes	17.1

400m hrd (54.05)

Henk Kraaijenhof	54.6
Ron Antheunisse	59.0
Gerard de Boer	60.18

3000m steeple chase (9.11.5)

Evert v.Ravensberg	9.04.64
Kees Hordijk	9.37.3
Philip v.Son	10.10.20

kogelstoten (14.71)

Les Brown	13.98
Fred v.d.Wal	12.66
Nico Hellendoorn	12.60
Obe v.d.Klei	10.97
Oscar Soethout	10.90
Gerard de Boer	10.28

diskuswerpen (49.14)

Les Brown	47.54
Nico Hellendoorn	39.52
Obe v.d.Klei	34.66
Gerard de Boer	31.04

speerwerpen (60.74)

Cees v.d.Rhee	61.72
Fred v.d.Wal	59.58
Obe v.d.Klei	56.70
Dennis Kruithof (A)	50.96
Marcus Treep (A)	46.92
Arno v.Vught (A)	44.34
Oscar Soethout	44.32
Kees Schrijen (A)	44.18
Gerard de Boer	42.30
Lex v.Vugt	41.90

kogelslingeren (41.74)

Gosse v.d.Velde	42.88 CR

verspringen (7.34)

Hein Macnack (B)	7.22
Aafbrecht v.d.Veen	6.97
Anne Jan v.d.Veen	6.90
Rob Schluter	6.81
Marcus Treep (A)	6.69
Arno v.Vugt	6.62
Maarten Hartman (A)	6.28

hinkstapspringen (15.46)

Anne Jan v.d.Veen	15.57 CR
	(15.80 rw)
Aafbrecht v.d.Veen	15.36
	(15.40 rw)
Hein Macnack	15.02
Rob Schluter	13.78
Marcus Treep (A)	13.04
Arjan Warmerdam (B)	12.99

polsstokhoogspringen (4.60)

Arno v.Vugt	4.70
Charles Mathôt	4.00
Kenneth Portanger	3.50
Gerard de Boer	3.20

hoogspringen (2.18)

Ruud Wielart	2.12
Eric Rollenberg	2.10
Remco Steen (A)	1.98
Arjen Kroes	1.90
Marcus Treep (A)	1.85
Rob Schlüter	1.85

verder: zie onder

10 - kamp (-)

Obe v.d. Klei	6022
Gerard de Boer	5706

4x100m (42.38)

Aafbrecht v.d.Veen - Henk Kraaijenhof
René Moesman-Anne Jan v.d.Veen
42.1/42.23

4x400m (3.15.59)

Guus Groskamp
Mike Bienfait
Henk Kraaijenhof
Mario Westbroek 3.16.58

4 x 15km (-)

Tjerk v.Seijst
Henk v.Bakel
Johan Sneek
Henk Hoeckx 3.45.58

verv.hoogspr.

Maarten Hartman (A)	1.80
Obe v.d.Klei	1.80
Hein Macnack (B)	1.80
Jeltjo Doornbosch (B)	1.75
Patrick Booms (B)	1.75
Arno v.Vugt	1.75

RANGLIJSTEN JUNIOREN A 1984

(tussen haakjes beste prestatie vorig jaar)

100m (10.9)

Casper Sloos	10.9
Remco Steen	11.7
Ricardo Dijkstra	11.7
Martin Bijlsma	12.0
Marcus Treep	12.0
Kees Schrijen	12.1
Arno v. Vught	12.1
Maarten Hartman	12.4

200m (21.7)

Remco Steen	25.0
Maarten Hartman	25.2

400m (47.4)

Casper Sloos	51.2
Marcus Treep	54.3
Maarten Hartman	56.2
Martin Bijlsma	57.1

800m (1.54.5)

Paul Jaspers	1.53.1
Fons Leuven	2.10.7

1000m (2.26.3)

Marcus Treep	2.55.9
Ricardo Dijkstra	2.58.6
Maarten Hartman	3.00.6
Arno v.Vught	3.05.4

1500m (3.50.47)

Paul Jaspers	3.43.8 CR
Maarten Hartman	4.37.3

3000m (8.42.15)

Paul Jaspers	7.57.62 CR
Fons Leuven	9.25.7
Lex Verbeek	10.35.4

5000m (17.11.3)

Paul Jaspers	14.34.38 CR
Fons Leuven	16.49.8

110m hrd (17.4)

Jeltjo Doornbosch (B)	16.6
Maarten Hartman	19.0

4 x 100m (42.4)

Remco Steen Hein Macnack (B) Aernout Leezenberg (B) Casper Sloos	43.78

verspringen (6.61)

Marcus Treep	6.69
Maarten Hartman	6.28
Remco Steen	5.99
Ricardo Dijkstra	5.69
Martin Bijlsma	5.53
Arno v.Vught	5.34

hinkstapsprong (14.02)

Marcus Treep	13.04
Remco Steen	12.63

polsstokhoog (4.10)

Maarten Hartman	2.80

hoogspringen (1.93)

Remco Steen	1.98
Marcus Treep	1.85
Maarten Hartman	1.80
Arno v.Vught	1.55

kogelstoten (12.40)

Hein Macnack (B)	12.50
Eric Noom (B)	11.81
Arno v.Vught	10.62
Remco Steen	10.23
Maarten Hartman	10.16
Kees Schrijen	9.88
Marcus Treep	9.79

diskuswerpen (36.10)

Dennis Kruithof	34.62
Eric Noom (B)	33.68
Maarten Hartman	32.02

kogelslingeren (-)

Maarten Hartman	24.16 CR

speerwerpen (54.94)

Dennis Kruithof	50.96
Marcus Treep	46.92
Arno v.Vught	44.34
Kees Schrijen	44.18
Maarten Hartman	38.90
Remco Steen	33.76

10-kamp (-)

Maarten Hartman	4725 p.

RANGLIJSTEN JUNIOREN B 1984

100m (11.3)

Aernout Leezenberg	11.2
Hein Macnack	11.4
Patrick Booms	12.3
Arjan Warmerdam	12.5
Harry Horn	12.7
Tim Haccou	12.8
Sander Steenbrink	12.8

200m (23.1)

Aernout Leezenberg	23.05

400m (53.1)

Aernout Leezenberg	51.3
Sander Steenbrink	58.3

800m (2.13.1)

Patrick Booms	2.05.7
Frank v.d.Aardweg	2.09.5
Jaap v.Deursen	2.18.5

1000m (2.50.2)

Patrick Booms	2.50.2
Hein Macnack	2.56.1
Aernout Leezenberg	2.57.1
Amon v.d.Borg	3.00.8
Arjan Warmerdam	3.04.2

1500m (4.32.5)

Frank v.d.Aardweg	4.24.5
Patrick Booms	4.38.2

3000m (-)

Frank v.d.Aarweg	9.46.7

110m hrd (16.6)

Jeltjo Doornbosch	16.7
Arjan Warmerdam	16.8
Aernout Leezenberg	17.0

4 x 100m (45,5)

Aernout Leezenberg	
Arjan Warmerdam	
Jeltjo Doornbosch	
Hein Macnack	46.3
Sander Steenbrink	
Hein Macnack	
Aernout Leezenberg	
Arjan Warmerdam	46.3

verspringen (7.27)

Hein Macnack	7.22
Arjan Warmerdam	6.10
Patrick Booms	5.49
Aernout Leezenberg	5.40
Eric Noom	5.24
Harry Horn	5.14
Tim Haccou	5.09

hinkstapsprong (12.42)

Hein Macnack	15.02 CR
Arjan Warmerdam	12.99

polsstokhoog (2.70)

Arjan Warmerdam	2.90
Jeltjo Doornbosch	2.40
Tim Haccou	2.40
Aernout Leezenberg	2.40

hoogspringen (1.91)

Hein Macnack	1.80
Jeltjo Doornbosch	1.75
Patrick Booms	1.75
Arjan Warmerdam	1.70
Harry Horn	1.70
Tim Haccou	1.50
Aernout Leezenberg	1.50

kogelstoten (13.64)

Hein Macnack	15.02
Eric Noom	13.02
Aernout Leezenberg	12.15
Arjan Warmerdam	10.15
Patrick Booms	10.04
Frank v.d.Aardweg	9.52

diskuswerpen (36.36)

Eric Noom	38.62
Aernout Leezenberg	28.50

speerwerpen (46.00)

Hein Macnack	55.58
Aernout Leezenberg	50.82
Patrick Booms	43.42
Arjan Warmerdam	42.06
Willem Gebe	37.10
Tim Haccou	31.10

9-kamp (-)

Aernout Leezenberg	4725

K L U B R E K O R D S

per 1-1-85

SENIOREN

100m handtijd	Sammy Monsels	10.3	Utrecht	2-8-81
el.tijd	Sammy Monsels	10.49	Nijmegen	19-7-81
		10.38 rw?	Edinburgh(GB)	22-8-81
200m handtijd	Sammy Monsels	20.7	Den Haag	22-7-81
el.tijd	Sammy Monsels	21.03	Koblenz(D)	26-8-81
400m handtijd	Mario Westbroek	47.0	Den Haag	9-7-82
el.tijd	Mario Westbroek	47.14	Den Haag	4-7-80
800m	Stijn Jaspers	1.50.6	Haarlem	9-9-81
1000m	Paul Jaspers	2.26.3	Leiden	16.9.83
1500m	Stijn Jaspers	3.40.29	Hengelo	12-7-83
1 E.M. (1609m)	Stijn Jaspers	3.57.28	Koblenz(D)	25-8-82
2000m	Stijn Jaspers	5.05.9	Arnhem	17-8-83
3000m	Stijn Jaspers	7.47.4	Brussel(B)	24-9-82
5000m	Stijn Jaspers	13.24.46	Leuven(B)	1-6-84
10.000m	Stijn Jaspers	29.43.46	?	?-84
15 km (officieus)	Evert v.Ravensberg	49.17.4	Haarlem	11-10-79
110m horden h.t.	Wim Kaan	14.8	Amsterdam	21-7-35
e.t.	Luke Prins	14.99	Den Haag	14-6-81
400m horden h.t.	Pim v.Beek	53.8	Amsterdam	7-8-66
e.t.	Henk Kraaijenhof	54.05	Amsterdam	4-9-83
3000m st.ch.	Evert v.Ravensberg	8.48.0	Roosendaal	28-8-79
hoogspringen	Ruud Wielart	2.28	Leiden	1-7-79
polsstokhoogspr.	Pim Göbel	4.90	Merksem(B)	22-6-80
verspringen	Jan Willem v.d.Wal	7.34	Lisse	7-5-83
hinkstapspringen	Anne Jan v.d.Veen	15.57	Amsterdam	2-9-84
kogelstoten	Rein Knol	14.71	Heiloo	30-4-70
	Les Brown	14.71	Amsterdam	15-5-83
diskuswerpen	Les Brown	50.02	Krommenie	11-7-82
kogelslingeren	Gosse v.d.Velde	42.83	?	29-9-84
4 x 100m	Sammy Monsels - Mario Westbroek - Henk Macnack			
	Mike Bienfait	41.67	Den Haag	13-9-80
4 x 200m	Jan Willem v.d.Wal - Nilo Emerenciana - Mike Bienfait			
	Mario Westbroek	1.25.29	Zwolle	23-5-82
4 x 400m	Nilo Emerenciana - Allen Ellsworth - Mike Bienfait			
	Mario Westbroek	3.14.1	Haarlem	14-7-82
4 x 800m	Richard Cabri - Dan Portegijs - Evert v.Ravensberg			
	Michel Hulsman	7.50.1	Den Haag	1-7-78
4 x 1500m	Dan Portegijs - Pieter Fris - Evert v.Ravensberg			
	Stijn Jaspers	15.56.73	Vught	12-9-81
10 - kamp	Jeltjo Doornbosch	6710p.	Vlissingen	15/16-9-62
	100m 11.2	110m hrd	15.7	
	ver 6.68	diskus	39.30	
	kogel 13.64	polshg	3.25	
	hoog 1.65	speer	54.90	
	400m 52.6	1500m	4.41.8	

JUNIOREN A

100m handtijd	Chris Berger	10.5	Hilversum	17-8-30
	Mario Westbroek	10.5	Merksem(B)	26-8-78
200m handtijd	Chris Berger	21.1	Amsterdam	15-6-30
	Mario Westbroek	21.1	Haarlem	21-5-80
400m el. tijd	Mario Westbroek	47.14	Den Haag	4-7-80
800m	Stijn Jaspers	1.51.3	Sittard	10-8-80
1500m	Paul Jaspers	3.43.8	Neerpelt(B)	2-8-84
3000m	Paul Jaspers	7.57.62	Hechtel(B)	14-8-84
5000m	Paul Jaspers	14.34.38	Amsterdam	2-9-84
110m hrd	Ruud Wielart	15.4	Amsterdam	25-6-72
400m hrd	Rob Strik	55.9	Haarlem	9-7-67
2000m st.ch.	Paul Jaspers	6.09.2	Veldhoven	20-5-82
5km snelw.	Frank v.Ravensberg	23.05.0	Zaandam	3-8-79
10km snelw.	Frank v.Ravensberg	26.35.9	Zaandam	3-8-79
1 uur snelw	Frank v.Ravensberg	12.837,35	Zaandam	3-8-79
4 x 100m	Kenneth Portanger - Hein Macnack - René Moesman			
	Allen Ellsworth	42.4	Haarlem	9-10-83
4 x 400m el.	Daan v.Rijsbergen - Stijn Jaspers - Bart v.Rijsbergen			
	Raymond Hoefman	3.22.90	Den Haag	14-9-80
4 x 800m	Bart v.Ravensberg - Raymond Hoefman - Roland de Ruig			
	Stijn Jaspers	8.16.5	Den Haag	29-8-80
hoogspringen	Ruud Wielart	2.13	Brussel(B)	30-6-73
polsstokhoogspr.	Arno v.Vugt	4.40	Haarlem	29-5-82
verspringen	Hein Macnack	7.27	Den Haag	24-9-83
hinkstapspringen	Rob Schlüter	14.02	Haarlem	20.7.83
kogelstoten	Leo v.d.Veer	14.66	Brugge (B)	2-10-66
diskuswerpen	Leo v.d.Veer	43.68	Breda	1-10-67
kogelslingeren	Maarten Hartman	24.16	?	29-9-84
speerwerpen	Cees v.d.Rhee	63.12	Arnhem	6-5-73
10 - kamp	Ruud Wielart	5768 p.	Haarlem	14/15-10-72
	100: 11,6; ver: 6.03; kogel: 10.41; hoog 1.95			
	400: 53.6; 110h: 15.7; diskus: 27.46; polshoog: 2.50;			
	speer: 35.98; 1500: 4.37.2			

JUNIOREN B

100m	Mario Westbroek	10.5	Merksem(B)	26-8-78
200m	Mario Westbroek	22.2	Den Haag	20-8-78
400m handtijd	Casper Sloos	49.5	Den Haag	6-6-82
el.tijd	Casper Sloos	49.90	Haarlem	29-5-82
800m	Paul Jaspers	1.56.9	Arnhem	31-5-82
1500m	Paul Jaspers	4.00.5	Utrecht	24-9-82
3000m	Paul Jaspers	8.37.83	Haarlem	29-5-82
110m hrd	Jos Fielmich	15.6	Amsterdam	18-9-66
300m hrd	Aernout Leezenberg	41.6	Haarlem	25-6-83
1500m st.ch.	Paul Jaspers	4.24.7	Nijmegen	5-6-82
5km snelw.	Frank v.Ravensberg	24.40.0	Sønder-Omme(DK)	25-6-77
10km snelw.	Frank v.Ravensberg	49.47.2	Rotterdam	30-1-77
1 uur snelw.	Frank v.Ravensberg	11.444,60	Rotterdam	17-10-76
4 x 100m	Fer Lamie - Henk te Nuyl - René Ruis			
	Wim Aaij	45.0	Den Haag	24-5-64
4x400m	vakant			
3x800m	vakant			
hoogspringen	Ruud Wielart	1.95	Uden	8-8-71
polsstokhoogspr.	Kenneth Portanger	3.85	Haarlem	23-5-81
verspringen	Hein Macnack	7.27	Den Haag	24-9-83
hinkstapspringen	Hein Macnack	15.02	Utrecht	26-8-84
kogelstoten	Leo v.d.Veer	15.55	Leiden	13-6-65
diskuswerpen	Dennis Kruithof	44.58	Vught	27-6-82
kogelslingeren	Wijndert Wielart	28.80	Amsterdam	23-8-70
speerwerpen	Dennis Kruithof	44.58	Vught	27-6-82
9 - kamp	Aernout Leezenberg	4725 p.	Krommenie	18/19-8-84
	100: 11,3; ver: 5.31; kogel: 12.15; pols: 2.40; 110h:			
	17.0; disk: 28.50; hoog: 1.50; speer: 50.82; 1500: 4.50.4			

HET WISSELTJE

ZATERDAG 17 NOVEMBER FEESTMIDDAG

x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x-x

was het dan zover. Eindelijk de lang verwachte Helaas was de opkomst erg klein. De mensen ie er niet waren hebben wat gemist: een leuke diavoorstelling van meneer Isselt, waarin de meest vreemdsoortige technieken (van jullie zelf) te zien waren. Evert v.Ravensberg had een schitterende videoband waarin bijvoorbeeld werd hooggesprongen op VARKENSMUZIEK (vooral Thomas en Max deden het leuk op geknor !) Ook was er de prijsuitreiking van de zomeravondcompetitie van de C's en de D's. Wat denk je? Ik heb nog 27 diploma's (!) en zelfs nog 2 mooie prijzen (Reinier, Alex) over. Ik heb ze altijd in mijn auto, dus schiet me maar aan jongens, iedereen heeft wat verdient, ook al heeft hij maar 1 keer meegedaan! We sloten de middag af met een film: DE DUIVEL HALE JE, waarin Bud Spencer en Terence Hill menige dreun uitdeelden. Volgens de nogal gweldadige C groep (side) was het een rustige film. Voor jullie, jongens hopen we zo in januari een DISCOAVOND te houden. Hoe, wie, wat, waar, horen jullie nog wel.

Nog even terug naar de zaterdagmiddag. Tussen de bedrijven door was er voor iedereen een opdracht:

WIE MAAKT HET RAARSTE VERHAAL (COMPLEET)?

De 3 gekste verhalen werden beloond met een banketletter. Hier volgen de verhalen van de winnaars. Titel: DE ATLETIEKTRAINER DIE TE HARD DOOR DE BOCHT GING !

Bij de kleine mannen werd Remco eerste met:

Er was eens een man, die heette Obe, op een dag reedt hij in zijn ouwe krot. Hij scheurde de hoek om maar hij had niet in de gaten dat hij door het rode licht reedt dus reed de politie achter hem aan maar Obe had patat in zijn hand en gooide dat uit het raam en de politieman kreeg het in zijn gezicht. en hij werd rood van woede. en er kwam nog een andere politieman aan maar Obe had ook nog een softijsje bij zich een goòide het ook het uit het raam en werd ook rood van woede. Een hij zij dat het goed was afgelopen

UIT EINDE

Er waren helemaal geen D's dus ging de volgende banketletter naar een jongen, die altijd hele vieze praatjes verkoopt: Jan v.d.Meulen.

Er was eens een vies ventje, die zag op weg naar huis in de voor hem rijdende auto een grietje van een jaar of 6 Die is voor mij dacht het vieze mannetje Obe genaamd Hij scheurde plankgas er achter aan reed onderwijl nog 6 bejaarden en 3 echtparen voor hun nike schoenen, och dacht obe mensen genoeg, ha daar was het onschuldige neiske, daar achter de bocht zou hij haar es effe ver.... eh pakken. ZOEF met 250 schoot zijn eend door de bocht Shit ! mis, daar bij die kruising . . en toen KLETS ! er kwam net een andere auto aan, Obe vloog door de voorruit op de achterbank van de wagen van het meiske hmm, zo doe ik het vaker! maar dan pak ik die jochies, die klieren van de A.V.HAARLEM wel. .

De derde banketletter ging naar Marijn van Schoonhoven, de meest fantasierijke C-junior op dit moment Van hem de derde versie van "de atletiek-trainer die ...." en "een halve (hele) gare"

Marijn is een meester in het zo opschrijven van dingen, dat ze nergens meer op slaan.

Versie 3: Daar ging hij weer, de sportieve trainer met zijn stepje met brommergeluid, het was Kenneth. Zijn moeder heeft het nooit goed gevonden, dat gevaarlijke gerace op een stepje en dan met 12 km per uur de bocht door. Hij zelf vondt dat zij zeurde, hij was immers over een week jarig. Vorige maand nog, kreeg hij van Sinterklaas een handje pepernoten, die hij zolang had bewaard, ze gingen schimmelen.Hij pakte een jampotje en begroef ze in de tuin. En toen was hij eindelijk jarig. Hij kreeg voor zijn verjaardag een driewieler en de schurk reed drie dagen later obe aan.

(Hoe kun je een Belg urenlang bezighouden?)

Ter verduidelijking moet ik nog zeggen, dat bij het volgende verhaal de tekst met HOOFDLETTERS al op het blaadje stonden. De kleine letters komen ui de fantasie van Marijn.

TITEL En halve gare

OP DE ATLETIEKBAAN LIEP AL EEN TIJDJE EEN RAAR FIGUUR ROND. ZIJN NAAM WAS . . . Obe v.d.Klei
HIJ HAALDE ALTIJD DE GEKSTE DINGEN UIT, ZOALS DIE KEER, ... toen hij met zijn eendje zonodig midden op de snelweg stopte en uit stapte omdat hij een belgische munt zag.
IEDEREEN VOND DIT NATUURLIJK PRACHTIG MAAR . . . . ik weet niet of hij zelf het wel leuk vindt in het ziekenhuis, maar ja, er zijn nog altijd de leuke zusters, die hem wel even troosten.
ZIJN GROTE OREN KWAMEN HEM GOED VAN PAS . . . . want als hij op de weg benzinepech heeft kan hij altijd zijn flaporen uitsteken en hij rijdt verder op de wind
EEN DISKUS KAN JE BETER NIET AAN HEM GEVEN OMDAT . . . . . hij met dat ding iedereen z'n kop afmaait als je tegen hem zegt dat zijn moeder komt logeren die hij zo "graag mag"
HET VERHAAL EINDIGT OP DIE DAG, DAT HIJ OP ZIJN KNIEEN VOOR DE HOOGSPRINGBAK ZAT EN ER GROTE STUKKEN UIT BEET . . . . . toen hij die niet meer lekker vondt, begon hij aan de horden ze moesten hem een speen geven en met een echte brandweer naar het ziekenhuis brengen. Wat klaagde de gek lang over een beetje teveel gegeten te hebben, maar gelukkig waren er weer die leuke zusters, van de vorige keer, die hem weer eens troosten.

Behalve de verhalen van Jan, Remco en Marijn waren er natuurlijk meer bestsellers. Het bleek dat er tussen jullie best veel goede schrijvers zitten, Kenneth en Arjen (de jury) hebben zich rotgelachen !
Wie neemt de pen van de winter es ter hand. Voor een leuk stukje ?
Het mag dus ook over grote oren, varkens os sluisdeuren gaan (?)

De stukjes inleveren bij de redaktie of bij je trainer.

L A N G Z U L L E N Z E L E V E N

10 januari Marvin Isselt
18 januari Daan v.Dijk
19 januari Klaas Lemson
6 februari Martin Zieltjens
en Tony v.d.Prijt
13 februari Aschwin Beukert
17 februari Axel Steffens

In het volgende klubblad de ranglijsten en klubrekords van de C en D-junioren !!!!

uw drukwerk tot in de puntjes verzorgd...

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

lotto x toto

Toto
Inleverings
Combinatie

U speelt toch ook
Lotto - Toto?

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

Raadpleeg ook uw clubblad.

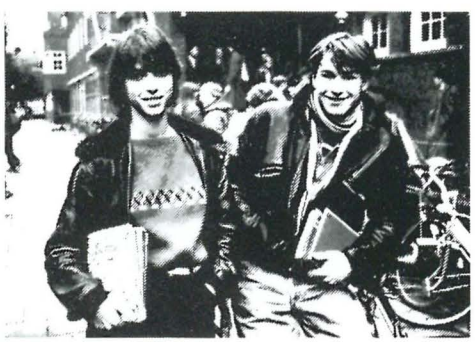
Open bij ons je
ABN Junior-rekening.

Doe je bankzaken voortaan zelf en neem óók zo'n ABN Junior-rekening. Die is er speciaal voor jongens en meisjes van 10 tot 18 jaar.

't Is een prima spaarrekening met een hoge rente. Maar je kunt ook geld opnemen en overmaken naar een andere spaarrekening op je naam. En je stuurt de ABN opdrachten om lesgeld, contributies en abonnementen op jeugdbladen te betalen.

Alles wat je nodig hebt zit in die gratis map. Goed idee? Kom dan even bij ons langs.

ABN Bank



Bij werken en studeren
hoort 'n ABN Privé-rekening.

Op eigen benen? Dan ook 'n eigen Privé-rekening. Je kunt er je salaris of studiebijlage op laten storten. Je kunt er al je rekeningen mee betalen, ook automatisch (kamerhuur, abonnementen). Je kunt betalen en geld opnemen met de groene Betaalcheques. Je kunt op veel aantrekkelijke manieren sparen en je verzekeringen betaal je in één vast bedrag per maand. Wij helpen je graag met 'n ABN Privé-rekening. Om 't je makkelijk te maken.

ABN Bank

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

naar

Kruiderij
Peter Oudendijk

Jamin
- tijdschriften
- wenskaarten

Rijksstraatweg 527, Haarlem
Telefoon 023-383836

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.

ASICS TIGER · converse · Etonic · le coq sportif · NEW BALANCE · B · NIKE

PUMA · ADIDAS · Saucony · KARHU

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

RUUD sports WIELART

Zijlweg 16 / 2013 DH Haarlem
tel. 023 - 322020

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.

Ambachtslager
C. de Groot

Eksterlaan 94
Haarlem

Voor kwaliteit en service!

BLANKGELOOGDE
RUSTIEKE MEUBELEN
SERVIESKASTEN, COMMODES,
TAFELS, STOELEN 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

GÖBEL
SPORT

Zuideinde 30, 1521 DA Wormerveer, tel. 075-21 48 68