

3 APR. 1986

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 Atletiekspecialzaak in
 Haarlem e.o.

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

Haarlem-leden op atletiek
 benodigheden 10% korting op
 vertoon lidmaatschapskaart.

Open bij ons je ABN Junior-rekening.

Doe je bankzaken voortaan zelf en neem
 ook 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



GRATIS
 ABN
 JUNIOR-
 MAP

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

Trainingstechnische begeleiding

b.v. opzetten van eigen programma.



de wissel

officieel orgaan atletiekvereniging "haarlem"

Jaargang 41

nummer 3

april 1986

12 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
girerek. 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

V A N D E R E D A K T I E

Nog geen wedstrijdverslagen. Maar dat is een kwestie van tijd. Zaterdag a.s. 19 april gaat het baanseizoen van start met een C/D wedstrijd.

Het is dan ook gelijk de bedoeling dat de lente aanbreekt.

Wel veel leesvoer in dit nummer:

- medische rubriek
- uit de oude doos
- en de nu al legendarische rubriek Lodi's hotline

Vanaf deze plaats ook een oproep aan alle juryleden om ons de komende tijd weer a.u.b. te komen helpen met de wedstrijden. Er zijn zelfs voor een kleine wedstrijd altijd veel mensen hard nodig. Ook niet officiële juryleden (dat is dus verder iedereen) kunnen we best gebruiken. Komt allen!!

KOPY VOOR HET VOLGENDE NUMMER:

UITERLIJK DONDERDAG 8 MEI
(HEMELVAARTSDAG)

bij de redactie.

officieel nieuws

ADRESWIJZIGING: Ons oud lid Pieter Fris is verhuisd naar:
Turfmarkt 361, 2511 DW Den Haag
Peter Niessen naar: v.Konijnenburgstraat 153, 2035 XH Haarlem.
Bas Bol naar: Prattenburg 116, 2036 SR Haarlem.

SPORTMEDISCHE MEDIEDELING

- De sportmassage, die door Frank Kniese wordt gegeven, gaat nu naar de dinsdagavond.

Wie sportmassage wil hebben moet dan bellen voor een afspraak naar:
Marthin Huta Galung, p/a Praktijk v.Zadel fysiotherapie,
Leidsevaart 116 te Haarlem. tel 023 - 315434.

Het liefst bellen na 17.00 uur.

Door de grote belangstelling wordt er eventueel in de nabije toekomst een tweede avond gepland.

- De sportmassage is alleen voor a.v. Haarlem atleten.

- Bij eventuele acute blessures of andere problemen of vragen kun je mij bereiken op de volgende adressen: Marthin Huta Galung

1) Praktijk: A.v.Zadel, Leidsevaart 116 te Haarlem tel 215434.

2) Privé: Bertha von Suttnerstraat 217, Haarlem. tel 359796

of natuurlijk 's Maandags op de atletiekbaan. Ook voor de lange afstand-lopers (want als je geblesseerd bent kun je toch niet in de duinen lopen) van 20.00 uur tot 21.00 uur langeafstand lopers

21.00 uur tot 22.00 uur de rest

dit is geen strak schema, hiermee wil ik alleen maar aangeven, dat ik niet iedereen op hetzelfde tijdstip kan bekijken.

GEVRAAGD

OPROEP AAN ALLE TENNISERS EN NIET TENNISERS

Voor de pupillentraining zijn veel oude tennisballen nodig (om mee te gooien) Zou iedereen, die nog wat oude tennisballen heeft liggen, die willen inleveren bij de pupillentrainer KENNETH. Dat kan dus elke maandag en donderdagavond. Alvast bedankt .

P.S. stop ze nu meteen alvast in je tas!!

GEVRAAGD

SPIKES' Zoals Kenneth op zoek is naar tennisballen voor zijn pupillen, zo is Jeroen Scheffer op zoek naar spikes voor 'zijn' kinderen. Wie nog spikes heeft, diè niet meer gebruikt kan contact met hem opnemen. Eventuele prijs nader overeen te komen.

B-KOMPETITIE

De plaatsen van de B-kompetitie zijn bekend:

10 mei in Hoorn (Hollandia) en

31 mei in Beverwijk (Dem)

21 juni distriktsfinale in Krommenie (evt. intereg.fin 27 sept)

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

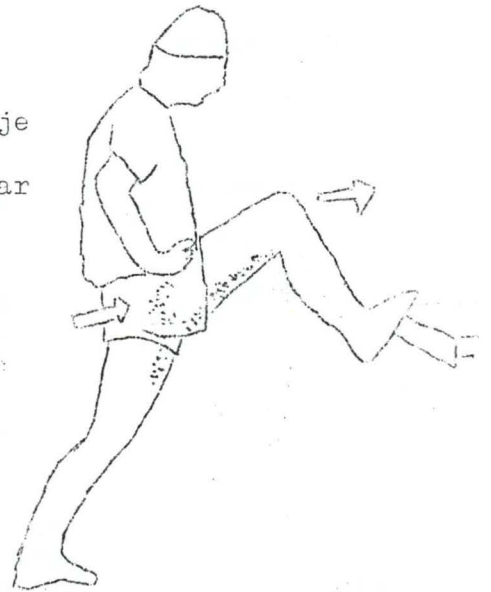
inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036

STRETCHEN DEEL III

Oefening 10b mm iliopsoas

uitgangshouding: schredestand

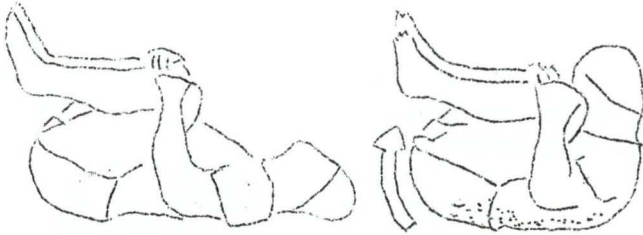
oef: zet de bal van je voet op iets stevigs (muurtje etc) De voet op de grond recht vooruit. Buig de knie van het opgeheven been als je de heupen naar voren brengt. Handen in de zij.



Oef 11: de wervelkolom /erector trunci

uitg.h. ruglig gebogen knieën

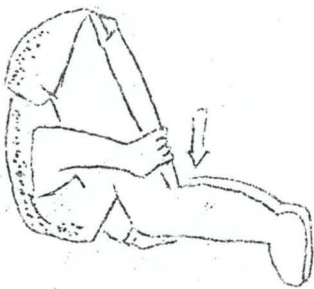
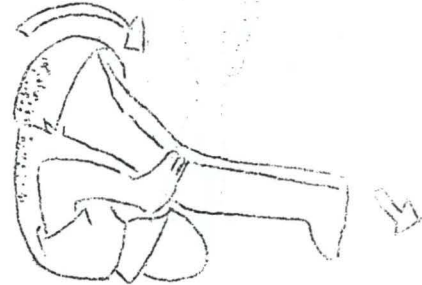
oef: breng de knieën naar de neus toe en de neus tussen de knieën



oef 11b: idem

uitg.h. ruglig

oef: Breng je benen over je hoofd geleidelijk naar achteren. Houd je benen zoveel mogelijk gestrekt en probeer je hielen naar beneden te drukken. Handen in de knieholten.



oef 11 c: idem 11b maar nu met gebogen benen knieën naar de grond.



oef 11d: idem

uitg.h.: ruglig linker knie 90° gebogen linker arm gestrekt, hoofd naar links

oef: breng linker knie over rechter been naar de grond. Schouders op de grond

Hier nog enkele oefeningen als de voorafgaande oefeningen met slecht weer problemen opleveren.

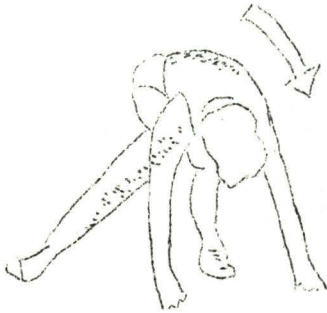
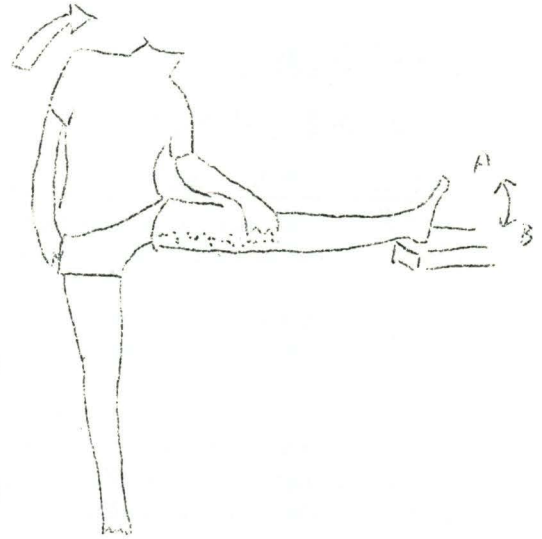
Hamstrings: 6d

knie gestrekt houden romp voorover brengen naar de knie. Het hoofd blijft omhoog

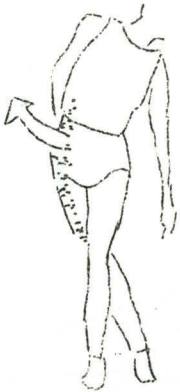


Adductoren: lange 8a"

Standbeen: voet recht naar voren gestrekte knie. Het andere been idem gestrekt met de voet recht naa voren (B) of naar leven (A)
De romp gestrekt zijwaarts bewegen

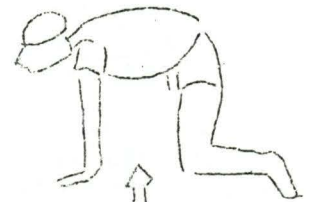


mm tensor fascia lata
en mm quadratus lumlorum:
oef 10c'
gebogen knie, het andere
been gestrekt zijwaarts
brengen met de voet recht
naar voren en de binnen-
kant omhoog.

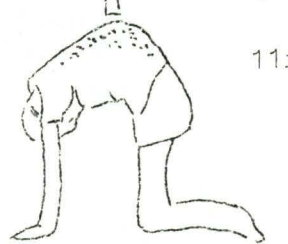


oef 10c" De heupen recht houden,
idem de romp en dan zijwaarts
brenge

11e: De erector trunci (rugspier)
uitg.h. : handen en knieën
stand: handen recht onder de
schouders. Knieën recht onder
het bekken.
(schouderbreedte,
bekkenbreedte)
brenge nu het hoofd naar
de buik en de rug omhoog
(bolle rug)



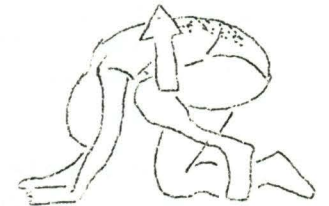
11f



11g uitg.h.: zie boven bolle rug
Brenge nu de billen langzaam naar de kakken, maar
houdt de rug bol



11h uitg.h. : bolle rug
brenge nu een van de knieën naar de neus



DRIE ATLETEN OP TRAININGSWEEKEND IN ARCEN (Z.I.)

Vrijdagmiddag 21 februari om half 2 vertrokken Paul, Jeroen en Han voor een trainingsweekend in Arcen.

Nadat ik Paul had opgehaald, gingen we Jeroen ophalen, U raadt nooit waar, juist ja in een kroeg. Nadat we Jeroen met de grootste moeite de bar hadden uitgesleept gingen we op weg. Na veel gefoeter onderweg op zogenaamde langzame weg piraten op de linker wegheeft, kwamen we om half 4 in Arcen aan. We gingen meteen de plaatselijke kruidenier van al z'n oude spullen verlossen. Onze huisvrouw Toos (Jeroen) Scheffer ging à la Mien Dobbelsteen door de winkel. En dit hadden we nog nodig en zus en zo. Afijn, 10kg lichter aan dukaten verlieten we de winkel met genoeg eten voor een heel weeshuis. Op weg naar onze 5 sterrenbungalow roept Paul plotseling: "Het is één minuut voor vier en ik moet nog naar de bank." Dat is geen probleem met Han (Baauw) Lammers achter het stuur. Dertig seconden later had deze gevaarlijke gek de 2km naar de bank overbrugd en stopte de auto met piepende banden 10cm van de voordeur van de bank. De bankdirecteur keek bleekjes naar buiten naar de auto, die dwars op de stoep stond. Toen enkele onzure personen de auto uitsprongen en de bank binnenstormden deed hij het in zijn broek. Na uitleg werd Paul toch nog geholpen en nam f 0,50 op, want we zouden er het weekend even tegenaan gaan. Aangekomen op het bungalowpark, bleek, dat we nog zelf de lakens en slopen moesten betalen, terwijl Paul dit weekend had gewonnen met een loterij. Zeer verbolgen hierover gingen we naar ons huisje om ons om te kleden en meteen te gaan trainen. De training bestond uit een duurloop van 3 kwartier. Door een prachtig natuureservaat. Na deze training doken we meteen het overdekte zwembad in met solarium. Paul zat mij te vertellen, dat hij via een sponsor nieuwe zachte contactlenzen had, waarmee je zelfs kon zwemmen. Dit heuglijke feit zou Paul mij wel even tonen. Hij klom de kant op en nam een sierlijke duik. Eenmaal boven gekomen zei hij, dat hij wat minder zag. Wat bleek? Hij was zijn contactlens verloren. Jeroen en ik kwamen niet meer bij van het lachen, maar toen Paul de opmerking maakte of we mee wilden zoeken in het water naar de lens, was het helemaal gebeurd. Paul nog serieus vragen echt niet? Nee, Paul.

De maandag erna had Paul alweer gratis een nieuwe lens (wat een ritselaar hè) 's Avonds zijn we wezen uit eten. Als U voortaan moeite heeft om iets te vinden, neemt U dan gerust Paul mee. Hij vraagt aan iedereen op zijn speciale manier de weg. Hij draait het raampje open en zegt alsof het de gewoonste zaak van de wereld is: Hé, hé, ja jij, hoe moet ik daar komen.

Na de lekkere pizza's terug naar de bungalow en . . . ja, naar bed om 10.30!! De volgende ochtend vroeg opgestaan zodat we goed wakker waren wanneer we met een groep atleten van Carel v. Nisselrooy mee zouden trainen. De training van Carel was zeer lang en we hadden de indruk, een marathon programma te doen. Halverwege de training kreeg Toos last van haar achillespees en ging ze rustig uit lopen en wat etalages kijken. 's Middags gingen we een duurloop doen en werden de klachten van Toos erger, waardoor ze het voor gezien hield dat weekend, wat trainen betreft, want 's Avonds was ze weer enorm in de weer. Toos had zo'n ongelofelijke lekkere maaltijd klaargemaakt (spachetti) dat ik haar nu voortaan kokkie Jeroen noem. Na deze nogmaals helemaal te gekke maaltijd, bleek, het toch een bijzondere maaltijd, want 's avonds toen we naar de t.v. zaten te kijken begon het gedonder. Paul en ik moesten ongelofelijk uit onze ruggen hoesten (zoals René M. dat altijd zo netjes zegt) Maar niet zomaar één of twee, maar tientallen. En spoedig was het zo erg, dat de woonkamer verlaten moest worden en dus gingen we weer noodgedwongen om 10 uur naar bed. De volgende dag, voor degene die moegeteld hebben zondag. Hadden we weer een training met de groep van Carel. Het programma was abnormaal: 5km knoerthard inlopen, rekken+steigerungen hierna + 17km aan minutenlopen: de eerste paar keer gingen zo hard, dat Paul en ik dachten, dat ze gek geworden waren (Johan Kuipers en Ron Vlenterie). Na + 2km moest Han stoppen. Hij moest uit de broek en niet zomaar uit de broek. Wat was er aan de hand? Han had Laxeringspillen geslikt. Niet ééntje zoals in de gebruiksaanwijzing stond, nee geen twee, maar op aanraden van Paul en kokkie Jeroen 5 stuks. Het resultaat was ernaar: een lavastroom van 3 dagen opgeslagen eten nam ettelijke struiken

mee heuvelafwaarts. Paul had hun halverwege laten gaan en ging met mij uitlopen. Die middag hebben Paul en ik nog een rustig duurloopje gedaan en zijn we weer richting Haarlem gegaan. De conclusies, die na dit weekend kunt trekken zijn: geen. Want deze 3 gevaarlijke atletiek fanaten vermaken zich toch overal en altijd zolang ze maar keihard kunnen trainen (Och, toch een conclusie)

H.B.

Nederlands kampioenschap veldlopen in Amsterdam

De a.v. Sagitta organiseerde op 2 maart deze wedstrijd. Er werd deelgenomen door een aantal lopers van Koos. Als eersten waren Lex Verbeek en Han Baauw aan de beurt, die de korte cross liepen van 2300m. Het parcours was een echt veldloop parcours; vlak en veelal over stukken gras. Het lag er echter wel bevroren bij, hetgeen tot gevolg had, dat veel lopers met enkel klachten uitstapten. Na de start waren Lex en Han zeer goed vertrokken. De snelste lopers konden makkelijk als eersten de bocht nemen, want de eerste 300meter was een breed recht stuk hetgeen de faktor pech of geluk bij de start vrijwel uitsloot. Lex liep voor buitenstaanders een fantastische race, maar voor de jongens met wie hij vrijwel dagelijks traint, was dat geen verrassing, die weten wel, dat Lex veel talent heeft en deze winter veel progressie heeft gemaakt. Als hij zo regelmatig blijft doortrainen als nu dan loopt hij ongetwijfeld een bere 800m deze zomer. Lex zijn tijd was 7.18 (27e!). Had had een hele goede start en liep voor zijn gevoel de beste cross deze winter. Die uitmondde in een 10e plaats in 6.53. Een uur later waren de lange afstanders aan de beurt voor 12.100 meter. Oorspronkelijk zouden Paul, Jeroen, Huib en Marcel hieraan meedoen. Maar Paul had wijselijk afgezegd wegens zijn studie, die overigens steeds beter gaat, zodat hij waarschijnlijk slaagt voor het eind-examen M.T.S. Jeroen (Kokkie) had nog last van zijn achillespees en mocht niet lopen van zijn fysiotherapeut. De twee ijzers die we nog in het vuur hadden waren Marcel Verzijlberg en Huib Akersloot. Na een ietwat tegenvallende start van beiden, liepen ze zich gaandeweg steeds meer naar voren maar om plaatsen in te halen in zo'n groot veld is zeer moeilijk. Huib deed dit nog het beste en eindigde op een toch zeer goede 117e plaats in 42.27. Maar van Huib zullen we nog veel meer te zien krijgen op de 5km. Deze kleine man gaat steeds met grotere passen lopen die er haast wel toe moeten leiden, dat Huib zijn p.r.'s gaat verpulveren. Marcel z'n race ging iets geleidelijker en hij eindigde op de 131e plaats in 43.00.

H.B.

Zaterdag 29 maart Cronjéloop ($\frac{1}{2}$ marathon)

Zondag 13 april Nieuwe Brug (10 E.M.) Beide keren was Evert van Ravensberg onze beste man, maar hierover volgende keer uitgebreider bereicht

D E N K S P O R T

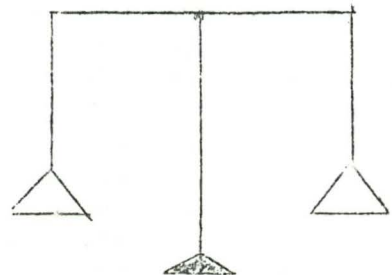
(ingezonden door Kenneth)

Stel ik heb 12 tennisballen.
Ik weet dat er daarvan 11 even zwaar zijn.
De 12e is te zwaar of te licht, maar dat valt van buiten niet te zien.
Verder heb ik één balans.

Hoe kom ik er nu met slechts 3x wegen achter welke bal afwijkt en of die te licht of te zwaar is ?

Oplossingen inleveren bij Kenneth.

HOOFDPRIJS: 1 TENNISBAL



Lodi's Hotline

- Wie was toch dat kleine mannetje op die foto, bij dat artikel over de Bappers in het Haarlems Dagblad?
- Noordwijkerhout, 16.03.1986, 21km.
Gré Broertjes 1.19.38 (ook voor hem sloeg hier de blessure-duivel toe, zonde; of is toch het lopen een zonde?)
Kick Sabelis 1.35.50 (pas na die rooie pet ging het beter)
- Een klein berichtje in het Haarlems Dagblad van donderdag 27 maart j.l.: "Bloemendaal-Uit twee auto's die op de parkeerplaats bij een restaurant aan het Kopje van Bloemendaal geparkeerd stonden is gisteravond (ja, inderdaad woensdagavond- red.) de autoradio gestolen. Bij beide auto's werd een ruit ingeslagen om bij de buit te komen! Het is dat je weet dat Rob de Nieuwe z'n trainingsjack door de wind zo gauw opbolt, want anders zou je toch raar gaan denken.
- Nu we het toch over Gerko Vos hebben. Bij velen is, als gevolg van het verzuimen van de algemene ledenvergadering van 27 februari, niet bekend, dat de Bap v.d. Pol-beker, voor de verrassendste lange-afstandprestatie, voor 1985 is uitgereikt aan Gerko Vos. Zijn tijd van 2.35.26 op de marathon van Enschedé en dat na alle blessureperikelen, was voor Bap aanleiding om Gerko voor een jaar de, zoals ze dat noemen, trotse bezitter van de Bap v.d. Pol-beker te laten worden.
- Den Haag, 05.04.1986, CPC-loop
Bij deze loop slaagde Evert van Ravensberg er niet in de pier te bereiken. De 10km beëindigde hij in de zeer snelle 31.34. En dat voor iemand met zo weinig haar. Ben Verton en Kick Sabelis haalden de pier wel. Gelukkig was de terugweg goed aangegeven. Na respectievelijk (sorry, even niet opgelet) 1.31.06 en 1.34.35 bereikten zij de city.
- Haarlem, 06.04.1986, DWT-loop (15km)
Evert van Ravensberg (had zeker niets anders te doen dat weekeinde) werd in 52.15 eerste (ook dat nog). Huub Ollarbe finishte na 57.20.
- Helpt het drinken van gepasteuriseerde melk tegen zure benen?
- Hoofddorp, 06.04.1986, Golden Tulip-loop (21km)
Gerko Vos 1.14.01 (5e vet I) Henk van Bakel 1.21.29
- Schoorl, 23 maart 1986
Voor steeds meer atleten geldt de 30km van Schoorl als een ideale conditietest, met het oog op één van de voorjaarsmarathons. Negen A.V. Haarlemmers stonden deze dag aan de startstreep. Voorwaar ik zeg U, het gaat steeds beter met het lange-afstandlopen binnen onze vereniging. Allen konden redelijk tot zeer tevreden zijn over het behaalde resultaat. Onze categorie A-loper Gerko Vos was, zoals mocht worden verwacht, met 1.49.15 ruimschoots de snelste. Huub Ollarbe moest waarschijnlijk de aantrekkingskracht van een vrouwelijke strijdmakker ontberen, want hij bleef met zijn tijd net boven de twee uur (2.00.10). Met meer vrouwen in de buurt, mogen we van hem een zeer scherpe tijd in Rotterdam verwachten. Martin Molenaar (2.03.20) en Rob de Nieuw (2.08.20) konden weer zeer tevreden hun schoenen opbergen. Het midden-kader van onze lange-afstandgroep deed hun werk naar behoren. Lex v.d. Pol (2.15.15), Ben Verton (2.16.10) en het duo Hans (Adelaar) en Jans (v.d. Zwaag) beiden dezelfde tijd (2.18.25). De man van de wedstrijd was Kick Sabelis. Bleef hij vorig jaar op 2.43 steken, nu verbeterde hij zich effe met 18min tot 2.25. Still going strong. Er moest ook weer iemand zo nodig wat anders doen. Het moge duidelijk zijn, het gaat hier om Henk van Bakel. Voor het eerst sinds 04 augustus 1984 liep hij weer een marathon. Met zijn tijd van 2.56.40 en vooral de manier waarop, was hij zeer tevreden. Zou er voor hem dan toch nog licht in de blessure-duisternis komen? Het begint er (gelukkig) op te lijken.
- Voor aanstaande zaterdag bij de buis; De deelnemende A.V. Haarlemmers aan de marathon van Rotterdam: Gerko Vos, Kick Sabelis, Huub Ollarbe, Ben Verton, Kees Hordijk en

- Te huur/te koop gevraagd: prijzenkast extra-large.
- Nog maar 11 uur en 36 minuten was hij zestig, toen hij al vernietigend had toegeslagen. De Croijé-loop. Ton v.d. Linden maakt geen geintjes.
- Volgende keer: Hoe diep was de nacht van Apeldoorn?
- Maassluis, 12 april 1986

Inmiddels bedraagt het aantal A.V. Haarlemmers die in 1986 de marathon tot een goed einde hebben weten te brengen ZES. Nog bescheiden, maar de marathonbeer is los. Voor de heenreis kan het beste worden verwezen naar de firma Sightseeing Tours L. v.d. Pol b.v. Het Westland kent voor ons geen geheimen meer. Lex v.d. Pol (die is wel familie), Martin Molenaar, Rob de Nieuwe en het duo Hans & Jans waren de coriféeën. Martin, de middelste zoon van Jan Kroft, was door Ad Ulijn (N.S.L.) aangeboden gezamenlijk te trachten onder de drie uur te lopen. Ad mag dan soms een rare snijboon zijn, maar ja, welke lange-afstandloper niet?, hij is wel iemand die je door dik (tegenwind) en dun (darmstoornissen) zal blijven steunen. Zo geschiedde. Alleen zo eenvoudig is het allemaal niet het zijn toch Martin z'n eigen benen die het moeten doen. En ze hebben het gedaan! In de schitterende tijd van 2.58.46 (246e plaats) bereikte hij de finish. Klasse Martin en hulde voor je maat. Over het andere duo (Hans & Jans) zal ik kort zijn. De één kotst wat de ander niet kwijt kan. Regelmatig (halfweg 1.38) en gelijkmatig lopend bereikten zij na 3.25.30 (Hans, 496e) en 3.25.31 (Jans, 498e) "gebroederlijk", let even op de striemen op hun gezichten, de finishstreep. De grootste progressie was bij Rob te zien. Vorig jaar 3.46 in Amsterdam en nog geen lid van onze vereniging. Nu kwam hij uit op een sterke 3.17.09 (407e). Waartoe een gezonde polderlucht en het lidmaatschap van A.V. Haarlem al niet kan leiden. Lex spaart zich, zoals gebruikelijk, in zijn voorjaarsmarathon, om in een najaarsmarathon vernietigend toe te slaan. Hij eindigde vlak achter Rob in 3.18.37 als 422e. Twee mensen verdienen het nog gememoreerd te worden. Ten eerste onze super-supporter Hans Hageman. Zelf nog volop revaliderend na zijn knie-operatie, is hij er bijna iedere wedstrijd en zaterdagmiddagtraining bij om ons deelgenoot te maken van zijn aanstekelijk enthousiasme. Dat lukt uitstekend. Toch zie ik hem weer liever ver voor mij uit lopen. De tweede is de man met de gouwe handjes Marthin Huta Galung. Die gouwe handjes slaagden erin Hans (die van Jans) binnen anderhalve week van een akelige spierblessure vlak boven de knie af te helpen. Een fysiotherapeut die ons atleten zo ten dienste staaten voor wie geen moeite teveel is, verdient alle hulde!

- Zondag 04 mei 1986 Schiphol Road Run (10km) aanvang 14.15 uur. Inschrijven vóór 29 april.
- Uit de trimloopkalender:

Zondag 20 april	Purmerend	21km	start 11.00 uur	5e Hazepolderloop
	Velsen	20km	,, 11.00 uur	Parkenloop
Dinsdag 22 april	Noordwijkerhout	10km	,, 19.00 uur	Voorjaarsdrieloop
Zondag 27 april	Badhoevedorp	12km	,, 10.30 uur	Lentetrimloop
Woensdag 30 april	Haarlem	4½+7½km	,, 12.00 uur	Houtloop
	Beverwijk	20km	,, 13.00 uur	Westerhoutloop
Maandag 05 mei	Santpoort	3½-5-10km	,, 19.00 uur	5 mei Bosloop

Zorro v.d. Zwaag, tob-atleet

- O, hoe spitsvondig Z.Z. tob (inclusief baard)
- Alleen mijn gitaar gebruik ik als plantenbak, het geluid blijft het zelfde.
- Misschien heeft de redactie nog een leuk berichtje om de resterende ruimte op te vullen.

NEEN !!

Uit de oude doos (deel 3)

Het verhaal uit de oude doos wordt voortgezet, waar het eindigde: eind mei 1946.

De AV Haarlem staat aan het begin van het wedstrijdseizoen en wedstrijdverslagen vullen dan ook het juninummer. Enige koppen: NATIONALE OPENINGSWEDSTRIJDEN VAN DE DEM SINTELBAAN: Ernst Scholten verbetert het juniorenrecord 300 meter. INTERNATIONALE WEDSTRIJDEN VAN AV'23 OP HE-MELVAARTSDAG: Wim van Gog op de 800m beneden de 2 min. REGIONALE OPENINGSWEDSTRIJDEN VAN DE SINTELBAAN TE VELSEN -N.: Onze werpers blinken uit! Maar hiernaast tevens ander nieuws. Zoals over de gymnastiek-schoenen die je toendertijd bij de zogeheten Rijksdienst kon aanvragen. Je hoefde je slechts in verbinding te stellen met het bestuur, als je gypjes nodig had. Dat zou niet gek zijn voor deze tijd: een paar Asics Tiger a.u.b.! Of zou Lubbers dit non-sense vinden?

Uit het juninummer blijkt hoe de oorlog nog z'n nasleep heeft: het Haarlem veld is in de zomer van '44 vernield en de herstellingen worden laks genoemd. De atleten trainen samen met de damesvereniging Gita en een gemengde handbalclub, zonder douches en zelfs zonder krijklijnen, zodat er een onduidelijk parcours is. Het doet me denken aan de zomers van, ik meen, 1977 en 1978 toen op het Pim Mulier de kunststofbaan aangelegd werd, en wij samen atletiekten met de hockeyers. Een rommelige boel was dat.

Vermeld wordt dat Cor Lamoree het Nederlands record evenaart op het nummer polsstokhoogspringen: 3m90 sprong hij tijdens de Internationale Wedstrijden van de Racing Club Brussel.

In het augustus nummer het belangrijke nieuws dat Cor een nieuw Nederlands record heeft gesprongen: "En toen Amsterdam. De Nederlandse kampioenschappen. De wedstrijd nadert haar einde. Alleen polshoog is nog niet afgewerkt. Joop Verkes blijft het langst aan met den nieuwen recordhouder, doch na 3.65m. moet ook hij het veld ruimen, hetgeen overigens een zeer fraaie come-back van onzen tweeden polshoog man was.

De microfoon verkondigt dan, dat Lamoree 3.85m. zal trachten te springen. Niet eens ten volle geïnteresseerd kijken we toe. We zijn immers hoger gewend! Hij neemt z'n aanloop, zet zijn stok, klimt erin, dan plotseling een kreet van van Duin, de lat is geraakt, doch blijft liggen en we zien een overgelukkige van Duin Cor omhelzen. En dan begripen we het. Het foefje, dat in R'dam op 7 juli mislukte, gelukte hier. Cor wist niet beter, of de lat lag op 3.85m. In werkelijkheid had van Duin hem op 4m. laten leggen. Wederom is het record verbeterd. Bij nameting bleek de juiste hoogte 3.975 m. Thans dus een ruime verbetering."

Namen die me opvallen in de wedstrijdverslagen zijn die van Bas Fennis en Dick Hagtingius. Bas, nu 72 jaar en nog actief lid en Dick, altijd nauw verbonden gebleven met de club en trouw bezoeker van de jaarvergaderingen. Over Bas, onder de aanhef 'Bas komt er..': "Hij is 32 en begon dit jaar met atletiek. Daarvóór had hij gefietst en kende dus het genot van een demarrage en een geslaagd sprintje. Overigens geloofde hij niet ooit tot een behoorlijke prestatie te zullen komen, maar die overtuiging belette hem niet om de training bijzonder sericus ter hand te nemen en zie...op een Zondag promoveerde hij op den langen afstand tot B-klasser. Dit bleek echter nog maar een begin van het 'loon naar werken' te zijn, want niet alleen slaagde hij er in bij den Utrechtsen Singelloop van de c.a. 160 deelnemers de zevende plaats te bezetten, maar bovendien nam hij den dag daarop op de 5000m. de derde plaats voor zijn rekening op een zware baan en in een tijd van even 17 min. Bravo Bas, nu kom je er zeker, zet dezen winter nog even door, zoodat je in 1947... de A-klasse binnen sprint."

Dick presteerde op de Nederlandse Kampioenschappen: "5000m. Ook Dick Hagtingius verkeerde in een prima vorm, getuige zijn eervolle 6de plaats in dit sterk bezette 5000m. veld. Zijn tijd van 16 min. 17 sec

is tot nu toe zijn beste in dit seizoen. Na een zeer snelle eerste ronde, die later voor enkele lopers fataal bleek te zijn, maar waarin Dick heel verstandig zijn eigen tempo liep, lag het veld al gauw uit elkaar. Langzamerhand werkte Dick zich naar voren totdat hij na ong. 3 km. aansluiting kreeg met den PSVer Slegt, zodat hij toen als no.8 van de 13 lopers in de race lag. Hoewel Slegt met vinnige tegenspurts probeerde onzen man los te krijgen, gaf deze toch geen krimp maar wist op zijn beurt met een demarrage te antwoorden waarvan de taaie Zuiderling niets terug had. In een prachtige eindsprint van 200m. passeerde Dick nog een tegenstander zodat hij achter Slijkhuis, Lataster, Walstra, Weenink en v.d.Steen (allen A-klassers) als enige B-klasser de verdienstelijke 6de plaats bezette in een tijd waarmee hij weer naar de A-klasse promoveerde. Proficiat Dick! "

In het septembernummer een verslag van een van de belangrijkste wedstrijden van het seizoen: FINALE PH BEKER: Haarlem op de derde plaats. "Wij hadden allen gehoopt, velen van ons zelfs gerekend op de tweede plaats. Het heeft niet zo mogen zijn." De totaaluitslag was: 1.AAC 102 pnt., 2.AV'23 61½ pnt. 3.Haarlem 51½ pnt 4.Vlug en Lenig 30 pnt 5.Pro-Patria 28 pnt 6.DOS 21 pnt.

Oktober 1946: het wedstrijd baan seizoen zit er vrijwel op. Onze vereniging maakt de balans op. Om een beeld te geven van de sterkte van onze club toendertijd, geef ik hieronder enige van de beste prestaties van de senioren:

100m.	11.2	A.Schaap	3000m	8.55.2	W.v.Gog	Hoog	1.70	P.Haringh.
200m	24.1	H.Schreuder	110mH	18.15	P.Haringh.	Ver	6.20	H.Willems
400m	51.5	C.Dekker	Kogel	13.28	H.Kluft	Pols	3.97.5	C.Lamoree
800m	1.58.1	W.v.Gog	Discus	38.83	"			
5000m	16.04.4	D.Jordens	Speer	43.25	Th.Wernik			
4x100m	44.7	(v.d.Putte, Heyn, Schreuder, Schaap)						
4x400m	3.36.4	(Wernik, Scholten, Bleyswijk, Dekker)						

Er wordt nabeschouwd over de finale Pr.Hendrikbeker, door H.A.v.d.Mey. Ik geef het hier als voorbeschouwing van onze komende strijd om de PH beker (want jullie weten: een volk dat zijn geschiedenis niet kent is genooddaakt deze te herhalen. En dat geldt natuurlijk ook voor het atletiekvolkje dat wij als vereniging vormen:): "Mannen, broeders, de ernstige wil om de vereeniging weder aan de spits van de Ned. atletiek te brengen, dient uit te gaan van alle leden en meer speciaal van de wedstrijd-athleten, vooral niet eenige weken vóór de PH gehouden wordt, maar 12 maanden er voor. Dien en, offeren, saamhorigheid, vriendschap, vertrouwen en zelfvertrouwen, geest, sfeer... en een jaar achtereen trainen volgens het beproefde recept, ziedaar de factoren voor een éclatant succes. En let wel, wedstrijdathleten! ban daarbij de nicotine uit je sportleven! "

Zit er, zoo vraag ik mij dikwijls af in den tegenwoordigen Haarlem-athleet nog wel genoeg gezonde drang naar een plaats in de PH-bekerploeg en beseft hij wel voldoende wat het zeggen wil om op lateren leeftijd te kunnen geuren met het rijke sportieve bezit eenmaal deel te hebben uitgemaakt van een ploeg, die 12 maal Clubkampioen van Nederland is geweest? Ondervindt daarnaast de vooraanstaande wedstrijd-athleet in Haarlem van zijn clubgenooten wel de noodige moreele steun en bijstand en omgekeerd, helpt de crack wel in voldoende mate den nieuweling bij zijn pogingen om op een hooger plan te komen? Ik meen deze vragen op dit oogenblik helaas niet in bevestigenden zin te kunnen beantwoorden."

Wie deze oude schoen past, trekke hem aan.

Gé Schied



HET WISSELTJE

TRAINING

De trainingen zijn: iedere MAANDAG- en DONDERDAGAVOND
aanvang: 18.15 uur (kwart over zes)
pupillen tot 19.30 uur
C/D-junioren tot 19.45 uur

WEDSTRIJDEN

Zaterdag a.s. (19 april) de eerste C/D wedstrijd in Haarlem
aanvang: 12.00 uur.
Als je hebt ingeschreven krijg je een chronologisch
overzicht op de training.

Zaterdag 19 april de eerste pupillenwedstrijd

C/D competitie: 1e wedstrijd 3 mei in Haarlem
2e wedstrijd 24 mei in Heiloo
3e wedstrijd 14 juni in Beverwijk
(distriktsfinale 6 sept.
landelijke finale 20 sept.)

verdere wedstrijden:

datum	voor	organ. vereniging	bijzonderheden	kosten	inschrijf datum
woe 30/4	c/d	ATOS A'dam-noord	o.a. estafette	1.75	p.nr. 17/4
do 8/5	c	Sagitta A'dam Ol.plein	distrikts kamp.	2,-	,, 28-4
za 10/5	d	Dem Beverwijk	distrikts kamp.	2,-	,, 21-4
za 10/5	pup	Zaanland Zaandam	3kamp +1000 + est.	2,50+1,-	1-5
zat 17/5	c/d	Sagitta A'dam Ol.pl.		2,-	p.nr. 1-5
zat 24/5	c/d	Trias Heiloo	zie boven		
zat 31/5	pup	Startbaan Amstelveen	3kamp +1000	3,- + 1,25	15-5
zat 31/5	c/d	Hollandia Hoorn	oa. polsh en estaf.	2,-	p.nr. 15-5
zat 14/6	cOd	Dem Beverwijk	zie boven		
zat 21/6	pup	ADA A--dam Ookmeer	3kamp+1000	3.50+1,-	5-6
zat 21/6	c/d) Zaanland Zaandam	D: 7kamp	7,-	5-6
zon 22/6			C: 8kamp	8,-	

ATTENTIE

Even een aantal mededelingen en vragen van Jos van Belle

Voor vragen of opmerkingen ben ik tijdens de trainingsavonden op de baan aanwezig op maandagavond vanaf 18.00 uur tot 21.00 uur
en op donderdagavond vanaf 18.00 uur tot 19.15 daarna wil ik zelf gaan trainen.

Inschrijven voor wedstrijden is mogelijk op maandagavond VOOR of NA de training en op donderdagavond alleen vóór de training.

Na de laatste inschrijfdatum kan er NIET MEER worden ingeschreven.

Wanneer je niet op de training kon zijn om je in te schrijven, kan je mij altijd nog tot de laatste inschrijfdatum opbellen (tel. 272338)

Ik zou het er leuk vinden als er door jullie, na een wedstrijd, wat stukjes geschreven werden om in 'het wisseltje' te plaatsen. Het is niet nodig om de gehele uitslag af te wachten omdat deze toch door mij aan de redactie wordt doorgegeven. Ook verhaaltjes over je vakantie of andere gebeurtenissen zijn van harte welkom.

PUZZEL

Het is mijn bedoeling om in de komende maanden iedere keer een puzzeltje op te geven, waarvan de uitslag dan in de wissel daarna wordt geplaatst. Hier is de eerste opgave.

Maak van de cijfers 2, 4, 5, 7 en 9 twee getallen die, op de puntjes geplaatst, een juiste vermenigvuldiging vormen.

Elk cijfer komt in elk getal slechts 1 keer voor.

```

        . . . . .
        .           3 x
        -----
        . . . . .

```

Succes !

X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

V E R J A A R D A G E N

X X X X X X X X X X X X X X X X X X X X

- 28 april Maarten Jeronimus
- 7 mei Arno Grooteman
- 16 mei Nico Damen
- 17 mei Albert Dam
- 18 mei Feddie van de Vijver
- 28 mei Joost Lonterman
- 28 mei Matthijs Blitz
- 31 mei Claes Peereboom

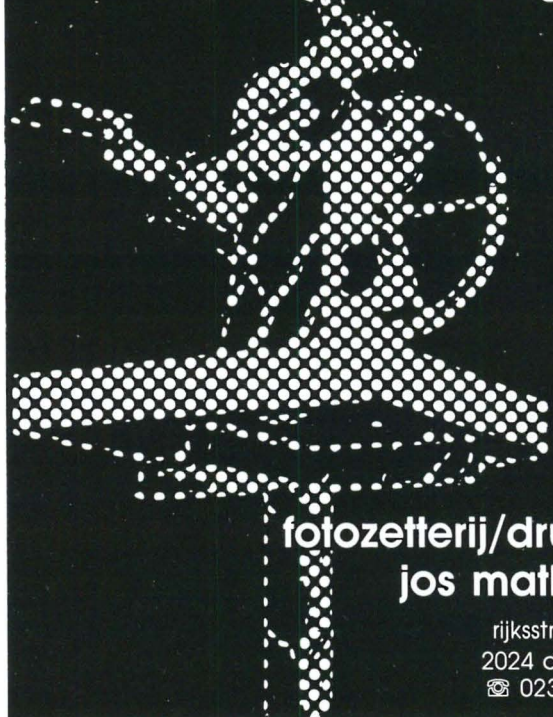
ADVERTENTIES

TE KOOP AANGEBODEN Adidas spikes mt 5 (37/38) door omstandigheden haast niet gedragen. Arno Grooteman 023 -- 270646

(TE KOOP)GEVRAAGD Spikes Als je spikes hebt, die je niet meer draagt, dan zijn er op de klub wel anderen, die daar nog iets aan hebben. Neem dan kontakt op met Jeroen Scheffer

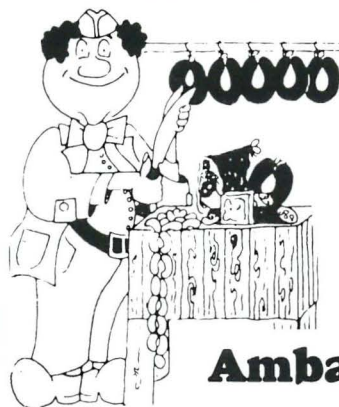
GEVRAAGD: TENNISBALLEN Oproep aan alle tennissers en niet tennissers Voor de pupillentraining zijn veel oude tennisballen nodig (om mee te gooien) Zou iedereen, die nog één of meer oude tennisballen heeft liggen die willen afstaan aan de pupillentrainer. Dat kan dus elke maandag en donderdagavond. Alvast bedankt. P.S. stop ze NU vast in je tas Kenneth

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



**fotozetterij/drukkerij
jos mathôt bv**

rijksstraatweg 95
2024 db haarlem
☎ 023 - 27 44 44



Ambachtslager

C. DE GROOT

*Voor kwaliteit
en service!*

Eksterlaan 94
Haarlem



**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



Toto
Inleverings
Combinatie

U speelt toch ook Lotto-Toto?

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

Raadpleeg ook uw clubblad.

***Bekers - medailles - vanen en linten
Eigen graveerinrichting***

Amsterdamsevaart 62, 2032 ED Haarlem
Tel. 023-359710



Sports Cup
SPORTPRIJZEN

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.



ADIDAS



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

Zijlweg 16 / 2013 DH Haarlem
tel. 023 - 322020



DRUSÉ

Boekbinderij -
Grafische afwerking

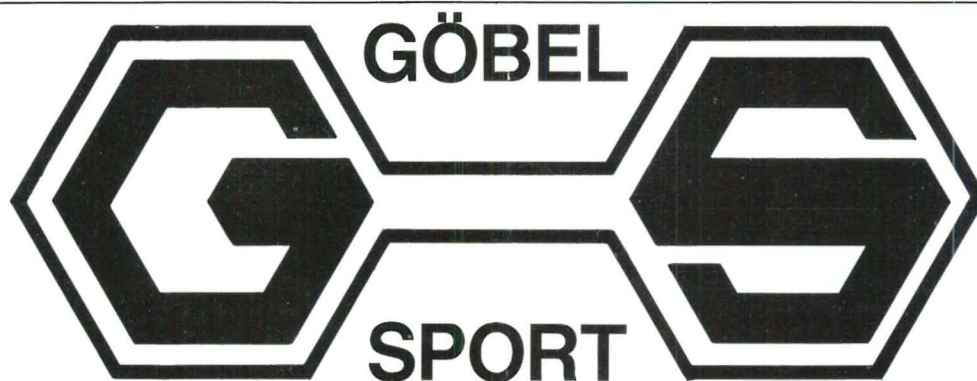
Korte Margarethastraat 16,
2011 PK Haarlem
Telefoon (023) 32 24 47

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

**DICK
STOKER**
Haarmode

Geopend van 09.00 tot 17.30 uur
Donderdagavond van 18.45 tot 21.00 uur
Zaterdag van 09.00 tot 14.00 uur
Maandag's gesloten

Raadhuisstraat 68, Heemstede Tel. 023 - 288507



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