E 1 FEB. 1988

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

Ik houd van snelle acties, sterk tegenspel en af en toe 'n gave voorzet.

Ik ben bij de ABN.

ABN Bank

lotto x toto

Toto
Inleverings
Combinatie

U speelt toch ook Lotto-Toto?

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

Inlichtingen: mevr. H. Hartman,
Corn. v.d. Leijlaan 12, Haarlem
Telefoon 023-256036

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

Hierbij nodigen wij U uit voor deelname aan de algemene ledenvergadering, welke gehouden zal worden op :

D O N D E R D A G 2 5 F E B R U A R I 1 9 8 8

In ons krachtcentrum in het Pim Muliersportpark.

Aanvang van de vergadering : 20.00 uur.

De agenda luidt :

1. Opening door de voorzitter
2. Ingekomen stukken
3. Jaarverslag van de secretaris
4. Rapport van de kascommissie
5. Jaarverslag van de penningmeester
6. Verkiezing van het bestuur

   Aftredend en herkiesbaar is :

   Wim Hartman, penningmeester

   Aftredend en niet herkiesbaar is :

   René van der Zwaag, secretaris

   Het bestuur stelt voor te benoemen :

   Baltien de Wit, secretaris

   Gert-Jan Kok, commissaris

   Truus van Voorst, commissaris

   (Voornoemde personen hebben zich bereid verklaard betreffende functie te aanvaarden.)

-Voordrachten van andere kandidaten voor een bestuursfunctie dienen, ondertekend door tien leden en vergezeld van een bereidverklaring van de kandida(a)t(e), voor de aanvang van de vergadering te worden ingediend.

7. Vaststelling begroting 1988
8. Ingekomen voorstellen
9. Verkiezing kascommissie
10. Uitreiking prestatiebekers etc.
11. Rondvraag en sluiting

Namens het bestuur,

René van der Zwaag, secretaris.

de wissel

officieel orgaan van de atletiekvereniging "haarlem"
opgericht 8 oktober 1920
koninklijk goedgekeurd
ingeschreven bij de kamer van koophandel haarlem
registratienummer: v 594199.

Jaargang 43
nummer 1
februari 1988
20 pagina's + I

"verschijnt 10 maal per jaar"

redaktieadres:
rené ruis
pieter kiesstraat 6, 2013 bh haarlem
tel. 023-317258

voorzitter:

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

vice-voorzitter:

bert steen
duinoordstraat 37
2023 wb haarlem

sekretaris:

rené v.d. zwaag
marnixstraat 87 rd
2023 rc haarlem
tel. 023-272777

penningmeester:

wim hartman
corn. van de lijnlaan 12
2024 bb haarlem
tel. 023-256036

wedstrijdsecretaris:
(A/B jun. + senioren)

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

wedstrijdsecretaris:
lange afstand:

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

jeugdcommissie:
(C/D jun. + pupillen)

jos van belle
sparrenstraat 26
2023 wx haarlem
tel. 023-272338

arts:

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

VAN DE REDAKTIE

Voor U ligt het eerste klubblad van het jaar 1988.
Het eerste klubblad van een vernieuwd a.v.Haarlem om maar eens in wasmiddelentermen te spreken.
Het aloude mannenbolwerk is na wat schuchtere pogingen in het verleden definitief geslecht.
We zijn na de opheffing van Atmodes een 80-tal dames en meisjes rijker geworden en vanaf 1 januari dus een echte gemengde vereniging.
Daarom wil ik direkt het artikel op blz. 3 van José Capellen in Uw aandacht aanbevelen.

En om gelijk de daad bij het woord te voegen: de beste prestaties zijn deze maand van Marianne v.d.Linde op het cross-front.

De aandacht zal deze maand vooral uit gaan naar de jaarvergadering waarover alles in dit nummer.

Hopelijk gaan ook de dames en meisjes een positieve bijdrage leveren aan de totstandkoming van dit klubblad.

In ieder geval zien we alle kopy gaarne tegemoet :

U I T E R L I J K

13 MAART

officieel nieuws

EEN HARTELIJK WELKOM AAN :

Naast een 88-tal Atmodinnen verwelkomen we deze keer nog een elftal nieuwe leden:

J. (Jolanda) Burggraaf, Anthoniestraat 33zw, 2011 CN Haarlem	dame L.A.
D. (Dick) de Waal Malefijt, Mient 78, 2141 TD Vijfhuizen	heren
R. (Rienk) Postuma, Centaurusstraat 12rd, 2024 VL Haarlem	heren
E. (Erwin) Groenendal, Julianalaan 98, 2051 JT Overveen	heren
H.H. (Henri) Meure, Dr.Schaepmanstraat 69, 2032 GC Haarlem	heren L.A.
J.H. (John) Jongboom, Kerkerinklaan 13, 2071 RJ Santpoort	heren L.A.
D. (Dik) Nol, Bickerlaan 34, 2071 DC Santpoort	heren L.A.
V.J.M.(Victor) Zonneveld, Duinweg 100, 2204 AW Noordwijk	heren L.A.
L. (Laurens) Kagenaar, Roordastraat 11, 2035 SB Haarlem	jun. D
M.R.G. (Ramses) Uithof, Asterkade 27, 2106 BB Heemstede	pup. A
E. (Emiel) v.Sambeek, Spiegelenburghlaan 25, 2111 BL Aerdenhout	pup.A

VERHUISD

Arno v.Vugt, Indischestraat 15, 2022 VN Haarlem

WOONRUIMTE GEZOCHT

Kamer gezocht, met gebruik van douche, toilet, keuken
liefst omgeving Overveen, Haarlem west, Aerdenhout
tot max. *f* 250,- (per maand)
reakties naar F. Dirkx tel : 033 - 722007 (na 18 uur)
of aan J. van Drunen tel : 023 - 244340

THEMA AVOND JEUGDBEGELEIDING

Voor iedereen, die wel eens te maken heeft of mee te maken gaat krijgen met het begeleiden van jeugd (dus ook ouders die wel eens mee naar wedstrijden gaan) is dit interessant. Voor alle bijzonderheden: zie HET WISSELTJE.

KOMPETITIE 1988

DATA EN PLAATSEN

DAMES:	(derde klasse)	29 mei	SANTPOORT	
		12 juni	HAARLEM	
HEREN:	(hoofdklasse)	29 mei	AMSTERDAM	
		12 juni	BREDA	
HEREN:	(derde klasse)	29 mei	SANTPOORT	)gezellig met de dames !!
		12 juni	HAARLEM	)
JUNIOREN A/B (jongens en meisjes)				
		8 mei	HAARLEM	
		19 juni	AMSTERDAM	

JURYKURSUSSEN

Geen wedstrijd zonder juryleden. Wij doen een oproep aan ieder die dit leest zich op te geven voor een jurycursus bij : J. van Drunen, tel. (023) 244340

---

om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirt met klubembleem div. prijzen
a.v. "haarlem" atletiekbroekjes div. prijzen

verkrijgbaar bij joop van drunen.

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036

Hier zijn we dan

Dat we nu een gemengde vereniging zijn, moet natuurlijk ook blijken uit het klubblad, vandaar dit stukje over "de dames" en tevens een bijdrage onder het motto: help "De Wissel" de winter door.

We raken er ondertussen langzaam aan gewend, dat we Haarlem-meiden zijn, alhoewel we de echte verandering pas in het wedstrijdseizoen zullen merekenen. Voortaan een rood-wit tenue aan en geen Atmodes meer op de baan of in de uitslagen. Maar we bereiden ons er goed op voor, want we hebben al een bespreking achter de rug onder het motto "hoe pakken we de kompetitie aan". De opzet was om te kijken wie er mee wil en kan doen en op welke onderdelen de atletes inzetbaar zijn. Resultaat is een ploeg van ongeveer 16 meiden, die zich beschikbaar hebben gesteld. Onder hen "ouwe trouwe" die we gewoón niet kunnen en willen missen, maar ook wat nieuwe gezichten die van harte welkom zijn. Een ander belangrijk punt was, er ook vooral een gezellige ploeg van te maken, omdat dat als resultaat geeft, dat iedereen graag mee wil doen. Een gezellige ploeg wordt het volgens mij wel, want wat een gekwetter was het op die 28e januari. Af en toe was er geen speld tussen te krijgen. Pinda's werden gekraakt, fotoboeken bekeken, herinneringen opgehaald, oproepen geplaatst voor kamers en etages en plannen gemaakt. Besloten werd, om met zoveel mogelijk atletes (en atleten natuurlijk) aan de wedstrijden in Haarlem mee te doen, te beginnen met 1 mei de Kennemerkampioenschappen en verder op 29 juni en 13 juli de avondwedstrijden. De wedstrijd van 1 mei is een goede graadmeter, hoe het met de diverse prestaties staat en welke atletes we op de kompetitie op de diverse nummers op gaan stellen. Er werd ook voorgesteld, om je eens in te schrijven op nummers die je misschien niet zo snel doet, dit om je mogelijkheden en je plezier in de atletiek te vergroten. Verder werd er besloten, om ruim voor de kompetitie te zorgen, dat op bepaalde trainingsavonden de ploeg zoveel mogelijk kompleet is, zodat er op de estafette getraind kan worden én om te zorgen, dat de hele ploeg ook een hechte ploeg wordt.

Ver te reizen naar de kompetitie hoeven we in elk geval niet dit jaar. Het is of links- of rechtsom de deur uit. De 1e kompetitie is op zondag 29 mei in Velsen bij Suomi. Dat wordt dus koffie drinken bij Renée Ferment. Zondag 12 juni is de kompetitie in Haarlem (koffie maar weer bij José ?). De penningmeester zal wel blij zijn met deze plaatsen, want niet alleen wij dames moeten naar Velsen of Haarlem, maar ook de tweede herenploeg. Dus dan lopen er zo'n 30(?) Haarlem-atlete(s)(n) rond.

Verder werden er op de "bespreking" nog opmerkingen genoteerd als: kunnen we met z'n allen niet iets leuks organiseren, een weekend of zoiets met (eventueel) een (meerkamp)wedstrijd, of andere leuke aktiviteiten. Dit voorstel moet maar naar voren gebracht worden op de komende jaarvergadering van 25 februari. Maar let wel, dan moeten er ook mensen zijn, die zich bereid verklaren een en ander te organiseren.

Al met al werd het een gezellige avond en nou maar hopen, dat het resultaten oplevert deze zomer.

Veel sukses allemaal.

José Capellen.

MEDISCHE RUBRIEK

door: Marthin Huta Galung

Het nieuwe baanseizoen staat alweer voor de deur. Iedereen staat alweer te popelen om zichzelf op de baan te testen om te zien hoe ver hij of zij na het winterseizoen is gevorderd.

Aan het begin van het seizoen komen de sportschoenfabrikanten ook altijd weer met nieuwe schoentypes op de markt. Iedereen wil dan graag nieuwe types kopen. Een nieuw seizoen, een betere wintertraining als ooit te voren een nieuwe schoen ⟶ een nieuw seizoen zonder blessures !!!! ⟶ een nieuw p.r.

Bij deze wil ik jullie proberen wat weg wijs te maken in het schoen gebeuren. Goed sportschoeisel is zeer belangrijk! Maar velen weten echter niet, waar ze op moeten letten alvorens ze schoeisel gaan kopen. De loopschoenen zijn het belangrijkste onderdeel van de loopuitrusting. Zij bepalen voor een groot deel de belasting die de enkels, knieën, heupen en de onderrug krijgen te verduren.

Bij de huidige schoenen spelen de volgende punten een belangrijke rol:

- schokdemping
- stabiliteit van de voet tijdens de landing en de voet-afwikkeling
- flexibiliteit
- duurzaamheid van de materialen
- gewicht
- wedstrijden / training
- mogelijkheden voor - inlegzool
  - veranderingen in de schoen

Het gedrag van de voet kun je objectief analyseren d.m.v. een ontwikkelde klinische blik, maar dat is niet voldoende

- loopband, voetlanding en afwikkeling
- loopband met video en of high speed camera's omdat het gedrag van de voet en de knieschijf niet meer met het blote oog konden worden bestudeerd
- podoscoop (voet afdruk)
- drukplaten, om de voet reaktiekrachten te meten.

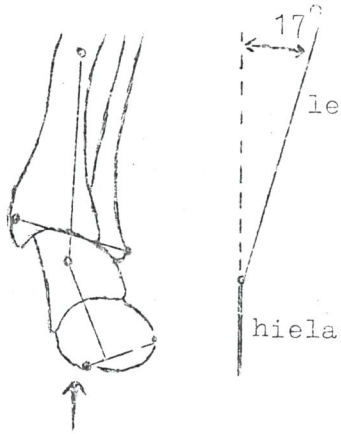
Pronatie:

- Ongeveer 70 - 80% van de langeafstandlopers landt op de buitenrand van de hiel (lateraal). Vervolgens verplaatst de loper het gewicht van de hiel naar de middenvoet, de knie en de heup buigen dan, waardoor de voet tegelijkertijd naar binnen rolt. Hij komt dus platvoet op de grond in een stabiele positie. Dit noemt men pronatie.
- 15 - 20 % van de langeafstandlopers landt op de middenvoet (veel toppers)
- 5 - 7% zijn slechts echte voorvoetlanders.

Personen met lage voetbogen of hypermobiele platvoeten neigen vaak tot over pronatie ook lopers met een breed bekken (loopsters).

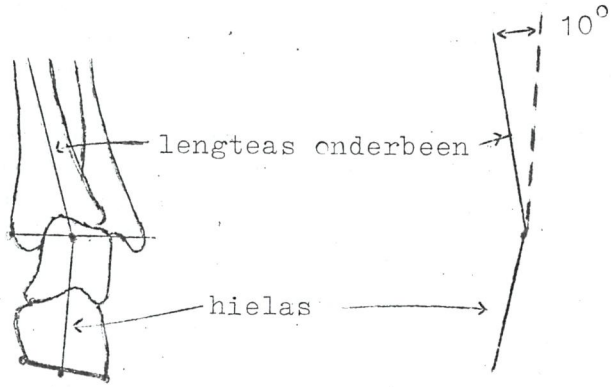
Te veel pronatie veroorzaakt: skin splints
ontstoken achillespezen
irritatie van het kraakbeen van de knieschijf

te weinig pronatie: skin splints
knieklachten
heupklachten



de binnenzijde van de voet (het hielbeen) wordt naar binnen gedrukt.
Een redelijke grens is tussen 12-13°.

Supinatie: landing op de binnenzijde van het hielbeen ⟶ en de voet rolt vervolgens naar buiten tot dat de hiel nagenoeg loodrecht op de grond staat. Het grootste gedeelte van de schok wordt hierdoor doorgegeven aan de voor- c.q. middenvoet en de buitenrand van de voet.



De buitenzijde van het hielbeen en verder de voet wordt naar buiten gedrukt.

wordt vervolgd.

UITSLAGEN ----- INDOOR ------ UITSLAGEN ------ INDOOR

24 jan.Dortmund 1500m heren Han Baauw 3.56 en Erik Kahls 4.04
31 jan.Dortmund 200m jun. Tony v.d.Prijt 26.0 en Erik Wilders 24.7
60m jun. Tony v.d.Prijt 7.5 en Erik Wilders 7.5
60m heren Nico Treep 7.1, Oscar Soethout 7.1 , René Moesman 7.1
400m heren Frank Versteeg 53.2, Kenneth Portanger 51.9 en Jan Kos 56.9
hoog heren 3. Erik Rollenberg 2m05 en Remco Steen 0
kogel heren Oscar Soethout 12m22 60m hrd heren Frank Versteeg 8.7
200m heren Nico Treep 23.6 en René Moesman 23.4

WIJ VRAGEN IEDEREEN, DIE AAN WEDSTRIJDEN IN HET BUITENLAND MEEDOET OM ONS DE PRESTATIES DOOR TE GEVEN !!!

NEDERLANDSE INDOORKAMP B-JUNIOREN ZONDAG 14 FEB DEN HAAG

Marvin Isselts hoogspringen 6e met 1m80 en hinkstapspringen 4e met 12m86

24 januari Breda 'SPRINT'-cross

Een zeer goede prestatie van Marianne v.d.Linde: ze werd 2e !!! 3600m in 12.28,1. Nicolet Zwaan werd 61 in een tijd van ca. 15.50.
verder: jongens B (ook 3600m) Dennis Heyink 17e in 12.40.5
heren 11.200m in een groot en sterk veld werd Huib Akersloot 100e in 41.08.0 en Marcel Verzijlberg 102e in 41.16.)

13 dec Den Haag Duindigt cross

Alweer Marianne v.d.linde die van zich doet spreken. Een prachtige 7e plaats (3e Nederlandse) in een sterk internationaal veld over 3500m in 11.49 (Elly v.Hulst 5e in 11.40!)

26 dec Opmeer Kerstcross

11e Erwin Groenendaal en 21e Erik Kahls

30 jan. 3e crosskompetitie "DE MOOIE MODDER VAN HET AMSTERDAMSE BOS"

We vertrokken ondanks de regen vol goede moed naar het modderbad te Amsterdam. Na een rustige reis en maar één keer verkeerd te zijn gereden, kwamen we op de juiste plaats aan. Uit de auto stappend, zagen we zwarte moddermannetjes lopen. Het parcours viel nog wel mee, als we maar om de plassen heen liepen en iedere keer de buitenbocht namen. Bij aankomst was het zowaar nog droog, maar dat duurde gelukkig niet lang, want anders zou het mooie modderbad opdrogen.
Om 15.10 moest Dennis (Heyink) lopen. Hij liep een goed bekeken race en sloeg op het juiste moment toe en nam de 2e plaats over. In die positie finishte hij ook. Om 15.30 moesten Joris (v.d.Weiden) en ik lopen. Nadat het zeurderige mens bij de start eindelijk het startschot gaf, ging iedereen voorzichtig weg om overeind te blijven. Joris liep een hele goede race (hij had een paar weken niet getraind wegens een blessure). Op het zware veld werd ik vooruit geschreeuwd door Koos, die ik minstens tweemaal per ronde tegenkwam. Na 4600m was de finish, Joris was 7e en ik 10e.
De zwarte benen werden met een doek lichtelijk schoongemaakt door Mevr.Kiers. Zelfs dit werd opgenomen door onze cameraman en tevens chauffeur dhr.Heyink. Na een beker chocolademelk van dhr. van Drunen stapten we voorzichtig in de auto om niets smerig te maken. Tenslotte werden we weer keurig door onze chauffeur in Haarlem afgezet. Het was een goede dag voor de wasmachine, die alles toch weer schoon kreeg.

Ger Wessel.

INDOOR ---------- INDOOR -------- INDOOR ---------- INDOOR ----------

OPEN NOORDELIJKE KAMP TE EELDE

zaterdag 9 jan: sprinttweekamp j.B 9e Tony v.d.Prijt 60m:7.78, 50m:6.61
1500m j.A: 7e Joris v.d.Weiden 4.34.7 en 800m j.B Dennis Heyink 2.15.8
zondag 10 jan: 60m horden 8.76 (serie en finale) 4e
60m heren Hein Macnack 7.25, 7.16 en 7.24 (5e)
jongens A: Chris v.d.Werff 7.37, 7.37 en 7.39 3e
hoog jongens A: 4e Misja Steen 1m61
ver heren Hein Macnack 1e met 7m22
hoog heren: 1e Ruud Wielart 2m15, 2e Erik Rollenberg 2m09, 3e Remco Steen 2m06!!

GOLDEN CUP ZWOLLE

zaterdag 16 jan: kogel heren 5e Oscar Soethout 12m44
zondag 17 jan:60m horden j.A Chris v.d.Werff 8.5, 8.61 3e (cr is 8.4 handtijd)
60m heren Nico Treep 7.0, René Moesman 7.1 en Kenneth Portanger 7.3
j.A Chris v.d.Werf 7.2 en 7.46 en Jerry Brouwer 7.2 en 7.42 (geen fin.pl.)
ver jongens A: Jerry Brouwer 5m48
hoog heren: 1.Ruud Wielart 2m12, 2.Erik Rollenberg 2m12 en Remco Steen 2m00
polshoog heren: Pim Göbel 4m00
ver heren : 1. Hein Macnack 7m32

L O D I ' S H O T L I N E

-Als gevolg van een door de zachte winter volledig van slag geraakt bioritme en de door een verwaarloosde verkoudheid opgelopen post-nasale depressie, is ook deze hotline een beetje depri.
-Trouwens, door de spierverscheurende krachttraining, is Ben Verton als eerste 40+ lange-afstandlid van onze vereniging er in geslaagd een deuk in een pakje boter te slaan.
-Het streven is om alle informatie op een stencil te proppen.
-Eindhoven,12december1987,20km.,Marrum,19december1987,21km.Resp.Tonv.Doorn,10e in1.08.29enMariannev.d.Linde1.19.27enHenkWesselius1.12.51(7e).Zo,datschietop.
-Laten we er anderhalf stencil van maken.
-Want met haar tijd verbeterde Marianne haar beste prestatie van 1987 met maar liefst 3min.14sec.
-Want ook de tijden van Ton en Henk waren lang niet slecht ..... maar was er nou niets in de buurt?Goed, Ton heeft een verdacht accent, Henk z'n haar zit structureel door de war door de vele noordenwinden en Marianne zal er ook wel wat te doen hebben gehad, maar in Leiden was op de 20e ook een mooie loop.
-En daar liep Victor Zonneveld de halve marathon in 1.12.32.Het kan dus heus wel in de buurt.
-Dat het met Tjerk v.Seijst goed gaat, wil nog niet zeggen, dat hij zijn hond daar de dupe van moet laten worden.Dat arme beest wordt dagelijks gedwongen zijn behaaglijk warme stulpje te verlaten, omdat Tjerk zo nodig weer naar buiten moet. Contante giften ter ondersteuning van de actie "Houd de hond van Tjerk van de straat" zullen door mij met grote vreugde in ontvangst worden genomen.
-Het zal je maar gebeuren: leuk naar Belgiëvoor een trimloopje over 21 kilometer en bij aankomst op het zuidelijk halfrond ben je veel te vroeg voor de start.Dus (let op de logica) ga je maar van start op de eerder van start gaande hele marathon.Henri Meure doet zo iets! In 3u.25min. ! Dat het parcours iets te kort was (1.200m.) spreekt nog enigszins in zijn voordeel.Dus nog een keer Henri:een marathon vereist een voorbereiding van minstens twee maanden.En mocht je toch zo overmoedig zijn, dan dien je volkomen total-loss na vier en half tot vijf uur te finishen.Je moet ze ook alles leren.
-Vogelenzang, 02 januari, de oliebollenloop over 21 km.
Henk Winsemius, Henk Wesseling, Henk Wessinghage, toch niet ..... toch niet een broer ????, jajaja een broer van Allan Wells.
De kratten pils en flessen wijn vlogen bij de weddenschappen weer over de tafel. Alle goede prestaties ten spijt, maar het meest verheugend was de rentree van Gé Broertjes, bijna een jaar na het ongeval.Zijn tijd was zonder meer voortreffelijk. Zijn duidelijk toegenomen zelfvertrouwen toont Gé vooral aan de b..... van de O..... (censuur t.b.v. zijn vrouw).

Daar zijn ze dan :

2e	Ton v.Doorn	1.12.24	
3e	Vic Zonneveld	1.12.40	
4e	Henk Wesselius	1.12.56	
5e	Huib Akersloot	1.14.44	
6e	Kees v.Dommele	1.14.48	
7e	Conno du Fossé	1.14.57	
13e	Marius Jaspers	1.17.28	
14e	Ruud Porck	1.17.29	
	Gerko Vos	1.18.20	
	Hil de Lange	1.19.36	
	Gé Broertjes	1.22.04	
	Huub Ollarbe	1.22.57	
	Paul v.d.Pol	1.23.57	
	Henk v.Bakel	1.24.08	
	Dick de Waal M.	1.24.15	
	Rob de Nieuwe	1.24.44	
	Mack Hirs	1.26.39	
	Martin Molenaar	1.28.14	
	Adri Schaper	1.28.51	
	Dick Nol	1.29.35	
	Wim v.Etten	1.29.40	
	Lex v.d.Pol	1.31.34	
	Sjoerd du Pon	1.31.56	
	Sylvia de Krom	1.38.45	
	Jolanda Burggraaf	1.38.59	
	Henri Meure	1.43.30	
	Joke du Pon	1.46.03	

-Regelmatig worden er in Santpoort/Velsen trimlopen gehouden.Zo liep Huub Ollarbe op 17.01 een 10km. in 37.37 en Gerko Vos op 31.01 een 20km. in 1.10.24.Degenen, die zich graag op de hoogte willen stellen val alle uitslagen, wil ik verwijzen naar de strijkplank van Sylvia.Alle uitslagen liggen daar op.

-En wat was er 10 januari te doen?
De eerste officiële wedstrijd in Haarlem-kleuren van Vic Zonneveld in Egmond, tijd 1.13.28.Vic werd hiermee tweede veteraan IB.Eveneens in Egmond liepen Ruud Porck en Kees Hordijk naar tijden van 1.18.huppeldepup en 1.18.40.Sylvia de Krom, jonglerend met een halve zool en Kick Sabelis kwamen tot 1.42 en 1.52.
Veel verenigingen sturen leden waarvan ze liever niet hebben, dat zij, in verband met de aanwezige televisiecamara's, in Egmond lopen, naar Lisse.
Voor ons liepen Paul v.d.P. en Henk v.B. dus in Lisse.Het moet gezegd worden, en dat is zeker niet gemakkelijk, maar eerlijk is eerlijk, nou ja, eh ..... eh .... ze hebben goed gelopen.Paul met zijn 1.20.20 zelfs zeer goed en Henk benaderd, gezien zijn 1.21.28, steeds meer zijn oude niveau.
-Amsterdam (Vondelpark), 17 januari
Opnieuw hoge klasseringen voor de Haarlem-connection.

10km.	5e	Conno du Fossé	33.25	10EM 9e	Paul v.d.Pol 61.42

-Grootebroek, 24 januari (Kloetloop), 25km.
Hoe ver moeten we in de historie teruggaan, dat drie Haarlemmers onder de 1.30 liepen? En ze waren nog niet eens echt tevreden.

21. Victor Zonneveld	1.27.08	(1e vet.IB)
29e Henk Wesselius	1.28.38	
33e Conno du Fossé	1.29.19	

-Apeldoorn, 06 februari
Bij Hans Hageman is geconstateerd, dat zijn linker been zo'n 25% zwakker is dan zijn rechter been.Aangezien het parcours rechtsom was, wekt het geen verbazing, dat Hans op de mini (18,6km.) een sterke 1.11.05 liep.Nu de vraag voor deze maand: wat zou de tijd van Hans zijn geweest als het parcours linksom was gegaan?
Naast Hans liep ook Martin Molenaar de mini.Tussen allerlei triathlons in volbracht hij de ruim achttien kilometer in 1.17.55.
Nieuw - nieuw - nieuw - nieuw----------

Een siddering onder de gevestigde orde veroorzakend, was de tijd (zijn eerste marathon) van Kees v.Dommele : 2.43 !!!!! Bijeenkomsten zijn belegd, trainingsschema's moeten worden bijgesteld, telefoonnummers van de diverse therapeuten zijn weer tevoorschijn gehaald.Kortom, veel opwaaiend stof.Dit was voor Kees nog maar een probeerseltje.Het is hem niet slecht bevallen.
- 25 februari - jaarvergadering - aanvang 20.oo uur -

Dat was het.
Zzzzzzz.

HET WISSELTJE

Hallo pupillen,

Sinds kort ben ik de jeugdleider van de meisjes pupillen, omdat Lisette de Graaf geen tijd meer vrij kon maken om jullie te trainen (wat ze overigens erg jammer vindt)
Daarom hebben ze mij gevraagd haar taak over te nemen en een JAL-cursus te volgen, dit betekent Jeugd Atletiek Leider.
Om te beginnen mijn naam is Joop Heus en ik ben, schrik niet, pas 41 jaar, ben getrouwd met de penningmeesteresse van Atmodes, Liedy en ik heb twee kinderen, Bram 10 jaar en Cindy 7 jaar.
Mijn hobbies zijn o.a. tennis, muziek uit de jaren '50 en '60 en mijn grote favoriet daarbij is Fats Domino, waar jullie natuurlijk nog nooit van gehoord hebben. Verder vind ik het leuk om mijn eigen wijn te maken en die volgens insiders verrukkelijk is. Ook vind ik het leuk om te proberen jullie atletiek bij te brengen.
Zoals gezegd ben ik iedere zaterdag in Hoorn of Wognum voor de JAL cursus wat ik graag doe. Deze cursus doe ik o.a. samen met Emmy Ramakers en Janny Sloot die het ook leuk vinden en jullie af en toe op woensdag training geven.
Wel, ik geloof, dat dit het zo'n beetje is. Ik hoop, dat we in de toekomst plezierig en sportief met elkaar zullen optrekken en dat we daarbij ook nog het een en ander zullen leren zodat jullie straks goed voor de dag zullen komen in de wedstrijden van onze nieuwe vereniging a.v.Haarlem

D E V E R J A A R D A G S K A L E N D E R

19 feb	Marieke Hegger	wij
22 feb	Berja Koning	wensen
22 feb	Arjen de Bruijn	jullie
26 feb	Marc Landshoff	allemaal
2 mrt	Olivier Pennink	een
4 mrt	Martijn van Schaik	hele
9 mrt	Marije Kamerling	prettige
10 mrt	Eric Boer	verjaardag
13 mrt	Karin Schouten	en
17 mrt	Arthur Smit	nog
24 mrt	Laurens Kagenaar	vele
25 mrt	Marc Boer	sportieve
31 mrt	Alexander Krottje	jaren

THEMA - AVONDEN JEUGDBEGELEIDING

Zoals iedere keer weer blijkt, is de behoefte een leiding en begeleiding binnen een atletiekvereniging zeer groot, met name waar het gaat om begeleiding van jeugd. Om in deze behoefte te kunnen voorzien heeft de Sectie Kader en Opleidingen van de KNAU een thema-avond Jeugdbegeleiding opgezet ten behoeve van ouders (die voornemens zijn regelmatig mee te gaan naar wedstrijden), trainers (die eigenlijk mee moeten naar iedere wedstrijd) en andere begeleiders (die hun gezicht ook moeten laten zien) van de jeugd.

Het gaat hier dus niet om het geven van training, maar om pupillen en C/D junioren tijdens en onderweg van en naar een wedstrijd zo goed mogelijk te begeleiden. Op deze avonden komen zaken aan de orde als: het aanvoelen van de groep en het individuele kind, de eigen instelling en houding ten opzichte van de groep, stimuleren, relativeren, het geven van richtlijnen en het waar nodig, corrigeren van gedrag.
De thema-avond Jeugdbegeleiding omvat twee avonden, waarop aan de hand van

een leidraad bovengenoemde aspekten worden besproken.

De eerste avond is woensdag 20 april a.s. en zal worden gehouden in ons krachtcentrum op het Pim Mulierspartpark. Aanvang: 20.00 uur
Nadat dan door de cursisten het besprokene in de praktijk is getoetst en beproefd, zal er op woensdag 18 mei, zelfde plaats en tijd een evaluatie-gesprek plaatsvinden waarbij het mogelijk is om praktijkvoorbeelden aan te geven en te bespreken.

Ik zou aan de ouders, die toch al regelmatig meegaan naar wedstrijden of ouders, die dit van plan zijn te doen, willen vragen om zich vóór 15 maart a.s. bij mij aan te melden. Mijn telefoonnummer is: 27 23 38

Wij hebben minimaal 15 cursisten nodig.
Bij voorbaat wil ik iedereen, die zich aanmeldt alvast hartelijk bedanken voor de mede- en samenwerking. Het gaat per slot van rekening ook om Uw kind.

Jos van Belle.

12 december 2e crosswedstrijd te Velsen

Omdat het startterrein van deze door Suomi georganiserrde wedstrijd in Velsen was, hadden we afgesproken, dat de jongens, eventueel met hun belangstellende ouders, zelf naar de gloednieuwe sportaccommodatie in Santpoort zou komen. Net zoals altijd mochten van iedere groep eerst de meisjes en daarna de jongens en zo ook eerst de jongsten en dan steeds ouder.
Toen de B-pupillen aan de beurt waren en iedereen al klaar stond aan de start kwam Guido op het laatste nippertje nog naar de start rennen. Snel het startnummer opgeplakt en net klaar voor het startschot met 1100 meter voor de boeg. Uitslagen:

A-pupillen 1100m

27	Arne Braams	4.46
39	Eric Boer	4.50
43	Olivier Pennink	4.56
48	Klaas v.d.Lagemaat	4.58
52	Mark Veldt	4.59
54	Dennis de Haan	5.00

Peter Makwat en Olivier Barreveld hadden ook gelopen, maar stonden niet op de uitslagenlijst (foutje)

B-pupillen 1100m

4.	Remco	4.35
14.	Guido	5.10
18	Steffan	5.23

C-junioren 1500m

5.	Steven Spanjersberg	5.09
13.	Tim de Rooy	5.24
26.	Leendert v.d.Helm	5.44
33.	Cees v.Wijk	5.57
40.	Rens de Graaff	6.15

Bij de D-junioren liepen er net als bij de B-pupillen slechts 3 Haarlemmers mee. Martijn v.Belle (15e in 5.10), Jörgen werd 26e met 5.22 en Maarten volbracht de 1250meter als 31e na 5 minuten en 26 sekonden.

30 januari Amsterdam

In het Amsterdamse Bos werd door A.V. Sagitta de 3e en tevens laatste poule wedstrijd in de Cross kompetitie voor pupillen en junioren georganiseerd. Het had al dagen geregend en 's morgens leek het mooi weer te worden, maar dat ging niet door. Het geplande startterrein was zo slecht, dat er op een andere plaats moest worden gelopen dan oorspronkelijk de bedoeling was. Dit jaar hebben alleen de jongens aan de cross kompetitie meegedaan, maar ik hoop dat het volgend winterseizoen ook de meisjes van Haarlem bij de cross vertegenwoordigd zullen zijn.

- Bij de pupillen B liep deze keer alleen Remco mee. Hij werd 3e met een tijd van 4.57.3. Net als alle andere lopers die aan alle drie de wedstrijden hadden meegedaan kreeg hij als herinnering een medaille.

- Hoewel de groep bij de A-pupillen groter was dan bij de B (dit kan ook haast niet anders) hadden toch een aantal jongens afgezegd en was er één (je weet zelf wel wie) niet komen opdagen, zodat we voor niets stonden te wachten. Hier zijn dan de uitslagen van de jongens die wel meededen:

19 Peter Markwat	4.52.0	46 Olivier Pennink	5.29.5
27 Arne Braams	5.02.5	53 Dennis de Haan	5.40.9
33 Eric Boer	5.14.4	54 Mark Veldt	5.41.5
40 Thierry Duval-Slothouwer	5.24.3		

- Nadat alle pupillen (116) en D-meisjes (40) het terrein nog slechter hadden gemaakt dan het al was, gingen de 65 D-jongens van start. Tussen deze 65 liepen 3 boys vdo Haarlem-kleuren te verdedigen. Dat waren Martijn v.Belle (19e in 5.39.4) Jörgen v.d.Kuyt (26e in 5.50.8) en Maarten Jeronimus (52e in 6.24.4)

-Doordat er in de routebeschrijving voor de twee auto's van de Junioren-C een foutje was geslopen, kwamen de 5 C-jongens, die mee liepen op het allerlaatste moment aanhollen. Steven Spanjersberg was nog net op tijd om gelijk met de 34 jongens te starten, maar voor Leen, Tim, Cees en Rens was de groep al te ver vooruit om ze nog te kunnen inhalen. Tot overmaat van ramp begon het tijdens deze race niet alleen te regenen, maar het leek erop of ze boven de sluizen voor het hemelwater nu helemaal open hadden gezet. Omdat ze dus te laat waren gestart zijn de plaatsen en tijden voor de jongens niet in verhouding tot hun mogelijkheden, maar voor de volledigheid geef ik ze toch maar.

17. Steven Spanjersberg	7.35.1	38 Leendert v.d.Helm	8.45.6
35. Tim de Rooy	8.29.7	39 Rens de Graaff	9.12.6
36. Cees v. Wijk	8.35.0		

Gelukkig hebben ze toch nog kunnen lopen en hebben ook zij hun eerlijk verdiende medaille in ontvangst mogen nemen.
- Jongens en vooral Mw van Wijk en Mw. Kion, mijn excuses voor de onvolledige of onjuiste routebeschrijving. Maar ik denk, dat deze uitslag geen nadelige invloed heeft gehad op de mogelijkheden om wel of niet in de finale te kunnen uitkomen.

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

De finale van de Cross kompetitie wordt dit jaar in Heiloo op zaterdag 12 maart gehouden. Ik wens de jongens, die zich voor de finale hebben weten te plaatsen (jullie horen dit zo snel mogelijk van mij) alvast veel sukses.

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

In het volgende Wisseltje de volledige uitslagen van de Indoorwedstrijd in Utrecht waar we als 'gemengde' a.v. Haarlem present waren met 55 pupillen en CD junioren.

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

Ook over de strandloop meer in de volgende aflevering van 'Het Wisseltje' Overigens, wel in dit klubblad alvast de volledige uitslagen!

Uitslagen strandloop te Bloemendaalse op zondag 7 februari 1988.
georganiseerd door a.v. "HAARLEM en k.a.v. " HOLLAND".

2km.

1.Edwin Tanis a.v."Haarlem" 7.15.8 s
2.RonAntheunisse " 7.20.6
3.Maarten Hartman " 7.31.7
4.Nico Treep " 7.4400
5.B.Verton VeteranenI 8.oomin.
6.Martijn van Schaik a.v.Haarlem
7.Bastiaans Creemers k.a.v.Holland
8.Ton Damen a.v.Haarlem 8.30.0
9.Hans Kaptein "
10.Peter Markwat " 9.00.0
11.Annemarie Kramer
12.Remco van Bellea.v.Haarlem
13.Lisette de Graaf " 9.30.0
14.S. de Jong
15.Lisa Kerstholt 10.00.0
16.Dennis de Haan a.v.Haarlem
17.Sasja Tolsma k.a.v.Holland
18.Synthia Schippers "
19.D.v.d.Born
20.Diana v.d. Born Holland
21,Thierry Duval Slothouwer"Haarlem"
22.C.v.Giesen Suomi 10.30.0
23.Cuno Rutte
24.Klaas v.d.Lagemaat"Haarlem"
25.Rob v.Hoorik k.a.v."Holland"
26.Tina Langeveld "
27.Coen Langeveld "
28.Eelco van Wort
29.Linda Damen a.v." Haarlem"
30.Yves Mulder
31.Laura van Laan k.a.v.Holland
32.Jaap Hoogland "
33.Martine Wijkhuizen 11.min.-
34.Manon Welsink a.v.Haarlem
35.Joost van Schaik
36.M.de Waal Malefijt av."Haarlem".
37.Ellen de Weijer "
38.V.M.de Groot
39.Jessica Ramakers a.v.Haarlem
40.Marieke Jonker "
41.Ingrid Jonker "
42.S. de Waal Malefijt "
43.Freijke Hartemink k.a.v."Holland"
44.Bram Heus a.v.Haarlem 11.30.0
45.Marieke Hegger "
46.Cindy Heus "
47.Ivo Helissen k.a.v.Holland 12.0 min.
48.Deborah Kaptein a.v.Haarlem
49.Jannie Sloot "
50.Michiel Lems k.a.v.Holland
51.Michiel Lems k.a.v.Holland 12.0 min.
52.Tijmen v.d.Bogaert "
53.Gerard v.d.Bogaert "
54.Ingeborg Zandbergen a.v.Haarlem
55.Marieke Kok "
56.Anke Jonker "
57.Karlijn Hegger " 12.30.min.
58.Manon de Groot "
59.Floortje Helissen 13.0 min.
60.Miriam de Groot a.v.Haarlem
61.Emmy Ramkers "
62.RebeccaRamakers "
63.U.de Jong
64.R.Bos
65.Bram Burts 13.30 min.
66.Richard Swart
Maarten Hieronymus a.v.Haarlem
68.Carlijn Vogelaara.v.Holland
69.Pieter van Schaik 14.00 min.
70.Femke Dekker
71.Mirella Teeuwen
72.Jochemsz
73.Wanda Klous 14.30
74.Martijn van Wort
75.Eike Klous 15.00
76.Michelle Cambier
77.Heleen Swart
78.I.S.Sekewael 15.30
79.Judith Nieuwenhuizen
80.Jochemsz 37.00 min.
81.Kimberly Oly 38.00 min.

5 km.

1.Dennis Heijink a.v."Haarlem" 17.56.7min.
2.Jan de Ruiter " 17.58.9
3.Frans de Nijs k.a.v.Holland 18.11.4
4.Raymon Habes " 18.30
5.Willem Gebe a.v.Haarlem
6.Lex Verbeek " 19.00.-
7.Ger Wessel "
8.H.v.Veenendaal k.a.v.Holland
9.Ivo Spanjersberg a.v.Haarlem
10.P.Niessen " 19.30
11.Gerard van Wees k.a.v.Holland
12.Steven Spanjersberg
13.J.Gottmer
14.John van Vliet a.v.dh Haarlem
15.Nick Henning Suomi
16.Sanne Verdam k.a.v.Holland 20.30.-
17.Kees Rozemeijer
18.Maurice Hageman de Spartaan

vervolg 5 km.

19.Mark van Elk k.a.v.Holland 20.30.-min.
20.Nieuwenhuizen
F.P.Bakker
22.Iwan Luiten 21.0.-
23.Ed Kok
24.Niel Hoogewerf k.a.v.Holland
25.Marcel Bosseling 21.30.-
26.Joroen Knapen "Holland" 22.00.-
27.Arno Grooteman a.v.Haarlem
28.Stefan Creemers k.a.v.Holland
29.Ruud Tertal 22.30.-
30.Gunilla Boomsma a.v.Holland
31.Martijn van Belle a.v.Haarlem
32.Ellis van Eerden k.a.v.Holland
33.Arno Mul "
34.Ruud Kok
35.Bert Steen a.v.Haarlem
36.Stefan Heijink " 23.00.-
37.Maarten Pick k.a.v.Holland
38.Daan van Dijk
39.Susanne de Haan a.v.Holland 23.30.-
40.Pim Thoolen "
41.M.Habes "
42.Marinus Rotteveel a.v.Haarlem 24.30.-
43.Pascal Geursen k.a.v.Holland
44.Rens Hoogewerf "
45.H.Korpershoek 25.00.-
46.J.L.Goedegebuure
47.Jurgen v.Koningsbrugge
48.Mara van Dijk 25.30.-
49.Leon Roos a.v.Haarlem
50.G.Andrew
51.Alex Bouw k.a.v.Holland 26.00.-
52.Zuiderduin
53.Baltien de Wit a.v.Haarlem
54.Chimonde Jr. " 26.30
55.Oscar Hoeben
56.W.Koomen 27.00.-
57Bianca Handgraaf a.v.Holland
58.Ronald Jochemsz 27.30
59.R.Kunnen
60.Rob de Graaf k.a.v.Holland 28.00.-
61.B.A.Jacobs
62.W.v.Wort
63.Inge Nieuwenhuizen
64.A.M.de Jong k.a.v.Holland
65.Vera Dekker 28.30
66.Wil Hegger
67.R.E.Boon
68.J.a.v.d.Waard
69.Mathijs Vogelaar
70.Tanja Mekkelholt a.v.Haarlem 29.00.-
71.Saskia v.d.Linden "
72.Michel Swart
73.Jasper Nieuwenhuizen Holland 30.00.-
74.J.a.Groot
75.Carla van Oerle k.a.v.Holland
76.Linsey Buts Holland 30.30
77.Marije v.d.Waard "
78.Jos van Belle a.v.Haarlem 31.00.-
79.Mary Roosen k.a.v.Holland 31.00 min.
80.Annemiek Holland 31.30
81.Marjo Mekkelholt a.v.Haarlem 33.30.-
82.Freek Nieuwenhuizen 34.30.-
83.Maarten Swart 35.00.-
84.Anita Klous ka.v.Holland 36.30
85.Frans Klous
86.Melanie Cambier
87.Gitte Dekker 40.00.-
88.Esther Haan a.v.Haarlem 45.30.-
89.Wendy Haan " 46.00.-
90.Eveline Koomen 46.30
91.Jacqueline Schoe
92.Mevr.Lämbeck 48.00.-
93.Dhr.Lämbeck

10 km.

1. Han Daauw a.v.Haarlem 33.00 min.-
2. Erwin Groenendal " 34.10.-
3. Jeroen Scheffer " 34.19.-
4. Huib Akersloot " 34.30.-
5. Victor Zonneveld "
6. Rienk Pothuma "
7. Albert Handgraaf k.a.v.Holland 35.0.-
8. Como du Fossé a.v.Haarlem
9. Marcel Verzijlberg " 36.0.-
10. Henk Wesselius " 36.30.-
11. Ruud Porck " 37.30.-
12. Hans de Jong
13. Jan Mooij Dem Triathlon 38.00.-
14. Bert Bols k.a.v.Holland 38.30.-
15. Ruud Lampers 39.00.
16. Evert v.Ravensberg a.v.Haarlem
17. Huub Ollarbe " 39.30.
18. J.C.v.d.Plas " 40.00.-
19. Gerard Jochemsz 40.30.
20. D.de Waal Malefijt a.v.Haarlem
21. R. de Nieuwe "
22. Abdelkader Amrane
23. BenJuffermans 41.00.
24. Paul v.d.Pol a.v.Haarlem
25. M.Antonisse Dem Triathlon 41.30
26. Mac Hirs a.v.Haarlem
27. Leo Warmerdam
28. John Swart k.a.v.Holland
29. Sacha v.d. Griendt 42.00.
30. Roel Ramakers
31. Dik Nol a.v.Haarlem 42.30.
32. Sander van Giessen Suomi 43.30.
33. Bart Vink
34. Hans Peters
35. J.P.R.Borst
36. Lex v.d.Pol a.v.Haarlem
37. Remco Geursen k.a.v.Holland 44.00.
38. Pieter van Liempt " 44.30.
39. Hans Adelaar a.v.Haarlem
40. René v.d. Zwaag "
41. Ed.Südmeier
42. Ed. van Empelen k.a.v.Holland
43. Pieter van Leeuwen " 45.30.
44. Jeroen Huneker " 46.00
45. Martin Medenblik " 46.30.
46. R.Koolemij 47.00
47. B.Stoffer
48. Kick Sabelis a.v.Haarlem 47.30.
49. R.Bakker
50. Belinde Uttien k.a.v.Holland 48.30.
51. H.H.Meure a.v.Haarlem 49.00.min.
52. J.A. van Elk 50.00.
53. D.van Dansik
54. Rob Peetom 50.30.
55. Arthur Moulman k.a.v.Holland
56. Ruud van der Hen "
57. Dhr.Merkies 51.00.
58. C.Aaftink
59. Rob Oly
60. Cees v.d.Coord
61. Ron v.d. Wel
62. M.Knol 52.00.
63. Henk Langeveld k.a.v.Holland
64. M.v.Dansik
65. Marjan Akersloot a.v.Haarlem
66. Elstgeest 53.00.
67. Arie Langeveld k.a.v.Hollan 53.30
68. H.Eichelberg 54.30.
69. M. van Dongen
70. Remco Groen k.a.v.Holland
71. Roel Jonker
72. Allard Pilon 55.30.
73. Ardi Uttien k.a.v.Holland 56.30.
74. I.Groeneveld
75. J.Ooninex a.v.Haarlem 57.00.-
76. M.Pinheizo
77. Wim Roosen Holland
78. Marjan Blokland 57.30.
79. Bert Kosters
80. M. de Bruin 59.00.
81. Michel Jansen 59.30.
82. Ria Rekkers k.a.v.Holland 62.00 .
83. Suze v. Schie " 63.30.
84. L.J.Slootmans " 64.00.
85. Ria Scholten "
86. Ria Smit " 66.30.
87. Jan Uttien "
88. Fits

veel plezier hiermee en tot volgend jaar!!!!

Tr.v.V.

N O T U L E N

Jaarlijkse algemene ledenvergadering van de atletiekvereniging 'HAARLEM' 26 februari 1987.

1. Opening door de voorzitter.
De voorzitter heet de zesendertig aanwezige leden van harte welkom. De volgende onderwerpen belicht de voorzitter in zijn openingswoorden:
- Het afgelopen jaar is in prestatief opzicht, met name voor wat betreft de respectievelijke competitiewedstrijden, enigszins teleurstellend verlopen.
- Hoewel er nog altijd gebrek aan kader is, is het verheugend te constateren dat er bij de leden meer bereidheid valt te bespeuren om zich verdienstelijk te maken voor onze vereniging.
- Zeer positief is, dat de door de Gezamenlijke Haarlemse Atletiekverenigingen georganiseerde jury-cursus maar liefst 13 "Haarlem"-juryleden heeft opgeleverd.
- Verheugend is tevens de op handen zijnde uitbreiding van de redactiecommissie.
- Sinds het afgelopen najaar, zijn de trainingen voor de lange-afstandlopers ook opengesteld voor dames. Inmiddels hebben wij een aantal dames als lid van onze vereniging mogen begroeten.
- Het bestuur heeft in de zomermaanden haast wekelijks vergaderd. De overige maanden is het bestuur minstens 1x per maand bijeengekomen. Al deze vergaderingen zijn in een prettige sfeer gehouden. Zonder de overige bestuursleden tekort te willen doen, wordt de inzet van Wim Hartman geroemd. Naast een voortreffelijk penningmeester, heeft hij zich doen gelden als een waar manusje van alles.
- Ten aanzien van het komend jaar, wordt een ieder aangespoord alles in het werk te zetten om met de senioren hoofdklasseploeg de finale te bereiken.
- Tevens wordt iedereen aangespoord om zich komend zomerseizoen in te zetten voor het beheer van de kantine. Iedere hulp is niet alleen wenselijk, het is ook noodzakelijk.
- Buiten het verenigingskader worden vrijwilligers gevraagd zich als collectant aan te melden voor de in de week van 4 t/m 12 april te houden inzamelingsactie voor de gehandicapten sport in Nederland.
- Tenslotte dankt de voorzitter allen, die het mogelijk hebben gemaakt onze vereniging draaiende te houden. Een prettige en constructieve vergadering toegewenst, besluit de voorzitter zijn openingswoorden.

2. Ingekomen stukken. Bericht van verhindering van Aernout Leezenberg en Bert Steen. Het rapport van de kascommissie.

3. Jaarverslag van de secretaris.
- Cees v.d.Rhee spreekt zijn zorg uit over het enorme verloop binnen ons ledenbestand. Dit is een verschijnsel, dat zich niet alleen bij onze vereniging en dan met name bij de jongste jeugd zich voordoet, het is een verschijnsel, dat zich binnen de gehele KNAU voordoet.
- Koos Kiers zet een aantal vraagtekens ten aanzien van het al dan niet opnemen van prestaties, onder het gedeelte overige prestaties van het verslag van de secretaris. Het betreft hier een persoonlijke, dus subjectieve keuze van de secretaris.
- Hierna wordt het verslag van de secretaris door de vergadering goedgekeurd.

4. Rapport van de kascommissie
- De kascommissie, bestaande uit Kenneth Portanger, Kees v.Dommele en Kees Hordijk, verleent in haar rapport de penningmeester décharge voor zijn gevoerde administratie over 1986.

5. Jaarverslag van de penningmeester
- Gerko Vos vraagt naar de besteding van de post diversen. Het betreft de aanschaf van drie schrijfmachines, alsmede de aanschaf van archiefkasten in het krachtcentrum.
- Koos Kiers merkt in zijn algemeenheid de afwijkingen op ten aanzien van de begroting en in het speciaal de forse onderschrijdingen op de posten materiaal en jeugdaktiviteiten.
- Kees Hordijk constateert een voordelig saldo, welk vooral wordt veroorzaakt door de hogere contributie-inkomsten. Een en ander is een wankele basis, aangezien de contributie inkomsten moeilijk beïnvloedbaar zijn.
- Jerry Brouwer vraagt naar de reden van de geringe uitgaven op de zijns inziens belangrijke post evenementen/propaganda. Dit wordt met name veroorzaakt door de financiering van de schoolatletiekwedstrijden door de gemeentelijke dienst voor lichamelijke opvoeding, waarbij het opstellen van de begroting geen rekening mee was gehouden.
- Han Baauw doet het voorstel de post propaganda ook aan te wenden voor het plaatsen van advertenties in regionale kranten.
- Hierna wordt het verslag van de penningmeester door de vereniging goedgekeurd.

6. Verkiezing van het bestuur.
- De vergadering gaat accoord met de herverkiezing van Joop v.Drunen als voorzitter, Bert Steen als commissaris en Jos v.Belle als commissaris.

7. Vaststelling begroting 1987
- Mocht de post materialen, als gevolg van de aanschaf van speren (o.a. de nieuwe 800 grams speer) en polsstokken, aan het eind van 1987 een overschrijding vertonen, dan komt deze overschrijding ten laste van onze reserve.
- Cees v.d.Rhee wordt medegedeeld, dat onze reserve toereikend is voor voornoemde (eventuele) overschrijding.
- Cees v.d.Rhee vraagt de oorzaak van de verhoging van de post accommodaties. Deze verhoging wordt veroorzaakt door het administratief opnemen van de huur kosten van ons krachtcentrum voor eigen gebruik.
- Han Baauw vraagt naar de verklaring voor het grote verschil tussen de werkelijke cijfers 1986 en de begroting 1987 voor wat betreft de post drukwerk/klubblad. In 1986 is als gevolg van de aanschaf van nieuw briefpapier, alsmede de hoge kosten voor het laten copieëren van het kerstnummer van ons klubblad, een geflatteerd beeld ontstaan van de kosten drukwerk/klubblad.
- Cees v.d.Rhee vraagt naar de reden voor de daling van de post kampioenschappen ten opzichte van vorig jaar. Aangezien de kampioenschappen in 1987 relatief dichtbij worden gehouden (o.a. Hoorn en Leiden), heeft dit zijn weerslag op de hoogte van de post kampioenschappen.
- Tevens spreekt Cees v.d.Rhee zijn waardering uit voor de mensen achter het sukses van de hoge inkomstenpost toto/lotto, te weten Hil Hartman en Wim moolenaars. Vooral de opgaande lijn is een verheugende constatering.
- Hierna wordt de begroting 1987 door de vergadering goedgekeurd.

8. Ingekomen voorstellen. Er zijn geen ingekomen voorstellen.

9. Verkiezing kascommissie
- Aftredend zijn Kees v.Dommele en Kees Hordijk. Kenneth Portanger heeft nog een jaar zitting in de kascommissie.
- Voor de vacante plaatsen in de kascommissie worden door de vergadering Nico Treep en Cees v.d. Rhee gekozen.

10. Uitreiking prestatiebekers etc.

A. Paulen beker	Bap v.d.Pol
Jan Hutbeker	Hein Macnack
C/D-jun.prestatiebeker	Marvin Isselt
Joop v.Drunenbeker	Walter Kruk
Stijn Jaspersbeker	Aafbrecht v.d.Veen
Bap v.d.Polbeker	Marius Jaspers
W.G.beker	Aernout Leezenberg
P.H.prestatiebeker	Marcus Treep

11. Ronvraag

- Marius Jaspers vraagt een kleine attentie beschikbaar te stellen t.b.v. de lopers uit Angers, die komend voorjaar naar Haarlem komen.
- Koos Kiers vindt, dat met name door de zogenaamde tweede keus wel degelijk afgelopen jaar goed is gepresteerd. Hij vraagt hiervoor aandacht en spreekt zijn waardering uit voor deze atleten.
- Gerko Vos vraagt of er naast de ranglijst van de halve marathon ook de beste prestaties op de lange-afstanden in het klubblad kunnen worden opgenomen.
- Cees v.d.Rhee vraagt naar de criteria van de prestatieve beoordeling. De persoonlijke prestaties, de kompetitieresultaten? Wordt er rekening mee gehouden, dat onze vereniging een kleine vereniging is?
- Evert v.Ravensberg spreekt zijn zorg uit t.a.v. de hoofdklasse kompetitieploeg. Een centraal figuur binnen de begeleiding van de ploeg lijkt hem wenselijk. Tevens vraagt hij, nu shirtreclame is toegestaan, of er al aktie is ondernomen. Het bestuur in de persoon van Bert Steen, heeft reeds de nodige initiatieven ontwikkeld. De gedachte gaat uit naar een af te sluiten kontrakt voor tenminste drie jaar, waarbij gedacht moet worden aan bedragen in de orde van ƒ 50.000,- voor drie jaar. Een knelpunt kan komen te liggen bij atleten die individueel worden gesponsord. Kortom shirtreklame kan aantrekkelijk voor de vereniging zijn, maar brengt, nog los van de af te wachten interesse van kandidaatsponsors wel de nodige problemenmet zich mee.
- Koos Kiers vraagt of het marketingplan van Hollandia-Hoorn, waar men een sponsorkontrakt voor drie jaar heeft afgesloten, bij deze vereniging is op te vragen.
- Cees v.d.Rhee vraagt hoe in eventueel voorkomende situaties de leden worden gekend. In dat geval zal er een buitengewone ledenvergadering worden uitgeschreven.
- Hil de Lange merkt op, dat de duurzaamheid van de opdruk op ons klubshirt gering is.
- Dick Hagtingius dankt namens de Reünisten Club voor de financiële bijdrage in de drukkosten en de kosten van de uitreiking van de gedichtenbundel van ons erelid Jan Hut. In het kort belicht Dick de waarde welke Jan Hut heeft gehad voor de atletiek in het algemeen en voor onze vereniging in het bijzonder. Tevens doet Dick Hagtingius een pleidooi voor een veel nauwere band tussen de Reünisten Club en onze vereniging.
- Onder dankzegging voor de aandacht en de positieve inbreng, sluit de voorzitter de vergadering.

René v.d. Zwaag
secretaris.

JAARVERSLAG 1987

van de secretaris.

Op 21 oktober j.l. heeft de ledenvergadering van de Haarlemse Dames Atletiek Vereniging 'Atmodes' besloten akkoord te gaan met het voorstel van haar bestuur om tot ontbinding van de vereniging over te gaan als onderdeel van de procedure tot samenvoeging met de Atletiek Vereniging 'Haarlem'. Een simpele konstatering, maar wel een welke de nodige emoties heeft veroorzaakt. Een vereniging ontbinden, welke met name in de late jaren 60 en de beginjaren 70 tot de absolute top van Nederland heeft behoord is geen gemakkelijke beslissing geweest. Tweeëndertig rijke verenigingsjaren gooi je niet zomaar achteloos achter je weg. Het verstand gaf echter maar één oplossing. Een samengaan met onze vereniging was de enige mogelijkheid om de eigen unieke identiteit zoveel mogelijk te behouden. Maar ook moest de gelegenheid voor atletes in spe gehandhaafd blijven om een keus te kunnen maken. Iedere keus is een vorm van luxe, maar in een stad van een kleine 150.000 inwoners moet het mogelijk zijn twee gemengde atletiekverenigingen te laten floreren.

Echter, het samenvoegen van de twee verenigingen Atmodes en Haarlem is niet voldoende om tot een bloeiende vereniging te komen. Het is al eerder geschreven, een ieders constructieve opstelling en inzet is onontbeerlijk.

Over de inzet ten aanzien van de buitenverenigingse aktiviteiten hebben wij het afgelopen jaar niet mogen klagen. Want al viel het exploitatieresultaat van de kantine misschien enigszins tegen, dit was zeker niet te wijten aan een gebrek aan inzet van alle betrokkenen.Verder kunnen we terugzien op twee geslaagde feestavonden, op een eveneens geslaagde schoolatletiekwedstrijd en niet te vergeten de ontvangst van de lange-afstand atleten(s) uit onze zusterstad Angers. Allemaal aktiviteiten , welke een vereniging iets extra's geven. Voor allen, die dit mogelijk hebben gemaakt: hulde!!

Maar ook ten aanzien van de dagelijkse aktiviteiten hebben wij een beroep kunnen doen op velen. Want het mag niet uit het oog worden verloren, dat het vervoer van en naar wedstrijden, het organiseren van en het assisteren bij wedstrijden, denk hierbij ook aan alle juryleden, de organisatie rond het klubblad, het verzorgen van de toto/lotto, het zijn allemaal werkzaamheden welke moeten gebeuren. En het wordt ook iedere keer weer geklaard. Het spreekt voor zich, dat onze dank ook naar hen uitgaat.

Een vereniging is niet alleen maar lopen springen werpen, maar om het lopen springen en werpen gaat het in eerste instantie uiteraard wel. De resultaten in de diverse kompetities zijn het afgelopen jaar redelijk tot goed te noemen geweest. Het hoogtepunt was het kampioenschap van de junioren A/B-ploeg in de tweede klasse. Het grootste gedeelte van deze ploeg bestond uit B-junioren. Het spreekt dan ook haast voor zich, dat de B-juniorenploeg een hoge klassering voor zich op wist te eisen. Een groot sukses voor alle betrokkenen! De senioren-hoofdklasseploeg wist zich net niet voor de finale te plaatsen, de senioren-derdeklasploeg slaagde hier wel in. Maar in de laatste wedstrijd bleek eens temeer de kwetsbaarheid van onze vereniging. Als gevolg van een groot aantal blessures zagen wij ons genoodzaakt de 3e klasploeg voor de finale terug te trekken. Noodzakelijk om de plaats van de hoofdklasse ploeg in deze klasse veilig te stellen. Maar men moet reeël zijn een kleine vereniging, waarvan ook nog eens meer dan een derde van het aantal leden bestaat uit pupillen en lange-afstandlopers/loopsters, zal altijd kwetsbaar blijven.
De D- en C-juniorenploegen konden zich redelijk handhaven in hun kompetitie. Maar in de C-juniorenploeg huisde wel de winnende 4x100m-ploeg op de nationale C-spelen! Misschien zijn onze criteria, als gevolg van de talloze suksessen in de geschiedenis van onze vereniging, wel te scherp en moeten wij

ten aanzien van de laatste ploegen zeggen, dat ook deze ploegen goed hebben gepresteerd. De beoordeling neigt nogal eens naar zwart/wit. Het is goed of het is niks. Het kan niet genoeg gesteld worden: voor een kleine vereniging beoefenen wij atletiek, van jong tot oud, op zeer hoog niveau. Uiteraard zal en moet er naar gestreefd worden de voorzieningen ten aanzien van de trainingen te handhaven en waar mogelijk zelfs te verbeteren; maar wij zijn niet de enige vereniging in Nederland waar atletiek als prestatiesport wordt beoefend. Ook op het individuele vlak zijn afgelopen jaar uitstekende resultaten geboekt. Maar liefst 4 Nederlandse kampioenen en 5 vice-kampioenen! Maar ook hier ligt de zwart/wit benadering op de loer. Geen medailles bij de senioren outdoor kampioenschappen, geen deelname aan de estafette kampioenschappen. Golfbewegingen in de prestaties zijn inherent aan amateur (sport-)verenigingen. Relatief beprkte middelen, zowel financieel als qua menskracht, kunnen een dal periode binnen bepaalde disciplines niet altijd voorkomen. Blessures zijn ook niet altijd te voorkomen. Beide faktoren kunnen een sterk vertekend beeld opleveren.
Uit onze midden/langeafstandgroep kwam voor het eerst in de 67 jaren, dat onze vereniging bestaat, een vrouw naar voren, die zich kan meten met de besten van Nederland. Marianne v.d.Linde, want om haar gaat het, is misschien de voorloopster van wat ons nog allemaal te wachten staat: grote suksessen voor onze damesleden!

In de jaarverslagen van de afgelopen jaren hebben wij telkens melding moeten maken van het overlijden van een van onze leden. Ook dit jaar ontkomen wij niet aan zo'n treurige vermelding. Op 2 augustus van het afgelopen jaar overleed op 84 jarige leeftijd ons lid van verdienste Piet Korver. Met zijn overlijden verdwijnt opnieuw een stukje uit ons roemruchte verleden.

Aan het eind van dit verslag wil ik, vooruitlopend op het besluit van de vergadering, mijn opvolgster, Baltien de Wit, de komende periode veel sukses toewensen. Met haar blijft de Atmodes-identiteit gehandhaafd, zonder dat er sprake van een vereniging binnen een vereniging zal zijn. Een grote bruisende vereniging voor dames en heren moet het streven voor de komende jaren zijn.

René v.d.Zwaag.

Overzicht aantal leden:

	per 1-1-1987	per 1-1-1988
ereleden	3	3
leden van verdienste	6	5
senioren (incl.juryl.)	142	191
A - junioren	8	23
B-- junioren	27	17
C - junioren	22	24
D - junioren	21	27
Pupillen	22	54
Totaal	251	344

Resultaten kompetitie

junioren D	11e	13.730 p.	
junioren C	12e	20.609 p.	
junioren B (1e ploeg)	5e	17.044 p.	in de voorronde
	4e	9.158 p.	in de distriktsfinale
	3e	9.113 p.	in de interregionale finale
junioren B (2e ploeg)	14e	12.944 p.	in de voorronde
junioren A/B	2e	7.115 p.	in de voorronde
	1e	7.543 p.	in de finale
senioren hoofdklasse	7e	56.547 p.	in de voorronde
	3e	55.139 p.	in degradatiewedstrijd
senioren derde klasse	8e	14.961 p.	in de voorronde (teruggetrokken voor de finale)

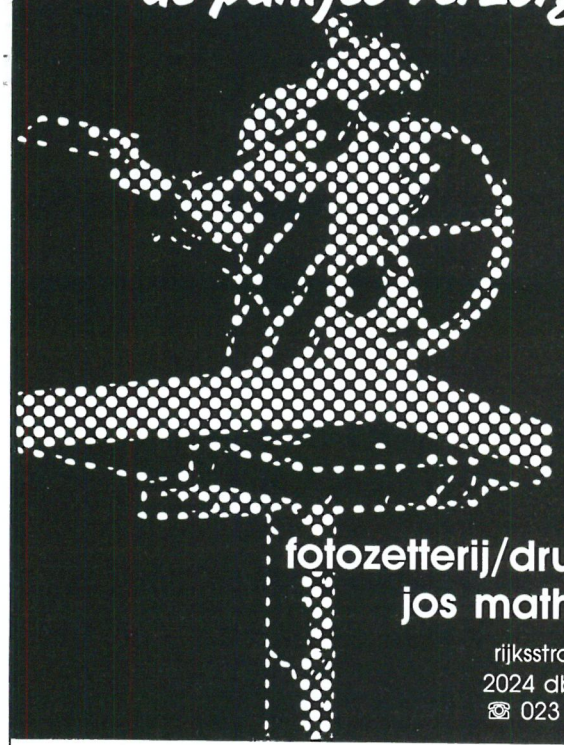
Medaillewinnaars Nederlandse kampioenschappen

6,7,8 februari	Den Haag Indoor:	h.s.s.	(heren)	1e	Aafbrecht v.d.Veen	15.05
		verspr.	(,,)	1e	Hein Macnack	7.43
		hoogspr.	(,,)	2e	Erik Rollenberg	2.04
		,,	(B-jun)	2e	Walter Kruk	1.96
13,14 juni	Hoorn (jun.B)	,,	,,	2e	Walter Kruk	1.94
27, 28 juni	Vught	h.s.s.	(A-jun)	1e	Arjan Warmerdam	14.11
(jun.A + meerk.B)		meerkamp	(B-jun)	2e	Walter Kruk	5783p.
28 juni	Dordrecht	100m	(40-45jr)	2e	Hans v.Enkhuizen	11.5
	(veteranen)	verspr.	(,,)	1e	,, ,,	6.34

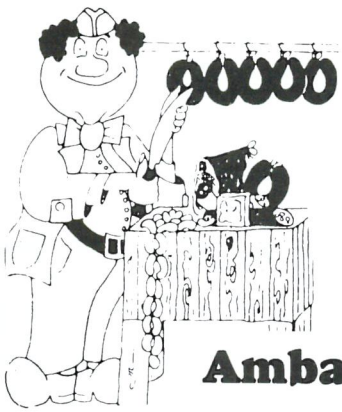
Verbeterde klubrekords

junioren C:	100m	Patrick Been	11.6 h.t.(evenaring)
	4 x 100m	Patrick Been-Stefan v.Keulen-Martijn te Velde-Ricardo Wielingen	47.4 h.t.
junioren B:	110m horden	Walter Kruk	14.7[illegible] el.t.
	300m horden	Chris v.d.Werff	38.8 h.t.
		,,	40.34 el.t.
	4 x 100m	Chris v.d.Werff-Jerry Brouwer-Edward Leter-Walter Kruk	44.[illegible] h.t.
		Tony v.d.Prijt-Chris v.d.Werff-Jerry Brouwer-Walter Kruk	44.5 h.t.
	hoogspringen	Walter Kruk	2.01
	9 - kamp	Walter Kruk	5.783 p.
	60m (indoor)	Chris v.d.Werff	7.49 el.t.
	60m hrd (indoor)	Walter Kruk	8.37 el.t.
	400m (indoor)	Chris v.d.Werff	54.2 h.t.
junioren A	speerwerpen	Arjan Warmerdam	48.42
		,,	49.52
senioren	110m horden	Hans v.Enkhuizen	14.8 h.t.(evenaring)
		,,	14.6 h.t.
	speerwerpen	Cees v.d.Rhee	54.56
	verspringen (indoor)	Hein Macnack	7.43 (evenaring)
	h.s.s. (indoor)	Aafbrecht v.d.Veen	15.05

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

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.

•

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, middenlange 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

RUUD sports WIELART

DRUSÉ

Boekbinderij -
Grafische afwerking

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

Het adres voor het
inbinden van
uw 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

GÖBEL
GS
SPORT

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