8 OTT. 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

WINTERTRAININGEN wintertrainingen WINTERTRAININGEN wintertrainingen

Alle trainingen beginnen op of na **6 november 1988.**

Meisjes pupillen (geb. 1978 - 1981)
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.15 uur (zie onder)
- -- WOENSDAG Binnentraining van 16.30 - 17.30 uur in de zaal van de Lieven de Keyschool, Korte Verspronkweg 7, Haarlem.

Jongens pupillen (geb. 1978 - 1981)
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.15 uur (zie onder)
- -- WOENSDAG Binnentraining van 16.00 - 17.00 uur in de zaal van de Paulusschool, Junoplantsoen, Haarlem-noord.

Meisjes junioren D geboren in 1977
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.15 uur (zie onder) samen met meisjes pupillen
- -- WOENSDAG Binnentraining van 17.30 - 18.30 uur in de zaal van de Lieven de Keyschool, Korte Verspronkweg 7, Haarlem.

Meisjes junioren D geboren in 1976
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.30 uur (zie onder) samen met meisjes junioren C
- -- WOENSDAG Binnentraining van 17.30 - 18.30 uur in de zaal van de Lieven de Keyschool, Korte Verspronkweg 7, Haarlem.

Jongens junioren D geboren in 1977
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.15 uur (zie onder) samen met de jongens pupillen
- -- DONDERDAG Binnentraining van 17.00 - 18.00 uur in de zaal van de Paulusschool, Junoplantsoen, Haarlem-noord.

Jongens junioren D geboren in 1976
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.30 uur (zie onder) samen met de jongens junioren C
- -- DONDERDAG Binnentraining van 17.00 - 18.00 uur in de zaal van de Paulusschool, Junoplantsoen, Haarlem-noord.

Meisjes junioren C (geb. 1974 - 1975)
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.30 uur (zie onder)
- -- WOENSDAG Binnentraining van 18.30 - 19.30 uur in de zaal van de Lieven de Keyschool, Korte Verspronkweg 7, Haarlem.

Jongens junioren C (geb. 1974 - 1975)
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.30 uur (zie onder)
- -- DONDERDAG Binnentraining van 18.00 - 19.00 uur in de zaal van de Paulusschool, Junoplantsoen, Haarlem-noord.

Meisjes junioren B (geb. 1973 - 1972) +
Meisjes junioren A (geb. 1971 - 1970) +
Dames senioren (geb. 1969 of eerder)
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.45 uur (zie onder)
- -- WOENSDAG Binnentraining van 20.15 - 21.30 uur in ons eigen Krachtcentrum in het Pim Mulier sportpark.

Jongens junioren B (geb. 1973 - 1972). +
Jongens junioren A (geb. 1971 - 1970)
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.45 uur (zie onder)
- -- DINSDAG Binnentraining van 18.30 - 19.45 uur in ons eigen Krachtcentrum in het Pim Mulier Sportpark.

Heren senioren (geb. 1969 of eerder)
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.45 uur (zie onder)
- -- DONDERDAG Binnentraining van 18.45 - 20.00 uur in ons eigen Krachtcentrum in het Pim Mulier sportpark.

Dames + Heren Lange Afstanders
- -- ZONDAG Duintraining van 9.45 - 11.45 uur (zie onder)
- -- DONDERDAG Binnentraining van 20.15 - 21.45 uur in ons eigen Krachtcentrum in het Pim Mulier sportpark.

DUINTRAINING: Deze training vindt voor iedereen plaats op het militair terrein aan de Zeeweg in Overveen. De ingang is tegenover "Amasing Asia" (vroeger bekend als 'het witte huis'). Het is op dit terrein **niet** toegestaan om buiten de uitgezette parkoersen te lopen.

TENSLOTTE: Naast deze algemene trainingen worden ook nog gespecialiseerde extra trainingen georganiseerd. Hiervoor krijgen de betreffende atleten **persoonlijk** een uitnodiging.

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 8
oktober 1988

"verschijnt 10 maal per jaar"

redaktieadres:
nico treep
vooruitgangstraat 79, 2032 rh haarlem
tel. 023-355285

Redactieadres: José Capellen, Rijksstraatweg 377, 2025 DB HAARLEM
Tel.: 023-374869 tel. overdag: 02510-26895

voorzitter:

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

vice-voorzitter:

bert steen
duinoordstraat 37
2023 wb haarlem

secretaresse:

mevr. i. b. de wit-v.d. ree
velserstraat 18 rd.
2023 ec haarlem
tel. 023-263123

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/
ledenadministratie
(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

Zo, het zit er weer op. Het zomerseizoen, de onderlinge wedstrijden én de Olympische Spelen. Voor je het weet is het zomerseizoen '89 weer begonnen. Maar Barcelona '92 is nog wel een eind weg. Hoe vonden jullie Seoul '88? De Spelen van de herhalingen zou je kunnen zeggen. Niet alleen wat TV-beelden betreft maar ook, zoals we helaas hebben kunnen constateren, het herhaald aantal doping gevallen. Maar laten we het daar maar niet meer over hebben.
Wat de TV-beelden betreft; leuk natuurlijk dat je door de ochtend- en avond TV niks miste, maar toch heb ik het gevoel dat ik veel "er omheen" niet heb gezien. Dat was met de Spelen van Los Angeles wel anders. Nou moet ik wel eerlijk zeggen ik had toen vakantie en het tijdsverschil was ook gunstiger, maar toch. Het enige wat ik door 'n griepje redelijk goed heb kunnen volgen is het turnen. Ik kreeg al pijn in m'n rug als ik die turnsters zag lopen, maar wel mooi hoor. Toch, een sport waarbij punten toegekend moeten worden blijft iets vreemds hebben. Je moet als jurylid wel heel goede ogen hebben en zeer objectief kunnen zijn, en dat lijkt mij wel heel erg moeilijk.
Een feit blijft; elke sport is en blijft een moment opname. Maar het is toevallig wel dat ene moment wat telt.
Wij sloten het seizoen af op een iets lager niveau. Met de Onderlinge Wedstrijden. Ondanks de kleine deelname (op zondag) toch zeer geslaagd. Zelfs het weer liet ons niet in de steek. Het enige wat in het water viel was het gezamenlijk uit eten gaan aan het eind van de dag. Wanneer komt de herkansing?
Op alle niveau's werd er op enthousiaste en sportieve manier gestreden. Punten werden vergeleken, en er werd uitgerekend hoe hard er op het slotnummer gelopen moest worden om toch nog maar een plaatsje in het klassement te klimmen. Bij de A junioren werd op de 1000 m zelfs een haas ingezet om de nummer 1 van zijn troon te stoten. Ik heb een atleet zich nog nooit zo snel zien omdraaien op de finish, om meteen te gaan "klokken" of hij het verschil op zijn rivaal had ingelopen. Wat een kreet, toen dit helaas niet gelukt was. Van de A/B junioren geen verslag. Wel van de andere categoriën.
Een restant uitslagen van diverse wedstrijden heb ik wel binnen, maar die blijven even liggen tot het volgende clubblad. Wie behoefte heeft om te schrijven (b.v. over het eerste gemengde A.V. Haarlem jaar) laat hij/zij dit dan zo snel mogelijk doen en de kopij inleveren op ZONDAG 30 OKTOBER (een week vóór aanvang van de zondagtraining!!!)

officieel nieuws

EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

Pupillen C			
R. (René) Soomer	Zonnebloemstraat 39	2014 VV	HAARLEM
J. (Johnny) Elskamp	Weltevredenstraat 15	2022 VA	HAARLEM
Pupillen B			
P. (Pim) Soomer	Zonnebloemstraat 39	2014 VV	HAARLEM
Junioren D			
M.C. (Mein) Aartsen	Bloemendaalseweg 197	2051 GB	OVERVEEN
Junioren C			
K. (Kirsten) van Daele	Grote Belt 208	2133 GG	HOOFDDORP
Junioren B			
R.M. (Robina) Smits	Zaanenlaan 88	2024 ZC	HAARLEM
J. (Jeffrey) van Klooster	Molijnstraat 12	2023 JB	HAARLEM
Junioren A			
J. (Jeffrey) Sullivan	Zeelandlaan 110	2101 TR	HEEMSTEDE
Senioren			
J.R. (Jeanette) Verstraten	Kleverparkweg 3	2023 CA	HAARLEM
A. (Lex) Wolff	W. Sternstraat 59	2037 KK	HAARLEM
W.J. (Willem-Jan) van Wouw	E. Casimirlaan 84	2051 HE	OVERVEEN

ADRESWIJZIGINGEN:
Maaike en Floor Verdonkschot, Zonnelaan 47, 2012 TB HAARLEM
Geertje Berkelmans, Karel van Manderstraat 52, 2014 VG HAARLEM
Sylvia de Krom en Sylvia Goes, Kromme Driemaat 33, 1991 EE VELSERBROEK
Jean van den Broek, Dr. Schaepmanstraat 138, 2032 GN HAARLEM
Nicolet Zwaan, Ossenland 50, 1991 CX VELSERBROEK
Ben Verton, Ommerbos 125, 2134 CK HOOFDDORP
Monique 't Hoen, Gen. Cronjéstraat 42, 2021 JK HAARLEM
Arno Molenaar, van Dalenlaan 71, 2082 VC SANTPOORT-ZUID
Luc Prins, Ploeglaan 26, 3755 HT EEMNES

GEREDUCEERD STUDENTENTARIEF:
Mededeling voor alle alteten, geboren in 1970 of eerder, die een volledige dagstudie volgen.
Alteten, die menen aanspraak te maken op het gereduceerde studententarief dienen vóór 1 december 1988 een kopie van hun college- of inschrijfkaart in te leveren bij de penningmeester.
Aanvragen in deze gedaan na 1 december 1988 worden niet meer in behandeling genomen, en men is dan het normale contributiebedrag verschuldigd.

LIDMAATSCHAP:
Opzegging van het lidmaatschap dient schriftelijk te gebeuren vóór 1 december 1988 bij de secretaris: Mevrouw I.B. de Wit - v.d. Ree
Velserstraat 18 rd
2023 EC HAARLEM

Alle informatie over de wintertraining op het gekleurde vel.

---

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

Onderlinge Wedstrijden Senioren 1988

Zondag 18 september om 11.15 uur, arriveert het gedistingeerde jurylid H. in het atletiekstadion. Wat schetst zijn verbazing als hij naar de deelnemerslijst vraagt in het wedstrijdsecretariaat: dat alleen de naam van de aimable Guusje Groskamp op deze lijst prijkt. Dit is natuurlijk een buitenkans om bij de eerste drie te eindigen zeg ik hem. Guus zegt dat hij er nogal een hard hoofd in heeft. Om 12 uur start de 100 m voor de heren en inmiddels is het deelnemersveld aangegroeid tot 9 man. In de 1e serie loopt Eddy the Eagle (Ruud Wielart) een knappe tijd van 11.0. Net voor Guusje met 11.1. In de 2e serie start een nieuw middenafstand talent genaamd Lex Wolff. Pas enkele weken lid van ons cluppie, wint hij toch brutaal de 2e serie in de goede tijd van 11.7, nog voor semi-sprinters als Lex Verbeek en Arjan Warmerdam.
Op naar het verspringen. Zoals verwacht wint Arjan het verspringen met overmacht: 6.70 m. Tweede werd hier Frank Versteeg met 6.22 m en gedeelde derde werden hier Guusje en Maarten Hartman met 6.19 m. By the way: Maarten nodigt een ieder uit om op zaterdag om 10 over half bij hem thuis te komen kijken naar de videobeelden, die zijn vader van hem maakte, gedurende de gehele dag. Wel zelf even een teiltje meenemen. Fred van de Wal sprong 5.36 m. Dit op zich is niet zo erg maar hij zorgde er wel voor dat wanneer zijn naam de volgende keer op de lijst bij het verspringen voorkomt, ik niet meer de functie van jurylid-harker zal vervullen. De kraters die Fred in de zandbak achterlaat zijn door een middelmatige harker als ik, niet binnen een kwartier te dichten. Mede hierdoor begonnen we met een lichte achterstand op het tijdschema aan het speerwerpen. Dit nummer werd overheerst door alweer een nieuw lid. Erik de Busser gooide een nieuw officieus clubrekord met 57.96 m. De prestatie van Guusje mag hier ook niet onvermeld blijven. De zeer veel domme kracht bezittende Guusje zwiepte de staaf naar 43.66 m. Door deze gelukstreffer lag Guusje halverwege de meerkamp op de 1e plaats, gevolgd door Arjan en Frank die stiekem steeds naderbij kroop. Vele deelnemers gingen voor het kogelstoten nog even bunkeren om meer gewicht achter de kogel te krijgen. Alle ogen waren natuurlijk op Fred gericht. Na een brooddoping van een sneetje of twaalf, kon hij zoveel gewicht achter de kogel brengen, dat deze pas landde bij 12.94 m. Ook Ruud kwam hier goed voor de dag met een hoogte van 11.64 m. De echte meerkampers hoorde je niet maar ze waren er wel: 10.74 m en 10.51 m voor resp. Arjan en Frank. Guus was erop gebrand om te laten zien dat hij toch nog wel een redelijk IQ had en stootte maar 8.90 m. Zo zie je maar hij bestaat niet alleen maar uit zaagsel en domme kracht. Het hoogspringen zou waarschijnlijk de beslissing brengen. Kenneth Portanger sprong weer z'n jaarlijkse constante serie: hij begon op 80 cm en via 90 cm - 1.00 m - 1.20 m - 1.30 m (in z'n 3e poging), sloeg hij moedig 1.35 m over om uiteindelijk in z'n 2e poging over 1.50 m te wippen. Winnaar bij het hoogspringen werd natuurlijk Eddy the Eagle met 2.05 m. Met 1.90 m pakte Frank hier veel belangrijke punten. Als de lat er niet had gelegen had Frank misschien zelfs 1.95 gehaald. De hoogte had hij zeker, maar het neerklappen van zijn bipsje ging niet zo soepel. Blijven oefenen Frank. Met het laatste onderdeel, de 1000 m nog te gaan stond Frank op een 3e plaats met 3112 pnt., Arjan op een 2e plaats met 3177 pnt. en Ruud op de 1e plaats met 3268 pnt. De vraag die iedereen zich op de tribune stelde was: zou het Ruud lukken om Frank en Arjan van zich af te houden op de 1000 m. Na een valse start, veroorzaakt door een duister jurylid, gingen ze bij de 2e pang ervan door. Ruud sprintte naar de kop en probeerde afstoppingswerk te verrichten. Hij spreidde z'n armen en zwiepte met z'n ellebogen zodat niemand erlangs kon. Gelukkig kwam Guusjes domme kracht weer naar boven en hij passeerde Ruud na wat duw en trekwerk. Ruud kwam deze klap niet meer te boven en finishte gedesillusioneerd in 3.52.7. Na 600 m ging Frank hard over Guusje heen en verslapte niet meer. Frank finishte als 1e in 2.43.9. Op respectabele afstand werd Guusje toch nog 2e in 2.50.2 en Arjan 3e in 2.50.5. De 2.43.9 van Frank was net voldoende om Arjan met 10 pnt. te verslaan in de eindrangschikking. Hun scores van 3764 en 3754 pnt. zijn zeer hoge scores die de laatste jaren niet meer bij de senioren gehaald waren. Met meer tegenstand en meer deelnemers kunnen volgend jaar de scores misschien nog hoger uitvallen. De prijsuitreiking werd gedaan door een vrouwelijk Haarlem lid en Guusje stond als eerste op het podium, of was dit nu omdat hij 3e was geworden. Nou kijk zelf maar naar de scoringslijst hier onder.

Partijdig jurylid H.

	100 m	ver	speer	kogel	hoog	1000 m	totaal
1. Frank Versteeg	11.6	6.22	42.54	10.51	1.90	2.43.9	3764
2. Arjan Warmerdam	11.9	6.70	46.16	10.74	1.85	2.50.5	3754
3. Guus Groskamp	11.1	6.19	43.66	8.90	1.70	2.50.2	3516
4. Ruud Wielart	11.0	5.88	34.92	11.64	2.05	3.52.7	3347
5. Kenneth Portanger	11.4	5.72	40.64	9.32	1.50	2.51.4	3122
6. Maarten Hartman	12.4	6.19	36.60	8.76	1.75	2.57.9	3085
7. Lex Verbeek	11.9	5.52	38.42	7.25	1.50	2.48.0	2807
8. Lex Wolff	11.8	5.16	26.54	7.87	1.50	2.57.7	2490
9. Fred v.d. Wal	12.5	5.36	50.30	12.94	-	-	2238
10. Eric de Busser	-	-	57.96	10.45	1.80	-	1909

De dames en de Onderlinge

Vereniging: Haarlem
Aantal leden: + 300
Aantal dames: ?
Deelname dames: 5

Je zult 't niet geloven, wel vijf deden er mee. Terwijl juist de onderlinge een wedstrijd is om te "wennen". Het is geen echte wedstrijd omdat ook de gezelligheid een grote rol speelt. En hij is goed om te wennen, om de sfeer van een wedstrijd te proeven én je kan zien hoe zo'n wedstrijd in zijn werk gaat.
Gelukkig was er wel één atlete die kwam proeven: Diewertje Spaander heeft op deze dag haar beste beentje voor gezet.
Maar okee, zeuren doen we niet want ondanks alles hebben we het toch gezellig gehad. Het weer deed goed zijn best en er was toch spanning.
De 100 mtr. is altijd leuk, het is alleen jammer dat het zo kort is. Ben je net op gang dan is 't al voorbij. Dat José deze zomer al snel was op deze afstand wisten we en deze keer .... ja hoor was ze ook weer 't snelst in 13.8 sec.
Bij het kogelstoten deed ook good old Baltien mee. Baltien, kogelstoten verleer je nooit want met een stoot van 8.05 meter was je veruit de beste. Het kraken van het lichaam nemen we maar voor lief.
Na 't nuttigen van brood, tosti's en iets vloeibaars met behulp van de comsumptiebon (bedankt bestuur) werd het spelen in de zandbak officieel erkend. Aanlopen is te doen (sprinten kunnen we allemaal), afzetten is wat moeilijker maar vooruit. Landen in de bak is helemaal niet moeilijk. Maar om dit allemaal bijna in één keer te doen, ja dat is alleen voor Emiel Mellaard of Mieke v.d. Kolk weggelegd. Maar wij deden deze keer ook ons best. José was deze keer weer superieur met 4.75 meter. Vlak daarachter kwam Lisette met 4.66 meter.
Speerwerpen was een overwinning voor Lisette, die met haar laatste worp de rest van het veld voorbij vloog. En toen kwam de 200 meter. Tussen de nummers 1, 2 en 3 zaten niet erg veel punten, wie er dus uiteindelijk clubkampioene zou worden was dus nog onzeker.
De overwinning ging deze keer naar iemand die niet één van de onderdelen wist te winnen, maar in totaal toch eerste werd. De lachende derde zou je kunnen zeggen.
Volgend jaar zijn er weer onderlinge wedstrijden, laten we hopen dat dan iedereen meedoet.

De lachende derde

	100 m	kogel	ver	speer	200 m	totaal
1. Nicolet Zwaan	14.2	7.15	4.39	22.38	29.0	2379
2. Lisette de Graaf	14.4	7.34	4.66	24.30	31.0	2349
3. José Capellen	13.8	6.01	4.75	16.10	28.7	2309
4. Diewertje Spaander	16.5	4.99	3.51	8.70	33.7	1035
5. Baltien de Wit	-	8.05	-	20.36	-	858

De meisjes B

Zondag 18 september was voor de meesten de laatste wedstrijd van 't seizoen "de onderlinge wedstrijden".
Er was geen echte grote opkomst, maar de deelname bij de meisjes B was 100%.
Om iets over enen begon de om 11.45 geplande 100 m. Aangezien we met zijn vieren waren pasten we in 1 serie. Na 3 valse starts kwam Brenda Stoete als 1e over de finish in 13.0 (673 pnt.) gevolgd door Ilja Kuikman in 13.5 (585 pnt.) Amileta Harren in 13.9 (320 pnt.) en Robina Smits in 15.4 (311 pnt.)
Als 2e moesten we de kogel in de bak stoten. Amileta kwam met 10.93 PR (651 pnt.) als verste. Brenda had 9.83 (578 pnt.), Robina 8.88 (511 pnt.) en Ilja 8.62 (447 pnt.). Het derde nummer was verpsringen. Brenda verbeterde met 1 centimeter haar PR en bracht het op 5.25 (736 pnt.). Ilja en Robina sprongen beide 4.50 (553 pnt.). Amileta sprong 5 keer ongeldig. Als troost kreeg zij de afstand van de minste sprong 3.51 (287 pnt.)
Als een na laatste onderdeel stond speerwerpen op 't programma. Brenda gooide 28.16 PR (565 pnt.) Ilja kwam tot 26.50 ook een PR (534 pnt.) Amileta gooide 22.52 (454 pnt.) en Robina 20.86 (419 pnt.).
De grote finale was de 200 m, waarin we maar met 3 meisjes startte omdat Robina van dit nummer had afgezien. Brenda liep 27.4 (654 pnt.) Ilja 28.3 (570 pnt.) en Amileta 28.3 (570 pnt.).
De eindstand zie je hieronder.

Brenda Stoete

	100 m	kogel	ver	speer	200 m	totaal
1. Brenda Stoete	13.0	9.83	5.25	28.16	27.4	3406
2. Ilja Kuikman	13.5	8.62	4.50	26.50	28.3	2710
3. Amileta Harren	13.9	10.93	3.51	22.52	28.3	2482
4. Robina Smits	15.4	8.88	4.50	20.86	-	1794

Jongens B	100 m	speer	ver	kogel	1000 m	totaal
1. Dennis Heyink	13.4	23.80	4.62	7.38	2.56.0	1587
2. Barry van Dijk	13.5	23.88	4.89	8.51	3.52.3	1304
3. Jeffrey v. Kloosterr	13.0	19.40	4.05	6.98	3.30.6	1050

Jongens A	100 m	ver	speer	kogel	hoog	1000 m	totaal
1. Ivo Spanjersberg	12.9	5.22	42.52	10.54	1.75	2.57.7	2995
2. Paul Drommel	11.7	5.39	31.16	9.30	1.50	2.42.8	2926
3. Etienne de Groot	12.8	5.13	38.12	12.02	1.35	3.22.9	2412
4. Jeffrey Sullivan	13.3	4.60	24.66	7.29	1.55	--	1733
5. Marinus Rotteveel	14.1	4.41	29.32	8.10	1.45	3.29.4	1642
6. Jerry Brouwer	11.5	5.34	33.42	-	-	-	1527

Leestip: degene die "Het Wisseltje" nooit lezen, moeten nu toch eens het leuke verslag van Roel Ramakers lezen op blz. 8 en 9. Zo zijn wij ook ooit eens begonnen.

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

-Het Haarlems Dagblad van 13 september j.l. maakt melding van een geslaagde wandeltocht Parijs - Velsen door een vijftal, waaronder onze ex-secretaris Co Lagendijk. Dit vijftal legde de 550 km. af in acht dagen, waarbij de opbrengst (geld, dus niet de blaren en de stramme benen) ten gunste kwam van het Rode Kruis (hoewel die ook wel raad weten met enz., enz.). In het voorjaar liep een andere ex-secretaris, René v.d. Zwaag, in vier weken tijd twee marathons. Wat heeft het secretariaatschap bij bovengenoemd tweetal los gemaakt? Zijn ze volkomen doorgeslagen, waardoor ze alleen nog maar oog hebben voor een punt ongeveer twee en halve meter voor zich en lappen de kilometers aan hun laars? Of heeft het secretariaatschap de oerdriften bij hun losgemaakt? Een ontwikkeling waar niet zomaar aan voorbij mag worden gegaan. Tot er meer duidelijkheid is : hoedt U (en Uw kinderen) voor ex-secretarissen !

-Dat moest er even uit. Terug naar het aards bestaan.

-Donderdag 16 september - Amsterdamse waterleidingduinen - 10 E.M.
Het was de bedoeling om een standaard tekst te maken over de absolute alleenheerschappij van Kees v. Dommele in de regionale wedstrijden. Gemakkelijk voor alle komende wedstrijden. Hoef ik dáár tenminste niet meer over na te denken. Volkomen verslagen ben ik dan ook door het vernemen van de tijd van Willem Westerholt op de marathon van Zwolle, 2.26.59 ! Top-atleten maken van top-journalisten tob-journalisten. Bah.
Het moge duidelijk zijn dat Kees deze 10 E.M. (in een nieuw parcoursrecord) ruimschoots heeft gewonnen. Verrassend was wel de knappe tweede plaats van de schrik van de winter Bert Hulsman. Esther was de snelste vrouw. Hil moet het van zijn huismeester, nu de r weer in de maand zit, wat rustiger aan doen.

1.	Kees v.Dommele	53.07	21.	Hil de Lange	63.44
2.	Bert Hulsman	55.16	23.	Theo v.Gijtenbeek	64.43
3.	Willem Westerholt (Holland)	56.23	25.	Wim v. Etten	64.46
5.	Ronald v.Bochove	57.51	27.	Arno Molenaar	65.12
11.	Gerko Vos	59.41	28.	Rob de Nieuwe	65.15
12.	Huub Ollébarbe	59.47	35.	Iex v.d. Pol	67.00
13.	Ron Bons	59.50	41.	Sjoerd du Pon	69.25
14.	Paul v.d. Pol	60.50	43.	Jaap Swart	70.21
			48.	Esther Vink	73.22
			56.	Joke du Pon	77.48

-Even een tussendoortje, niet alleen voor mij ook voor hem, was de marathon van Amersfoort op 10 september door Wim Kluyskens in 2.56.

-Zondag 18 september - onderlinge meerkamp
Was het door de geruchten van een te verwachten dopingcontrole (onder waakzaam oog van dr. Prr Ruis) dat er zo weinig deelnemers waren? Maak je toch niet druk: twee koppen eikeltjeskoffie (mèt gekookte melk, dat wel) en zelfs van het sterkste middel is geen spoor meer te ontdekken. Kijk maar naar Paul v.d[illegible]f? (censuur - red.). Maar hoe dan ook : veel te weinig deelnemers en -sters.
Als een ware Christian Schenk sloeg Evert toe op het hoogspringen.

	100m.	kogelst.	hoogspr.	verspr.	speerw.	1.000m.	pnt
Evert v.Ravensberg	14.2	7.56	1.60	4.83	31.94	2.47.3	2265
Paul v.d. Pol	12.8	6.48	1.25	4.47	24.94	3.11.6	1584
Bert Steen	13.5	8.79	1.40	4.52	23.78	-	1434
Lieuwe de Vries	13.4	6.86	1.35	3.99	18.80	3.14.2	1345
Hans Adelaar	14.1	7.62	1.20	3.86	24.02	3.09.2	1253
Bob Geertzema	14.7	7.10	1.20	4.12	22.28	3.04.5	1203
Huub Ollarbe	13.5	6.97	-	3.80	-	-	582

-Wat valt er te hollen : za 15 oktober Lisse (sportpark Ter Specke) -
25 km. start om 14.00 u.
zo 16 oktober Santpoort (atletiekbaan van Suomi)
15 km. start om 11.00 u.
vrij 21 oktober Schiphol (sporthal De Elzenhof)
21 km. start om 13.00 u.
zo 23 oktober Haarlem - TROS-loop (Grote Markt)
21 km. start om 12.35 u.

-Donderdag 29 september (dit betekent dus dat de 10 E.M. op 15 september is gehouden) - Haarlem - 10 km. (baan)
Het moge duidelijk zijn dat Kees deze 10 km. ruimschoots heeft gewonnen.Voorlopig is deze tekst nog te gebruiken.Hoewel; het verschil met nummer twee, oud-clubgenoot Erik Kalhs, bedroeg ongeveer 100 meter.De beste prestatie kwam echter op naam van Marianne v.d.Linde, die haar tijd van vorig jaar met twaalf seconden verbeterde.De topvorm komt weer in zicht.
Echt waar, er deden ook twee sprinters mee ! Nee, nu ga je te ver.Nou kijk dan toch Guus en Nico.Tszszszszsza.En dat met zulke ongeloofulukku benen.

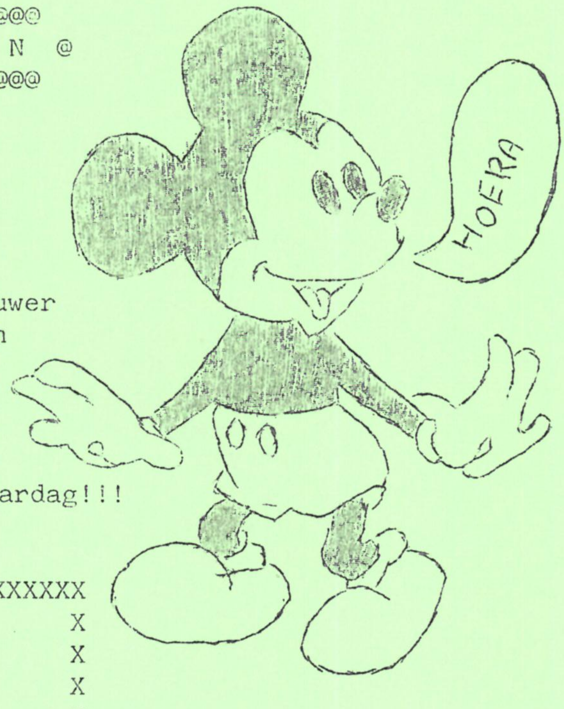
1. Kees v.Dommele	31.43	24. Dick de Waal M.	36.35
2. Erik Kalhs (DEM)	32.01	25. Huub Ollarbe	36.38
3. Evert v.Ravensberg	32.28	28. Lex Verbeek	37.03
4. Rienk Postuma	32.40	29. Ger Wessel	37.04
5. Huib Akersloot	33.04	31. Hil de Lange	37.05
6. Ton v.Doorn	33.10	32. Ronald Driessen	37.06
7. Bert Hulsman	33.22	44. Lex v.d.Pol	39.03
12. Ronald v.Boehove	35.09	51. Nieuwe de Vries	39.43
13. Marianne v.d.Linde	35.15	52. Guus Groskamp	40.02
14. Marcel Verzijlberg	35.22	57. Nico Treep	40.31
15. Dennis Heijink	35.38	71. Nicolet Zwaan	44.11
16. Gerko Vos	35.39	75. Maarten Hartman	45.21
17. Ron Bons	35.49	77. Conny Wittemaa	46.19
18. Ruud Porck	35.53	82. L.Sylvia Goes	47.34
21. Johan Sneek	35.58	83. Misja Steen	49.52
23. Paul v.d.Pol	36.33		

-Nog even voor het slapen gaan.Op zondag 25 september liepen Ruud Porck en Sylvia Goes op de halve marathon in Delft met 24 en 51 minuten onwaarschijnlijke tijden.
-Als de redactie het belieft kan de onderste helft van dit blad gebruikt worden voor het maken van een mooie tekening.

StanoZet.

HET WISSELTJE

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



Oktober

1. Pim Soomer
3. Liza den Nijs
4. Thierry Duval-Slothouwer
11. Marijke Glasbergen
12. Nathalie Visser
15. Tim de Rooij
21. Marjo Mekkelholt

Veel plezier op jullie verjaardag!!!

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

TE KOOP

Asics Tigers Loopschoenen
Maat 36

Laurens Kagenaar
Tel: 335018

XXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXXX

SCHOOLATLETIEK BIJ A.V. HAARLEM
Donderdag 21 juli 1988.

Deelnemende scholen: De Cirkel, Jan Gijzen, De Savornin Lohman en de Willem van Oranje school.

Op donderdagmiddag 21 juli 1988 werd door de jeugdcommissie van A.V. Haarlem op de eigen atletiekbaan een wedstrijd georganiseerd voor de groepen 6, 7 en 8 van het Haarlems basisonderwijs. Ofwel klassen 4, 5 en 6 van de lagere school.
Hoewel meer scholen waren aangeschreven was de positieve reactie van vier scholen wat aan de matige kant. Een oorzaak zal de datum (enige dagen vóór de grote zomervakantie) alsmede het vrij laat plannen van de wedstrijd (uitnodigingen in juni) kunnen zijn geweest. Aan de andere kant brachten de vier scholen zo'n 200 leerlingen naar de baan, jongens en meisjes, en dat is toch een mooi aantal voor een te organiseren wedstrijd.
Bovendien werd het een mooie wedstrijddag met prima weer. Een gezellige dag vooral, waarbij de meeste kinderen voor het eerst op een echte atletiekbaan waren. Prachtig vonden zij het!
Met de sprint starten vanuit echte startblokken en een echte starter met een echt startpistool op een echte atletiekbaan. Wat dan opvalt is het grote enthousiasme waarmee men aan de slag gaat en vooral ook de wijze waarop men elkaar aanmoedigt. Je hebt dan vóór de start heel wat uit te leggen maar moet je beperken tot een kleine spoedcursus. De meeste leerlingen waren gelukkig sneller van begrip dan dat zij liepen. Meestal ging de sprint goed maar wat te denken van de volgende voorvallen:

- Een meisje had begrepen dat bij de sprint het de bedoeling was zo snel mogelijk na het startschot naar één van de juryleden op de trap bij de finish te rennen en zich daar te melden.....
- Een paar kinderen vatten de sprint opdracht, te lopen tot de finishstreep, heel letterlijk op en trokken een paar meter ervoor aan de noodrem om precies op de streep tot stilstand te komen. Sommige kinderen moeten "officieel" nog aankomen....
- Een jongetje had begrepen dat hij bij de finishstreep moest keren en zo snel mogelijk weer terug rennen naar de starter; wat hij tot grote verbazing van de starter ook deed.....

Na de sprint, het verspringen. Ook hier weer een kleine spoedcursus. En ook hier weer een opvallend grote leergierigheid. Vreugde bij goede sprongen, schrik bij foute sprongen. De speciale "regeling" dat een ieder minstens één geldige goede sprong gemaakt moest hebben maakte veel goed. Meet fouten van de jury waren uitgesloten: onze "atleetjes in de dop" stonden met hun neus bijna op de meetlat na elke sprong!

Verder naar het kogelstoten. Allen al de gezichten bij het aanpakken van de kogel. Het idee een soort tennisbal in je handen te krijgen welke een paar kilo blijkt te wegen.....
Vasthouden kost al mocite en nu moet dat ding ook nog "gestoten" worden.
Met een kleine privéles per leerling worden door trainers en juniorleden de eerste beginselen bijgebracht deze middag. Is echt fantastisch gegaan, zeker voor zo'n technisch moeilijk onderdeel.

De 3-kamp hebben we nu gehad en een 600 meter loop voor de liefhebbers staat nog op het programma. Vele kinderen denken bij de start aan de 60 meter sprint aan het begin van de middag, doch merken al snel dat 600 meter "iets" te lang is om hetzelfde tempo vol te houden.
Kortom: glorieuze winnaars naast totale instortingen. De pijn is snel vergeten....

In afwachting van de prijsuitreiking komt speaker Eric op het idee de begeleidende leerkrachten uit te nodigen voor een 600 meter loop. Sportief melden zij zich aan. Veelal op schoenen waar je alles mee kunt doen, behalve een 600 meter hardlopen, werd een hevige strijd gestreden om de eer van de school met de bijna 200 schoolkinderen langs de baan. Als haas fungeerde Arjan..... de leerkrachten hebben hem echter alleen nog even bij de start gezien.....
En dan de prijsuitreiking. In stijl met diploma's, standaardjes, vaantjes en het erepodium. Een feest. En wat schema betreft, keurig op tijd!
Om een uur gestart met bijna 200 deelnemers. Een volledige driekamp en 600 meter series en dat alles inclusief een kleine spoedcursus per leerling per onderdeel.
Om vijf uur zit het er op. Gelet op het dankwoord van een der leerkrachten (namens alle scholen) begeleid door luid applaus van de leerlingen mogen we spreken van een zeer geslaagde promotiedag voor de jeugdatletiek.
Met een sportieve levenservaring rijker keerde een iedere voldaan naar huis terug.

Dankzij de inzet van vele vrijwilligers waarvan een deel een (vrije) dag van het werk ervoor over heeft gehad, is dit een succesvolle dag geworden. Fijn om te zien dat ook een aantal eigen pupillen en juniorleden fantastisch heeft meegeholpen.
De uitslagen verwerking ging deze dag overigens via de computer. Reden waarom een paar tellen na de "input" van de gegevens van de laatste onderdelen de uitslagenlijsten al uit de printer rolden! Een "makkie" deze dag voor het wedstrijdsecretariaat. Dankzij het vele voorbereidende werk van Aad Twisk, welke deze dag ook de computer bediende.

Gelet op het succes van deze dag wordt er volgend jaar naar gestreefd meer scholen bij deze atletiekdag te betrekken. Een prachtige promotie voor de jeugdatletiek.
Een prachtige promotie voor onze vereniging!

Roel Ramakers

Distrikstkampioenschap meerkamp jongens C

Jongens C 74 en 73	100 m	ver	kogel	hoog	100 mh	diskus	speer
12. Cees van Wijk ('74)	13.3	4.48	9.91	1.35	21.0	17.02	32.26
14. Barry Doodeman	13.6	5.09	8.12	1.45	16.6	25.22	30.03
17. Steven Spanjerberg	14.1	4.91	9.00	1.40	18.1	23.04	35.46
19. Leon Roos	14.3	4.55	9.11	1.55	19.0	22.16	26.08

	1000 m	totaal (zonder de 1000 m)
Cees van Wijk ('74)	3.19.7	3819 pnt.
Barry Doodeman	3.09.5	4350 pnt.
Steven Spanjerberg	2.58.9	4284 pnt.
Leon Roos	3.12.2	3992 pnt.

PUPILLENWEDSTRIJD BIJ LYCURGUS KROMMENIE

Zaterdag 3 september 1988

Met een gezellig groepje zijn we naar Krommenie geweest.
De moeder van Dennis de Haan en de vaders van Mark Blom, Mark en Eric Boer en Ingeborg Zandbergen en Emmy en Roel zorgden ervoor dat onze atleten deze dag in de watten werden gelegd wat betreft begeleiding. Acht pupillen, zes ouders, wat een heerlijke luxe!
In het begin zag het weer er niet best uit en het begon dan ook te regenen. Een paar verenigingen hadden grote zonneparasols bij zich, welke nu prima beschutting tegen de regen boden. Ook een ideetje voor ons? Onze acht atleten werden voorzien van de beschikbare paraplu's en bleven heerlijk droog, de ouders iets minder.
Gelukkig werd het weer in de loop van de middag beter en heeft het bijna niet meer geregend.
In een ontspannen sfeer heeft iedereen zijn wedstrijd afgewerkt waarbij ook vandaag weer overduidelijk bleek dat pupillen het prachtig vinden als ze op een wedstrijddag per onderdeel worden begeleid. Dat ging deze dag dus prima en heeft zeker bijgedragen tot een aantal goede prestaties. En waren andere prestaties (wat) minder goed vandaag, we hielden er met z'n allen de gezelligheid in. Zelfs toen we een half uur na de officiële uitslag moesten wachten op het verbeteren van twee diploma's van onze pupillen, welke met elkaar verwisseld waren. Keurig werd dit schoonheidsfoutje hersteld, en iedereen tevreden. De traktatie op ijs tijdens het wachten maakte veel goed.
Na een woordje van dank aan het wedstrijdsecretariaat - deze is bij Lycurgus altijd prima geregeld - met z'n allen moe maar voldaan naar huis.

Roel Ramakers

ZEVENTIEN SEPTEMBER

Een dag die in kwaliteit toenam naarmate de uren vorderden. Vroegtijds verrezen wij om in de juiste kledij en op tijd voor de juryvergadering te verschijnen, waar wij de nodige instrukties zouden krijgen. Wij moesten nog wat geduld oefenen omdat onze bezielend leider, Jos van Belle, ontregeld en enigszins vergeeld - voor diegenen onder u die geïnteresseerd zijn in kleurnuances - het geel van de Sahara op een herfstmorgen - en met het ontbijt hikkend achter de huig het nog ternauwernood kon halen. Nadat hij overeenkomstig zijn gul karakter de bacillen en instrukties onder de juryleden had verdeeld, kon hij het terrein weer verlaten om de nu overbodig geworden last te laten verdwijnen.
Het noteren van de tijden bij het kogelstoten vereist nogal wat inzicht en handigheid, de lijst en pen hanterend moet men het meetinstrument in het hart van de ring plaatsen en dan ook nog het juiste aantal meters en centimeters aflezen.
Het hoogspringen was zeer verkoelend zelfs tot de laatste lagen aan toe. De prestaties moesten vanwege het gespetter op afstand genoteerd worden. Opgelucht en blozend kwam ook Jos weer terug hetgeen prompt met een bloemenhulde beloond werd. Ik kan iedereen - van volle tot aangetrouwde familieleden - het zeker aanbevelen om een dag als jurylid door te brengen, het is beslist een verrijking van het dagelijks bestaan.

Anna Koning

Uitslagen onderlinge wedstrijden 17 september 1988

Meisjes C	80 m	kogel	ver	discus	150 m	totaal
1. Karin Schouten	11.6	7.97	3.96	19.08	22.2	2049
2. Aneska de Windt	10.8	5.30	4.25	13.74	21.1	2015
3. Parul Wessel	12.0	5.52	3.60	14.92	2.05.2	1624
4. Sandra Roozen	12.5	6.56	3.57	15.14	24.2	1540
5. Anja v.d. Voort	12.6	6.11	3.18	16.04	24.7	1413
6. Maaike Verdonkschot	12.7	5.83	3.37	11.80	24.5	1337
7. Kirsten van Daele	13.1	6.24	3.20	14.24	24.9	1316

N.B. Parul Wessel liep i.p.v. 150 meter de 600 meter.

Jongens C	100 m	kogel	ver	discus	800 m	totaal
1. Steven Spanjersberg	13.5	9.95	4.88	25.60	2.16.4	2779
2. Barry Doodeman	12.9	8.72	4.93	25.92	2.24.0	2744
3. Cees van Wijk	12.8	8.87	4.77	21.94	2.34.8	2560
4. Leon Roos	14.0	8.61	4.21	21.38	2.39.3	2224
5. Rogier Botman	14.1	7.41	4.12	18.22	2.24.5	2210
6. Rens de Graaff	14.1	7.40	4.22	23.24	2.36.7	2204
7. Tim de Rooij	14.3	6.80	4.30	20.04	2.28.2	2186
8. Rogier Westerhoff	14.5	7.01	4.21	20.10	2.43.2	2023
9. Leendert v.d. Helm	13.8	6.01	4.21	14.16	2.42.0	1937
10. Mark van Dijk	16.0	8.19	3.72	22.26	2.43.9	1871

Meisjes D	60 m	kogel	hoog	600 m	totaal
1. Wendy Haan	9.0	8.99	1.35	2.11.0	1789
2. Tanja Mekkelholt	8.4	7.37	1.20	2.05.5	1763
3. Ilse Zuiderduin	9.6	6.69	1.25	2.15.5	1449
4. Floor Verdonkschot	9.7	7.00	1.15	2.09.1	1436
5. Nathalie Visser	10.1	5.65	1.10	2.17.1	1186
6. Marjo Mekkelholt	10.3	5.95	1.00	2.26.2	1030
7. Etta Alderden	10.5	6.04	1.00	2.24.3	1022

Jongens D	80 m	speer	ver	1000 m	totaal
1. Allard van Zwol	11.9	32.16	4.18	3.28.7	1918
2. Eldridge Isselt	11.1	27.64	4.10	3.42.5	1866
3. Michael Parkinson	10.2	14.36	4.55	3.45.7	1841
4. Niels Terol	11.6	26.20	4.27	3.45.2	1787
5. Jeffrey Drommel	11.1	20.84	4.01	3.40.8	1739
6. Daan van Dijk	12.8	24.56	3.59	3.30.5	1553
7. Martijn van Belle	12.1	16.02	3.57	3.32.5	1462
8. Arthur Smit	12.5	25.00	3.58	4.32.6	1296
9. Martijn Spruit	13.1	13.86	3.87	3.51.6	1246
10. Marcel v.d. Berg	12.4	15.72	3.51	4.17.7	1177
11. Marco Wempe	12.9	12.18	3.15	3.47.7	1106
12. Boudewijn Muijser	13.1	11.26	3.23	3.46.5	1083
13. Robin Douwes	13.2	13.90	3.39	4.18.1	1017

De onderlinge wedstrijd!

Op zaterdag 17 september was er een onderlinge wedstrijd.
Eerst ging ik de 60 m lopen. Ik had 9.2 gelopen. Goed hè? (ahum, ahum). Daarna hoog maar de bak was nat. Dus wij springen (plak, plak, kleef, kleef) en ik sprong 1.15 m. Toen ging ik kogelstoten ik gooide 5.84 mijn P.r. nu. Maar Wendy Haan gooide verder zij gooide bijna 9.00 meter. Nu nog de 600 m (de jongens moesten lekker 1000 m ha, ha). Ik liep 2.08.0. Ik was 2e geworden. Jammer dat Saskia v. Dijk beter was. O, ja ik had 1459 punten. En mijn moeder die was jury bij mij dus die kon de hele tijd naar mij kijken (en naar de anderen natuurlijk). En het was een hele leuke dag geweest zonder regen, gelukkig.

Nou, Doei

van Berja Koning

Meisjes pup. C	40 m	ver	kogel	600 m	totaal
1. Rebecca Ramakers	7.8	2.81	3.79	2.38.2	688
2. Janna van Esveld	7.3	2.92	3.61	--	682

Jongens pup. C					
1. Robert Zandstra	7.0	3.40	4.99	2.16.2	1204
2. Mark Boer	7.3	3.24	5.15	2.25.8	1047
3. Arthur van Vondel	7.0	3.06	4.01	2.34.8	925
4. John Elskamp	7.4	2.87	4.72	2.39.8	828
5. Rene Soomer	-	3.10	5.19	2.30.2	649

Meisjes pup. B					
1. Joanna Andrews	6.7	3.30	5.70	2.05.8	1393
2. Marieke Jonker	6.8	3.49	4.12	2.15.6	1209
3. Cindy Heus	7.2	2.89	3.37	2.23.4	883

Jongens pup. B					
1. Remco van Belle	6.7	3.20	5.38	2.08.6	1324
2. Guido Molnár	6.7	3.51	4.88	2.16.0	1285
3. Steffan Hauff	7.1	3.06	6.32	2.22.4	1151
4. Pim Soomer	7.1	3.08	4.93	2.22.4	1065
5. Matthijs Keun	7.6	2.92	4.27	2.24.7	875

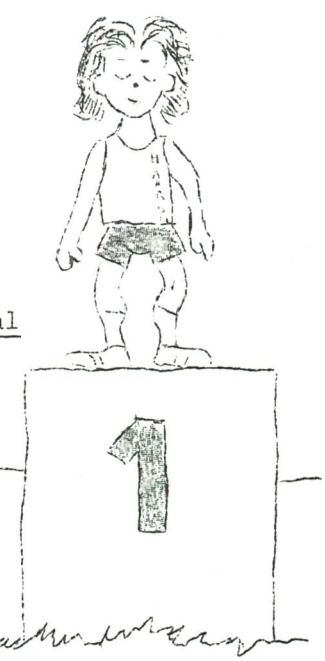
De onderlinge wedstrijd

Zaterdag 17 september.
Terwijl op TV de Openingsceremonie van Seoul bezig waren, hadden wij onze onderlinge wedstrijden. Ik moest 60 m hardlopen, verspringen en kogelstoten.
Als het laatst was de 1000 m aan de beurt het rottigste dat er maar is.
Met alle 4 de onderdelen ben ik om hoog gegaan.
Ik was 6e geworden en ik hoop dat ik het volgend jaar nog beter doe.

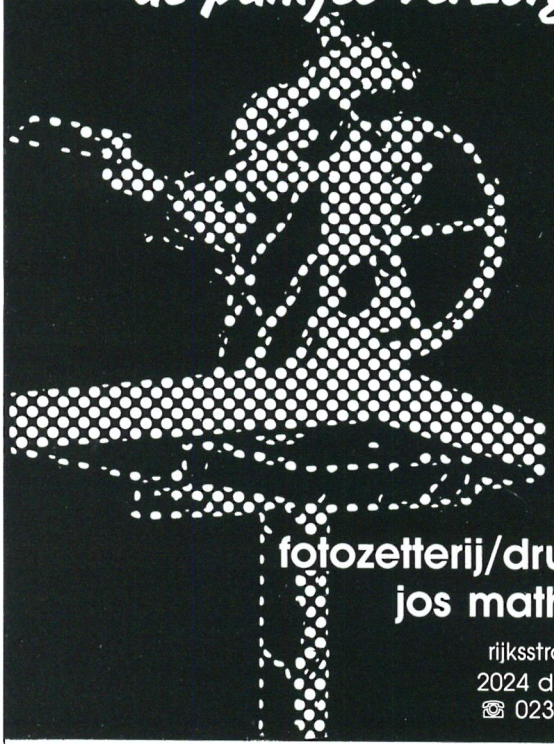
Groetjes Mark Veldt

Meisjes pup. A	60 m	kogel	hoog	600 m	totaal
1. Saskia van Dijk	9.2	6.62	1.15	2.04.6	1540
2. Berja Koning	9.2	5.84	1.15	2.08.0	1459
3. Esther Haan	9.5	5.90	1.10	2.12.1	1338
4. Jessica Ramakers	10.0	5.09	1.10	2.18.8	1149
5. Liza den Nijs	9.9	4.82	0.90	2.17.0	1014
6. Wendy Twisk	10.1	4.27	0.90	2.10.2	1007
7. Ingrid Jonker	10.7	5.63	0.95	2.23.5	941
8. Ingeborg Zandbergen	10.4	5.97	1.05	3.08.5	869
9. Manon Welsink	10.5	4.78	0.90	2.31.2	816

Jongens pup. A	60 m	ver	kogel	1000 m	totaal
1. Darcy de Windt	8.9	4.32	7.18	3.35.3	1826
2. Steven van Waarde	9.0	4.20	8.63	4.00.8	1727
3. Bart Steenman	9.3	3.63	6.08	3.54.1	1451
4. Dennis de Haan	9.2	3.64	6.00	4.02.1	1426
5. Arjen de Bruijn	10.0	3.80	6.21	3.50.3	1402
6. Mark Veldt	9.9	3.51	7.20	3.54.2	1397
7. Paul Filmer	10.0	3.48	6.66	3.51.2	1361
8. Dave Andrews	10.1	3.54	5.76	3.44.1	1341
9. Peter Markwat	10.3	3.63	5.42	3.43.1	1314
10. Bas Köhne	10.0	3.37	6.83	4.17.5	1226
11. Eric Boer	10.7	3.16	5.61	4.06.9	1060
12. Maurits van Elswijk	10.4	3.42	8.25	-	1022
13. Bram Heus	10.9	3.10	5.78	4.16.5	992
14. Frank Visser	10.7	3.10	4.84	4.12.4	972



uw drukwerk tot in de puntjes verzorgd...



fotozetterij/drukkerij
jos mathôt bv
rijksstraatweg 95
2024 db haarlem
☎ 023 - 27 44 44

Vakant

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, midden- lange afstand en werpschoenen.

Wij geven een sportieve korting.

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

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

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 SPORT

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