

# 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 45

Nummer 4

mei 1990

**"verschijnt 10 maal per jaar"**

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

secretaresse:

josé capellen  
rijksstraatweg 377  
2025 db haarlem  
tel. 023-374869  
overdag: 02510-26895

penningmeester/  
ledenadministratie:

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

wedstrijdsecretaris:  
(A/B jun. + senioren)

joop v. drunen  
ramplaan 94  
2015 gz haarlem  
tel. 023-244340  
giro: 550553

wedstrijdsecretaris  
lange afstand:

gerko vos  
ruysdaelstraat 3  
2021 em haarlem  
tel. 023-250466  
giro: 122976

jeugdcommissie/  
wedstrijdsecretaris:  
(C/D jun. + pupillen)

roel ramakers  
l. v. dalelaan 66a  
2015 ev haarlem  
tel. —  
giro: 1748043

arts:

f. s. g. m. knuvelder  
praktijk:  
van oosten de bruijnstraat 5  
2014 vm haarlem  
tel. 023-340480

## VAN DE REDAKTIE

Jullie hebben iets langer op deze Wissel moeten wachten dan de bedoeling was, maar nu staan er wel de resultaten van de senioren competitie in... en hoe! (bladzijdes 11 t/m 14).

Jullie hebben heel wat leeswerk deze pinksterdagen. Als het goed is hebben jullie bij dit clubblad een bijlage gehad. Wij verzoeken iedereen deze bijlage zeer grondig te lezen. Als er op- of aanmerkingen zijn, kunnen jullie deze sturen naar het secretariaat van de vereniging.

Het kan jullie niet ontgaan zijn, al een tijdje prijkt er een andere omslag om onze Wissel. 1920 - 1990 = 70 JAAR A.V. Haarlem. Een club die al 70 jaar bestaat, dat is niet niks. Daar moet even bij stil gestaan worden. De nieuwe evenementen commissie vraagt daarom ieders aandacht. Blader straks meteen even naar bladzijde 4.

De nieuwe omslag heeft natuurlijk ook alles te maken met de advertenties. Dat die belangrijk zijn voor de Wissel, daar zullen jullie waarschijnlijk nooit bij stil staan. Lees ze toch maar eens door. De ene dienst is de ander waard. Ze verschijnen tegenwoordig ook in de Wissel (blz 3). Als je aan dat adres eens een bezoekje brengt kom je misschien wel een oude bekende tegen. Tenminste als je, net als de eigenaar van dit zaakje, zo'n 5 jaar geleden rondhuppelde op onze atletiekbaan.

Nou genoeg reclame gemaakt. Ga nu maar lezen en denk eraan..... als je de volgende keer ook wat te lezen wilt hebben moet je zorgen dat

DE KOPIJ OP MAANDAG 11 JUNI

binnen is.

# officieel nieuws

## EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

### Pupillen A:

M. (Mark) Snel                      Ramplaan 14                      2015 GW    HAARLEM

### Junioren D:

B. (Bastiaan) Schippers              Chr. Bruningsstraat 11              2064 XG    SPAARNDAM

### Junioren B:

M. (Mardou) van Leuven              Zaanenlaan 51                      2023 SJ    HAARLEM

### Junioren A:

K. (Kirsten) Beilenhoff              Zwanebloembocht 72              1991 GL    VELSERBROEK

### Senioren L.A.:

W.E. (Wiebe) Havinga              Dr. J.G. Mezgerstraat 36              2041 HC    ZANDVOORT

### TRAININGSOVERZICHT:

ATTENTIE: Op maandag 4 juni (2e pinksterdag) komt de training te vervallen.

### COMPETITIE SENIOREN

17 juni heren - Amsterdam  
                      dames - Santpoort  
9 sept FINALE

### COMPETITIE JUNIOREN A/B

24 juni Lisse  
16 sept FINALE

### COMPETITIE JUNIOREN B

10 juni Beverwijk  
9 sept FINALE

### BELANGRIJKE WEDSTRIJDEN:

29-30 juni 1 juli: Nederlandse Kampioenschappen junioren A/B in Leiden.

13-14-15 juli: Nederlandse Kampioenschappen senioren in Rotterdam.

6-7 okt: Onderlinge Wedstrijden en 70-jarig jubileum.

### STARTNUMMERS:

Deze dienen zichtbaar gedragen te worden! Het omvouwen van reclame is beslist verboden. Zorg zelf voor veiligheidsspelden!!

### WEDSTRIJDEN:

Het dragen van de juiste clubkleding is verplicht. Een verkeerd tenue kan diskwalificatie tot gevolg hebben.

Lees het chronologisch overzicht goed en meld je op tijd bij je nummer.

### WEDSTRIJD INSCHRIJVINGEN:

Iedereen die aan wedstrijden mee wil doen, wordt verzocht aan het begin van het seizoen een bedrag te storten bij de betreffende wedstrijdsecretaris. De inschrijfkosten voor wedstrijden zullen hiervan worden betaald.

### AFMELDEN:

Ben je een keer voor 'n training of wedstrijd verhinderd dan wordt het afmelden hiervan zeer gewaardeerd. Joop van Drunen tel. 244340.

---

### om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirts 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





**Kleine Houtstraat 47 Haarlem**

**Bojangles**

<sup>koop</sup>  
 een goed adres voor  
 je spijkerbroeken -  
 sweaters - blouses  
 rokjes - shorts -  
 shirts - jasjes enz.

#### BESTUURSMEEDEDELINGEN:

##### Contributie:

Alle leden krijgen aan het begin van het verenigingsjaar een acceptgirokaart met het verzoek de contributie in een keer te betalen. Helaas geven niet alle leden hieraan gehoor. Het bestuur heeft daarom het volgende besloten;

De leden die hun contributie nog niet betaald hebben krijgen medio mei een 1e herinnering. Wordt de contributie alsnog niet voldaan dan volgt eind juni een 2e herinnering én wordt de contributie met f 15,= verhoogd. Wanneer hierna de contributieschuld nog niet is voldaan wordt medio augustus een 3e en laatste herinnering gestuurd waarbij de leden een verhoging van f 25,= op de contributie krijgen. Tevens worden dan, in het clubblad van september, de namen van de leden gepubliceerd die hun contributieschuld nog niet hebben voldaan.

##### Commissies

In de notulen van de jaarvergadering (Wissel nr. 3) stonden diverse commissies vermeld. In sommige commissies waren nog vakatures, deze zijn nu aangevuld. Er zijn echter nog steeds commissies die versterking kunnen gebruiken.

##### Technische commissie:

René v.d. Zwaag, René Ruis, Sandra Klesser, Han Baauw, Joop van Drunen

##### Jeugd commissie:

Roel en Emmy Ramakers, Joke Verton, Yvonne Zandstra, Nienke Soomer

##### Lange afstand commissie:

Bert Steen, Sylvia Goes, Gerko Vos, René v.d. Zwaag, Ruud Porck, Johan Sneek

##### Evenementen commissie:

Jaap van Deursen en Carla van de Klei. Deze commissie kan zeker nog versterking gebruiken moet nog samengesteld worden. Wie?

##### Public Relations commissie:

##### Wedstrijd organisatie commissie:

Truus van Voorst, René Ruis, Joop van Drunen

##### Redactie commissie:

Nico Treep, René Ruis, René v.d. Zwaag, José Capellen

Wij hopen dat we op de diverse bovenstaande commissies nog wat aanvulling krijgen want vele handen maken licht werk!!

##### Krachtcentrum

Een eigen krachtcentrum is mooi, maar vergt ook een hoop werk. Men realiseert zich vaak niet dat de ruimtes schoongemaakt moeten worden en dat het gebouw regelmatig onderhouden moet worden. De buitenkant was hard toe aan een nieuwe verflaag. Ook in het gebouw liggen nog heel wat klussen te wachten. Gelukkig hebben we een handige hulp gevonden die ons veel werk uit handen neemt. Maar we willen niet na laten een beroep te doen op de gebruikers van het krachtcentrum; wees zuinig op het materiaal en laat alles altijd schoon achter!!!

# geboren



Met dankbaarheid en blijdschap geven wij kennis  
van de geboorte van onze zoon

Marc Gerril Nicolaas

*Je moet ons niet worden.  
Je moet jezelf worden.  
Je moet worden waarheen je wijst,  
je eigen wonder...*

Geert Boogaard

21 mei 1990

Ruud en Frédérique Wielart-Lammens

Stationsplein 42  
2011 LL Haarlem  
Tel. 023 - 312939

## ADRESWIJZIGING:

Jaap van Deursen heeft een ruime etage in de binnenstad van Haarlem betrokken. Hij is voortaan te vinden in de Kleine Houtstraat 59<sup>r</sup>, 2011 ZN HAARLEM. Je kan hem ook telefonisch bereiken op nummer 023 - 325095.

H A L L O C L U B G E N O T E N !!!

Nieuw leven; "de evenementen commissie"

Zoals jullie allang weten bestaat onze club dit jaar 70 JAAR!!

In het eerste weekend van oktober (6 - 7 oktober, noteer het in je agenda!) gaat dit op een bescheiden wijze gevierd worden!

Wij, Jaap van Deursen, Ellen de Weyer en Carla van der Klei, willen van dit weekend iets gezelligs voor iedereen organiseren.

MENSEN DIE HIER AAN MEE WILLEN WERKEN ZIJN VAN HARTE WELKOM. We denken aan een aanvulling van de evenementen commissie van 2 à 3 mensen, het liefst iemand uit de jeugdploeg én iemand uit de lange afstandploeg, zodat de hele club vertegenwoordigt is.

We hebben al wat ideeën om de onderlinge wedstrijden (die vallen precies in dit weekend) een alternatief karakter te geven. Graag willen we van jullie horen of jullie dat wat vinden. Als jullie ermee accoord gaan dan kunnen we verdere plannen gaan maken.

Bel ons, of spreek ons aan op de baan!

DE Ellen tel. 327657

EVENEMENTEN Jaap tel. 325095

COMMISSIE Carla tel. 378916

P.S. We zullen veel van ons laten horen de komende tijd.



# WEDSTRIJDVERZICHT JUNI

Hieronder een beknopt overzicht van de wedstrijden uit ons district. Een volledig overzicht van wedstrijden hangt elke training achter het raam van het secretariaat. Denk aan de uiterste inschrijfdatum. Inschrijven na de training in de kantine bij Joop van Drunen. Open een rekening bij de wedstrijdsecretaris waarmee jouw wedstrijd-kosten verrekend worden.

| datum   | categorie   | vereniging | plaats        | soort wedstrijd               |
|---------|-------------|------------|---------------|-------------------------------|
| vr 1 6  | r b sen/ab  | DEM        | Beverwijk     | instuif kennemer circuit e.t. |
| vr 1 6  | r b sen/ab  | Phoenix    | Utrecht       | instuif                       |
| ma 4 6  | n b sen/ab  | GAC        | Hilversum     | 4e pinksterwedstrijd e.t.     |
| wo 6 6  | r b sen/ab  | Edam       | Edam          |                               |
| wo 6 6  | r b sen/ab  | Hollandia  | Hoorn         | instuif                       |
| do 7 6  | r b sen/ab  | Blauw Wit  | Amsterdam     | instuif                       |
| vr 8 6  | r b sen/ab  | Hera       | Heerhugowaard | instuif                       |
| vr 8 6  | r b sen/ab  | Hijkerk    | Amersfoort    | instuif                       |
| vr 8 6  | r b sen/ab  | Vitesse    | Utrecht       | instuif e.t.                  |
| za 9 6  | r b sen/ab  | AAC        | Amsterdam     | kogelslingeren                |
| za 9 6  | n b sen/jun | AVC        | Castricum     | nk grasbaan                   |
| zo 10 6 | n b sen/jun | AVC        | Castricum     | nk grasbaan                   |
| di 12 6 | r b sen/ab  | Hermes     | Utrecht       | domstadtrofee                 |
| vr 15 6 | r b sen/ab  | Lycurgus   | Krommenie     | instuif                       |
| wo 20 6 | r b sen/ab  | Atos       | Amsterdam     | instuif                       |
| wo 20 6 | r b sen/ab  | AVW        | Vieringwerf   | werp 3-kamp                   |
| vr 22 6 | r b sen/ab  | Gez. H'lem | Haarlem       | instuif Kennemer circuit e.t. |
| vr 22 6 | r b sen/ab  | Vitesse    | Utrecht       | instuif e.t.                  |
| zo 24 6 | r b sen/a   | Amsterdam  | Amsterdam     | open a'damse kamp. ... of een |
| di 26 6 | r b sen/ab  | Hermes     | Utrecht       | domstadtrofee                 |
| wo 27 6 | r b sen/ab  | Suomi      | Santpoort     | Heidemij-bokaal e.t.          |
| vr 29 6 | r b sen/ab  | Altis      | Amersfoort    | instuif                       |
| za 30 6 | r b sen/ab  | AAC        | Amsterdam     | kogelslingeren                |
| za 30 6 | r b sen/ab  | AVA'64     | Aalsmeer      |                               |
| za 30 6 | r b sen/ab  | Phoenix    | Utrecht       | meerkamp                      |

elke training geld meenemen....

wedstrijd-rekening openen!

Betekenis van de afkortingen: r = regionaal  
b = baan  
e.t. = elektronische tijd

## EEN DRINGEND VERZOEK:

Het komt helaas nog steeds regelmatig voor dat atleten te laat en zonder te betalen willen inschrijven voor een wedstrijd. Bovenstaand wedstrijdoverzicht is er voor jullie gemak. Met dit wedstrijdoverzicht én het wedstrijdbord weten jullie tijdig welke wedstrijden er worden georganiseerd. Zorg dan ook dat jullie op tijd én uit eigen beweging inschrijven. Er is altijd iemand aanwezig!!

## HET KENNEMERCIRCUIT

22 JUNI in HAARLEM organisatie HAARLEM en HOLLAND

hebben jullie al ingeschreven?

4 x 100 m, 400 m, 1500 m, 5000 m, Hoog, Ver, Werp tweekamp, Polshoog

het onderstreepte nummer telt mee voor de Kennemerbaancup

E L E C T R O N I S C H E T I J D V A A R N E M I N G



## TRAININGSWEEKEND OP TERSCHELLING

Op vrijdagavond 20 april was het dan zo ver: 13 jonge goden (Ad, Bart, Bob, David, Edwin, Ger, Jan, Jeffrey, John (ook jij nog!), Lex, Rienk, Willem, Wim), 4 wat minder jonge godinnen (Geertje, Jose, Marianne, Sandra) en een oudere god-af (Koos) trokken zich terug op een eiland om zich aldaar in alle anonimiteit voor te bereiden op het baanwedstrijdseizoen. Omdat we ook nu weer de nodige startproblemen voorzagen, hadden wij Rienk alvast vooruit gestuurd (zie vorig verslag). Om 18<sup>05</sup> zette de karavaan zich in beweging en na een voorspoedige reis werd om 19<sup>30</sup> Harlingen bereikt, waar de veerboot op ons wachtte.

Na aldaar te zijn uitgezwaaid door onze trouwe fanclub, werd de reis per veerboot (na een grondige inspectie van de brandblussers en de laadklep) voortgezet richting West-Terschelling. Daar werden wij opgewacht door de bruidegom in spe met schoonmoeders auto. Voor enkele atleten was dit meteen een reden om hun bagage bij Rienk te dumpen. Na een enerverende bustocht waarbij belhamel Koos te vroeg op het stopknopje drukte en vervolgens vermanend door de buschauffeur werd toegesproken, kwamen we dan eindelijk te Formerum aan in 't Speelske Hus. Nadat de slaapplekken verdeeld waren en de vrouwen "natuurlijk" de beste bedden kregen toegewezen (hoezo geemancipeerd?), werd de avond besloten met een rondje sterke verhalen en moppen tappen rondom het haardvuur. Ad ontpopte zich als komiek van de avond met zijn berenmop.

Na een nachtrust met enige kleine (alhoewel sommigen daar anders over dachten) hindernissen moest er keihard getraind worden. Op het ochtendprogramma stonden enige duizendjes respectievelijk een duurloop, die met een heerlijke ontbijttafel in het vooruitzicht manmoedig door iedereen werd afgewerkt. Na de inderdaad voortreffelijke ontbijttafel kregen we niet lang de tijd om bij te komen, want er stond een fietstocht naar het westen van Terschelling op stapel. Verschillende heren ruilden hun gewone fietsen om voor een tandem (terecht natuurlijk) en toen gingen we op pad. Onze gids Rienk (weer hij) liet ons de mooiste plekken van het eiland zien waarbij ook heel wat afgewandeld moest worden (alsof er al niet genoeg gelopen werd in dit weekend).

De middagtraining was gelukkig wat minder zwaar dan vorig jaar (de beruchte dobbelstenenloop) en werd wat meer op de soort atleet afgestemd, alhoewel ik het hordenlopen niet erg goed kon plaatsen. Na het trainen en douchen moesten keukenprins Jan en zijn kornuiten zich gaan bekommeren om het avondeten. Net als vorig jaar bij chefkok Jaap was ook dit jaar het diner van grote klasse.

Na de afwas en het opruimen was het alweer tijd geworden om uit te gaan in een naburig dorpje. Ons stamcafe werd weer met een bezoek vereerd. Dat blijkt ook de ideale ontmoetingsplaats te zijn om iemand van de middelbare school, die je in geen jaren meer hebt gezien, tegen te komen (dit tot grote hilariteit van de anderen). Het was gezellig en er werd veel geswongen, zelfs door Koos. Op de terugweg kwamen we twee atleten tegen die een behoorlijk stuk in hun kraag hadden gezopen (ze bleken nog lid van de "HARLEM" te zijn ook, he Jeffrey en Wim). Bij aankomst thuis werden we al weer snel naar bed gestuurd door Koos die echt als een kloek over ons



waakte. Ook deze nacht verliep redelijk rustig (afgezien van een keihard schoensmeer incident).

De tweede dag zou de rustigste dag worden van de twee dus het zware werk zat erop. We mochten zelfs "uitslapen". Ook deze ochtend werd er ontbeten (hoe is het mogelijk) en er stond een "facultatieve" fietstocht op het programma. Bart had een tentamen de volgende dag dus o.a. hij bleef achter. Aan het eind van de fietstocht, die ons langs het wad had gevoerd, werd ons door een eilandbewoonster nog even geleerd wat nu wel een paard was (trouwens Ad moet nog het verschil leren tussen een man en een vrouw).

Na de fietstocht en na een korte pauze moest er opnieuw getraind worden. Ook deze training was gelukkig niet zwaar (just right). Na de training was het van douchen maar en opruimen, want het was al weer tijd om naar huis te gaan. Toen iedereen klaar was met opruimen en inpakken, moest er nog gezocht worden naar een fietssleuteltje, maar die is nooit meer gevonden.

Voor op de boot had Rienk een uitstekende maaltijd gebietst: biefstuk of Wiener schnitzel met patattekjes en een salade. Na het diner was het sprinten naar beneden voor een plaatsje voor de t.v. voor Studio Sport waar we Ajax bijna kampioen zagen worden (he Ad). Toen we weer in de bewoonde wereld waren aangekomen, moest er natuurlijk een groepsfoto genomen worden. Daarna gingen we weer terug naar het Haarlemse waar er definitief afscheid genomen werd.

Verbeek (van De Ruiter & Verbeek)

P.S. Hierbij willen we Rienk nog van harte bedanken voor het organiseren van dit weekend en de familie Postuma voor het ter beschikking stellen van het Speelske Hus.

En ook natuurlijk Koos voor de fantastische begeleiding van de trainingen!

Met een groep  
beleef je meer

De A/B competitie 29 april bij Suomi

We zouden om 10 uur verzamelen in het krachtcentrum. Daar kregen we wat te drinken en werd er een chronologisch overzicht uitgedeeld. Sommige B jongens stonden reserve omdat we in de 2e klasse waren ingedeeld. Gelukkig konden enkele B jongens nog wel wat doen. Bij de meisjes zat dit beter in mekaar en daar deed dan ook iedereen iets. Om elf uur vertrokken we naar Suomi. Waar om  $\pm$  12 uur de wedstrijd begon, met alle estafettes. Hierbij werd door de meisjes een nieuw record gelopen. Door het overtuigende praten van Han Baauw werd de estafette jongens toch nog goed gekeurd. Bij de jury hadden ze namelijk zo'n vast standpunt over de laatste wissel. Het was toen trouwens nog prachtig weer ook, dus de anderen die niks te doen hadden konden lekker in de zon zitten. De 1e A/B competitie dag zat er om ongeveer 16.30 uur op en gingen we op de fiets weer naar huis.

Alexander Brokx

|                    |        |                                |        |
|--------------------|--------|--------------------------------|--------|
| <u>100 meter</u>   |        | <u>400 meter</u>               |        |
| Edward Leter       | 11.9   | Mark Seubert                   | 56.3   |
| <u>800 meter</u>   |        | <u>3000 meter</u>              |        |
| Mirko Bonewit      | 2.01.7 | Dennis Heyink                  | 9.50.5 |
| <u>Speerwerpen</u> |        | <u>Discuswerpen</u>            |        |
| Rens de Graaf      | 34.90  | Alexander Brokx                | 25.94  |
| <u>Verspringen</u> |        | <u>Hoogspringen</u>            |        |
| Edward Leter       | 5.82   | Marvin Isselt                  | 1.85   |
| <u>Kogelstoten</u> |        | <u>4 x 100 meter estafette</u> |        |
| Mark Seubert       | 9.86   | Mark-Henk-Alex-Marvin          | 47.6   |

Totaal

2e plaats met 6128 pnt.

|                     |        |                               |       |
|---------------------|--------|-------------------------------|-------|
| <u>100 meter</u>    |        | <u>400 meter</u>              |       |
| Chantal Bruijn      | 13.2   | Brenda Stoete                 | 60.5  |
| <u>800 meter</u>    |        | <u>4 x 100 m estafette</u>    |       |
| Aneska de Windt     | 2.46.8 | Chantal-Kivelly-Aneska-Brenda | 51.9  |
| <u>Verspringen</u>  |        | <u>Hoogspringen</u>           |       |
| Brenda Stoete       | 5.17   | Robina Smits                  | 1.45  |
| <u>Speerwerpen</u>  |        | <u>Discuswerpen</u>           |       |
| Kivelly Grotendorst | 19.18  | Robina Smits                  | 22.54 |
| <u>Kogelstoten</u>  |        | <u>Totaal</u>                 |       |
| Kivelly Grotendorst | 7.76   | 3e plaats met 5786 pnt.       |       |

INSTUIF 2 mei OOKMEER AMSTERDAM

|                  |      |
|------------------|------|
| <u>100 meter</u> |      |
| Ton van Tol      | 11.5 |

TER SPECKE BOKAAL 5 mei te LISSE

|                           |      |                                 |       |
|---------------------------|------|---------------------------------|-------|
| <u>Hoogspringen heren</u> |      | <u>300 meter heren B-finale</u> |       |
| Remco Steen               | 2.05 | Guus Groskamp                   | 34.99 |
| Misja Steen               | 2.05 |                                 |       |



## De eerste B competitie in Santpoort-noord

Het was zondag 6 mei en dat betekende de eerste B competitie op de baan van Suomi. Om half elf verzamelden we ons bij het krachtcentrum waar we wat vitamines innamen in de vorm van cola, koffie, en AA-drink. We bleven nog twintig minuten wachten op Cees, maar Cees had zich verzameld bij Suomi. Zo gingen we dus zonder Cees, maar met steun van ons supporterslegioen, bestaande uit Barry, Chantal, José en Joopie, naar Suomi. Terwijl Alex een beetje problemen had met het fietsen, waren we aangekomen bij Suomi. We groetten Cees, die al een half uur op ons aan het wachten was (voortaan beter het wedstrijdschema bekijken Cees, want daarop stond 10.30 verzamelen BIJ HET KRACHTCENTRUM!!!) Toen we onze tassen bij onze Paal hadden gedumpt en een beetje hadden in gegooit met de football van Rens, werd er 4 x 100 meter estafette gelopen door Krullie, Rens, Henk en Cees. Hoewel de wissels niet erg best gingen werden we eerste. Toen snel door naar Stefan Heyjink (hoe schrijf je het ook al weer?) die, omdat hij werd gefilmd door z'n vader, de 2.00 haalde (een verbetering van zijn PR met maar liefst 2000 mm!!) Geïnspireerd door de goeie prestaties van de Haarlem-atleten, waardoor de Hollanders meteen een toontje lager gingen zingen, sprong onze ritmische Tim even naar 10.85 meter!! Toen de 400 m, die door Cees en Alex werd gelopen. Ze SNELden allebei maar een toptijd rond de 56 seconden. Voor de springnummers hadden we Henk Kobe Lens ingehuurd. Hij sprong een matige tot zeer goede 1.55 meter hoog. Bij het verspringen vlogen regelmatig mislukte passes van Rens over de springers heen, wat tot ergernis van de springers leidde. Nu was het de beurt aan onze afstandfreaks Mirko en Stefan Huismuis. Ze liepen allebei in de voorste linies, wat niemand verbaasde. Ook Rens moest onderdelen doen. Na een struikeling op de horden, met een goeie tijd van rond de 18 seconden, gooide hij de speer 35 meter ver. We wilden Cees nog even opfrissen met een heerlijke douche, maar Cees dacht er anders over. Toen iedereen klaar was verzamelden we ons bij de honderd meter. Onze sprinters Cees en "The Golden Earring" sjeesten voorbij en ze kwamen allebei boven de 10 sec. uit, nl. 12.4 en 12.9 (PR). Omdat het competitie was en we geen startgeld konden vragen, hebben we van Ome Joop nog een ijsje gehad (bedankt Joop!). We hadden het weer die dag mee en we hebben, ondanks dat we geen wereldrecords hebben verbroken, toch goede prestaties neer gezet en ik wil het supporters legioen bedanken voor hun steun.

Mark van Dijk

|                         |        |                              |        |
|-------------------------|--------|------------------------------|--------|
| <u>100 meter</u>        |        | <u>400 meter</u>             |        |
| Cees van Wijk           | 12.4   | Cees van Wijk                | 56.2   |
| René Grul               | 12.9   | Alexander Brokx              | 56.8   |
| <u>800 meter</u>        |        | <u>1500 meter</u>            |        |
| Mirko Bonewit           | 2.01.8 | Rogier Botman                | 4.32.2 |
| <u>Hinkstapspringen</u> |        | <u>Polssstokhoogspringen</u> |        |
| Tim de Rooy             | 10.84  | Stefan Heyink                | 2.00   |
| <u>Speerwerpen</u>      |        | <u>Discuswerpen</u>          |        |
| Rens de Graaf           | 34.96  | Alexander Brokx              | 23.96  |
| <u>Verspringen</u>      |        | <u>Hoogspringen</u>          |        |
| Henk Cobelens           | 5.59   | Henk Cobelens                | 1.55   |
| <u>Kogelstoten</u>      |        | <u>4 x 100 m estafette</u>   |        |
| Mark van Dijk           | 9.53   | René-Rens-Henk-Cees          | 48.9   |
| <u>110 meter horden</u> |        | <u>Totaal</u>                |        |
| Rens de Graaff          | 18.6   | 6e plaats met 6640 pnt.      |        |
| Mark van Dijk           | 20.4   |                              |        |

# KENNEMERCIRCUIT BIJ SUOMI

Vrijdag 11 mei gingen we weer met een aantal naar Suomi (voor de derde keer). Bijna alle jongens deden een werptweekkamp (speer en kogel) en de meisjes liepen een 100 meter. Barry gooide een verbazingwekkende 40 meter en won (binnen de groep van Haarlem) speer. Rens werd tweede en bij won kogel met 9.03 en daar werd Stefan Heyink goede tweede met 9.01.

Mirko en Stefan Huisman deden een 800 meter. Chantal was eerste bij de 100 meter. We gingen op de fiets heen en terug en we vertrokken om 6 uur vanaf het krachtcentrum en het was  $\pm$  21.30 uur afgelopen. Het weer was niet zo goed als de eerste twee wedstrijden maar het was een geslaagde wedstrijd.

Rens de Graaff

## Werp tweekamp jongens B

|                    | <u>Kogel</u> | <u>Speer</u> |
|--------------------|--------------|--------------|
| 3. Barry Doodeman  | 8.94         | 40.00        |
| 4. Rens de Graaff  | 9.03         | 35.98        |
| 6. Mark van Dijk   | 8.98         | 34.32        |
| 7. Alexander Brokx | 8.07         | 35.72        |
| 10. Stefan Heyink  | 9.01         | 25.82        |

## 100 meter meisjes B

|                        |       |
|------------------------|-------|
| 1. Chantal Bruijn      | 13.23 |
| 2. Aneska de Windt     | 13.26 |
| 4. Kivelly Grotendorst | 13.81 |

## 2000 meter heren jongens A

|                     |         |
|---------------------|---------|
| 4. Wim Bergisch     | 5.49.23 |
| 14. Dennis Heyink   | 6.06.57 |
| 19. Paul van de Pol | 6.19.91 |

## 100 meter meisjes A

|                  |       |
|------------------|-------|
| 1. Brenda Stoete | 12.87 |
| 2. Robina Smits  | 14.00 |

## 100 meter heren

|                 |       |
|-----------------|-------|
| 1. René Hoesman | 11.15 |
| 3. Ton van Tol  | 11.58 |

## 100 meter jongens B

|                  |       |
|------------------|-------|
| 3. Cees van Wijk | 12.10 |
|------------------|-------|

## 800 meter jongens B

|                   |         |
|-------------------|---------|
| 2. Mirko Bonewit  | 2.00.75 |
| 8. Stefan Huisman | 2.37.27 |

## 800 meter veteranen

|                    |         |
|--------------------|---------|
| 5. Albert Ferwerda |         |
| 9. Lex van de Pol  | 2.41.40 |

## Hoogspringen heren

|                     |      |
|---------------------|------|
| 2. Paul Broekhuizen | 1.95 |
| 3. Misja Steen      | 1.90 |
| 4. Remco Steen      | 1.90 |

## 800 meter heren

|                      |         |
|----------------------|---------|
| 5. Jan de Ruiter     | 1.59.19 |
| 9. David Blom        | 1.59.92 |
| 16. Ad Coolbergen    | 2.03.99 |
| 23. John van Vliet   | 2.06.77 |
| 25. Bert Huisman     | 2.08.66 |
| 30. Ruud Porck       | 2.13.12 |
| 34. Martin Strookman | 2.20.90 |
| 40. Arno Molenaar    | 2.28.80 |
| 41. Bob van de Putte | 2.39.90 |

## Verspringen meisjes A

|                        |      |
|------------------------|------|
| 1. Brenda Stoete       | 5.40 |
| 3. Robina Smits        | 5.00 |
| 5. Aneska de Wint      | 4.63 |
| 7. Kivelly Grotendorst | 4.13 |

## 4 x 400 m estafette heren

|                           |         |
|---------------------------|---------|
| Ger Vessel - John Meure   |         |
| Willem Gebe - Edwin Meure | 3.38.71 |

# VERENIGDE SPAARBANKBOKAAL 24 mei te ROTTERDAM

## 3000 meter jongens B

|                  |         |
|------------------|---------|
| 4. Mirko Bonewit | 9.15.40 |
|------------------|---------|



## DE EERSTE DAMES COMPETITIE BIJ ATOS AMSTERDAM

's Morgens als eerste een kopje koffie drinken bij Joop (met cake, maar die moesten we met de heren delen). Robina kreeg het goede nieuws dat zij haar meest favoriete nummers eindelijk weer eens mocht uitoefenen. Niet dus. Sandra bleek ziek te zijn en toen hadden we er nog maar 5 (één ploegleidster en 4 wedstrijdathletes). Brenda kwam natuurlijk weer te laat, maar die had haar vader achterop de fiets meegenomen. Heel geëmancipeerd, daarom is het te laatkomen haar vergeven. Na de peptalk van Joop zijn we toch maar naar Amsterdam gegaan om onze naam te verdedigen. De computer werkte daar al op volle toeren. Alleen kon hij de veranderingen niet aan. Robina moest beginnen met haar favoriete nummer speer, en had bijna een jurylid aan haar speer gespiest. José begon met de bibbers in de buik aan de 2 x 400 m, prima gelukt!

De kogel was wat zwaar voor Carla, ze "wierp" met techniek minder ver, als zonder techniek en ook een keer buiten de ring ('n koppensnellers gooi). Brenda stortte zich met hart en ziel op de 100 meter en kon net niet als eerste de finishlijn behalen. De 400 m ligt Carla beter "het zit haar meer in de benen", bijna eerste geworden.

Het verspringen was erg spannend. Brenda sprong 2x ongeldig daarna 'n geldige matige sprong maar last but not least 'n fantastische eindsprong.

Hoog is 'n probleem geval geworden. Vier maal springen op één hoogte mag niet en José haalde de aanvangshoogte pas bij de 4e poging. Uiteindelijk had de computer dit in de gaten en helaas, helaas 0 punten.

Discus was 'n makkie voor Robina, tussen brullende Russinnen wierp ze erg ver. Als klapstuk de estafette, ruim iedereen achter ons latend (baan 8) wonnen we dus.

De computer braakte nog net op tijd alle uitslagen uit. Dus toen konden we naar huis (de Pim Mulier baan).

's Avonds zijn we met de snelle jongens nog uit eten en drinken gegaan. Niet te laat gemaakt want maandag moest er alweer hard getraind worden voor de volgende competitie!!

### De meidenploeg

|                            |        |                         |       |
|----------------------------|--------|-------------------------|-------|
| <u>100 meter</u>           |        | <u>400 meter</u>        |       |
| Brenda Stoete              | 12.8   | Carla van der Klei      | 59.4  |
| <u>800 meter</u>           |        | <u>Speerwerpen</u>      |       |
| José Capellen              | 2.35.2 | Robina Smits            | 23.84 |
| <u>Kogelstoten</u>         |        | <u>Discuswerpen</u>     |       |
| Carla van der Klei         | 7.05   | Robina Smits            | 21.72 |
| <u>Verspringen</u>         |        | <u>Hoogspringen</u>     |       |
| Brenda Stoete              | 5.26   | José Capellen           | -     |
| <u>4 x 100 m estafette</u> |        | <u>Totaal</u>           |       |
| José-Carla-Robina-Brenda   | 52.1   | 3e plaats met 5357 pnt. |       |

### TER INFORMATIE de stand in onze poule

|           |      |                  |      |
|-----------|------|------------------|------|
| 1 Edam    | 6613 | 5 Waterland      | 5280 |
| 2 Suomi   | 6330 | 6 Hylas          | 4974 |
| 3 Haarlem | 5357 | 7 Nea Volharding | 4605 |
| 4 Nova    | 5317 | 8 Atos           | 4282 |

# HO!

## Lexers en Lexersessen.

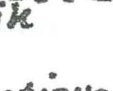
Dit wordt weer zo'n leuk verslagje van?  
 Het is iemand bekends, die net als de andere regelmatige  
 schrijvers, een dringende oproep doet, aan die leden,  
 die het schijnbaar altijd te druk hebben, die niet kunnen  
 schrijven, of gewoon geen zin hebben een paar letters op  
 papier te zetten.  
 Maar die wel graag lezen, hoe ze het er dit keer  
 vanaf brengen.  
 Voor de actieve schrijver is het vervelend om zich zelf in  
 een stukje te noemen, vooral als hij een goede prestatie  
 heeft gemaakt.

O ja  
 ik dadel  
 eigen-  
 lijk he-  
 lemaal  
 af, ik wilde  
 in eerste  
 instantie  
 een verslagje

Zo kan het gebeuren dat degene die veel stukjes  
 schrijft steeds minder gaat presteren.  
 Ik hoop dat er bij vele nu een lichtje gaat branden of  
 het liefst een hele grote



schrijven over de eerste Heren Compititie dag, gehouden op 20 mei  
 te Haarlem.

Heerlijk weer de  schijnt en geen  aan de lucht.  
 De spits werd  zoals gewoonlijk  afgebeten door  
 onze vriend Gosse v.d. Velde.

Het Pim Mulier gazonnetje werd op effectieve wijze geplet, de  
 grassprietten die op zo'n 37 m. van de ring stonden werden op groot-  
 se wijze door Gosse belaagd.

110 m horden, ook een van die vroege nummers, Frank Versteeg &  
 Marc Kok waren hier van de partij, niets gezien, niets gehoord, de  
 horden bleven staan en de punten waren binnen.

Han Bauw en Jan de Ruijter werden op de 800 m. losgelaten, beide  
 zenuwachtig, beide 832 punten, beide prima gepresteerd maar  
 Jan was **3** honderdste sneller, Han, dat is een handtasje lengte  
 voor - sprong! erg he?

Over- **3** al was men intussen bezig pds hoog, kogel, Versprin-  
 gen, discuswerpen, diskwalificeren, maar daar had ik  
 geen oog meer voor, ik moest en ik zou weer eens goed pres-  
 teren voor de club.

De baan had de juiste "tack", de blokken zoals gewoonlijk.....



Het weer was prima, ende tribune vol met <sup>leuke</sup> lieve enthousiaste mensen, wat wilde deze jongen nog meer! niets toch?  
M'n prestatie was verbluwend, het schrijven waard.  
Ik liep dus als een en baalde als een . 100 meter iets voor jou!?

Rene Moesman mocht ook zo z'n geluk beproeven, met z'n beste vriendin\* langs delijn, een p.r. wat een bofkont. (\* z'n moeder!)

Ook Lex Wolff kon zich een boffert noemen met een p.r. op de 400m met Guus Groskamp ging het iets minder, maar wel iets sneller, toch weer onder de 50 seconden.

Met veel geluk begon Marcel Verzijlberg z'n 3000m steeple chase, hij was er maar weer, en liep een nette tijd.

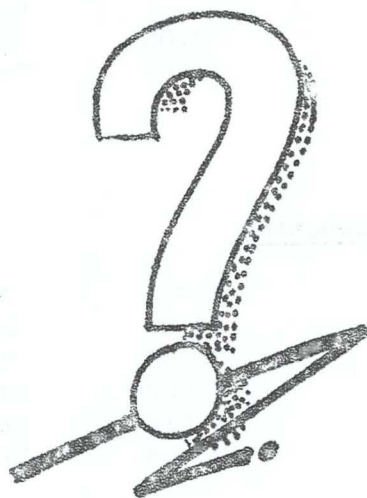
Op goed geluk! liep Ad Coolbergen z'n 3000m, veel geluk had ad niet, hij had last van z'n buik, zijn het misschien de die het deden, toch liep onze T.V. ster z'n 3000m uit.

De knaller van de dag was onze internationale Paul Jaspers zijn tijd was maar 2 1/2 seconden sneller als onze nationale held

Rob Druppers

Een ander hoogte punt was de 205 meter van Remco Steen.

Estafettes, de mooiste nummers om naar te kijken, prestaties in wisselwerking, ik mocht het zien. ik mag er over schrijven, in de wissel!



(wie volgt?)

Resultaten van de heren:

110 m horden

|                |       |
|----------------|-------|
| Frank Versteeg | 15.63 |
| Marc Kok       | 14.98 |

200 meter

|               |       |
|---------------|-------|
| Guus Groskamp | 22.36 |
| René Moesman  | 22.86 |

800 meter

|               |         |
|---------------|---------|
| Jan de Ruiter | 1.55.29 |
| Han Baauw     | 1.55.32 |

3000 m steeple chase

|                    |         |
|--------------------|---------|
| Marcel Verzijlberg | 9.53.24 |
| Ad Coolbergen      | 9.56.85 |

400 m horden

|                |       |
|----------------|-------|
| Frank Versteeg | 56.83 |
| Oscar Soethout | 58.92 |

4 x 100 m estafette

|                              |       |
|------------------------------|-------|
| René Moesman-Nico Treep      |       |
| Oscar Soethout-Jerry Br. (?) | 43.93 |

Kogelslingeren

|                  |       |
|------------------|-------|
| Gosse v.d. Velde | 37.14 |
|------------------|-------|

Kogelstoten

|                 |       |
|-----------------|-------|
| Fred van de Wal | 13.02 |
| Les Brown       | 13.25 |

Hinkstapspringen

|               |       |
|---------------|-------|
| Marvin Isselt | 13.20 |
| Remco Steen   | 12.63 |

Hoogspringen

|             |      |
|-------------|------|
| Remco Steen | 2.05 |
| Misja Steen | 1.95 |

Totaal

7e plaats met 28202

100 meter

|              |       |
|--------------|-------|
| Nico Treep   | 11.38 |
| René Moesman | 11.12 |

400 meter

|               |       |
|---------------|-------|
| Lex Wolff     | 50.31 |
| Guus Groskamp | 49.60 |

1500 meter

|                  |         |
|------------------|---------|
| Erwin Groenendal | 4.07.53 |
| Paul Jaspers     | 3.47.46 |

5000 meter

|                  |          |
|------------------|----------|
| Paul van Diepen  | 15.11.36 |
| Kees van Dommele | 15.28.82 |

4 x 100 m estafette res. ploeg

|                           |       |
|---------------------------|-------|
| Misje Steen-Remco Steen   |       |
| Marc Kok-Rob Schlüter (?) | 45.19 |

4 x 400 m estafette

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Guus Groskamp-Lex Wolff |         |
| Ger Vessel-Han Baauw    | 3.21.47 |

Discuswerpen

|              |       |
|--------------|-------|
| Les Brown    | 45.50 |
| Ruud Wielart | 33.90 |

Speerwerpen

|                  |       |
|------------------|-------|
| Ivo Spanjersberg | 50.80 |
| Paul Broekhuizen | 52.80 |

Verspringen

|              |      |
|--------------|------|
| Misja Steen  | 6.13 |
| Rob Schlüter | 6.55 |

Polssstokhoogspringen

|           |      |
|-----------|------|
| Marc Kok  | 4.40 |
| Pim Göbel | 4.00 |

TER INFORMATIE de tussenstand

|                      |       |                        |       |
|----------------------|-------|------------------------|-------|
| 1 AAC 1 Amsterdam    | 31747 | 7 A.V. Haarlem Haarlem | 28202 |
| 2 Sprint Breda       | 29057 | 8 Hellas Utrecht       | 28164 |
| 3 V&LTC Den Haag     | 28962 | 9 AVR Rotterdam        | 28087 |
| 4 Lycurgus Krommenie | 28903 | 10 TION Enschede       | 27769 |
| 5 ARGO 77 Groningen  | 28614 | 11 AAC 2 Amsterdam     | 27751 |
| 6 PSV Eindhoven      | 28463 | 12 Nijmegen Nijmegen   | 26988 |



# LODI'S HOTLINE

- Of net dit keer wat wordt? Ik betwijfel het; het hotte is er een beetje vanaf en lijnen kan ook geen kwaad.
- Do not type outside this frame (?) Nicht ausserhalb dieses rahmens schreiben (??) N'ec en dehors de ce cadre (???) Para uso normal no escriba fuera de esta marco (????) Mar Basten?
- Voor je het weet staat de vakantie weer voor de deur. Mogge buurvrouw.
- Den Haag - City-Pier-City - 21 km. - 31 maart (vervolg)  
Hoe plezierig het ook is, dat Kees weer terug is, maar als de tweede politie-man 1.13 loopt en je hebt een paar snelle eerste meters, nou ..... dan kan je wel eens een krakie wagen.

Kees Hordijk 1.13.26

- Een mooi gedicht, dat zou zeker op zijn plaats zijn.
- Nou vooruit. Hij is niet van mij, maar van ene Couperus.

De Acrobat Miss Belinda  
wordt zeer geprezen, nademaal  
zij ruggelings een pinda  
laat dansen op haar waterstraal.  
Mijn moeder, zegt zij, die was groot!  
die kon het met een cocosnoot.

- Edam - 10 E.M. - 28 april  
Dames, dames is dat nu eens afgelopen in dat kippenhok.  
In ieder geval een mooie overwinning in een mooie tijd van Paul.

1e Paul v. Diepen 52.21

- Utrecht - 21 km. - 29 april  
Hij sluipt steeds harder naar voren. De nieuwe Johan Bodegraven (bedankt!).

Bert Boesten 1.18.44

- Beverwijk - Westerhoutloop - 20 km. - 30 april  
Toen net in de Hout niks werd, zijn ze met z'n allen naar het westen getrokken.  
Kortom, hcv Marianne en Kees de West wonnen.

|                 |                    |                    |                  |
|-----------------|--------------------|--------------------|------------------|
| Kees v. Dommele | 1.07.23 (1e vet.I) | Dick de Waal M.    | 1.16.11          |
| Vic Zonneveld   | 1.10.06            | Marianne v.d.Linde | 1.16.27 (1e vr.) |
| Kees Hordijk    | 1.12.15            | Arno Molenaar      | 1.25.06          |
| Ron Bons        | 1.15.06            | Paul v.d.Pol       | 1.25.08          |

- Driehuis - 10 km. - 30 april  
Als je lekker wilt drin....., aj, wat tik ik nou weer. In ieder geval, voor een rustieke omgeving, dan moet je naar Driehuis gaan. Mannen onder de veertig kunnen zich bij Albert omkleden (met hooguit z'n tweeën tegelijk).

|                 |       |               |       |
|-----------------|-------|---------------|-------|
| Ruud Porck      | 34.25 | Dik Nol       | 39.10 |
| Bert Hulsman    | 34.25 | John Jongboom | 39.10 |
| Albert Ferwerda | 38.12 |               |       |

(5 km. : Sylvia - in het nieuw - Goes 21.49)

- Nieuwe Brug - 10 E.M. - 6 mei  
Dit wordt steeds meer een echte dorpsloop. Het loopt misschien niet allemaal zo vlekkeloos, maar het is wel ontzettend gezellig. Overal bekenden, op de weg, aan de kant, in het gras. Alleen warme worsten verkopen ze niet. Maar voor het overige; mag nóóóóit weg.

|                     |       |                    |       |
|---------------------|-------|--------------------|-------|
| 1e Kees v. Dommele  | 52.21 | 28e Kees Hermans   | 64.04 |
| 2e Paul v. Diepen   | 53.52 | 42e Arno Molenaar  | 66.21 |
| 6e Vic Zonneveld    | 57.58 | 52e Dick Aarts     | 68.20 |
| 11e Wim Westerholt  | 60.05 | 53e Lex v.d.Pol    | 68.24 |
| 13e Dick de Waal M. | 61.04 | 69e Marc v. Leuven | 73.14 |
| 18e Dick v.d.Vlugt  | 62.04 | 73e Mac Hirs       | 74.21 |
| 23e Hil de Lange    | 63.04 | 78e kick Sabelis   | 75.04 |
| 25e Hans Verwey     | 63.39 | 92e Wim v. Etten   | 80.58 |
| 27e Bert Bols       | 64.03 |                    |       |

- Soest - 20 km. - 12 mei  
Toch is dat het allermooiste. Een clubrecord met de kleinst mogelijke marge (1 sec. = verkeerd afgerond; 2 sec. = hé opa, wel goed klokkijken hoor) verbeteren. Zaaalig.

4e Paul van Diepen 1.04.52 NIEUW CLUBRECORD !!!

- En Evert ? Oh, die heeft nog genoeg clubrecords.
- Amsterdam - hele en halve marathon - 13 mei  
 Marc, da's een nieuwe. Het voltallige bestuur van de A.V. Haarlem spreekt hierbij haar waardering uit voor zijn prestatie. Echter over z'n 10 E.M.en wil de voorzitter eens met hem van gedachten wisselen. (Wim mag mee)  
 Extra aandacht verdient het lopen en de tijd van de bijna 73-jarige Ton v.d.Linden. Het plassen gaat deze 74-jarige oude baas misschien niet meer zo gemakkelijk af, het lopen des te beter.  
 Twee rivaliserende fanfares lopen op koninginndag beide door dezelfde straat. De ene fanfare vanaf de noordkant, de andere vanaf de zuidkant. Een hels kabaal. Gevolg : één gebroken bekken; geen persoonlijke schade. Deze zondag liep Wim gelukkig weer.

|     |                |      |                |      |
|-----|----------------|------|----------------|------|
| 1/2 | Bert Boesten   | 1.15 | Willem v.Etten | 1.27 |
|     | Wim Westerholt | 1.21 | Arno Molenaar  | 1.27 |
|     | Frank Beverdam | 1.22 | Kick Sabelis   | 1.39 |
| 1/1 | Marc v.Leuven  | 3.05 |                |      |
|     | Mac Hirs       | 3.24 |                |      |
|     | Ton v.d.Linden | 3.43 |                |      |

- Istanboel - 21 km. - 13 mei  
 vrouwen : 3e M. v.d.Linde 1.17.54 (onze Marianne ??)
- Overveen - 10 E.M. - 17 mei

De Lionsloop. Keurige meneren. Keurige omgeving. Keurige finish. Keurige verzorging. Keurig, echt keurig. Ook weer bijtijds thuis. Ook hier geldt: mag n6666it weg.

Misschien viel het aantal deelnemers wat tegen, het aantal A.V. Haarlemmers niet. Nou daar gaan we.

|     |                   |       |      |                  |       |
|-----|-------------------|-------|------|------------------|-------|
| 1e  | kees v. Dommele   | 52.44 | 35e  | Albert Ferwerda  | 63.03 |
| 2e  | Paul v.Diepen     | 53.12 | 36e  | Wim Kistemaker   | 63.05 |
| 4e  | Bert Boesten      | 56.16 | 37e  | Martin Strookman | 63.07 |
| 5e  | Ruud Porck        | 56.29 | 38e  | John Jongboom    | 63.15 |
| 6e  | Wim Westerholt    | 57.10 | 45e  | Dik Nol          | 65.07 |
| 9e  | Paul v.d.Pol      | 58.25 | 50e  | Jaap Swart       | 65.47 |
| 10e | Wiebe Havinga     | 58.36 | 52e  | Lex v.d.Pol      | 66.12 |
| 14e | Dick Kloosterboer | 59.34 | 69e  | Mac Hirs         | 68.29 |
| 16e | kees Hermans      | 59.50 | 71e  | Rob de Nieuwe    | 68.46 |
| 19e | Dick de Waal M.   | 60.24 | 90e  | Jeroen Peeters   | 72.37 |
| 20e | Hans Verwey       | 60.52 | 91e  | Kick Sabelis     | 72.41 |
| 24e | Frank Beverdam    | 61.24 | 96e  | Martin Molenaar  | 73.48 |
| 28e | Jan Mooy          | 62.13 | 97e  | Stefan v.Rooyen  | 73.54 |
| 30e | Marius Jaspers    | 62.40 | 104e | Marc v.Leuven    | 75.30 |
| 31e | Ronald Driessen   | 62.43 | 122e | Pieter Terol     | 89.13 |
| 33e | Bert Bols         | 62.50 |      |                  |       |

- Alkmaar - Vesteloop - 24 mei

Evert is nu nog even bezig om het parcours in Soest na te meten (kan gewoon niet kloppen), maar zogauw hij daar mee klaar is begint hij aan dit parcours.

|                |         |                |         |
|----------------|---------|----------------|---------|
| Wim Westerholt | 1.09.53 | Frank Beverdam | 1.18.42 |
|----------------|---------|----------------|---------|

De 2.02 m. lange zzzzzzzzzzzz .

By the way : Kerkrade - veteraneninterland (Ned.-Frankr.-België) - 24 mei  
 5.000m. 7e Kees v. Dommele 15.17.5





# HET WISSELTJE



## verjaardagen

Er zijn er 11 jarig HOERA HOERA dat  
kun je wel zien dat zijn:

5 juni: Maarten de Rooy, 8 juni: Meraud  
de Rooy, 13 juni: Paul Rijs, 16 juni: Nieke  
Slootjes, 21 juni: Bastiaan Schippers,  
24 juni: Angelo Elu, 26 juni: Marijke v. Eosen en  
Tamar Gans en Emiel v. Sambeek

28 juni: Floor Verdonkshot, 30 juni: Wendy Haan

### INFORMATIEAVOND IN HET KRACHTCENTRUM

De informatieavond voor ouders/verzorgers van jeugdathleten op dinsdag 24 april is na een wat aarzelend begin, een heel gezellige ontmoeting geworden tussen ouders en trainers/jeugdcommissieleden.

In eerste instantie keken de organisatoren van deze avond elkaar wat vragend aan, want om vijf voor acht zaten alléén trainers, jeugdcommissieleden en de beheerder van het krachtcentrum, onze voorzitter de heer Van Drunen, in de zaal. Maar om acht uur kwamen de eerste ouders binnen en om kwart over acht waren er toch ongeveer 20 belangstellenden. Wel een wat magere opkomst, maar voor zo'n eerste avond toch wel prettig voor alle niet zo geoefende sprekers, zo'n klein groepje.

Na de koffie opende Roel Ramakers de avond met een welkom aan alle aanwezigen en vervolgde met een algemene inleiding over de gang van zaken waarin hij vertelde dat de vereniging een zo breed mogelijke atletiekontwikkeling voorstaat voor de jongste jeugd en dat de junioren daarna bij wedstrijden zelf mogen kiezen wat zij het liefst doen. Hij gaf om negen uur het woord aan Emmy Ramakers, de jeugdtrainster, die de andere aanwezige jeugdtrainers Lex en Misja, voorstelde en een uitleg gaf over de opbouw van de trainingen voor de jeugd.

De bedoeling is dat er per training steeds 2 onderdelen de aandacht krijgen van de trainers, naast natuurlijk: inlopen oefeningen en een spelletje voor de pupillen en achteraf uitlopen en eventueel voor de jongsten nog een spel.

Na Emmy kwam Ben Stoete van het Wedstrijd organisatie comité aan het woord en toen die eenmaal op zijn praatstoel zat werd het snel laat.

Toch hadden we nog een flink onderwerp tegoe nl. de medische kant van het sportgebeuren, waarover clubfysiotherapeut Marthin Huta Galung het een en ander zou vertellen. Helaas halverwege zijn inleiding over groei, belasting en eventuele blessures knapte een lamp van de overhead projektor waardoor zijn uiterst boeiend verhaal aanzienlijk ingekort moest worden.

Wij hopen dat Marthin ons een herkansing wil geven en aan het eind van het seizoen nogmaals zo'n interessant onderwerp wil voorschotelen.

Al met al was het een zeer gevarieerde avond die om elf uur werd afgesloten met een hartelijk dank aan de organisatoren en sprekers.



WEDSTRIJD OVERZICHT PUPILLEN ZOMERSEIZOEN 1990

| <u>WEDSTRIJD</u><br><u>DATUM</u> | <u>ORGANISERENDE</u><br><u>VERENIGING</u> | <u>BAAN</u> | (1981)<br><u>MEISJES-B</u>                    | (1981)<br><u>JONGENS-B</u> | (1979-80)<br><u>MEISJES-A</u> | (1979-80)<br><u>JONGENS-A</u> | <u>EST</u> | <u>KOSTEN</u> | <u>LAATSTE</u><br><u>INSCHRIJFDATUM !</u> |
|----------------------------------|-------------------------------------------|-------------|-----------------------------------------------|----------------------------|-------------------------------|-------------------------------|------------|---------------|-------------------------------------------|
|                                  |                                           |             | 40,1000                                       | 40,1000                    | 60,1000                       | 60,1000                       |            |               |                                           |
| 9/6 ZA                           | SUOMI                                     |             |                                               |                            |                               |                               |            | 3,--          |                                           |
|                                  | Santpoort                                 | K           | ver,bal                                       | hoog,bal                   | hoog,kogel                    | ver,kogel                     | J          | 1,50          | 28 mei                                    |
| 23/6 ZA                          | DEM                                       |             |                                               |                            |                               |                               |            | 3,--          |                                           |
|                                  | G Beverwijk                               | K           | hoog,kogel                                    | ver,kogel                  | ver,kogel                     | hoog,kogel                    | J          | 1,50          | 11 juni                                   |
| 30/6 ZA                          | SPARTAAN                                  |             |                                               |                            |                               |                               |            | 3,--          |                                           |
|                                  | LISSE                                     | K           | ver,bal                                       | ver,bal                    | ver,bal                       | ver,bal                       | N          | 1,--          | 14 juni                                   |
| 11/8 ZA                          | Kombijsport                               |             |                                               |                            |                               |                               |            | 3,--          |                                           |
|                                  | BADHOEVEDORP                              | S           | ver,bal                                       | ver,bal                    | hoog,kogel                    | hoog,kogel                    | N          | 1,50          | 30 juli                                   |
| 18/8 ZA                          | SUOMI                                     |             |                                               |                            |                               |                               |            | 3,--          |                                           |
|                                  | SANTPOORT                                 | K           | ver,kogel                                     | hoog,kogel                 | ver,kogel                     | hoog,kogel                    | N          | 1,50          | 6 augustus                                |
| 25/8 ZA                          | G Gez. Haarlemse                          |             |                                               |                            |                               |                               |            | 3,--          |                                           |
|                                  | ver. HAARLEM                              | K           | ver,bal                                       | ver,bal                    | hoog,kogel                    | ver,kogel                     | J          | 1,50          | 13 augustus                               |
| 1/9 ZA                           | AV Haarlem/jouge                          | K           |                                               |                            |                               |                               |            |               |                                           |
|                                  | HAARLEM                                   |             | KOPPELWEDSTRIJD PUPILLEN/ouders-verzorgers    |                            |                               |                               |            | -,-           | 23 augustus                               |
| 8/9 ZA                           | DEM                                       |             |                                               |                            |                               |                               |            | 3,--          |                                           |
|                                  | BEVERWIJK                                 | K           | hoog,kogel                                    | hoog,kogel                 | hoog,bal                      | ver,kogel                     | N          | 1,50          | 27 augustus                               |
| 15/9 ZA                          | SPARTAAN                                  |             |                                               |                            |                               |                               |            | -,-           |                                           |
|                                  | LISSE                                     | K           | ver,kogel                                     | ver,kogel                  | hoog,kogel                    | hoog,kogel                    | J          | 3,--          | 3 september                               |
| 6/10 ZA                          | AV HAARLEM                                | K           | ONDERLINGE WEDSTRIJDEN (Clubkampioenschappen) |                            |                               |                               |            | -,-           | 27 september                              |

verklaring: C=competitie(elke pupil kan meedoen !),Baan K=kunststofbaan,S=sintel,G=grasbaan.

Nummers: est=estafette (hoort niet bij driekamp). kosten: hoogste bedrag is voor driekamp en laagste bedrag voor 1000m (niet verplicht).

INSCHRIJVEN EN .....BETALEN: ZIE ANDERE KANT !!!!!



WEDSTRIJDVERZICHT C/D-JUNIOREN VOOR HET ZOMERSEIZOEN 1990

(D= '77 en '78, C= '75 en '76)

| WEDSTRIJD-<br>DATUM | ORGANISERENDE VER.      | BAAN | ONDERDELEN JONGENS C                                                              | ONDERDELEN MEISJES C  | KOSTEN<br>PER NR.       | LAATSTE<br>INSCHRIJFDATUM          |
|---------------------|-------------------------|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-------------------------|------------------------------------|
| ZA 2/6              | AAC/ADA - Amsterdam     | K    | 100,800,k,d,h,ph                                                                  | 80,600,k,d,h          | 2,50                    | 17/5                               |
| ZA 16/6             | Gez. Haarlemse ver.     | K    | COMPETITIE                                                                        | COMPETITIE            | ---                     |                                    |
| ZA 30/6             | DEM-Beverwijk           | K    | 100h,100,800,v,k,s                                                                | 80h,80,1000,v,k,d     | 2,50                    | 18/6                               |
| ZA 7/7              | } Gez. Haarlemse ver.   | K    | meerkamp (8 nrs)KNAU                                                              | meerkamp (7 nrs) KNAU | 8,--(8k)                | 21/6                               |
| ZO 8/7              |                         |      |                                                                                   |                       | 7,--(7k)                |                                    |
| ZA 25/8             | AAC/ADA-Amsterdam       | K    | } NATIONALE C-JEUGDWEDSTRIJDEN<br>Deelname 1 of 2 dagen: max. 2 nummers per dag 1 | }                     | 3,50                    | } 6/8 (jongens en<br>en meisjes 1) |
| ZO 26/8             | AAC/ADA-Amsterdam       | K    |                                                                                   |                       |                         |                                    |
| ZA 8/9              | ATOS-Amsterdam          | K    | C-Juniores COMPETITIE FINALE                                                      |                       | ---                     |                                    |
| ZO 9/9              | AV Castricum- Castricum | G    | 100,1500,d,v                                                                      | 80,1000,s,h           | 1,50                    | 27/8                               |
| ZA 15/9             | Lycurgus-Krommenie      | K    | 3K=100,v,h/k,d,s. 800                                                             | 3K=80,v,h/k,d,s. 600  | 4,--3K,1eopnr. 2,--     | 3/9                                |
| ZA 22/9             | SUOMI-Santpoort         | K    | 3K=100,v,h/2K=k,d. 1500                                                           | 3K=80,v,h/2K=k,d. 600 | 4,--3K,3,--2K, 1nr.2,-- | 10/9                               |
| ZA 29/9             | AAC/ADA-Amsterdam       | K    | 100,800,k,d,ph                                                                    | 80,1000,k,d,h         | 2,50                    | 13/9                               |
| ZA 6/10             | AV HAARLEM              | K    | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN                                                              | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN  | ---                     | 27/9                               |
| ZO 7/10             | AV HAARLEM              | K    | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN                                                              | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN  |                         |                                    |

|         |                        |   | ONDERDELEN JONGENS D                                 | ONDERDELEN MEISJES D |                         |      |
|---------|------------------------|---|------------------------------------------------------|----------------------|-------------------------|------|
| ZA 2/6  | AAC/ADA-Amsterdam      | K | 80,1000,k,d,v,ph                                     | 60,1000,k,d,v        | 2,50                    | 17/5 |
| ZA 16/6 | Gez. Haarlemse ver.    | K | COMPETITIE                                           | COMPETITIE           | ---                     |      |
| ZA 30/6 | DEM-Beverwijk          | K | 80h,80,1000,h,k,s                                    | 60h,60,1000,h,k,d    | 2,50                    | 18/6 |
| ZA 7/7  | Gez. Haarlemse ver.    | K | meerkamp(7 nrs)KNAU                                  | meerkamp(6 nrs) KNAU | 7,--(7k)                | 21/6 |
| ZO 8/7  |                        |   |                                                      |                      | 6,--(6k)                |      |
| ZA 1/9  | AV HAARLEM/JEUGDC.     | K | KOPPELWEDSTRIJD JUNIOR-D/OUDE-VERZORGER              |                      | ---                     | 23/8 |
| ZA 8/9  | ATOS-Amsterdam         | K | D-Juniores COMPETITIE FINALE                         |                      | ---                     |      |
| ZO 9/9  | AV Castricum-Castricum | G | 80,1000,s,v.                                         | 60,1000,s,v          | 1,50                    | 27/8 |
| ZA 15/9 | Lycurges-Krommenie     | K | 3K=80,v,k/2K=k,d 1000                                | 3K=60,v,k/2K=k,d 600 | 4,--3K,3,--2K,1nr. 2,-- | 3/9  |
| ZA 22/9 | SUCMI-Santpoort        | K | 3K=80,h,v/2K=k,s. 1000                               | 3K=60,h,v/2K=k,s 600 | 4,--3K,3,--2K,1nr. 2,-- | 10/9 |
| ZO 23/9 | BLAUWWIT-Amsterdam     | K | LANDELIJKE DAG JUNIOREN D SPELEN(max 2nrs+1limieten) |                      | 3,--                    | 3/9  |
| ZA 29/9 | AAC/ADA-Amsterdam      | K | 80,1000,k,d,v,ph                                     | 60,1000,k,d,v        | 2,50                    | 13/9 |
| ZA 6/10 | AV HAARLEM             | K | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN                                 | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN | ---                     | 27/9 |
| ZA 7/10 | AV HAARLEM             | K | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN                                 | CLUBKAMPIOENSCHAPPEN |                         |      |

verklaring: 80h= 80 horden, v=ver, h=hoog, ph=POLSTOKHOOG; k=kogel, s=speer, d=discus, e=estafette; baan G= grasbaan.

TWEEDE DAGSE MEERKAMPWEDSTRIJDEN zijn er verder: 12/13 mei (Grootebroek), 9/10 juni (Hearhugowaard), 18/19 augustus (Huizen-NH), 1/2 september (Leiden). INSTUIFWEDSTRIJDEN: 25/5-vrijdagavond (Lisse), 4/8 Za-heledag, vele nummers (Zaandam) Voor meerkampwedstrijden geldt: tijdig (twee weken voor wedstrijd datum !) inschrijven ! Vraag informatie !!

De eerste wedstrijden hebben we voor zowel de pupillen als de CD-junioren achter de rug. En we mogen best tevreden zijn over de behaalde resultaten en ook heel belangrijk IEDERS persoonlijke inzet! Over dat laatste zijn we bij de wekelijkse training- en beslist (nog) niet tevreden en er zal nog in gezamenlijk overleg met trainers en enige atleten het een en ander moeten worden "besproken". Maar eerlijk is eerlijk: bij de tot nu gehouden wedstrijden hebben ALLE A.V. Haarlem jeugdathleten zich van hun beste kant laten zien, en dat mag (moet) beslist vermeld worden! Goed werk! Nog niet alle uitslagen zijn binnen (28/4 Aalsmeer de CD competitie en 12/5 Castricum de pupillencompetitie).

Van de A.V. Haarlem/K.A.V. Holland seizoensopeningswedstrijd te Haarlem op 21 april en de wedstrijd bij A.V. Bataven in Leiden op 6 mei geven we in dit Wisseltje de resultaten.

## GEZ HAARLEMSE ATLETIEKVERENIGINGEN

### Pupillenwedstrijd dd 21 april 1990 JFA

|     |            |            |            |     | 13.00 uur | 14.30 uur | 15.00 uur | 15.50 uur  |       |        |     |        |    |
|-----|------------|------------|------------|-----|-----------|-----------|-----------|------------|-------|--------|-----|--------|----|
| nr. | voornaam   | naam       | vereniging | pl. | tot.      | hoog ptn. | 160m ptn. | kogel ptn. | 1000m | plaats |     |        |    |
| 612 | Remco Van  | Belle      | av HAARLEM | 1   | 1221      | 1,20      | 389       | 9,4        | 435   | 7,55   | 397 | 1423,2 | 9  |
| 610 | Guido      | Molnar     | av HAARLEM | 3   | 1104      | 1,10      | 316       | 9,3        | 452   | 6,50   | 336 |        |    |
| 611 | Sleffan    | Hauff      | av HAARLEM | 4   | 1100      | 1,10      | 316       | 9,7        | 387   | 7,55   | 397 | 1412,0 | 8  |
| 613 | Remco      | Verton     | av HAARLEM | 5   | 1078      | 1,05      | 279       | 9,4        | 435   | 6,98   | 364 | 1329,9 | 1  |
| 609 | Rinaldo    | Garrone    | av HAARLEM | 8   | 1035      | 1,00      | 242       | 9,2        | 469   | 6,30   | 324 |        |    |
| 608 | Frans van  | Essen      | av HAARLEM | 9   | 1015      | 1,05      | 279       | 10,0       | 342   | 7,50   | 394 |        |    |
| 607 | Robert     | Zandstra   | av HAARLEM | 10  | 1012      | 0,95      | 206       | 9,3        | 452   | 6,80   | 354 | 1345,1 | 4  |
| 616 | Pim        | Soomer     | av HAARLEM | 11  | 979       | 1,05      | 279       | 9,6        | 403   | 5,86   | 297 | 1348,7 | 5  |
| 614 | Andrew     | Fung-A-Loi | av HAARLEM | 13  | 860       | 1,00      | 242       | 10,4       | 286   | 6,42   | 332 | 1446,0 | 11 |
| 623 | Mark       | Snel       | av HAARLEM | 14  | 728       | 0,95      | 206       | 10,6       | 259   | 5,32   | 263 | 1433,3 | 10 |
| 622 | Arthur van | Vondel     | av HAARLEM | 15  | 398       | 0,80      | 96        |            | 0     | 5,93   | 302 |        |    |

### Pupillenwedstrijd dd 21 april 1990 MPA

| nr. | voornaam     | naam    | vereniging | pl. | tot. | 13.15 uur  | 14.45 uur | 15.00 uur | 16.00  |        |
|-----|--------------|---------|------------|-----|------|------------|-----------|-----------|--------|--------|
|     |              |         |            |     |      | kogel ptn. | 160m ptn. | hoog ptn. | 1000m  | plaats |
| 617 | Joanna       | Andrews | av HAARLEM | 1   | 1382 | 7,55 397   | 9,1 486   | 1,35 499  | 1331,6 | 1      |
| 619 | Marijanne v. | Sambeek | av HAARLEM | 2   | 1270 | 6,89 359   | 8,9 522   | 1,20 389  |        |        |
| 621 | Meike M.     | Bax     | av HAARLEM | 3   | 790  | 5,24 257   | 10,1 327  | 0,95 206  | 1402,0 | 2      |

### Pupillenwedstrijd dd 21 april 1990 JPB

|     |          |        |            |     |      | 13.00 uur  | 13.45 uur | 14.55 uur | 15.40 |                  |
|-----|----------|--------|------------|-----|------|------------|-----------|-----------|-------|------------------|
| nr. | voornaam | naam   | vereniging | pl. | tot. | balw. ptn. | 1ver ptn. | 140m ptn. | 1000m | plaats           |
| 606 | Rene     | Soomer | av HAARLEM | 3   | 829  | 118,88     | 201       | 3,15      | 248   | 7,1 380 1405,8 4 |
| 605 | Marco    | Jansen | av HAARLEM | 5   | 700  | 122,96     | 258       | 2,86      | 190   | 7,8 252 1 1      |
| 604 | Martijn  | Dekker | av HAARLEM | 6   | 599  | 118,58     | 197       | 2,82      | 182   | 8,0 220 1515,2 5 |

### Pupillenwedstrijd dd 21 april 1990 MPB

| nr. | voornaam   | naam   | vereniging | pl. | tot. | 13.00 uur  | 13.45 uur | 15.00 uur | 15.40 |     |        |  |  |
|-----|------------|--------|------------|-----|------|------------|-----------|-----------|-------|-----|--------|--|--|
|     |            |        |            |     |      | balw. ptn. | 1ver ptn. | 140m ptn. | 1000m |     | plaats |  |  |
| 602 | Marieke v. | Essen  | av HAARLEM | 1   | 866  | 113,50     | 117       | 3,55      | 328   | 6,9 | 421    |  |  |
| 602 | Christa    | Verton | av HAARLEM | 2   | 484  | 111,34     | 78        | 2,68      | 154   | 7,8 | 252    |  |  |

### Pupillenwedstrijd dd 21 april 1990 JPC

|     |          |        |            |     |      | 13.00 uur  | 13.45 uur | 14.55 uur | 15.40 |         |
|-----|----------|--------|------------|-----|------|------------|-----------|-----------|-------|---------|
| nr. | voornaam | naam   | vereniging | pl. | tot. | balw. ptn. | 1ver ptn. | 140m ptn. | 1000m | plaats  |
| 601 | Patrick  | Massop | av HAARLEM | 1   | 531  | 113,86     | 123       | 2,69      | 156   | 7,8 252 |



CD WEDSTRIJD HAARLEM 21 APRIL 1990

| NAAM                | CAT | 60m     | 80m       | 100m      | hoog | ver  | speer | kogel | 600    | 800    | 1000   |
|---------------------|-----|---------|-----------|-----------|------|------|-------|-------|--------|--------|--------|
| Wendy Twisk         | D-1 | 9.6     |           |           |      |      |       | 5.66  |        |        | 3.51.5 |
| Jessica Ramakers    | D-1 | 9.2-9.2 |           |           |      | 4.07 |       | 5.59  |        |        |        |
| Ingeborg Zandbergen | D-2 | 9.2-9.4 |           |           |      |      |       | 8.20  |        |        |        |
| Ingrid Jonker       | D-2 |         |           |           |      | 3.45 |       |       |        |        | 4.09.8 |
| Nanda Meijer        | D-2 | 9.7     |           |           |      | 3.49 |       |       |        |        |        |
| Debby Boer          | D-2 | 9.0-9.0 |           |           |      |      |       |       |        |        |        |
| Meraud de Rooij     | C-1 |         | 11.1-11.3 |           |      | 4.20 |       |       | 1.53.5 |        |        |
| Corina Quist        | C-1 |         | 13.1      |           |      | 2.94 |       |       | 2.22.3 |        |        |
| Wendy Haan          | C-2 |         | 11.0-11.1 |           |      | 4.65 |       |       |        |        |        |
| Merije Kamerling    | C-2 |         |           |           |      | 3.96 | 22.24 |       |        |        |        |
| Stephan Spronk      | D-1 |         | 12.6      |           |      |      |       |       |        |        | 4.09.9 |
| Cinjo Jamanica      | D-1 |         | 13.7      |           |      |      |       |       |        |        | 4.07.4 |
| Darcy de Windt      | D-1 |         | 11.1-11.1 |           | 1.35 |      |       | 6.59  |        |        |        |
| Peter Markwat       | D-1 |         | 12.4      |           |      |      |       | 6.12  |        |        | 3.22.6 |
| Paul Filmer         | D-2 |         | 11.3-11.4 |           |      |      |       | 6.64  |        |        | 3.25.2 |
| Arjen de Bruijn     | D-2 |         | 12.1-12.4 |           | 1.15 |      |       |       |        |        |        |
| Dennis de Haan      | D-2 |         | 11.3-11.4 |           | 1.25 |      |       |       |        |        |        |
| Steven van Waarde   | D-2 |         | 11.6-11.9 |           | 1.35 |      |       | 8.03  |        |        | 3.55.0 |
| Robin Douwes        | C-1 |         |           |           | 1.30 |      | 25.32 |       |        |        |        |
| Martijn Spruit      | C-2 |         |           |           | 1.55 |      | 26.30 |       |        | 2.32.0 |        |
| Manuel Wolff        | C-2 |         |           | 12.2-12.3 |      |      | 39.96 |       |        |        |        |
| Allard van Zwol     | C-2 |         |           |           | 1.55 |      | 32.62 |       |        | 2.29.0 |        |

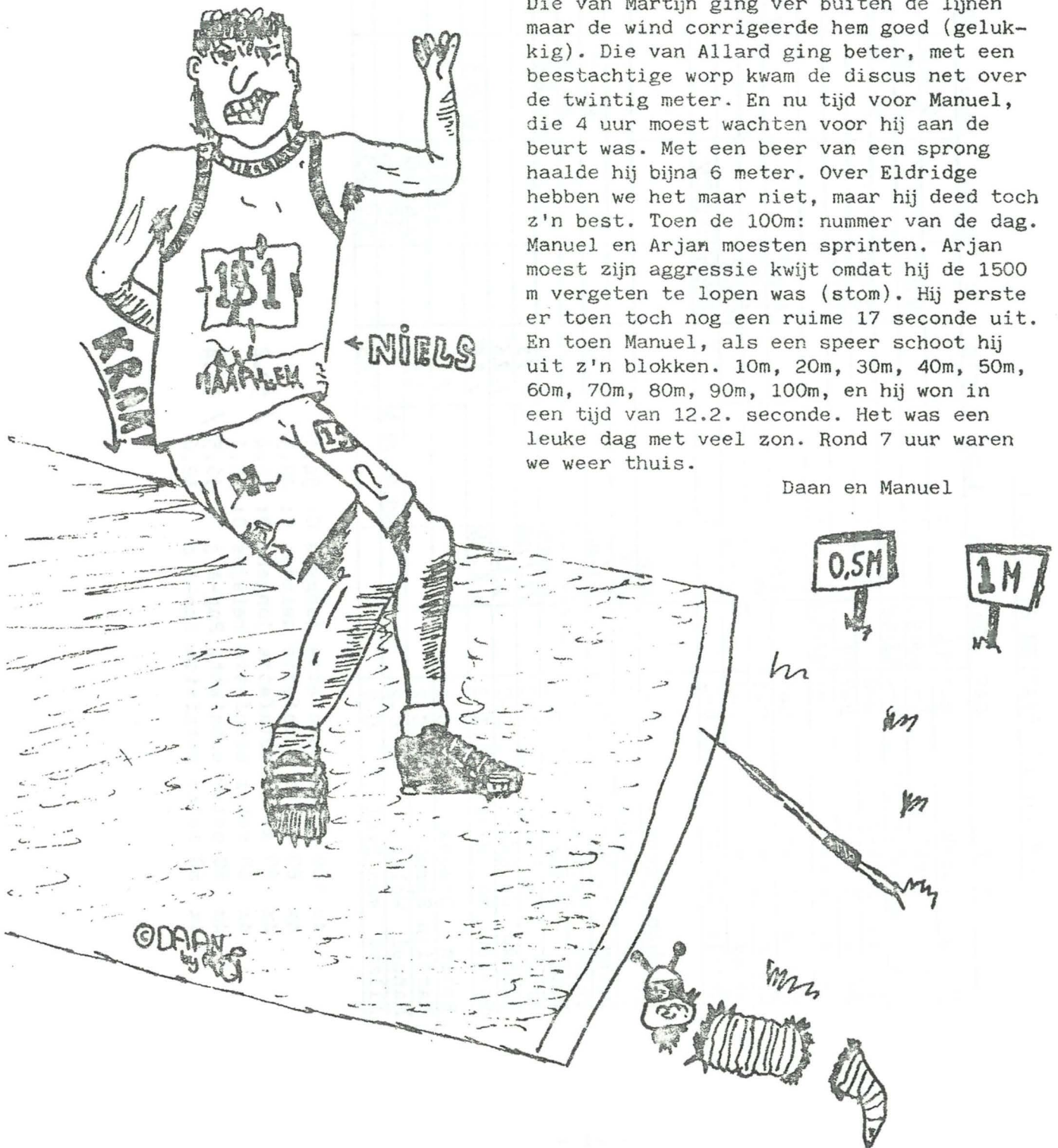
4x 100 meter estafette jongens C: 54.1  
 4x 80 meter estafette meisjes C: 47.3  
 4x 80 meter estafette jongens D: 46.4 / 50.2  
 4x 60 meter estafette meisjes D: 38.1  
 4x 60 meter estafette Pup-A j : 36.5 / 38.4  
 4x 60 meter estafette Pup-A m : 38.6

## AALSMEER

We gingen met de bus naar Aalsmeer. Nadat we ingelopen hadden, moesten we de 4 x 100 m estafette lopen. Niels verpestte zoals gewoonlijk de hele estafette voor Haarlem, die later moest worden overgelopen (die ging veel beter want Niels was er niet!). Toen het speerwerpen; Niels en DAAN gingen gooien. Daan gooide een slordige 40 meter, maar Niels zakte al voor de lijn in elkaar z'n rug lag in tweeën (agoss!). En toen hordenlopen. Jorrit en Eldridge vertegenwoordigden Haarlem. Het werd een pure afgang. Zelfs Jorrit ging sneller dan Eldridge. Bij hoog gingen Niels en Martijn springen. Niels sprong 1.45 maar hij gaf de rug de schuld van die 1.45. Spruit leert het al met z'n 1.55 (Bravo). Apollo ging kogelstoten. Met al z'n kracht tilde hij de kogel van wel 4 kilo op en gooide hem 10 m ver. Eigenlijk best wel goed. Toen kwam de 800 met jawel: Daan van Dijk. Vanaf het begin van de race lag hij al

aan kop en eindigde in een tijd van iets boven het nederlandse record. (Niet slecht!) Spruit en Allard deden het discuswerpen. Die van Martijn ging ver buiten de lijnen maar de wind corrigeerde hem goed (gelukkig). Die van Allard ging beter, met een beestachtige worp kwam de discus net over de twintig meter. En nu tijd voor Manuel, die 4 uur moest wachten voor hij aan de beurt was. Met een beer van een sprong haalde hij bijna 6 meter. Over Eldridge hebben we het maar niet, maar hij deed toch z'n best. Toen de 100m: nummer van de dag. Manuel en Arjan moesten sprinten. Arjan moest zijn agressie kwijt omdat hij de 1500 m vergeten te lopen was (stom). Hij perste er toen toch nog een ruime 17 seconde uit. En toen Manuel, als een speer schoot hij uit z'n blokken. 10m, 20m, 30m, 40m, 50m, 60m, 70m, 80m, 90m, 100m, en hij won in een tijd van 12.2. seconde. Het was een leuke dag met veel zon. Rond 7 uur waren we weer thuis.

Daan en Manuel





# CD-JUNIORENWEDSTRIJD LEIDEN ZONDAG 6 MEI 1920

| NAAM             | CAT | 60m        | 80m          | VER      | KOGEL    | HOOG     | DISKUS    | 800m   | 600m      | 1000m      |
|------------------|-----|------------|--------------|----------|----------|----------|-----------|--------|-----------|------------|
| Peter Markvat    | D-1 |            |              | 3.64(12) | 5.63(11) |          |           |        |           | 3.20.7 (2) |
| Darcy de Windt   | D-1 |            | 11.4-11.5(1) | 4.37(1)  |          |          |           |        |           |            |
| Dennis de Haan   | D-2 |            | 11.6-11.5(2) | 4.14(6)  |          |          |           |        |           |            |
| Paul Filmer      | D-2 |            | 11.8-11.3(2) |          | 6.30(11) |          |           |        |           | 3.33.8 (6) |
| Martijn Spruit   | C-2 |            |              |          |          | 1.55(9)  | 30.40(6)  |        |           |            |
| Allard van Zwol  | C-2 |            |              |          |          |          | 33.40(3)  | 234(6) |           |            |
| Daan van Dijk    | C-2 |            |              |          |          | 1.30(14) | 21.12(13) |        |           |            |
| Jessica Ramakers | D-1 | 9.4-9.6(6) |              | 3.70(5)  |          |          |           |        |           |            |
| Marjan Witterman | D-2 |            |              | 3.05(10) | 0.66(10) |          |           |        | 1.53.6(2) |            |

## VRIJE C/D WEDSTRIJD IN LEIDEN

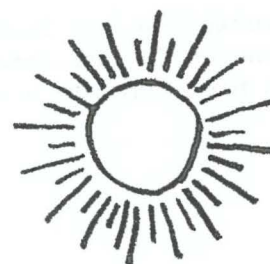
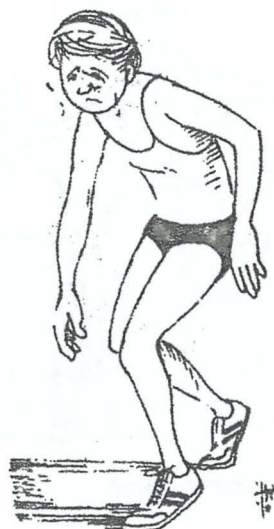
Zondag 6 mei de vrije C/D junioren wedstrijd. Er deden maar 3 C junioren mee en nog een stuks of 6 D junioren. Daan van Dijk en ik moesten de spits afbijten. Omdat Daan zijn dag niet had spreken we maar niet over hem. Ik sprong 1.55 meter (evenaring PR).

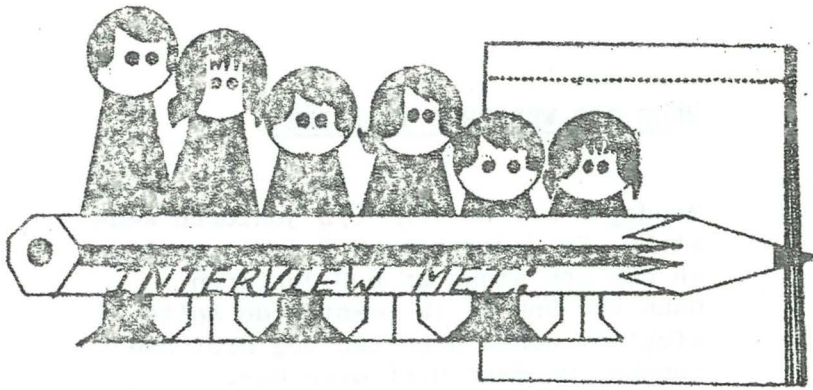
Nadat Daan zijn teleurstelling van het hoogspringen had verwerkt, gingen we discuswerpen. Aangezien Daan nog steeds zijn dag niet had, ging het discuswerpen ook niet.

Allard van Zwol, daarintegen, werd, met een worp van over de 33 meter, mooi derde. Ik wierp 30.48 meter en werd zesde (nieuw PR).

Daarna moest Allard de 800 lopen. Over zijn tijd zullen we het maar niet hebben. Het zal we allemaal aan het warme weer gelegen hebben. Nadat Allard zijn prijs in ontvangst had genomen, konden we weer allemaal naar huis.

Martijn Spruit





## remco vanbelle

Hoi,

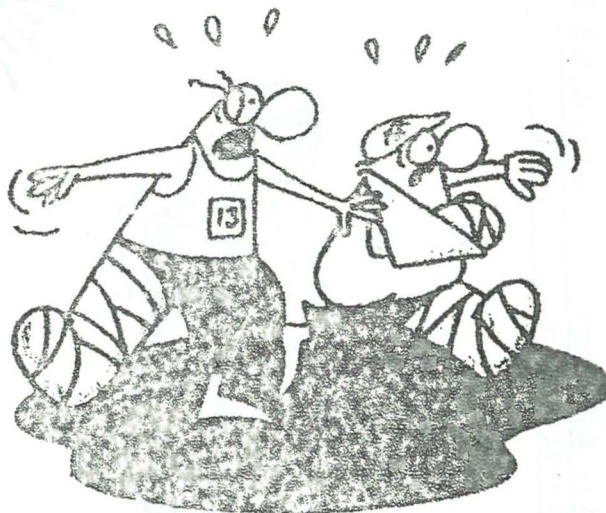
Ik ben Remco van Belle. Ik ben 10 jaar oud, 29 mei word ik 11 jaar. Ik vind atletiek de meest toffe sport die er bestaat. Vooral de 1000 m en balwerpen. Ik train het liefst in de duinen, want daar kun je leuk diepspringen en word je lekker moe. In de zaal vind ik het minder leuk dan op de baan. Indoorwedstrijden vind ik leuker dan een wedstrijd buiten op de baan. Vooral de wedstrijd in de Houtrusthallen vond ik een hele belevenis. De crosswedstrijden zijn ieder jaar weer leuk om aan mee te doen, al is het ene parcours wel wat zwaarder dan het andere. Ik zit op de Noorderschool in groep 7. Mijn hobby's zijn skateboarden, t.v. kijken, met lego bezig zijn, met ministeck iets maken. Mijn favoriete eten is kip, patat, rode kool, zelfgemaakte appelmoes (door mijn moeder natuurlijk). Ik houd niet zo van vlees. Ik houd van allerlei muziek, behalve Hollandse hits. Ik heb een hekel aan mijn broer. We kunnen slecht met elkaar opschieten.

Mijn mop is:

Kunt u mij vertellen hoe laat het is?

Over vijf minuten is het drie uur.

Het kan met niet schelen hoe laat het over vijf minuten is. Ik wil weten hoe laat het nu is!



hinkstapsprong



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.

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

Amsterdamsevaart 62, 2032 ED Haarlem  
Tel. 023-359710



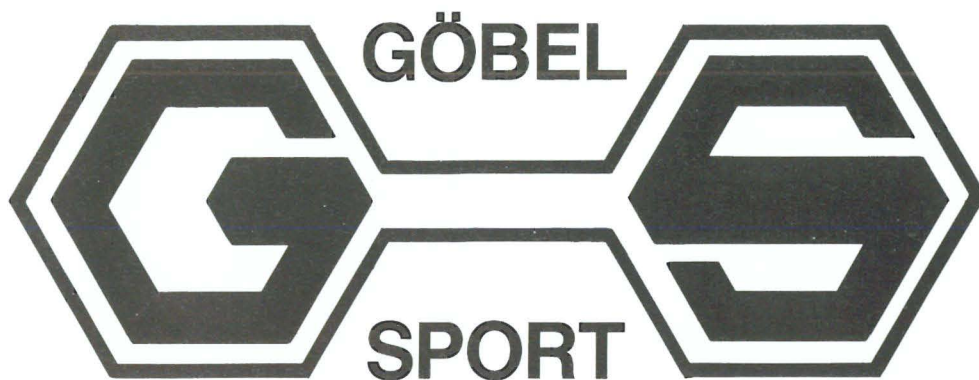
Voor Uw  
bloemen en planten  
naar het Marnixplein  
naast politie Noord.

Bloemen Kiosk

**De Margriet**

Haarlem-Noord

privé: J. van As  
Berkenstraat 43, Haarlem  
Telefoon 253355



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

4 MAG. 1990

# de wissel

1920\*1990

70  
jaar



## Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

Weggeefaanstekers met Uw naam zijn  
goed als relatiegeschenk.  
Zorg dan wel voor kwaliteit.

**Feudor**

**Cricket**

**Poppell**

Reclamelucifers zorgen er voor, dat Uw  
"nieuwtje" rondgaat als een lopend  
vuurtje.

Ook dan is kwaliteit van groot belang.  
Uw reclameboodschap staat er immers op.

☆☆☆  
**ATRIA RECLAME**

B.V. Nederlandse Lucifers-Handelmaatschappij v.h. J.W. Attema & Co.  
Honthorststraat 22 1071 DG Amsterdam  
Tel.: 020-794321 Telefax: 020-768478