HCS
PUBLIC AUTOMATION SERVICES

GOED AUTOMATISEREN IS IN DE PAS LOPEN

Ook in de publieke sector is het doel van automatisering efficiencyverbetering. Dat kan alleen worden bereikt als automatisering en organisatie perfect met elkaar in de pas lopen. Daarvoor is maatwerk nodig. Door specialisten die het karakter van (semi)overheidsorganisaties door en door kennen: de mensen van HCS Public Automation Services.

HCS Public Automation Services is een all round automatiseringsbedrijf voor lokale overheden en nutsbedrijven. Voortgekomen uit de publieke sector zelf.
Met kennis van de materie en ervaring als geen ander. Dus bij uitstek in staat de juiste ondersteuning te bieden, precies daar waar nodig.
HCS Public Automation Services behoort tot het veelzijdige HCS concern: een garantie voor kwaliteit en continuïteit.

HCS Public Automation Services levert automatiseringsoplossingen inzake alle relevante toepassingen voor de (semi)-overheid, is actief als facilitair regiocentrum, verzorgt het gehele traject van de kantoorautomatisering en adviseert inzake systeemintegratie.

HCS
Public Automation Services
Nassauplein 3
Postbus 436
2000 AK Haarlem
Telefoon 023 - 319 3 67
Fax 023 - 310 9 37

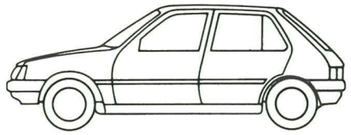
1 FEB. 1992

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

uw drukwerk tot in de puntjes verzorgd...

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



Autobeklederij
VAN BEEM

Eig. T. F. Andrews

Kleverlaan 1
2061 TA Bloemendaal
Tel. 023 - 27 20 46

deceuninck

DAKKAPELLEN MET UNIEKE DETAILS

L.W. BOUWENS · KUNSTSTOFKOZIJN FABRIKANT · deceuninck

KOZIJNEN
RAMEN
DEUREN
SCHUIFPUIEN
DAKKAPELLEN
BEKLEDINGSPROFIELEN
ENZ. ENZ.

SANTPOORTERSTRAAT 31 2023 DA HAARLEM
TEL 023-360665

DAKDEKKERSBEDRIJF

B. Bakker b.v.

Glipperweg 60
2104 AM Heemstede

Telefoon 023-29 21 20
of: 023-29 29 30

Bekers - medailles - vanen en linten
Eigen graveerinrichting

Amsterdamsevaart 62, 2032 ED Haarlem
Tel. 023-359710

Sports Cup
SPORTPRIJZEN

iedere dag verse aanvoer
van bloemen en planten

Amsterdamstraat 30
Santpoorterplein 2
Amsterdamstraat 35
Oranjeboomstraat 124

T
R O N
M

Pusto shop
trami

meer dan
25 jaar ervaring

Rijksstraatweg 196
Haarlem
Tel. 380829

Vraag vrijblijvend
prijsopgaaf
Elke inlichting
zonder verplichting

andrea

voor service
en kwaliteit

radio • tv • video
wassen • koelen

Kleverparkweg 11-Haarlem-Tel. 25 28 47

GÖBEL
SPORT

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

De enige RUNNERSPECIAALZAAK in Nederland voor atletiek.

Met o.a.: spikes voor ver- hoog, hinkstap, sprint, midden- lange afstand en werpschoenen.

Wij geven een sportieve korting.

ASICS TIGER · CONVERSE · Etonic · le coq sportif · NEW BALANCE · NIKE · PUMA · ADIDAS · Saucony · KARHU

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

Kruisweg 40 / Haarlem
tel. 023 - 32 20 20

RUUD WIELART sports

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

Hierbij nodigen wij u uit de jaarlijkse algemene ledenvergadering bij te wonen op:

D O N D E R D A G 2 7 F E B R U A R I 1 9 9 2

Belangstellende ouders/verzorgers van onze jongste jeugd zijn als toehoorders welkom.

Plaats: krachtcentrum A.V. Haarlem, Pim Muliersportpark te Haarlem.
Aanvang: 20.00 uur precies.

A G E N D A:

1. Opening door de voorzitter
2. Ingekomen stukken
   Te behandelen stukken dienen 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.
3. Uitreiking prestatiebekers/onderscheidingen
4. Jaarverslag van de secretaris
5. Rapport van de kascommissie
6. Jaarverslag van de penningmeester
7. Verkiezing van het bestuur

   Volgens rooster is aftredend:

   Joop van Drunen - voorzitter (herkiesbaar)

   Eventuele voordrachten van kandidaten voor deze functie dienen, ondertekend door 5 leden en vergezeld van een bereidverklaring van de kandidaat, 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.
8. Vaststellen van de begroting 1992
9. Ingekomen voorstellen

   Voorstel bestuur:

   - eventuele organisatie van de Nederlandse Kampioenschappen senioren in 1995.

   Overige voorstellen dienen 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.
10. Verkiezing kascommissie
11. Samenwerking cq. fusie met K.A.V. Holland
12. Rondvraag

Namens het bestuur

José Capellen
secretaris

JAARVERSLAG SECRETARIS 1991

Terugkijkend op 1991 kunnen we gerust stellen dat het een organisatorisch zwaar jaar is geweest. Vele handen waren nodig om alle activiteiten in goede banen te leiden. In dit jaarverslag zullen diverse namen genoemd worden. Helaas is het niet mogelijk iedereen te noemen die zich in 1991 heeft ingezet voor A.V. HAARLEM. Via deze weg wil ik iedereen hartelijk bedanken voor hun inzet en hulp.

In het jaar dat de K.N.A.U. haar 90-jarig bestaan vierde werd zij in april opgeschrikt door het feit dat haar voorzitter Ir. Wim J. de Beer overleed. De Unie verloor in hem een bezield voorzitter.
Het 90-jarig bestaan van de K.N.A.U. werd door het overlijden van haar voorzitter slechts op bescheiden wijze gevierd met o.a. jubileumwedstrijden voor C/D junioren, waarvan er ook een door de W.O.C. van A.V. Haarlem en K.A.V. Holland werd georganiseerd.

1991 is qua atletiekprestaties, voor A.V. Haarlem geen bijzonder jaar geweest. Ik beperk mij hier alleen tot de beste competitie resultaten en verwijs voor overige prestaties naar de jaarverslagen van de Technische Commissie en de Jeugd Commissie.
De meisjes D zorgde voor een eerste plaats in de districtscompetitie 2e klasse en werden dus KAMPIOEN. Een opmerkelijk resultaat voor een zeer kleine ploeg! De damesploeg behaalde een tweede plaats in de 2e klasse districtscompetitie en daarmee het recht om te promoveren naar de 1e klasse. De heren ere-divisie ploeg wist met een 7e plaats hun ere-divisieschap veilig te stellen.

Het ledenbestand

Helaas moesten wij 1991 afsluiten met een klein ledenverlies. Bij de pupillen en junioren D is het ledenaantal stabiel. Vanaf de C junioren t/m de senioren is er ledenverlies. Het grootst is deze bij de L.A. groep. Op pagina J2 een overzicht van het ledenbestand, ook dit jaar weer prima bij gehouden door Jos van Belle.

Het bestuur

Tijdens de jaarvergadering van 1991 werd er afscheid genomen van 2 ex-Atmodes bestuursleden te weten Truus van Voorst en Gertjan Kok. Truus en Gertjan deelden mee dat zij beide beschikbaar blijven voor hand- en spandiensten voor de vereniging. Truus van Voorst bleef tevens lid van de W.O.C.
Na de jaarvergadering van 1991 was de bestuurssamenstelling als volgt:

Voorzitter:	Joop van Drunen
Secretaris:	José Capellen
Penningmeester:	Jos van Belle
Commissaris:	Carla van der Klei
Commissaris:	Nico Treep
Wedstrijd secr.:	Joop van Drunen

In 1991 vergaderde het bestuur 1 x per maand met uitzondering van de zomermaanden, waarin het dagelijks bestuur (voorzitter, secretaris en penningmeester) indien nodig wekelijks of 2-wekelijks vergaderde.

Naast het bestuur zijn er nog diverse andere commissies actief bij de A.V. Haarlem. Getracht werd om met diverse commissies een kwartaal overleg te houden. Helaas is dit niet geheel uit de verf gekomen.
Hieronder een overzicht van deze commissies.

De Technische Commissie

Zie voor deze commissie het betreffende verslag.

De Jeugd Commissie

Zie voor deze commissie het betreffende verslag.

Mannen	stand 01.01.91	erbij	eraf	stand 31.12.91
Pupillen	18	10	7	21
D-junioren	10	2	1	11
C-junioren	12	1	4	9
B-junioren	9	-	4	5
A-junioren	9	-	4	5
Senioren	135	15	27	123
Leden van verd.	6	-	1	5
Ereleden	2	-	-	2
Totaal	201	28	48	181

Vrouwen	stand 01.01.91	erbij	eraf	stand 31.12.91
Pupillen	6	5	-	11
D-junioren	8	2	1	9
C-junioren	8	-	4	4
B-junioren	2	-	2	-
A-junioren	3	-	2	1
Senioren	15	4	5	14
Leden van verd.	-	-	-	-
Ereleden	-	-	-	-
Totaal	42	11	14	39

Totaal	stand 01.01.91	erbij	eraf	stand 31.12.91
Pupillen	24	15	7	32
D-junioren	18	4	2	20
C-junioren	20	1	8	13
B-junioren	11	-	6	5
A-junioren	12	-	6	6
Senioren	150	19	32	137
Leden van verd.	6	-	1	5
Ereleden	2	-	-	2
Totaal	243	39	62	220

Bij het lezen van bovenstaande tabellen moet men ermee rekening houden dat:

- in de kolom 'eraf' bij de mannen Leden van verdienste is opgenomen 1 lid dat is overleden;
- in de kolom 'eraf' bij de mannen B-junioren ook is opgenomen 1 lid dat is afgevoerd ivm contributieschuld;
- in de kolom 'eraf' bij de mannen A-junioren ook is opgenomen 2 leden die zijn afgevoerd ivm contributieschuld;
- in de kolom 'eraf' bij de vrouwen A-junioren ook is opgenomen 1 lid dat is afgevoerd ivm contributieschuld;
- in de kolom 'eraf' bij de mannen Senioren ook is opgenomen 4 leden die zijn afgevoerd ivm contributieschuld;
- in de kolom 'eraf' bij de vrouwen Senioren ook is opgenomen 1 lid dat is afgevoerd ivm contributieschuld.

De Lange Afstand Commissie
Bert Steen, Gerko Vos, René van der Zwaag, Bert Boesten en Johan Sneek waren de commissieleden in 1991. Een commissie die opkomt voor de belangen van de lange afstandlopers binnen onze vereniging. In 1991 verzorgde de L.AC. diverse wedstrijden in eigen beheer. In januari was de Brederode Cross (een onderdeel van de Kennemer Crosscup) en in maart werd de Spaarnwoudeloop georganiseerd. Tevens leverde de L.A.C. een belangrijke bijdrage aan de in mei georganiseerde Lionsloop en de in oktober georganiseerde Boulevard Run in Zandvoort.

De Clubblad Commissie
Nico Treep zorgde voor diverse redactionele bijdrage en tevens leverde hij diverse tekeningen voor het clubblad waaronder een mooi kerstomslag voor de laatste Wissel van het jaar. Emmy Ramakers van de Jeugd Commissie zorgde altijd punctueel voor prima verzorgde kopij van het Wisseltje.
Aan het eind van het jaar namen wij afscheid van Lodi's Hotline. Een rubriek die vele jaren te vinden was in De Wissel. Steeds op bijzondere wijze geschreven door René van der Zwaag, hiervoor bedanken wij hem hartelijk. Zijn bijdrage wordt nu definitief overgenomen door Bert Boesten onder de titel A.V. Haarlem Runners. Afgelopen jaar heeft u met deze rubriek kennis kunnen maken. De overige kopij die nog getypt moest worden en de verdere lay-out werd verzorgd door José Capellen. René Ruis zorgde voor het stencillen van het steeds dikker wordende clubblad. De inbindploeg o.l.v. Mevrouw Hartman zorgde voor het verzendklaar maken, waarna de rest werd overgelaten aan de PTT. Al met al zorgde deze mensen dat de Wissel weer 10x per jaar verscheen.

De Evenementen Commissie
Een ad hoc commissie bestaande uit: Ellen de Weyer, Carla van der Klei en Jaap van Deursen. Een commissie die alleen in actie komt bij activiteiten die niet direct met de atletieksport zelf te maken hebben. Afgelopen jaar heeft deze commissie de coördinatie op zich genomen van de deelname van de A.V. Haarlem, aan de Hobby beurs '80. Samen met de Jeugd Commissie organiseerde zij een succesvol bezoek die Sinterklaas en zijn Pieten brachten aan de trainingen. Verder organiseerde zij nog een "ski-activiteit" maar helaas was de opkomst daar maar gering.
Verder assisteerde deze commissie nog bij activiteiten zoals de oudejaars-bijeenkomst.

De Commissie Buitenlandse Betrekkingen
In deze op de jaarvergadering van 1991 in het leven geroepen commissie heeft alleen Arno Molenaar zitting. Hij houdt zich voornamelijk bezig met de uitwisseling tussen atleten van de CSJB uit Angers en de Lange Afstandlopers van A.V. Haarlem. Ook dit jaar was er weer een succesvolle uitwisseling. Helaas moet het bestuur constateren dat de kosten ten opzichte van de deelname wel erg hoog liggen.

De Wedstrijd Organisatie Commissie
Deze commissie wordt gevormd door leden van K.A.V. Holland en leden van A.V. Haarlem. Net als vele voorgaande jaren zaten ook dit jaar voor A.V. Haarlem in de commissie: Joop van Drunen, René Ruis, Truus van Voorst en Ben Stoete. Er werden dit jaar 12 wedstrijden georganiseerd op onze eigen atletiekbaan aan het Pim Mulier Sportpark. In april werd een jurycursus georganiseerd waarmee het jurycorps, dat onontbeerlijk is voor het organiseren van wedstrijden werd versterkt met 15 juryleden. Hiervan zijn er 10 afkomstig uit de A.V. Haarlem gelederen.

De Samenwerkingscommissie
Naar aanleiding van onze jaarvergadering van 7 maart 1991 werd er opnieuw overlegd met het bestuur van K.A.V. Holland. Besloten werd om een gezamenlijke commissie in het leven te roepen die moest gaan onderzoeken of en zo ja, op welke wijze samenwerking tussen de twee Haarlemse verenigingen mogelijk was. De commissieleden van A.V. Haarlem waren: Lilian Kaptein - van de Berg, Evert van Ravensberg en Koos Kiers. Medio september startten zij met hun collega commissieleden van K.A.V. Holland hun bijna wekelijkse overleg. Dit resulteerde in het rapport dat u elders in dit blad kunt lezen.

De Kantine

Een van de redenen dat het een zwaar organisatorisch jaar was, is natuurlijk de kantine. Doordat K.A.V. Holland op het laatste moment toch afzag van een gezamenlijke aanpak van de bezetting van de kantine, moest er in maart hard gewerkt worden om de bezetting rond te krijgen. Mede dankzij de inzet van mevrouw Hartman kon in april de kantine geopend worden. Opmerkelijk was dat we dit keer zo'n 40 mensen nodig hadden om de kantine 5 avonden per week open te stellen en op wedstrijden paraat te staan met een kantineploeg. Andere jaren konden we met beduidend minder mensen toe. Verheugend was wel dat we dit keer ook hulp kregen van diverse actieve atlete(s)n. Hulp die in de toekomst onontbeerlijk zal zijn!

De overige activiteiten

In januari begon de M.A.-ploeg goed met een bijeenkomst over trainingstechnieken.
In de maanden maart en april werden er diverse trainingsweekenden georganiseerd. In maart ging de L.A.-ploeg naar Garderen en in april ging de M.A.-ploeg plus een aantal dames van de breedte-ploeg naar Overloon. Deze weekenden waren zeer geslaagd.
Verder werd in september op initiatief van de L.A. commissie een reanimatiecursus gehouden. Deze cursus was geheel voor eigen rekening van de deelnemers, A.V. Haarlem stelde hiervoor het krachtcentrum ter beschikking.
Helaas konden wij dit jaar geen deelnemers inschrijven voor de jeugd atletiek leiders cursus (J.A.L. cursus) die de K.N.A.U. elk jaar organiseert. Zeer spijtig omdat er altijd een gebrek aan trainers is. Een grote wens van het bestuur is dat het trainerscorps steeds aangevuld wordt met leden uit de eigen vereniging.
Oktober was een erg drukke maand. Sinds jaar en dag de maand waarin de onderlinge wedstrijden gehouden worden. In het weekend van 19/20 oktober werd met een aantal enthousiaste en actieve atlete(s)n deelgenomen aan de Hobby Beurs '80. Hoewel hieruit niet direct een ledenwinst geboekt kon worden, werd de deelname aan deze beurs wel als positief ervaren en werd de A.V. Haarlem op een positieve manier onder de aandacht gebracht. Mede dankzij de hulp van Nico Treep die een schitterende folder ontwierp.
In hetzelfde weekend als de Hobby beurs werd de kantine grondig schoongemaakt. En omdat men toch bezig was, werd het krachtcentrum, een gebouw dat het hele jaar door intensief gebruikt wordt, flink onder handen genomen.
Oktober was ook nog de maand van de Grote Club aktie.Eind oktober was het de tijd voor de diverse trainingsgroepen om te evalueren. De opkomst tijdens deze evaluatiegesprekken was prima en de gesprekken soms verhelderend.
Op zondag 29 december werd het oude jaar uitgeluid tijdens de oudejaarsbijeenkomst. Een zeer geslaagd evenement.
Ook in het afgelopen jaar, waarin de totto/lotto voor het laatst in haar oude vorm plaats vond, werd het vele werk dat dit met zich mee brengt weer uitstekend verzorgt door mevrouw Hartman en de heer Molenaars.

Het Krachtcentrum

Het krachtcentrum wordt het hele jaar door gebruikt. In de winter hoofdzakelijk voor trainingen. In de zomermaanden wordt het krachtcentrum naast trainingen, ook voor bijeenkomsten gebruikt (o.a. juryvergaderingen). Waarschijnlijk zullen maar weinig mensen zich realiseren, dat zo'n krachtcentrum naast de voordelen, ook velen nadelen kent. Het gebouw en de materialen moeten onderhouden en schoongemaakt worden. Tevens is er altijd iemand aanwezig tijdens de vele trainingen van A.V. Haarlem. Een bedankje aan het adres van Joop van Drunen is hier zeker op zijn plaats.

Tot slot

Tijdens het lezen van alle verslagen zal het u duidelijk worden, dat er veel mensen nodig zijn om de vereniging draaiende te houden. Maar ondanks de hulp in het afgelopen jaar moet het bestuur toch constateren dat er nog steeds een veel te smal organisatorisch kader is. Er moest te vaak een beroep gedaan worden op mensen die zich al meer dan genoeg inzetten voor de vereniging.

Natuurlijk is het fijn dat deze mensen zo veel willen doen voor A.V. Haarlem, maar mochten deze mensen ooit de vereniging verlaten, of erger, plotseling wegvallen, dan is er misschien niemand die het ontstane gat opvult. Het bestuur maakt zich grote zorgen! Er zijn te weinig mensen, die een volledig taak en de daarbij behorende verantwoording op zich willen nemen. Het bestuur spreekt de hoop uit, dat dit tij in de nabije toekomst zal keren. Tenslotte vormen we allen tesamen A.V. HAARLEM.

VERSLAG
TECHNISCHE COMMISSIE

De samenstelling van de Technische Commissie (TC) was per 1 januari 1991 als volgt: Han Baauw (secretaris);
Joop van Drunen (voorzitter);
Sandra Klesser;
René Ruis;
Rene van der Zwaag.

Joop van Drunen was tevens de bestuursafgevaardigde voor deze commissie. In de loop van het jaar is Rene van der Zwaag afgetreden en heeft Jaap van Deursen zijn plaats ingenomen. Tijdens de vergaderingen zijn de diverse taken van de TC verdeeld en ingevuld.

Trainers voor senioren en A/B-jeugd:

Het huidige trainerscorps ziet er als volgt uit:

Sprint	: Ruud Wielart
Midden-afstand	: Koos Kiers
Lange-afstand	: Evert van Ravensberg
Breedte groep	: Bert Steen
Werpers	: Les Brown
Horden/Polshoog	: Marc Kok
Junioren A/B	: Roald Hetteling

Medio juli werd Roald Hetteling vervangen door Schelto Scheltens omdat Roald helaas geen tijd meer kon vrijmaken om de trainingen voort te zetten. De trainingscoördinator voor de senioren en A/B-jeugd was Joop van Drunen.

Prestaties

Iedere atle(e)t(e), die het afgelopen jaar heeft deelgenomen aan wedstrijden, heeft op zijn/haar wijze (een) prestatie(s) geleverd. Ook minder aansprekende en onopmerkelijke resultaten kunnen hele goede, opmerkelijke prestaties zijn. Wel dient te worden vermeld dat met name bij de Jongens-B de prestaties beduidend beter waren dan het vorige jaar.
In dit overzicht zullen slechts de clubrecords, districts- en nationale kampioenschappen, de competitie resultaten en uiteraard ook de clubkampioenen worden vermeld.

Clubrecords.

Indoor mannen:				
800 meter	Jan de Ruiter	1.54,74	Den Haag	16.02.91
Outdoor mannen:				
kogelslingeren	Schelto Scheltens	54,74	Utrecht	16.06.91
4 x 800 meter	Wim Bergisch	7.50,17	Dordrecht	01.06.91
	David Blom			
	Paul Jaspers			
	Jan de Ruiter			
Outdoor vrouwen:				
10000 meter	Marianne v.d. Linde	33.44	Santpoort	13.09.91
10 E.M.	Marianne v.d. Linde	56.41	Heerhugowaard	21.04.91
1/2 marathon	Marianne v.d. Linde	1.15.38,94	Istanboel (T)	12.05.91

Competities.

Het afgelopen jaar werd a.v. HAARLEM vertegenwoordigd door één damesploeg, twee herenploegen en één ploeg met A-junioren.
De damesploeg, uitkomende in de 2e klasse van de districtcompetitie, behaalde na goede voorrondes op 12 mei in Haarlem, 1e met 6616 pnt., en op 16 juni in Huizen, 2e met 7399 pnt,, tijdens de finale in Amsterdam de 2e plaats met .... punten.
De 1e herenploeg streed in de vernieuwde opzet van de landelijke competitie in de eredivisie. De voorwedstrijden, 12 mei in Breda en 16 juni in

Utrecht, leverden respectievelijk 19446 en 19968 punten op, goed voor een 12e en een 6e plaats. Tijdens de finale op 8 september in Amsterdam werden 19939 pnt. verzameld, een 5e plaats. De einduitslag van de competitie was, na het berekenen van het totaal en gemiddeld aantal punten; 7e plaats met 39646 punten.
De 2e herenploeg, net als de dames uitkomende in de 2e klasse van de districtcompetitie, behaalde in Haarlem op 12 mei een 1e plaats met 7527 pnt. en in Huizen een 3e plaats met 6877 pnt. Tijdens de finale in Amsterdam werd een 12e plaats bereikt met een puntentotaal van .....
De jongens die deelnamen aan de landelijke MARS A-junioren competitie in de 2e klasse behaalden tijdens de 1e wedstrijd op 28 april in Beverwijk een 3e plaats met 5733 pnt. en de 2e wedstrijd op 23 juni in Haarlem werd met .... pnt. en een 4e plaats afgesloten. Helaas bleek dit niet voldoende te zijn voor de finale.

Nederlandse Kampioenschappen.

Baankampioenschappen te Eindhoven op 26, 27 en 28 juli 1991.

kogelslingeren	Schelto Scheltens	53,94	brons
4 x 100 meter	Guus Groskamp	43,22	zilver
	Rob Schlüter		
	Oscar Soethout		
	Nico Treep		

Marathonkampioenschap te Etten Leur op 26 oktober 1991.

marathon	Kees van Dommele	2.29,32	brons veteranen 1A

Veldlopen voor veteranen te Zierikzee op 24 februari 1991.

12.500 meter	Kees van Dommele	41.48,3	zilver veteranen 1A

Veteranenkampioenschappen te Helmond op 6 oktober1991.

15.000 meter	Kees van Dommele	47.58	goud veteranen 1A

Studentenkampioenschappen te Groningen op 8 en 9 juni 1991.

kogelslingeren	Schelto Scheltens	54,60	goud
discuswerpen	Schelto Scheltens	41,32	brons

Districtskampioenschappen West I te Amsterdam op 25 en 26 mei 1991.

1500 meter	Wim Bergisch	3.55,11	2e plaats mannen
discuswerpen	Les Brown	45,44	2e plaats mannen
hinkstapspringen	Brenda Stoete	10,42	3e plaats vrouwen

Districtskampioenschappen Junioren B te Krommenie op 25 en 26 mei 1991.

discuswerpen	Martijn Spruit	34,64	3e plaats jongens

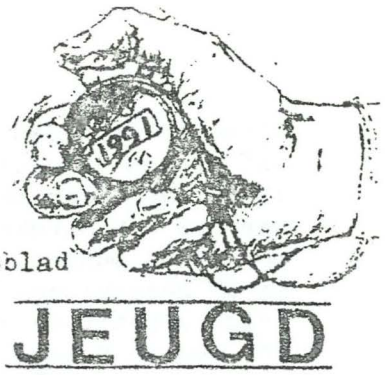
Interlands.

Tijdens de veteranen-interland Nederland-België-Frankrijk vertegenwoordigde Kees van Dommele Nederland bij de veteranen 1A. Zijn race over 5000 meter sloot hij winnend af met een tijd van 14.57,21. Zeker ook vermeldenswaard is de prestatie van Kees tijdens de Wereldkampioenschappen voor veteranen in Turku (Finland), waar hij de marathon aflegde in een tijd van 2.27.10, goed voor een 4e plaats.

Onderlinge wedstrijden.

De clubkampioenen van het afgelopen seizoen zijn:

Jongens junioren B	Niels Terol
Jongens junioren A	Steven Spanjersberg
LA / Breedte-groep	Jaap Slooten
Dames	Brenda Stoete
Heren	Rob Schlüter



JAARVERSLAG JEUGDCOMMISSIE AV HAARLEM 1991

Een korte terugblik naar het jeugd-atletiekjaar 1991.
Na het doorbladeren van de 10 nummers van ons mooie clubblad " De Wisel " maakten we de volgende samenvatting.

JANUARI

Jeugdatleten houden geen winterslaap ! Er wordt stevig en gezellig getraind. Elke zondagmorgen in het prachtige duingebied aan de Zeeweg in Overveen en woensdag en donderdagnamiddag in de mooie zaal van de Paulusschool aan het Junoplantsoen in Haarlem-Noord.
Op 12 januari is er de laatste voorronde van de crosscompetitie in natuurgebied Het Twiske nabij Oostzaan voor pupillen en C/D junioren.
Gelukkig hebben we begin januari na de feestdagen van december nu eindelijk tijd om het prachtige jaarWISSELingsnummer van AV Haarlem te lezen.

FEBRUARI

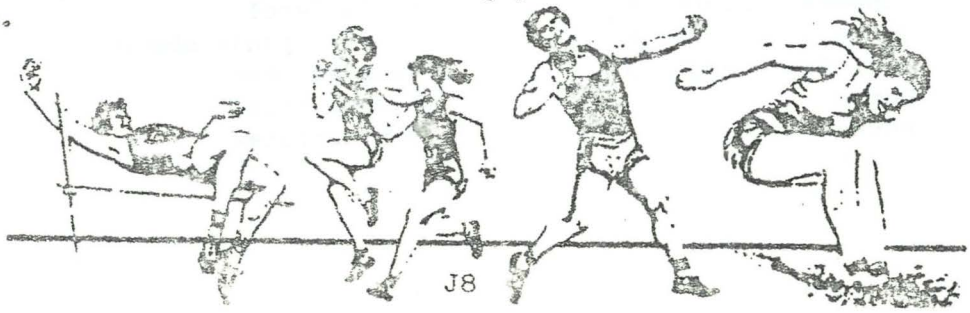
Ook in februari wordt er weer enthousiast getraind door pupillen en C/D junioren. Een rustige maand verder zonder wedstrijden. Minder rustig voor de jeugdcommissie en het bestuur. Zij kijken in deze maand zowel achteruit (jaarverslag 1990) als vooruit (jaarvergadering op 7 maart en voorbereiding komende baanseizoen).
In het clubblad nummer 1 lezen we er alles over.

MAART

De laatste " winter " maand met training in duinen en de zaal.
Op 7 maart de jaarvergadering waar ouders/verzorgers van AV Haarlem jeugdatleten als belangstellenden hartelijk welkom waren.
Uitreiking van de prestatiebeker junioren tijdens de jaarvergadering met bespreking jaarverslag 1990.
Op 10 maart een indoorwedstrijd in Houtrust Den Haag, voor C/D junioren.
De jeugdcommissie ontvangt op 17 maart in Maarssenbroek een enthousiaste afvaardiging van AVA'70 uit Aalten (GLD) om definitieve plannen te smeden voor de clubuitwisseling 2x per jaar tussen AV Haarlem en AVA'70.
Op 24 maart de AV Haarlem Spaarnwoudeloop in het recreatiegebied met mooi weer een zeer geslaagd evenement voor pupillen en junioren.
Een prettige en goede samenwerking met de Lange Afstands Groep ! Hulde !
In Wissel nr 2 ook nieuws over de crossfinale in Grootebroek op 9 maart.
Met deelname van 4 AV Haarlem jeugdatleten. Zij houden de clubkleuren meer dan hoog, vandaar de dik verdiende finalevaandels en bloemen voor allemaal aan de finish.

APRIL

Per 4 april gaat het trainingsschema zomer 1991 van start: maandag- en donderdagavond op de atletiekbaan Pim Mulier.
Ook gaat de ruilbeurs - waar in de loop van het seizoen velen hun voordeel mee zullen doen - op 4 april weer van start. Een goede zaak !
Traditiegetrouw ontvangen alle AV Haarlem jeugdatleten een wedstrijd-overzicht met toelichting op de 1e trainingsavond in april. Deze informatie zal- eventueel actueel aangepast - in elk clubblad worden afgedrukt.



JEUGD

APRIL (VERVOLG)

De kantine op de atletiekbaan wordt mede door een aantal enthousiaste ouders van jeugdleden bemand (bevrouwd). Hulde ! Tijdens de jeugdtrainingen is de kantine dus open.
Voor AV Haarlem Jeugd was er sinds kort een mascotte gemaakt. Nu heeft hij (of zij ?) ook een naam: SPIKEY.
Op 13 april de openingswedstrijd AV Haarlem/KAV Holland/AV Suomi in goede en gezellige onderlinge sfeer. Op 27 april in Haarlem de 1e competitiewedstrijd voor C/D junioren.
Clubblad nummer 3 valt in april alweer in de bus.

MEI

De trainingsavonden op de atletiekbaan op maandag en donderdag blijven zeer goed bezocht worden door pupillen en junioren. Prima !
De 1e competitiewedstrijd voor pupillen in Haarlem op 4 mei (later verplaatst naar 25 mei) wordt halverwege afgelast wegens spekgladde baan door plensbuien. Op 18 mei treffen ze het veel beter in Amstelveen.
Een atletiekwedstrijd voor pupillen op een woensdagmiddag - een experiment - blijkt iedereen goed te bevallen bij AV Suomi/Santpoort, op 22 mei.
Voor de junioren is hemelvaartsdag traditiegetrouw de datum waarop de junioren D hun districtskampioenschappen individuele nummers afwerken. Dit jaar op 9 mei in Amstelveen. Op 11 mei gaan we naar een junioren C/D wedstrijd in Aalsmeer.
Clubblad nummer 4 ontvangen we deze maand met vele verslagen en uitslagen en nog veel meer.

JUNI

De trainers pupillen en junioren C/D kunnen tevreden zijn. Een hoge opkomst tijdens de trainingen met goede inzet en ook veel plezier. Daarnaast veel, heel veel inschrijvingen voor talloze wedstrijden.
In wedstrijden veel persoonlijke records en verbetering van clubrecords.
Maar deze maand ook een teleurstelling: de clubuitwisselingsweekeinden tussen AV Haarlem en AVA'70 uit Aalten (GLD) gaan niet door ! Van de ca. 40 AV Haarlem junioren C/D ontvangen we slechts 6 spontane reacties. Na persoonlijk contact met alle overige ca. 34 jeugdleden en hun ouders/verzorgers komen daar - met de nodige voorbehoudens - 5 deelnemers bij. De groep jeugdatleten uit Aalten kan derhalve niet onderdak gebracht worden bij de AV Haarlem jeugdleden. Clubuitwisseling over en uit ! Een gemiste kans 2x per jaar (in Haarlem en Aalten, waar alles al voor ons geregeld was !) een fantastisch weekeinde te organiseren voor alle AV Haarlem C/D jeugdleden.
Het leven gaat verder en de 2e competitiewedstrijd voor C/D junioren wordt op 1 juni gehouden in Beverwijk. Een week later zijn er twee wedstrijden: voor de pupillen de 2e competitiewedstrijd op de grasbaan in Castricum (met voor allemaal een cadeautje wegens het 90 jarig bestaan van de KNAU) en voor de C/D junioren twee- en driekampen in Santpoort. Op 15 juni verregent de pupillenwedstrijd in Beverwijk. Een dag later is het in Castricum mooi weer bij de junioren C/D.
Op woensdagavond een fijne en druk bezette wedstrijd voor junioren C/D in Haarlem, thuis dus. Alle deelnemende jeugdatleten winnen vandaag dezelfde prijs: een uniek KNAU horloge ter gelegenheid van 90 jaar KNAU. KNAU gefeliciteerd en heel erg bedankt voor de mooie horloges !

JEUGD

JUNI (VERVOLG)

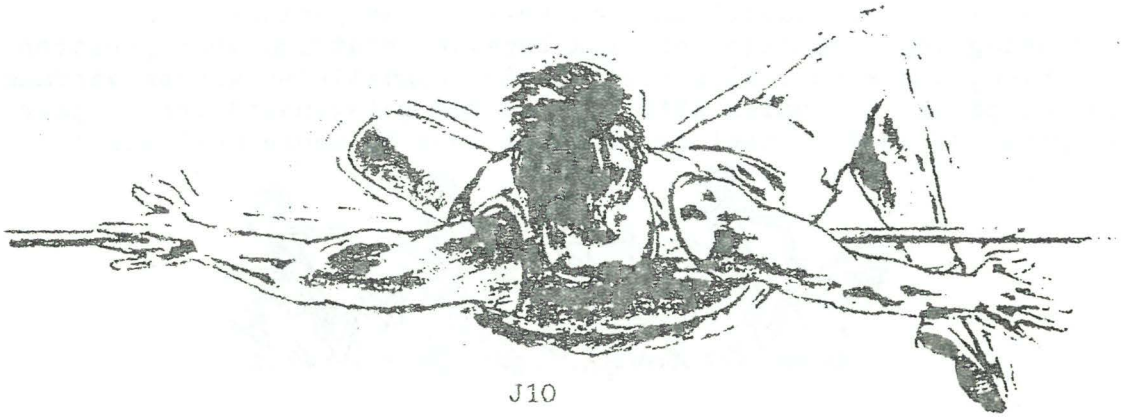
Een paar dagen later alweer de 3e competitiewedstrijd voor C/D junioren in Santpoort. En vlak voor de grote zomervakantie zien we de AV Haarlem kleuren in Beverwijk op 29 juni. En ook bij de tweedaagse meerkamp in Utrecht datzelfde weekeinde is AV Haarlem erbij.
In clubblad nummer 5 kunnen we het allemaal nog eens beleven.

JULI

Juli vakantiemaand, maar er wordt " gewoon " doorgetraind in kleine groepjes op de beide trainingsavonden. Voor wedstrijden moeten we wachten tot augustus. Ook het clubblad zullen we ook een maandje moeten missen.

AUGUSTUS

De vakantie is voorbij. Dat is te merken ook. Allemaal in grote groepen aanwezig op de twee wekelijkse trainingsavonden.
De eerste wedstrijd op 18 augustus - na de vakantie - wordt er in Haarlem een met ruim 400 deelnemers. Daaronder veel AV Haarlem pupillen en junioren.
De pupillen gaan op 24 augustus naar Beverwijk voor hun laatste competitiewedstrijd. Met junioren C zijn we bij de traditionele Landelijke Junioren C-Spelen bij AAC/ADA in Amsterdam. Op 24 en 25 augustus. De pupillen lopen bij AV Suomi in Santpoort op 25 augustus het openingsnummer de 1000m in een jubileumwedstrijd= 50e verjaardag van deze vereniging. Met een mooie herinnering.
Een heel druk weekeinde: in Huizen wordt een tweedaagse meerkamp afgewerkt met AV Haarlem deelname. Deze meerkamp is de laatste kans voor een aantal junioren om zich te kwalificeren voor de districtsfinale, later in dit seizoen.
De laatste dag van augustus is een heel belangrijke. In Hilversum is er dan nog een "gewone " driekampwedstrijd voor junioren maar in Hoorn moet het gebeuren. De districtsfinale competitie C/D junioren. De meisjes junioren/D ploeg van AV Haarlem is de grote kanshebber omdat zij na drie voorronden de eerste plaats bezet van de 32 deelnemende ploegen. Het wordt een spannende finale maar we worden kampioen ! Proficiat. Beker, AV Haarlem " knuffels " en apart diploma dik verdiend.
In clubblad nummer 6 lezen we weer heel veel over de AV Haarlem Jeugd. Wat we daarin niet lezen is, dat de AV Haarlem meisjesploeg junioren C op een keurige 10e plaats is geëindigd na drie voorrondes voor de competitie. Prima prestatie met zo'n kleine- maar complete - ploeg. Voor de beide jongens junioren ploegen waren er dit jaar (veel) te lage plaatsen na drie voorrondes ! Zowel de jongens junioren C als de jongens junioren D kwamen 2x uit in de competitie met een niet complete ploeg. Dus bij voorbaat kansloos. En dat is jammer, want in beide groepen zitten bij AV Haarlem enthousiaste en hardwerkende jongens.



JAARVERSLAG JEUGDCOMMISSIE AV HAARLEM 1991

JEUGD

SEPTEMBER

Er wordt nog stevig en met veel lol doorgetraind want op de onderlinge wedstrijden in oktober wil iedereen proberen zijn persoonlijk record scherper te stellen. Zonder of met medaille. Als het altijd maar wel is mét atletiekplezier! En dat hebben we gelukkig bij jullie wedstrijden gezien. En in september waren dat er behoorlijk veel.
In het weekeinde van 7 en 8 september zijn de districtskampioenschappen meerkamp in Heerhugowaard met AV Haarlem deelname.
Op 7 september was AV Haarlem zelfs vertegenwoordigd in de interland Nederland-Westfalen (Duitsland) bij de junioren C met het nummer verspringen. Een aantal andere atleten boekte voor de wedstrijd in Castricum op 8 september, en dan merk je dat een " gewone " wedstrijd ook heel spannend én gezellig kan zijn !
Zeker gezellig was ook de jaarlijkse koppelwedstrijd voor pupillen en D-junioren met hun ouders/verzorgers op de eigen atletiekbaan. Georganiseerd door de jeugdcommissie (en vele anderen !) werd het weer een prachtige dag met onderlinge sportieve strijd. En volgens traditie na afloop voor iedereen in de kantine soep met stengels. Bij de prijsuitreiking voor iedereen een uniek diploma én een prijsje. Iedereen winnaar vandaag: jeugdlid én ouder/verzorger. Een jaarlijkse traditie inmiddels. Houen zo !
De pupillen hadden er zin in en gingen nog naar Aalsmeer op 14 september en naar Leiden op 28 september.
De junioren waren erbij in Krommenie op 21 september en een dag later mag je niet missen als D-junior de jaarlijkse Landelijke Junior D- Dag van AV Blauw Wit in Amsterdam. Dat deden we ook niet.
In het deze maand verschijnende clubblad weer heel veel jeugdnieuws.

OKTOBER

Dag baanseizoen. Hallo cross- en indoorseizoen !
De afsluiting van het baanseizoen was op 5 en 6 oktober met de in een prima sfeer verlopen onderlinge wedstrijden, tevens de jaarlijkse clubkampioenschappen. Met mooi weer !
Op Papendal (Arnhem) werd op 12 oktober voor de allerlaatste maal dit baanseizoen de AV Haarlem kleur gezien.
En nu beginnen aan je winterslaap ? Vergeet het maar !
Een uitgebreid aanmeldingsformulier met een ruime keuze uit vele indoorwedstrijden en crosscompetitie wordt door het overactieve wedstrijdsecretariaat alweer tegemoet gezien vóór 30 oktober ! We mogen er best trots op zijn, dat we er in geslaagd zijn een aantal mooie uitnodigingen te ontvangen van verenigingen welke indoorwedstrijden organiseren. Er zijn maar weinig indoorwedstrijden en er is een ontzettend grote vraag vanuit de atletiekverenigingen om deel te mogen nemen. Alles gaat op uitnodiging !
Veel deelname van C/D junioren en wat minder animo bij de pupillen.
Verder gingen deze maand drie AV Haarlem C-junioren op trainingsstage in Amsterdam, georganiseerd door KNAU district West-1.
En.....de Grote Clubactie bracht een heel mooi bedrag op van ruim ƒ 600,-- deze maand, bijeengebracht door de deelnemers aan de onderlinge wedstrijden. Clubblad nummer 8 vertelt ervan.

JAARVERSLAG JEUGDCOMMISSIE AV HAARLEM 1991

JEUGD

NOVEMBER

De wintertraining is begonnen. Op 3 november. Zondagmorgen in de duinen aan de Zeeweg in Overveen en woensdagavond in de sporthal van de Lieven de Keyschool in Haarlem.
De crosscompetitie ging voor pupillen en C/D junioren op 9 november van start in Zaandam.
De eerste indoorwedstrijden vonden plaats op 10 november in Houtrust Den Haag en 30 november in Utrecht. De eerste voor pupillen en de wedstrijd in Utrecht voor pupillen en junioren.
November is verder de maand, dat elk jeugdlid een leeftijdscategorie opschuift.
Dit alles en nog veel meer lezen we in clubblad nummer 9 dat deze maand in de bus valt.

DECEMBER

Naast de training in de zaal en in de duinen wordt voor de junioren C december een echte verrassingsmaand. En niet alleen december ! Onder leiding van C-junioren trainer Eric start de krachttraining op dinsdagavond in het krachtcentrum. Voor C junioren, welke een vaste bezoeker zijn van de andere twee trainingen per week. Een succes !
En nog een verrassing: Sint en zijn drie meest atletische pieten brengen een bezoek tijdens de duintraining op zondag 1 december.
De 2e crosscompetitiewedstrijd is op zaterdag 7 december in Monnickendam. Op 8 december gaat AV Haarlem met junioren naar Den Haag naar Houtrust Sport voor een fijne indoorwedstrijd.
In Alkmaar wordt voor pupillen en C/D junioren op 14 december een indoorprogramma aangeboden waar we goede herinneringen aan bewaren.
Zondag 29 december wordt het jaar 1991 afgesloten met de jaarlijkse oudejaarsbijeenkomst: trainen op de baan en daarna - ook voor ouders en verzorgers - een gezellige en heerlijke traktatie in het sfeervol omgebouwde krachtcentrum.
Het prachtige kerstnummer vormt een waardige afsluiting van dit atletiekjaar. Iedereen wordt een prettige " WISSEL " toegewenst.

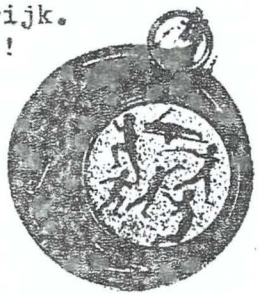
JAARVERSLAG JEUGDCOMMISSIE AV HAARLEM 1991

JEUGD atletiekvereniging „haarlem"

TOT SLOT

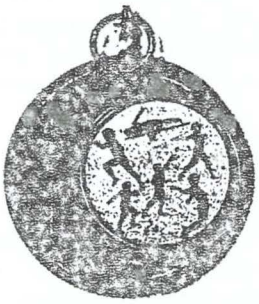
PRESTATIES

In het jaarverslag mogen de namen van een aantal jeugdatleten niet ontbreken. Dit zijn de namen van de clubkampioenen bij de pupillen en de junioren C/D. Ook de vele verbeteringen van clubrecords zijn het vermelden meer dan waard. En niet te vergeten de nieuwe bezitters van de wissel prestatiebeker 1991 bij de meisjes en jongens junioren. In het laatste geval zal echter pas bekend worden gemaakt op de jaarvergadering op 27 februari 1992 welke de winnaars zijn.
Maar ..... de belangrijkste lijst (afgedrukt in het laatste clubblad van het jaar) is de persoonlijk beste prestatielijst van alle jeugdleden over 1991. Want voor elk jeugdlid is zijn/haar eigen persoonlijke prestatie natuurlijk het belangrijkst. En niet alleen voor de jeugdatleet zelf. Ook voor de atletiekvereniging is deze lijst met ieders persoonlijk beste prestatie heel belangrijk.
Slechts een ding is nog belangrijker: ATLETIEKPLEZIER !!!!
Hiermede blijft atletiek een fijne sport. Ook in 1992.



CLUBKAMPIOENEN

Jongens pupillen- C : NICOLAS VAN HILTEN
Jongens pupillen- B : MATTHIJS TEENGS
Meisjes pupillen- B : EZRA MIJNHIJMER
Meisjes pupillen- A : MARIEKE VAN ESSEN
Jongens pupillen- A : FRANS VAN ESSEN
Jongens junioren- D : PAUL RIJS
Meisjes junioren- D : JOANNA ANDREWS
Jongens junioren- C : ELDRIDGE ISSELT
Meisjes junioren- C : MERAUD DE ROOY



VERBETERING CLUBRECORDS IN 1991 JUNIOREN C/D

Jongens-D	PETER MARKWAT	1000m	- 3.04.3
Jongens-C	ELDRIDGE ISSELT	ver	- 6.34 m
Jongens-C	ELDRIDGE ISSELT	8kamp	- 5299 p
Meisjes-D	MARJANNE V SAMBEEK	60 m	- 8.2 s
idem	JOANNA ANDREWS	600 m	- 1.47.7
idem	JOANNA ANDREWS	60 mh	- 10.4 s
idem	JOANNA ANDREWS	hoog	- 1.45 m
idem	MARJANNE V SAMBEEK	ver	- 4.52 m
idem	MARJANNE V SAMBEEK	kogel	- 9.28 m
idem	RAMAKERS/TWISK/ ANDREWS/V SAMBEEK	4x60 m	- 33.1 s
idem	JOANNA ANDREWS	6 kamp	- 2799 p
Meisjes-C	MERAUD DE ROOY	600 m	- 1.50.3
idem	MERAUD DE ROOY	80 mh	- 13.0 s
idem	INGEBORG ZANDBERGEN	discus	- 21.48m
idem	JONKER/DE ROOY/ ZANDBERGEN/MEIJER	4x80m	- 46.0 s
idem	MERAUD DE ROOY	7kamp	- 3274 p

De prestatiebeker junioren 1990 is gegaan naar Meraud de Rooy en Manuel Wolff.
Een speciale vermelding willen we verder geven aan: Eldridge Isselt voor het behalen van zijn 1e plaats bij de Landelijke C-spelen in Amsterdam bij ver met 6.34 en Joanna Andrews voor het behalen van haar 2e plaats in de finale districtskampioenschappen meerkamp in Heerhugowaard.

JEUGDTRAINERS 1991: Bas Bernards, Onno Mantel, Emmy Ramakers, Eric Rollenberg, Misja Steen en Dennis Kruithof.

SAMENVATTEND VERSLAG

Van de vergaderingen van de samenwerkingscommissie van:

A.V. HAARLEM en K.A.V. Holland

Inhoud

1. Inleiding/Doel
2. Waarom
3. Werkwijze
4. Hoofdpunten uit de discussie
5. Conclusie
6. Aanbeveling

1. Inleiding/Doel

Door de besturen van Atletiek vereniging "Haarlem" (Haarlem) en Katholieke Atletiek Vereniging "Holland" (Holland) werd in de zomer van 1991 een samenwerkingscommissie ingesteld. De commissie bestond uit de dames en heren s.s.t.t.: Lilian Kaptein, Koos Kiers en Evert van Ravensberg en Kathy Hoogewerf, Marcel Roosen en Jozef Oonincx namens respectievelijk Haarlem en Holland.

Deze commissie werd ingesteld om na te gaan:
- of, en zo ja, op welke manier,
- of, en zo nee, waarom niet,

tussen beide verenigingen samenwerking mogelijk zou zijn.

Daarbij waren geen "eisen vooraf" gesteld noch beperkingen opgelegd, behalve dan dat Holland heeft gesteld, dat de samenwerking zonder nadelige gevolgen beëindigd zou moeten kunnen worden.

De commissie heeft zichzelf echter, als gevolg van de diverse discussies, de aanvullende opdracht gegeven om te bezien of de samenwerking geruisloos in 'n fusie zou kunnen overgaan.

2. Waarom

Voor beide verenigingen geldt, dat zij thans rustig voortgaan met bestaan, ieder met sterke en zwakke kanten, beide hoofdklassers zijn, er zich geen spectaculaire ontwikkelingen voordoen, een stabiel tot afnemend ledenbestand kennen en in feite op de korte, mogelijke zelfs op de middellange termijn, geen echte onoverkomelijke problemen kennen.

Met de inzet van soms 'n enkeling wordt veel werk verzet.

Doch:
- de trainers worden duurder (o.a. door sociale lasten etc.);
- de huren van de accommodaties zullen stevig stijgen;
- de atleten stellen hogere eisen (krachtcentrum, specialistische trainingen door idem trainers);
- de materialen zijn kostbaar;
- in de diverse kader-, bestuur- en commissiefuncties kan niet of nauwelijks in vacatures voorzien worden.

Op langere termijn leidt dit zonder meer tot problemen.

Regeren is vooruitzien en "beter ten halve gekeerd dan ten hele gedwaald" moeten de besturen gedacht hebben en zij stelden de voornoemde commissie in.

3. Werkwijze

Er werd allereerst een inventarisatie gemaakt van allerhande punten waarop al dan niet samengewerkt zou kunnen worden. Daaruit werden een aantal aandachtspunten geselecteerd. Zo'n punt van aandacht werd steeds door twee commissieleden (1 van Holland, 1 van Haarlem) bestudeerd. Van hun individuele, dan wel gezamenlijke bevindingen maakten zij een verslag.

E.e.a. werd in de vergadering ingebracht, besproken, voor en tegen afgewogen en zo mogelijk van een gezamenlijke conclusie voorzien.
Ter ondersteuning van de discussie werd over en weer veel mondelinge en schriftelijke informatie verschaft. Het is nauwelijks haalbaar, maar vermoedelijk ook niet zinvol om alles samen te vatten. Derhalve geven wij in het volgende hoofdstuk van enkele aandachtsgebieden de hoofdpunten uit de discussie weer.

4. Hoofdpunten uit de discussie

ad a Kader-, bestuur- en commissiefuncties alsmede juryleden
In deze sector is geen samenwerking mogelijk. Het is niet waarschijnlijk, dat iemand t.b.v. de andere vereniging dit soort taken zal verrichten.
Duidelijk is dat in beide verenigingen vacatures zijn of (te?)veel taken in een persoon verenigd zijn.

ad b Eigendommen
Haarlem heeft een krachtcentrum en exploiteert dat. Zij heeft dat geheel uit eigen middelen betaald. Holland gebruikt dit centrum ook en betaalt voor het gebruik. In feite dus een vorm van samenwerking. Verder is er geen onroerend goed in eigendom.

ad c Materialen
Beide verenigingen beschikken over 'n grote hoeveelheid kleine, doch dure materialen. Aangezien veelal ook op dezelfde accommodatie getraind wordt, levert samenwerken hier zeker financieel voordeel op. Organisatorisch is het echter niet eenvoudig. Hoe regelen we de vervangingsinvesteringen? Diefstal, verzekering, verloren spullen?

ad d Trainers/trainingen
Voor beide verenigingen de grootste kostenpost. Voor het lopende winterseizoen zijn in feite alle regelingen getroffen. Dus op korte termijn is er niets te verbeteren. Voor de komende seizoenen is hier echter wel winst te behalen.
Het voert te ver om in het kader van deze samenvatting er diep op in te gaan doch duidelijk is, dat er voor alle belanghebbende voordeel te behalen is:
- de vereniging kan mogelijk besparen op huur van accommodaties door groepen samen te voegen. Lang niet alle trainigen hebben een maximale bezettingsgraad;
- voor de trainers geldt, mits budgettair neutraal, behoud van werkgelegenheid, mogelijk specialisatie in de trainingen en beter bezochte trainingen;
- voor de atleten meer trainingsfaciliteiten en meer gespecialiseerde trainingen.

Bovenstaande geldt uiteraard slechts dan wanneer er niet op de budgetten bezuinigd wordt.
Twee trainers werden gepolst en ook zij zagen mogelijkheden. Doch juist voor dit onderdeel geldt, het is immers de basis van de vereniging, dat er niets aan de organisatie mag schorten. Het moet perfect' geregeld worden. Gaat hier iets mis dan heb je direct de knuppel in het hoenderhok. En kan dat op basis van vrijwilligheid?

ad e Hoe en wat met nieuwe leden
Als er op het gebied van trainingen wordt samengewerkt, doet de hierboven gestelde vraag zich voor. Hierover is uitgebreid nagedacht en oplossing gevonden in de sfeer van:
- de atleet kiest zelf;
- een ballotagecommissie beslist op basis van vastgestelde richtlijnen.

Doch het hemd blijft nader dan de rok en de oplossingen halen zeker geen schoonheidsprijs.

ad f Aantallen en opbouw leden

Haarlem heeft 266 leden en Holland 287.
Holland heeft een grotere groep jeugd (meer toekomst?). Haarlem wint het van Holland m.b.t. senioren, veteranen en lange afstandlopers. Holland heeft echter weer beduidend meer recreanten. Haarlem heeft betere lopers en Holland weer betere meerkampers etc., etc.
In de breedte zouden de verenigingen elkaar prima aanvullen, doch dat levert juist bij samenwerking geen voordeel op. In tegendeel, als men in de wedstrijd elkaars concurrent/niet-teamgenoot is, hoe zal dat dan op de trainingen doorwerken?

ad g Financiën/begrotingen

Het is pas zinvol een geconsolideerde begroting op te stellen wanneer over de diverse onderdelen beslissingen zijn genomen.
Om bij samenwerking een reële en eerlijke kostenverdeling te maken is geen sinecure.

ad h Kantine

Op dit gebied kan eenvoudig tot samenwerking gekomen worden. Een aparte commissie zou hier structuur aan kunnen geven. De taken zijn te verdelen en eveneens de opbrengsten (sam-sam). De service, de aankleding en het assortiment zouden verbeterd kunnen worden.

ad i Clubblad

Zolang er twee verenigingen bestaan lijkt een gezamenlijk clubblad een utopie.
Samen één clubblad uitgeven, uitgaande van nog steeds twee verenigingen, geeft vele extra organisatorische problemen en bevestigt de verschillen.
De eerlijkheid gebiedt te zeggen dat het afbreukrisico verkleind zal worden en op de kosten zonder meer bespaard kan worden.

ad j Recreanten

Holland heeft een grote actieve recreatie afdeling (± 50 pers.) en de recreatiesporter is in de statuten van de vereniging ook als doelgroep aangewezen. In feite is dit een groep "Keep Fitters" die geen of weinig binding heeft met de baanatletiek. Dit in tegenstelling tot Haarlem waar de kleinere (± 15 pers.) en veelal jongere groep recreanten nog binding heeft met de baanatletiek en het accent meer ligt op een recreatieve manier van atletiek bedrijven. Hier liggen zeker groei- en samenwerkingskansen tegen relatief lage kosten.

ad k Middenafstandgroep/Lange afstandlopers/10-kampers/pupillen/junioren etc.

Zie ook punt d.
Voor bepaalde groepen ontbreekt op dit moment een train(st)er of deze dreigt te stoppen. De nood is dus hoog. Samenvoegingen lijken onontkoombaar, tenzij er binnen de respectieveijke verenigingen nog oplossingen gevonden kunnen worden. Doch een kostenverdeling opzetten is een hele klus.

5. Conclusie

Als we al het voorgaande op ons laten inwerken en weten dat we met samenwerken zeker enkele voordelen kunnen behalen en evenzo vast kunnen stellen dat e.e.a. op andere punten absoluut niet kan, zouden we moeten concluderen: doe het een, en laat het andere.
Doch tegelijkertijd dienen we te beseffen:
- dat samenwerken gebaseerd is op de goede wil van partijen;
- dat alle te benoemen commissies toch zullen moeten bestaan uit Haarlem- en Holland leden;
- dat het organisatorisch grote eisen, inzet, precisie en wederzijdse discipline vraagt;

- dat je permanent alert moet zijn op eventuele gevoeligheden bij de andere partij;
- dat alles met kunst- en vliegwerk tot stand gebracht moet worden;
- dat er legio extra gevaren loeren om de toegepaste kunstgrepen op losse schroeven te zetten;
- dat het "vrijblijvend", "je kunt er weer vanaf" en "lukt het niet dan gaan we weer op de oude voet verder", een grote hoeveelheid energie zal verslinden, nieuwe irritaties zal oproepen en een verdere verwijdering tussen de verenigingen zal veroorzaken. Dus het omgekeerd effect.

Onze conclusie luidt derhalve:

geen samenwerking met elkaar aan te gaan.

6. Aanbeveling

Moeten we dan de kansen die samenwerking biedt laten liggen?
De commissie vindt van niet!!

Samenwerken kan en heeft zin nadat beide verenigingen een definitief besluit genomen hebben om op een nader te bepalen datum, doch op zo kort mogelijke termijn, een volledige fusie aan te gaan.

De geluiden bij de sporters kun je horen als ze zeggen: "Het zou mooi kunnen zijn als het één geheel zou zijn." Moet je dan wachten tot één van beide verenigingen onderuit gaat?
Wij zijn van mening dat als je:
- zorgvuldig werkt;
- de materie goed uitdiept;
- iedereen goed informeert;
- ieder erbij betrekt;
- een goed stappenplan uitzet etc. etc.

de tijd rijp is om een fusie aan te gaan.

Deze operatie kan leiden tot een voor nagenoeg iedereen goed resultaat en zal voeren tot één grote Haarlemse atletiekvereniging waar topsport en recreatiesport in goede harmonie naast elkaar bedreven kunnen worden. We moeten streven naar een sterke vereniging, waar de kracht komt uit de collectiviteit en niet een vereniging die sterk is op bepaalde punten omdat we op dit moment op die punten beschikken over één enthousiaste medewerker.
In ieder geval moet voorkomen worden dat beide verenigingen mogelijkerwijs geconfronteerd met hetzelfde probleem, tegelijkertijd zoeken naar eventueel dezelfde oplossing.

Waarom dan 'n fusie?
- Voor alle functies, (bestuur, kader, commissie, jury etc.) geldt, dat ze slechts één keer in een vereniging nodig zijn en we gezien de situatie van dit moment zouden kunnen putten uit het dubbele aanbod. Minimaal kunnen de vacatures worden opgevuld.
- Er behoeven geen moeilijke constructies bedacht te worden m.b.t. de materialen, de eigendommen, de kantine, de trainingsopzet, de nieuwe leden, het clubblad, de recreatiesporters. Er is gewoon één vereniging, dus ook maar één belang.
- De trainers hebben één werkgever.
- Specialisatie op het gebied van trainingen wordt mogelijk.
- Besparingen op huren van accommodaties.
- Op het financiële gewin is het optimale haalbaar. (Een betere verhouding tussen baten en lasten).
- Er is geen weg terug, dus het gaat slagen; alle neuzen staan in dezelfde richting.

- Op termijn betere levenskansen als vereniging.
- De gemeente en de K.N.A.U. zullen positief staan tegenover deze krachtenbundeling.
- Publicitair is het eenvoudiger/duidelijker voor stad en vereniging.
- Sportief gezien kun je je beter manifesteren.
- Door privatisering van de Gemeentelijke taken is het denkbaar dat we op termijn als vereniging opdraaien voor het onderhoud van gebouwen, baan en materieel.

Vandaar onze aanbeveling, en bedenk:

van de weg van de minste weerstand,
is alleen het begin geasfalteerd.

Haarlem, 6 november 1991

De samenwerkingscommissie

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 47
Nummer 1
februari 1992

"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)
emmy ramakers
l. v. dalelaan 66a
2015 ev haarlem
tel. 023-240311
giro: 1554804
t.n.v. j. verton
hoofddorp

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

VAN DE REDAKTIE

Zijn jullie nog niet moe gelezen na al die belangrijke verslagen betreffende 1991? Of beginnen jullie eerst met de "gewone" Wissel?
Hoe dan ook, veel te lezen hebben jullie in ieder geval.

Iedereen, maar dan ook iedereen die maar een beetje hart heeft voor de vereniging wordt zeer dringend verzocht om de jaarvergadering van 27 februari a.s. te bezoeken. Niet denken "dat is niks voor mij"! Iedereen die lid is, heeft toch wel een mening over het "hoe, wat en waarom" in een vereniging, dus kom! Zeker al die mensen die het hele jaar door nogal wat te vertellen hebben. De jaarvergadering is de plek om je zegje te doen. En dan nog ten overvloede; als je echt, maar dan ook echt niet kan komen dien je je af te melden bij het secretariaat, Rijksstraatweg 377, tel. 374869 en tijdens werkdagen 02510-26895.

Over naar De Wissel. Die wonder boven wonder in deze winterperiode toch nog behoorlijk gevuld is.
Wat is er allemaal gaande.
Natuurlijk indoorwedstrijden waar sommige atleten behoorlijk op dreef zijn. Er wordt een jurycursus tijdwaarnemer georganiseerd (zie pag. 3). In de toto/lotto gaat het een en ander veranderen. Mevrouw Hartman informeert hierover. De L.A.-lopers gaan gezellig bingoën. De bingo-avond is bij Joop om de hoek, dus misschien doet hij ook nog wel een potje mee! Dit keer ook de ranglijsten L.A. 1991 die door de vakantie van René v.d. Zwaag wat op zich lieten wachten. Natuurlijk ook weer een blessure bulletin.

In het Wisseltje een uitgebreide prijsvraag. Natuurlijk ook hier heel veel indoor/cross uitslagen.

Ik zou er maar eens rustig voor gaan zitten. Veel leesplezier!

KOPIJDATUM ZONDAG 15 MAART enne.....

.....tot op de jaarvergadering (27 feb.)!

officieel nieuws

EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

Senioren:

R. (René) van der Veer	Duinoordstraat 80	2023 WE HAARLEM
R.M. (Ronald) Schut	Texelhof 365	2036 KK HAARLEM

WIJZIGING IN HET TRAININGSSCHEMA

Met ingang van 1 maart a.s. vindt de zondagochtendtraining plaats op de ATLETIEKBAAN in het Pim Mulier sportpark. Trainingstijd van 10.00 - 12.00 uur. Na de training is er de gelegenheid om in het krachtcentrum nog wat na te praten.
De laatste duintraining is dus op
zondag 23 februari a.s.

Aan de overige trainingen verandert in de maand maart niets!!!!

INDOOR WEDSTRIJDEN:

februari 1992

za/zo	08/09	Den Haag NK Indoor Junioren-A/B
za/zo	15/16	Den Haag NK Indoor senioren/officieus NK Indoor junioren C
za	07	Stg. Atletiek Promotie Den Haag Indoor Gala

BELANGRIJKE WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN 1992 s.v.p. noteren in alle agenda's!

april 1992

zo	26	Suomi Santpoort 1e Mars-competitiewedstrijd A-junioren

mei 1992

zo	17	?? 1e competitiewedstrijd senioren (landelijk + district)
za/zo	23/24	?? districtskampioenschappen
do/vr	28/29	USRL/De Bataven Leiden Nederlandse Studenten kampioenschappen
za/zo	30/31	Atos Amsterdam NK Mars Meerkamp A/B junioren

juni 1992

za/zo	06/07	Spado Bergen op Zoom NK Meerkamp senioren
zo	14	Haarlem/Holland Haarlem 2e Mars competitiewedstrijd junioren
zo	21	?? 2e competitiewedstrijd senioren (landelijk + district)
vr/zo	26/28	Sprint Breda Mars NK Baan junioren

juli 1992

vr/zo	03/05	HAC Helmond NK Baan senioren
za/zo	11/12	Attila Tilburg NK Baan Veteranen

september 1992

zo	06	?? finale/degradatie competitie senioren (landelijk + district)
zo	13	?? finale Mars competitie A-junioren en veteranen

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

Op 9 oktober 1991 overleed op 89-jarige leeftijd ons Lid van Verdienste Arie Kaan. Hij was een van onze eerste leden (lid sinds oktober 1920). Het hieronder afgedrukte In Memoriam hebben wij overgenomen uit: "De Vriendenband" mededelingenblad van de Vereniging Vrienden van de K.N.A.U.

IN MEMORIAM ARIE KAAN

De atletiekster van Arie Jan Kaan, geboren op 22 december 1901 te Haarlem, schitterde eind jaren 20, begin 1930 op de 110 meter horden.
Na diverse internationale wedstrijden in die tijd, veroverde hij in 1926 de nationale titel op de 110 meter horden in 16.3 sec.
Als lid van A.V. Haarlem kwam hij vele malen samen mij zijn broer Wim (die overigens 16 maal kampioen van Nederland werd op de diverse hordennummers) uit in de glansperiode van zijn club A.V. Haarlem. Want Haarlem won immers de Prins Hendrik-beker en het daaraan verbonden Nederlands Clubkampioenschap van 1924 tot en met 1933. Arie scherpte zijn persoonlijk record in 1930 aan tot 15.8 sec en wie zeer oude K.N.A.U.-boeken doorbladert komt nogal eens het duo Kaan tegen op de horden. Tenslotte stond de naam van Arie Jan Kaan ook op de deelnemerslijst van de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam.
Arie Jan Kaan werd op 12 oktober in familiekring gecremeerd.

JURY CURSUS TIJDWAARNEMER EN WINDMETERCONTROLEUR

In aansluiting op de vorig jaar gehouden jurycursus algemeen (functie 6), wordt in april (weken 17 en 18) de jurycursus tijdwaarnemer en windmeter controleur georganiseerd (functie 4 en 7).

Deze cursus staat open voor alle juryleden met functie 6 (algemeen). Al deze juryleden worden dan ook van harte uitgenodigd om aan deze jurycurus deel te nemen. Deze cursus kost 2 avonden van uw tijd.

Heeft u interesse in deze cursus dan kunt u zich opgeven bij Ben Stoete tel. 023 - 260932.

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

Jurgen Rudolf Hermanus

Ruud en Frédérique Wielart-Lammens
Marc

17 januari 1992
Stationsplein 42, 2011 LL Haarlem
023-312939

25 14 2 7 20

TOTO / LOTTO

35

Clubgenoten,

Zoals jullie misschien wel, of misschien niet weten, gaat er ingaande 17 februari een heleboel veranderen in de toto-lotto. En dit komt helemaal niet ten goede van de verenigingen, die vanaf 1955 een enorme inzet getoond hebben. Op 14 plaatsen in Haarlem worden terminals geplaatst. Makkelijk hè, kan je zo inleveren. Maar bedenk 1 ding, van dit geld komt geen cent meer bij de verenigingen terecht.

17 6 23

Wat moet u nu doen!
Onze vereniging zit al jaren lang in de T.I.C. (Toto Inleverings Combinatie). Hierin zitten 29 Haarlemse verenigingen, die elke week bij de winkeliers de formulieren ophalen, EN DAT BLIJVEN WIJ DOEN!
Daarom, wilt u uw formulier alleen inleveren bij de 30 hieronder vermelde adressen, herkenbaar aan het toto-lotto bord. Alleen als u bij deze adressen inlevert ontvangt ook onze vereniging nog bijdragen uit Den Haag.
U kunt ook maandlotto spelen en formulieren bij mij krijgen en weer inleveren. 9
Ons code nummer staat dan op het formulier zodat de gelden bij de T.I.C. binnenvloeien.
De secretaris van de T.I.C. heeft alle verenigingen een brief gezonden, waarin u alles precies kunt lezen. Daarom, lever bij ons in, zodat de penningmeester op zijn begroting toch via de T.I.C. nog iets binnenkrijgt, want dat is zeer belangrijk. 15

28 33

Mevrouw Hartman
C. v.d. Lijnlaan 12
tel. 256036

11 73 4

lotto x toto
cijferspel

DIJ DE STICHTING T.I.C.-HAARLEM AANGESLOTEN WINKELIERS

Bedrijf	Naam	Adres	Plaats
Sigarenmagazijn. "Rokok"	M.J.Bakker-de Groot	Timorstraat 109	Haarlem-Noord
Drogisterij	K.Brak	Jan Luykenstraat 67	Haarlem-Noord
Sigarenmagazijn	G.van Brakel	Marsmanplein 11	Haarlem-Noord
Benzine-station	A.Bussscher	Marnixstraat 115	Haarlem-Noord
Speelgoed	Fa. W.Consten	Rijksstraatweg 437-439	Haarlem-Noord
Tabaccoplus/PTT "PRIMERA"	P.J.Hoogeveen	van Wesstraat 71 zw.	Haarlem-Noord
Sigarenmag. " 't Moortje"	G.de Korte	Schoterweg 50 zw.	Haarlem-Noord
Tabak/PTT	J.T.F.Meester	Santpoorterstraat 62	Haarlem-Noord
Sigarenmagazijn	A.J.Molenkamp	Vergierdeweg 257	Haarlem-Noord
't Rokershuis	"Oud Schoten"	Schoterweg 43	Haarlem-Noord
Sigarenmagazijn "Rotonde"	J.J.Visser	Rijksstraatweg 590	Haarlem-Noord
Hobbyscoop	N.Visser	Plataanstraat 31	Haarlem-Noord
Sigarenmagazijn	J.de Waard	Velserstraat 10	Haarlem-Noord
Kapsalon	F.van Zalen	Acaciastraat 1	Haarlem-Noord
Kapsalon	P.G.Bosman	Oude Zijlvest 35	Centrum
"Jo Jo Buitenzorg"	F.van Hekeren	Tempelierstraat 70	Centrum
Sigarenmagazijn	H.M.Fabriek	Grote Markt 17	Centrum
Sigarenmagazijn	H.G.Schoen	Zijlstraat 3	Centrum
Landb.art.,Gas.Tabak enz	B.G.Wempe	Anthoniestraat 61	Centrum
Sigarenmagazijn	G.Faas	Gasthuislaan 117	Leidsebuurt
Sigarenmagazijn	Y.van Mourik	van Marumstraat 14	Rozenpriëel
Sigarenmagazijn	"De Pijl"	Pijlslaan 33	Haarlem-West
Sigarenmagazijn	V.Jonker-Beukers	de Ruyterweg 24	Haarlem-West
Tabaksspec.zaak "Albert"		Andalusië 4	Winkelc.Schalkwijk
Sigarenmagazijn	E.Koning-van Loon	Belgiëlaan 55	Schalkwijk
Sigarenhandel/PTT	Kales & v.d.Hulst	Prinses Beatrixplein 37	Parkwijk
Sigarenmagazijn	G.E.J.Tabak	Nagtzaamstraat 40	Amsterdamsebuurt
Speelboom "Hewi" bv./PTT	H.Zeepvat jr.	Amsterdamstraat 32	Amsterdamsebuurt
Zuivel en Levensmiddelen	A.C.M.v.d.Peet	Celebesstraat 19	Heemstede
Benzine-station	R.Barnhoorn	Leidsevaartweg 19	Heemstede

stichting toto inleverings combinatie **T.I.C.** Haarlem

Deelnemende
verenigingen
BATO
Bloemendaal
Concordia
D.C.O.
De Tweede Jeugd
D.I.O.
D.S.K.
D.S.S.
E.D.O.
E.H.S.
Geel-Wit
Haarlem
A.V.Haarlem
Haarlem-Noord
Kinheim
H.S.V.
Kennemerland
K-H.F.C.
Onze Gezellen
R.C.H.
Ripperda
Schoten
Spaarnestad
Spaarnevogels
Sparks
Telefonia
T.H.B.
T.Y.B.B.
V.V.H.

Haarlem, 20 januari 1992

Mevrouw, Mijnheer,

Uit onze gegevens blijkt dat U een trouwe deelnemer bent aan de Toto/Lotto en daartoe elke week of maand uw deelname-formulier inlevert.
Wij stellen dit al jaren op prijs omdat de 29 bij ons aangesloten verenigingen van de inleg een percentage ontvangen, dat deze clubs goed kunnen gebruiken, vooral voor het jeugdwerk.
In een tijd waarin vele subsidies wegvallen is dit zeer belangrijk, want U weet toch: " Wie de jeugd heeft, heeft de toekomst".
Zoals U wellicht heeft vernomen komt er in de inlevering van uw Toto/Lotto-formulier verandering. In februari 1992 gaat men gebruik maken van de computer.
Men kan ook op de oude manier blijven spelen, echter niet bij de winkeliers waar een computer staat.
Voor ons als verenigingen uit Haarlem, Bloemendaal, Heemstede e.o. heeft deze nieuwe manier van werken een groot nadeel, namelijk dat de directe inkomsten uit de inleg komen te vervallen ! U zult begrijpen dat dit voor vele verenigingen een flinke aderlating betekent met als gevolg dat men veel dingen niet meer kan doen voor de sportjeugd.
De hierdoor noodzakelijke drastische contributieverhogingen zal bedenvelien met zich meebrengen met alle gevolgen van dien.
Geef de jeugd een gezonde en sportieve ontspanning !
U kunt hiernaar meewerken zonder dat het U wat kost ! Hoe ?
Lever Uw Toto/Lotto-formulier in op de oude manier bij een bij ons aangesloten winkelier. Wie dat zijn staat op de bijgevoegde lijst. Er is er vast een bij U in de omgeving.
Op deze manier blijft U spelen en steunt U tevens onze verenigingen.
Overigens zullen de winnaarskaarten van voor de komst van de computers zonder kosten voor U, door ons aan U betaald worden!

Mogen wij op U rekenen? Alvast hartelijk dank namens de verenigingen.

Bestuur T.I.C. Haarlem
M.A. Hagenaars, secretaris
Thomas Morestraat 3
2037 RB Haarlem tel: 023 - 33 42 52

ABONNEE LOTTO

Indoor- en Cross nieuws door Joop van Drunen

INDOORHAL HOUTRUST DEN HAAG 20 DECEMBER 1991
organisatie K.N.A.U. afd. Gouda

Nieuw clubrecord voor Guus Groskamp!!
Bij de eerste indoorwedstrijd van het indoorseizoen 1991/1992 was het Guus die het clubrecord op de 50 m afpikte van Oscar Soethout.
Guus finiste in de goede tijd van 6.13 sek. Proficiat

Groskamp breekt clubrecord

Guus Groskamp heeft tijdens zijn eerste indoorwedstrijd van dit seizoen aangetoond al vroeg in vorm te zijn. In de Haagse Houtrusthallen verbrak de AV Haarlem-atleet het clubrecord op de 50 meter met een tijd van 6.13. Het oude record was in handen van Mario Westbroek (6.24). Ook op de 60 meter kwam de Haarlemse sprinter met 7.09 zeer sterk voor de dag. Zijn clubgenoot Chris van de Werf liet bij de sprinttweekamp respectievelijk 6.28 en 7.31 noteren.

Uitslagen sprinttweekamp	50 m	60 m	punten
1. Guus Groskamp	6.13	7.09	1856
6. Chris v.d. Werff	6.28	7.31	1747
9. René Moesman	6.39	7.39	1692
12. Nico Treep	6.60	7.40	1627

11e SILVERSTERLOOP SOEST A.V. PIJNENBURG

Korte cross 59 deelnemers: 11e Wim Bergisch 8.30.1 s
Lange cross 205 deelnemers: 20e Jeffrey Sullivan 29.09.4

INDOORWEDSTRIJD EELDE 4 JANUARI 1992 A.T.C. '75

Sprint tweekamp een vierde plaats voor Guus Groskamp uit een veld van 30 deelnemers.

50 m: 6.15 en 60 m: 7.18 s

INDOORHAL HOUTRUST DEN HAAG 12 JANUARI 1992 A.V. '40 en A.V. SPARTA

Brenda Stoete: 60 meter serie: 8.29 s
60 m B-finale: 7e 8.26
verspringen 2e 5.28 m
René Moesman: 60 meter 7.50 s
Rob Schlüter: 60 meter 7.56 s
H.S.S. 2e met een goede sprong van 13.36 m

1500 m 2 series op tijd (23 deelnemers) 3e Wim Bergisch 4.06.63 s

INDOOR ZWOLLE 18 en 19 JANUARI 1992 P.E.C. 1910

Zaterdag 18/01: Rob Schlüter 50 m 3e serie, 3e plaats 6.56
H.S.S. Rob sprong iets verder dan een week daarvoor 3e met 13.46 m
Zondag 19/01: Erik Rollenberg hoogspringen 3e met 1.95 m

SPRIN CROSS BREDA 19 JANUARI 1992 A.V. "SPRINT"

5800 m dames (44 deelneemsters) 5e Marianne v.d. Linde 22.20
8000 m Veteranen I (67 deelnemers) Wim Bergisch liep een uitstekende race. Hij finiste als 4e in 10.27 s. Zijn broer Barry kwam 21 plaatsen verder binnen.
25e Barry Bergisch 11.05
30e David Blom 11.09
33e Peter van Gils 11.15
47e Bart Blom 11.48
Ad Coolbergen liep mee in de internationale cross over 11.200 m. Hier verschenen 165 lopers aan de start. Ad werd 51e in 41.04

INDOOR HOUTRUST DEN HAAG 26 JANAURI 1992 A.V. '40 en A.V. SPARTA

Brenda Stoete: 60 meter 11e 8.0 s (26 deelneemsters)
H.S.S. 4e 10.50 m
Hoe populair de indooratletiek is kwam deze zondag weer eens tot uiting. Op het onderdeel 60 m heren kwamen maar liefst 96 deelnemers aan de start.
Guus Groskamp 13e 7.11 s
René Moesman 16e 7.18
Chris v.d. Werff 35e 7.35
200 meter 75 deelnemers
Guus Groskamp 12e 22.66 s een indoor PR voor Guus, keurig jochie!
René Moesman 20e 23.35 s
3000 m 24 deelnemers, 2 series
1e serie Wim Bergisch. Na een wandelronde nam Wim initiatief. Hij liep aan de kop en bleef aan de kop tot het einde. Tijd 8.58.8 s hetgeen resulteerde in een 10e plaats totaal.

OPEN OOST NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN 19 JANUARI 1992

08.00 uur: René en Martijn vertrekken, met behulp van Escort Service Spruit, in de Spruit-limo, richting het noorden van Nederland. Nee, niet naar Thialf, Heerenveen, maar naar de IJsselhal in Zwolle.
09.00 uur: Aankomst in de IJsselhal, die nog stinkt naar de mest van de veemarkt die daar gewoonlijk gehouden wordt.
10.00 uur: René mag zijn talenten showen bij het verspringen. Met 4.46 eindigt hij, in een deelnemersveld van 52 springers, 49ste.
11.30 uur: René zit in groep II bij het kogelstoten en mag de spits afbijten. Na wat krachttermen en wat kreunen raakte de kogel de grond op een afstand van 11.58 meter.
12.00 uur: Martijn (groep I) moet wachten. Wat blijkt, de kogels zijn zoek!!!! Kom je helemaal uit Haarlem naar Zwolle, hebben ze geen kogels voor je.
12.30 uur: De kogels zijn gesignaleerd en de krachtpatsers konden hun gang gaan. Martijn, gebrand om het clubrecord te verbreken, opende slecht en zijn tweede stoot was nog slechter. Joop v. D. had de hoop al opgegeven. Maar toch, een harde schreeuw en.... een nieuw CLUBRECORD; 12.76 meter. De vreugde was groot mede omdat het clubrecord er al bijna 17 jaar stond.
13.30 uur: De finale kogelstoten. Martijn verbetert zich weer en stoot de kogel naar een afstand van 12.85 meter (nieuw CLUBRECORD!!!) en eindigt op een vierde plaats. René kan zich in de finale helaas niet verbeteren en blijft daarom steken op de achtste plaats met een afstand van 11.58 meter (32 deelnemers).
14.30 uur: Martijn heeft nog het hoogspringen op het programma staan. Alles ging mis en de aanvangshoogte (1.65 meter) werd niet gehaald.
15.00 uur: weer terug naar huis en nagenieten van een sportieve dag.

René en Martijn

Bijna te veel leuks om in dit stukje te zetten deze keer. Afgelopen zondag nog (26/1): ene Sjaak K. volkomen duizelig gelopen tijdens de training. Wraak van Jan M? Uw ondergetekende schijnt direkteur te worden van de LA en zal derhalve, wegens vergaderen met de voorzitter niet meer aan de aktieve training deelnemen. Dat geldt vooral tijdens dobbelsteenlopen. In bovenstaande funktie zal ik ook wat meer representatieve taken moeten waarnemen. Dit resulteerde allereerst in het gruwelijk verslikken in een hete bitterbal tijdens de opening van de nieuwe Spaarnwoude kantine. Enig training in dit borrelcircuit (dasje om en slap lullen) heb ik nog nodig. Goed even opschieten Boes want G(J)osé zit te wachten op m'n copy.

Voort-hollende Kalender

Februari

9de Marquetteloop Afstand: 21 km. Waar: DEM Heemskerk Tijd: va 10.30 uur.

15de Testloop Afstand: 5 km. Waar: Atl. baan. AV Haarlem Tijd: 11.00 uur.

23ste Rabo halve marathon Afstand: 21 km. Waar: Noordhollands duin Castricum Tijd: va 10.30 uur.

Maart

7de Openingsklassieker Afstand: 15, 20 km. Waar: Alphen a/d Rijn.Tijd: va 14.00 uur.

15de Marathon Schoorl Afstand: 42, 30, 21 10 en 5 km. Waar: De Blinkert Schoorl Tijd: va 10.30 uur.

21ste Testloop Afstand: 5 km. Waar: Atl. baan. AV Haarlem Tijd: 11.00 uur.

21ste Zilveren Molenloop Afstand:20 km. Waar: Rijpwetering Tijd: 14.00 uur.

22ste Verkade Wasaloop Afstand:30 en 10 km. Waar: Zaandam Tijd: 12.00 uur.

28ste City-Pier-City Afstand: 21 km. Waar: Den Haag Tijd: va 11.30 uur.

29ste **Spaarnwoudeloop** Afstand: 30, 10 en 1 (jeugd) km. Waar: Kantine roeibaan Spaarwoude Tijd: v.a. 11.00 uur .

AV HAARLEM RUNNERS !

April

5de Golden Tuliploop Afstand: 20, 10 km. Waar: Hotel ⊗ Hoofddorp Tijd: va 12.00 uur.

Mei

23ste Lionsloop Bloemendaal Afstand: 15, 10, 5 km. Waar: Sportvelden en over het "kopje" Tijd: 's avonds" .

31ste Marathon Leiden Afstand: 42, 21, 10 km. Waar: Groenoordhal Leiden Tijd: 12.00 uur.

Uit de L.A. kommissie enz.

- Afscheid van twee vergader veteranen. Bert Steen en René v/d Zwaag houden op met het kommissiewerk. Dank voor al het belangeloze werk en de vele vulkoeken. Nieuw nu zijn : Evert van Ravensberg (niet echt nieuw meer natuurlijk) en Conno du Fossé. Mag ik u dus voorstellen (alleen tijdens de jaarvergadering kan u het nog torpederen) :
  Gerko Vos, Evert van Ravensberg, Johan Sneek, Conno du Fossé, Bert Boesten.
  Deze groep zal u in de toekomst ten.dienste staan bij alle hardloopproblemen.
- Op 30 jan was de bijeenkomst van alle L.A. leden. N.a.v. het ophouden van Evert als trainer alsmede de neergang van het trainingsbezoek had de L.A. kommissie een aantal voorstellen voor de toekomst. Ong. 20 mensen besloten na uitwisseling van de menigen de huidige situatie te willen bestendigen. Dit betekent dat het bestuur en de L.A. kommissie naarstig op zoek moeten naar een trainer.

- Vanaf 1 mrt weer op de baan zondagmorgen. Vanaf 10.00 uur met NA de training koffie en koek in het krachthonk.
- Trainingskamp zullen we alleen moeten doen want de enquête bij de groep van Bert S. leverde geen overeenkomend weekend op (snik !!). Wij hebben ze mee gevraagd of zij ons, ik weet het niet meer. Twee mogelijke weekeinden hebben nu de voorkeur voor alleen de L.A. : 14/15 mrt of 21/22 mrt. Laat zo snel mogelijk weten wat, wanneer en waar je wil.
- De Lions-club is van voornemens ons (de L.A.) een kadootje te geven voor het vele werk afgelopen jaren tijdens de Lionslopen. De hoogte van het bedrag zal ik u besparen maar elektronische finishapparatuur kunnen we er wel van kopen. Er moet nog een beetje geld bij vandaar dat de Lions op 17 maart in cafe "het wapen van Kennemerland" aan de Ramplaan een Bingoavond organiseren. Wederhelften en echte hardlopers zijn (verplicht) welkom die avond. U leest : VERPLICHT ? ja, er is toch verder niets te doen die avond want de trainingen worden opgeschort hiervoor. Voor BINGO ? ja bingoën ipv trainen!!! Nauw voorruit.

Uitslagen

8 dec Duindicht cross 8 km

6	Ton van Doorn	28.52
66	Lex v/d Pol	35.53

10 km

35	Ad Coolbergen	33.43
85	Barry Bergisch	35.57
125	Henny Tiben	37.22

12 jan Keukenhofloop Lisse 21 km

??	Conno du Fossé	1.15.23

19 jan Sprint Cross Breda 5.8 km

5	Marianne vd Linde	22.20

26 jan De Kloetloop Grootebroek 25 km

15	Conno du Fossé	1.31.35

19 jan Brederode Cross 7 km Senioren

3	Getachew Ayele	22.38
4	Jerry Sullivan	22.40
7	Mohamed Koultouma	23.33
8	Evert v Ravensberg	23.39
9	Conno du Fossé	23.46
18	Dennis Heijink	25.19
23	Bart Wilmink	26.12
27	Arno Molenaar	27.01
38	Arie de Goede	27.39
40	Dick Bais	27.50
41	Rob de Nieuwe	27.56
54	René van der Veer	29.53
55	Jaques Kalisvaart	30.12

7 km Vet 1

8	Jaap van Deursen	24.47
14	Dick Kloosterboer	26.32
20	Rene Ruis	28.50
21	Lex v/d Pol	28.52
25	Pieter Terol	36.37

5.3 km Vrouwen

9	Sandra Klesser	26.09
10	Geertje Berkelmans	27.26

1 feb Midwinter marathon Apeldoorn 25 km

??	Lex vd Pol	3.22.52

2 feb Castricum duin 10 km Senioren

9	Getachew Ayele	34.46
11	Conno du Fossé	35.36
16	Wiebe Havinga	36.18
39	Johan Sneek	40.25
41	Bert Boesten	40.30
43	Arno Molenaar	40.40
47	Hans Adelaar	41.45
48	Rob de Nieuwe	42.05
56	René van der Zwaag	44.14

10 km Vet 1

19	Rene Ruis	43.42
21	Pieter Terol	57.16

Dit zijn de onofficiële uitslagen, korrekties en de totaaluitslag van de Kennemer crosscup volgen in de volgende Wissel.

Nu kan ik natuurlijk dit hele witte vlakje nog volschrijven maar de tijd noopt mij weer aan het werk te gaan (dank u baas), dus een grijs vlakje en je mond houden nu.

Bert Boesten

Alhoewel het niet meetelde voor de Kennemer Cross Cup, werd er op 19 januari tijdens de Brederode Cross ook een 2 km gelopen. Deze staat niet in de officiële uitslagen, vandaar waarschijnlijk dat Bertje B. ze niet "meegenomen" heeft in zijn stukje. Maar, ik heb ze nog ergens.....toch.....even zoeken.....o jee, in de prullenbak. Dat wordt dus even puzzelen.....hè, hè, klaar.

Heren:

1. John van Vliet	6.56
2. Ger Wessel	6.57
3. Stefan Huisman	7.40
4. Etienne de Groot	8.00
5. Ralph Geusebroek	8.07
6. Ronald Spaan	8.15
7. Ronald Schut	9.20
8. Joni Bais	11.03
9. Stef Bais	11.30

Dames:

1. Sanna Piscaer	9.31
2. José Capellen	10.44
3. Margriet Ruis	11.11
4. Lilian Kaptein	11.23
5. Ellen de Weyer	11.50
7. Jacqueline Konermann	11.53
8. Sanne Bais	12.01

Toch nog op de valreep, dankzij de welwillende medewerking van Lex v.d. Pol (die op de uitslagen heeft gewacht) Conno du Fossé (die er een postzegel op plakte) en PTT post (die het op tijd in Beverwijk afleverde):

DE TOTAALUITSLAG VAN DE KENNEMER CROSSCUP 1992

Heren senioren (168)	10 km	10 km	7 km	10 km	pnt.
5 Getachew Ayele	21	10	3	9	281
8 Conno du Fossé	9	19	9	11	275
26 Arno Molenaar	55	52	27	43	181
27 Wim Bergisch	10	13			180
28 Evert v. Ravensberg	15		8		180
30 Barry Bergisch	14	16			173
38 Wiebe Havinga	34			16	155
40 Johan Sneek	48	68		39	151
41 Rob de Nieuwe		66	40	48	149
42 Arie de Goede	57	65	37		147
53 Bert Boesten	47			41	117
62 Jerrey Sullivan			4		97
65 Hans Adelaar	62			47	96
67 Mohamed Koultouma			7		94
81 Dennis Heijink			18		83
83 René v.d. Zwaag	67			56	82
85 Henny Tiben		20			81
89 Bart Wilmink			23		78
94 Paul van Diepen		26			75
110 Dick Bais			39		62
128 René v.d. Veer			52		49
130 Jaques Kalisvaart			53		48
135 John van Vliet	60				40
156 Jeroen Peeters		78			23
Heren Vet. I (58)					
17 Lex v.d. Pol	22	29	21		233
18 Ton van Doorn	2	1			199
22 Dick Kloosterboer		18	14		170
25 René Ruis			20	19	163
26 Pieter Terol			25	21	156
33 Jaap van Deursen			8		93
37 Ron Bons	11				90
44 Roel Ramakers			16		85
Heren Vet. II (10)					
6 Ben Mohamed	2	4			196

Dames senioren (21)	5 km	5 km	5 km	4 km	pnt.
12 Marianne v.d. Linde	1				100
16 Sandra Klesser			9		92
17 Geerte Berkelmans			10		91
20 Sandra Hall		13			88

R A N G L I J S T E N L . A . 1 9 9 1

10 k.m. (baan)

1. Kees van Dommele	30.52	VI
2. Kees Hordijk	32.31	S
3. Conno du Fossé	32.40	S
4. Wiebe Havinga	33.32	S
5. Marianne v.d. Linde	33.44	D
6. Barry Bergisch	33.53	S
7. Marius Jaspers	35.29	S
8. Nico Treep	36.52	S
9. Bart Wilmink	37.28	S
10.Franco Marras	38.28	S
11.Hans Adelaar	39.17	S
12.Hil de Lange	39.18	VI
13.Jaap Swart	39.24	S
14.Johan Sneek	39.31	S
15.Jaap Slooten	41.03	S
16.Jacques Kalisvaart	41.13	S
17.Aat Maarleveld	41.15	S
18.René v.d. Zwaag	41.21	S
19.René Moesman	41.52	S
20.Ralph Geusebroek	42.48	jA
21.Kick Sabelis	45.54	S
22.Ronald Spaan	46.56	S
23.Pieter Terol	50.09	VI

15 k.m.

1. Kees v. Dommele	47.22	VI
2. Ad Coolbergen	49.15	S
3. Getachew Ayele	49.20	S
4. Wim Westerholt	49.25	S
5. Ton v. Doorn	49.52	S
6. Conno du Fossé	50.36	S
7. Ruud Porck	52.38	S
en Martin v.d. Weiden	52.38	VI
9. Ron Bons	52.39	VI
10.Wiebe Havinga	52.55	S
11.Paul v.d. Pol	53.05	S
12.Dick de Waal M.	53.33	VI
13.Ronald v. Bochove	53.49	S
14.Marianne v.d. Linde	53.56	D
15.Kees Hermans	54.22	VI
16.Martin Strookman	57.08	S
17.Marc v. Leuven	58.48	S
18.John Jongboom	59.03	VII
19.Arno Molenaar	59.07	S
20.Jaap Swart	59.15	S
21.Dik Nol	61.55	S
22.Lex v.d. Pol	62.24	VI
23.Hans Adelaar	63.05	S
24.René v.d. Zwaag	66.16	S
25.Martin Molenaar	68.31	S
26.Ton v.d. Linden	69.42	VIII
27.Wim v. Etten	71.22	VI
28.Pieter Terol	78.37	VI

10 Engelse Mijl

1. Kees v. Dommele	51.25	VI
2. Paul v. Diepen	52.32	S
3. Ton v. Doorn	53.25	S
4. Evert v. Ravensberg	54.26	S
5. Conno du Fossé	54.44	S
6. Wim Westerholt	56.01	S
7. Getachew Ayele	56.23	S
8. Marianne v.d. Linde	56.41	D
9. Paul v.d. Pol	56.59	S
10.Ronald v. Bochove	57.20	S
11.Martin v.d. Weiden	57.24	VI
12.Hans Verwey	58.44	S
13.Ron Bons	59.07	VI
14.Dick de Waal M.	59.11	VI
15.Dick v.d. Vlugt	59.13	VI
16.Kees Hermans	59.39	VI
17.Kees Hordijk	60.42	S
18.Marius Jaspers	60.55	S
19.Marc v. Leuven	62.17	S
20.Jaap Swart	62.28	S
21.Hil de Lange	62.34	VI
22.Martin Strookman	63.27	S
23.Hans Peters	64.51	VI
en Dick Aarts	64.51	S
25.Hans Adelaar	65.16	S
26.Bas Suurmond	65.43	S
27.Arno Molenaar	66.07	S
28.Wim v. Etten	67.14	VI
29.Rob de Nieuwe	67.39	S
30.Lex v.d. Pol	67.59	VI
31.Martin Molenaar	68.45	S
32.René v.d. Zwaag	73.00	S
33.Kick Sabelis	73.58	S

20 k.m.

1. Kees v. Dommele	1.03.55	VI
2. Paul v. Diepen	1.05.56	S
3. Ton v. Doorn	1.07.39	S
4. Wim Westerholt	1.08.12	S
5. Mohamed Koultouma	1.09.52	S
6. Kees Hordijk	1.10.44	S
7. Conno du Fossé	1.10.51	S
8. Martin v.d. Weiden	1.11.42	VI
9. Marianne v.d. Linde	1.12.03	D
10.Dick de Waal M.	1.13.41	VI
11.Ron Bons	1.14.30	VI
12.Kees Hermans	1.15.23	VI
13.Hans Verwey	1.16.41	S
14.Ronald v. Bochove	1.17.14	S
15.Marc v. Leuven	1.18.19	S
16.Bert Boesten	1.18.28	S
17.Jaap Swart	1.21.12	S
18.Hans Peters	1.24.21	VI
19.Lex v.d. Pol	1.24.22	VI

halve marathon

1. Kees v. Dommele	1.07.16	VI
2. Paul v. Diepen	1.09.40	S
3. Ton v. Doorn	1.12.09	S
en Conno du Fossé	1.12.09	S
5. Wim Westerholt	1.12.24	S
6. Kees Hordijk	1.14.46	S
7. Dick de Waal M.	1.15.07	VI
8. Martin v.d. Weiden	1.15.29	VI
9. Marianne v.d. Linde	1.16.16	D
10.Evert v. Ravensberg	1.16.18	S
11.Ron Bons	1.16.27	VI
12.Kees Hermans	1.16.28	VI
13.Ronald v. Bochove	1.20.00	S
14.Ruud Porck	1.20.05	S
15.Bert Boesten	1.21.40	S
16.Bert Bols	1.22.36	VI
17.Jaap Swart	1.23.29	S
18.Dick Aarts	1.26.02	S
19.Hil de Lange	1.26.05	VI
20.Arno Molenaar	1.26.14	S
21.Marc v. Leuven	1.26.45	S

en Hans Adelaar	1.26.45	S
23.Hans Peters	1.27.05	VI
24.Albert Ferwerda	1.28.13	VII
25.Lex v.d. Pol	1.28.16	VI
26.Dik Nol	1.29.25	S
27.Arie de Goede	1.29.26	S
28.Bram Kolkman	1.29.	S
29.Dick v.d. Splinter	1.30.10	VI
30.Ben Mohamed	1.30.13	VII
31.Wim v. Etten	1.30.42	VI
32.Dick Bais	1.31.	VI
33.René v.d. Zwaag	1.39.05	S
34.Kick Sabelis	1.39.48	S
35.Ton v.d. Linden	1.41.52	S
36.Pieter Terol	2.08.30	VI

25 k.m.

1. Wim Westerholt	1.27.34	S
2. Martin v.d. Weiden	1.33.56	VI
3. Dick de Waal M.	1.34.51	VI
4. Kees Hermans	1.39.09	VI
5. Marc v. Leuven	1.43.21	S
6. Lex v.d. Pol	1.53.15	VI

30 k.m.

1. Wim Westerholt	1.45.42	S
2. Paul v.d. Pol	1.50.28	S
3. Dick de Waal M.	1.52.02	VI
4. Hans Verwey	1.55.01	S
5. Ronald v. Bochove	1.58.39	S
6. Jaap Swart	2.03.12	S
7. Jan Mooij	2.04.35	S
8. Albert Ferwerda	2.07.49	VII
9. Jacques Kalisvaart	2.08.51	S
10.Ron Liefrink	2.09.32	S
11.Lex v.d. Pol	2.10.19	VI
12.Marc v. Leuven	2.12.15	S
13.Hans Adelaar	2.13.41	S
14.Hans Peters	2.13.46	VI
15.Arie de Goede	2.17.58	S
16.Dik Nol	2.22.12	S
17.Kick Sabelis	2.29.40	S

marathon

1. Wim Westerholt	2.27.05	S
2. Kees v. Dommele	2.27.10	VI
3. Kees Hermans	2.40.22	VI
4. Dick de Waal M.	2.44.46	VI
5. Martin v.d. Weiden	2.46.29	VI
6. Hans Verwey	2.48.04	S
7. Kees Hordijk	2.48.05	S
8. Ruud Porck	2.48.13	S
9. Paul v.d. Pol	2.53.21	S
10.Marc v. Leuven	2.59.19	S
11.Dick Aarts	2.59.34	S
12.Jaap Swart	2.59.57	S
13.Albert Ferwerda	3.07.51	VII
14.Ronald v. Bochove	3.08.23	S
15.Hans Peters	3.09.02	VI
16.Lex v.d. Pol	3.18.34	VI
17.John Jongboom	3.20.42	VII
18.Wim v. Etten	3.20.58	VI
19.Dik Nol	3.22.13	S
20.Jacques Kalisvaart	3.33.59	S
21.Arie de Goede	3.39.43	S
22.René v.d. Zwaag	4.09.09	S

61 k.m.

1. Jaap Swart	4.39.42	VI

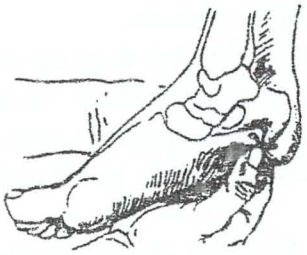
BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

KNAU

9-91 nr.10

FASCIITIS PLANTARIS

Een veel voorkomende klacht bij hardlopen is een stijve en pijnlijke plek onder de hiel. Dit is de plaats waar een sterke peesplaat, de fascia plantaris, onder de voet aanhecht. Als deze aanhechting geïrriteerd en ontstoken raakt, wordt de blessure "fasciitis plantaris" genoemd. Bij hardlopen treedt deze fasciitis vrijwel nooit plotseling op, maar nemen de klachten geleidelijk aan toe. Het is dan ook een typisch voorbeeld van een overbelastingsblessure.
In het beginstadium van deze blessure is er slechts sprake van een stijf en/of zeurend pijngevoel (de ochtend) na een zware inspanning of als er met blote voeten op een harde ondergrond wordt gelopen. De aanhechting is vooral pijnlijk als erop gedrukt wordt (zie tekening).
Als er geen tegenmaatregelen worden genomen zullen ook pijnklachten optreden bij het begin van de inspanning. Deze klachten verdwijnen in het begin nog tijdens de warming-up, maar keren weer terug na afloop van de sportbeoefening. Als er toch doorgesport wordt, zullen de pijnklachten nog meer toenemen en zal hardlopen niet meer (goed) mogelijk zijn. Genezing van de blessure zal maanden gaan duren.



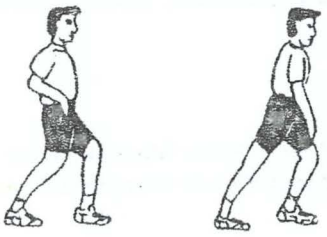
OORZAKEN VAN DEZE BLESSURE

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van een overbelastingsblessure, wat een fasciitis plantaris is. De peesplaat wordt maar matig doorbloed, waardoor het herstel na overbelasting slechts langzaam verloopt. Overbelasting wordt vooral in de hand gewerkt door:

- Niet (of onvoldoende) uitvoeren van een warming-up.
- Verkorte of stijve spieren. Dit treedt eerder op als de rekkingsoefeningen niet (of niet goed) uitgevoerd worden. Bij het voorkomen van deze blessure zijn met name de rekkingsoefeningen voor de kuitspieren van belang.
- In een korte tijd te veel, te vaak en te snel hardlopen. Met name heuveltraining is berucht.
- Lopen op een harde ondergrond, zoals asfalt of beton.
- Dragen van schoenen die onvoldoende de schokken van de landing absorberen en/of qua ondersteuning niet aan de voetvorm zijn aangepast.
- Lichte standafwijkingen van de onderbenen of de voeten (b.v. holvoeten of juist knik-platvoeten).
- Een beenlengteverschil.
- Overgewicht; "te zwaar zijn".
- Niet of onvoldoende uitvoeren van een cooling-down.

HOE VOORKOM IK DEZE BLESSURE ?

1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval de volgende rekkingsoefeningen uit. Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefeningen uitgevoerd moeten worden. Bij het uitvoeren van de rekkingsoefeningen mag geen pijn optreden. Houd de rekkingsoefening zo'n 15-20 seconden vol en herhaal de oefening 2 tot 3 maal per been.



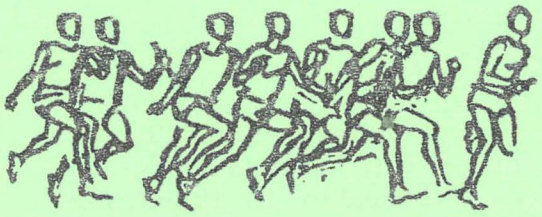
2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Wees voorzichtig met heuveltraining. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid van de pees zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.
3. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspieren.
4. Loop zoveel mogelijk op zachte ondergrond (bos, gras).
5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij de aanschaf van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Een goede sportspeciaalzaak kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren.
   Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoen te laten maken. Dit moet dan wel door een orthopedisch schoenmaker op maat worden gemaakt.
6. Beëindig de training altijd met een cooling-down. Deze bestaat uit enkele minuten rustig uitlopen en in ieder geval het uitvoeren van de beschreven rekkingsoefeningen.
7. Als er sprake is van een te hoog lichaamsvetpercentage, kan "afvallen" er zeker toe bijdrage dat deze overbelastingsblessure niet (zo snel) ontstaat.

WAT KAN IK DOEN ALS DEZE BLESSURE (TOCH) IS ONTSTAAN ?

1. Voer in ieder geval alle bovenstaande preventietips uit. Geef gehoor aan de "alarmsignalen" van het lichaam. Zorg ervoor dat beginnende klachten niet verergeren door tijdig de training te verminderen of te staken.
2. Als de blessure in een beginstadium verkeert, koel de pijnlijke plek dan direct na de training zo'n 15 tot 20 minuten met ijs. Dit kan b.v. door de hak op een coldpack of een plastic zak met kapotgeslagen ijsklontjes te laten rusten. Leg tussen de hak en de ijszak b.v. een theedoek om een huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen. Herhaal dit koelen 3-5 keer per dag. Ook als de blessure langer bestaat, blijft het nuttig de pijnlijke plek meerdere keren op de dag te koelen.
3. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.
4. Wanneer de bovenstaande maatregelen niet het gewenste effect opleveren, ga dan binnen twee tot vier weken naar de huisarts of (eventueel in overleg met deze) naar het Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.). Deze kan dan beoordelen of b.v. fysiotherapeutische behandeling voor jou zinvol is.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie
Bondsbureau, Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel. 03402 - 32420
Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

Bij het N.I.S.G.Z. is nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) te verkrijgen (Tel. 08308 - 21984).
Bij het samenstellen van dit blessurebulletin werd gebruik gemaakt van de literatuurstudie van M.v.Drogenbroek.



HET WISSELTJE

op zaterdag 14 december was er een wedstrijd in alkmaar. het was nogal moeilijk te vinden. we moesten bij het vierde stoplicht linksaf maar toen kwamen we midden in alkmaar want we hadden geen kaartje ontvangen. maar we vonden het toch,. we moesten een 3-kamp. van de jongens was er alleen martijn en er waren wel een stel meisjes. ik moest 40 ver en kogel. de 40 meter ging wel goed. ik had 6.5 maar ver was waardeloos we mochten maar 1 keer inspringen en 2 maal echt. de eerste sprong was fout dus de tweede moest goed zijn toen sprong ik maar 3.53. kogel ging wel dat werd 6.99 toch vond ik het wel leuk in alkmaar maar houtrust was veel mooier.
remco verton.

VANAF ZONDAG 1 MAART TRAINING OP DE ATLETIEKBAAN

WINTERTRAINING

WOENSDAG ZAALTRAINING

Lieven de Keyschool (t/o Stoopbad)
Korte Verspronckweg 7 - Haarlem.

17.00-18.00 uur:
meisjes/jongens pupillen ABC

18.00-19.00 uur:
meisjes/jongens junioren D

19.00-20.00 uur:
meisjes/jongens junioren C

ZONDAG DUINTRAINING → zie boven!

Militair terrein, Zeeweg t/o Amasing Asia in Overveen.

10.00-11.30 uur:
meisjes/jongens pupillen ABC
meisjes/jongens junioren D
meisjes/jongens junioren C

JIJ BENT EEN PUPIL OF JUNIOR ALS JE GEBOREN BENT IN:

1984 = pupil C, 1983 = pupil B, 1982 = pupil A 1e jaars, 1981 = pupil A 2e jaars, 1980 = junior D 1e jaars, 1979 = junior D 2e jaars, 1978 = junior C 1e jaars en 1977 = junior C 2e jaars. Ingang 1 november 1991.

WAT SPIKEY HOORDE .....

-- Vincent v/d Lans, Ralf Teunisse, Rene Soomer en Sanna Piscaer hebben een finaleplaats verdiend op zaterdag 1 februari in Amersfoort ! Vincent behaalde in de voorcompetitie een 3e plaats, Rene een 12e plaats en Ralf een 19e plaats, nog net voldoende voor de finale. En natuurlijk ook Sanna met haar 5e plaats. Gefeliciteerd en heel veel succes en plezier in de CROSSFINALE !!!! Alle VIER !!

-- In het overzicht van de clubrecords is een zetfoutje geslopen. Stond prima in de computer, maar met copie maken is er een cijfertje weggevallen en .....met de hand verkeerd ingevuld: het gaat om het clubrecord van MARJANNE van Sambeek kogel met 9.28 (ipv 9.26), maar inmiddels 9.85 geworden (indoor). In Amsterdam op 16 november 1991.

-- BELANGRIJKE DATA VOOR PUPILLEN EN JUNIOREN C/D

Noteer ze vast in je AGENDA en thuis op de KALENDER !!!!!!!!!

JUNIOREN:

COMPETITIEDATA: 16 MEI, 13 JUNI en 20 JUNI en op 4 JULI FINALE

DISTRICTSKAMPIOENSCHAPPEN:23 en 24 mei voor JUNIOREN C

DISTRICTSKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP : 29 en 30 AUGUSTUS-C/D junioren

DISTRICTSKAMPIOENSCHAPPEN:28 MEI voor JUNIOREN D

PUPILLEN:

COMPETITIEDATA: 25 APRIL, 23 MEI en 20 JUNI en op 26 SEPTEMBER FINALE

-- Het WEDSTRIJDOVERZICHT baanseizoen 1992 komt begin APRIL uit !!!

-- In het vorige clubblad stond vermeld, dat er op 19 januari 1992 een CROSSLOOP was voor de jeugd in Santpoort. De crossloop was er wel .....maar NIET voor de jeugd !! Sorry voor dit misverstand en de deelnemers aan de crosscompetitie hebben we snel schriftelijk bericht en alle overige jeugdleden hebben mededeling gehad via de training. We hopen in het voorjaar jullie wel een loop aan te kunnen bieden in Spaarnwoude !

-- NIELS LUNTZ (pupil A2) is gelukkig weer thuis uit het ziekenhuis na een blindedarmoperatie (raar woord eigenlijk). We hopen Niels weer snel te zien in de duinen en in de zaal. Beterschap !

-- Spikey hoorde dat de wekelijkse (extra) krachttrainingen voor junioren-C op dinsdagavond met trainer Eric steeds beter bezocht worden. Gezellig met muziek (het is maar wat je muziek noemt, maar Olivier Barreveld heeft beloofd een volgend keer "echte " muziek mee te brengen .....De Havenzangers !) wordt er stevig maar bovenal verantwoord aan krachttraining gedaan.

-- SPIKEY HOORDE NOG VEEEEL MEER: MAAR DAT BEWAART IE TOT DE VOLGENDE KEER.

JAARVERGADERING

DONDERDAG 27 FEBRUARI 1992
AANVANG 20.00 UUR

WAAR ?

IN HET KRACHTCENTRUM OP DE BAAN !!

OUDERS/VERZORGERS VAN JEUGDLEDEN WELKOM

P R I J S V R A A G

JAARVERSLAG JEUGDCOMMISSIE AV HAARLEM 1991

HET JAARVERSLAG VAN DE JEUGDCOMMISSIE AV HAARLEM 1991
VIND JE VOORIN DIT CLUBBLAD !!!!
BEANTWOORD DE ONDERSTAANDE VRAGEN. HET JUISTE ANTWOORD VIND JE DOOR BIJ DE GENOEMDE MAAND IN HET JAARVERSLAG JEUGD TE KIJKEN.
EN DAN ZIJN ER NOG DE EXTRA VRAGEN WAAROP JE HET ANTWOORD SNEL ZULT VINDEN ALS JE DE TWEE BLADZIJDEN LEEST WAARBOVEN STAAT " TOT SLOT / PRESTATIES EN VAN HET WEDSTRIJDSECRETARIAAT JEUGD " DAAR KOMEN DE VRAGEN !

JANUARI VRAAG: Waar werd in de wintermaanden op zondagmorgen getraind ?

FEBRUARI VRAAG: Door wie werd er in deze maand enthousiast getraind ?

MAART VRAAG : In welke plaats was in deze maand de crossfinale ?

APRIL VRAAG : Welke naam kreeg de AV Haarlem Mascotte ?

MEI VRAAG : Op wat voor een dag was er een pupillenwedstrijd op 22 mei in Santpoort ?

JUNI VRAAG : Hoeveel jaar bestond de KNAU in 1991 ?

JULI VRAAG : Werd er in juli wel of niet doorgetraind ?

AUGUSTUS VRAAG: In welke plaats werden de meisjes junioren-D van AV Haarlem districtskampioen ?

SEPTEMBER VRAAG: Wat is er traditiegetrouw voor iedereen elk jaar na afloop van de koppelwedstrijd ?

OKTOBER VRAAG : Hoeveel geld brachten de pupillen en junioren C/D binnen met de Grote Clubactie ?

NOVEMBER VRAAG: In welke plaats ligt de indoor sporthal Houtrust ?

DECEMBER VRAAG: Wie brachten een bezoek tijdens de duintraining op zondag 1 december ?

EXTRA VRAAG ! Wat is er nog belangrijker dan ieders persoonlijk beste prestatie ? (zie de bladzijde waar boven staat " tot slot / prestaties ")

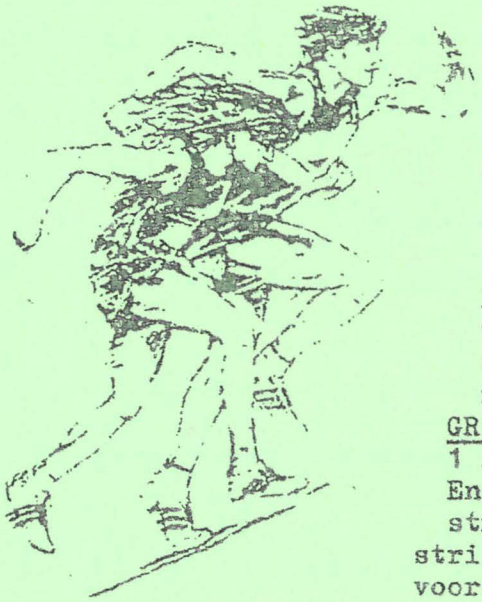
EXTRA EXTRA VRAAG : Op welke datum en waar is in 1992 de JAARVERGADERING van JOUW atletiekclub AV Haarlem ?
(Het antwoord kun je onder andere vinden in dit clubblad- het Wisseltje !!!) OUDERS/VERZORGERS W E L K O M !!!!!

SCHRIJF DE ANTWOORDEN (MET DE NAAM VAN DE MAAND ERVOOR) OP EEN VEL PAPIER EN VERGEET VOORAL J E N A A M NIET !!!!!!
Inleveren op de training in de duinen of de zaal bij je trainer ! Of opsturen of langsbrengen bij: **EMMY RAMAKERS L. van DALELAAN 66-A 2015 EV HAARLEM**

BESLIST INLEVEREN VÓÓR 1 MAART a.s. !!!!!!!!

MOOIE PRIJZEN !!

Onder de goede inzenders worden de prijzen verloot !!! Aparte prijzen voor PUPILLEN EN JUNIOREN !!! (trainingspak etc. etc. etc. .....)



CROSSCOMPETITIE

De uitslagen van de drie crosswedstrijden van de CROSSCOMPETITIE zijn binnen !! Het was dit jaar een klein groepje van AV Haarlem, maar ze hebben de clubkleuren hoog gehouden. En met ze bedoelen we Vincent v/d Lans, Ralf Teunisse, Rene Soomer en Sanna Piscaer. Het kan niet missen: daar moeten wel uitnodigingen uit komen voor de GROTE CROSSFINALE in Amersfoort op zaterdag 1 februari !!!
En dan nu de uitslagen van de drie voorwedstrijden, waarvan je aan minimaal 2 crosswedstrijden moest meedoen om je te kunnen plaatsen voor de finale. Daar komen ze.

Zaandam in het recreatiegebied Jagersplas op zaterdag 9 november 1991

Vincent v/d Lans (pupA2) 1000m in 3.31 en een zesde plaats van de 50 deelnemers. Ralf Teunisse een 14e plaats in 3.42 van de 50 deelnemers, ook dus pupil A2.

Monnickendam, recreatiegebied Hemmeland op zaterdag 7 december 1991

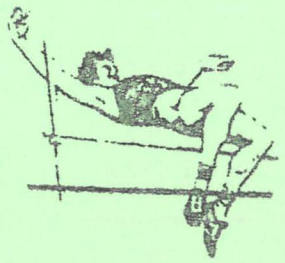
Sanna Piscaer (pupA2) 1000m in 3.48.45, een 4e plaats van de 40 deelneemsters. Rene Soomer(pupA2) 1100m in 4.02.63 en een 12e plaats van de 45 deelnemers. Ralf Teunisse de 1100m in 4.06.51 en een 18e plaats van de 45. Vincent v/d Lans een 3e plaats van de 45 deelnemers en de 1100 in 3.46.96.

Landsmeer, recreatiegebied Het Twiske op zaterdag 11 januari 1992

Vincent v/d Lans 3e plaats van de 49 en de 1200m in 4.31.0
Rene Soomer 12e plaats van de 49 en de 1200m in 4.49.0
Sanna Piscaer een 6e plaats van de46 en de 1000m in 4.08.0

LET OP !!!! Zodra we de uitnodigingen voor de finale ontvangen krijgen jullie bericht ! Als jullie dit lezen in het clubblad is de grote finale al achter de rug. Dat lezen we in het volgende clubblad. Met natuurlijk een verslag van jullie !!!!!

UITSLAGEN INDOORWEDSTRIJDEN



Het heeft de jeugdcommissie heel wat moeite gekost om een paar fantastische uitnodigingen te krijgen voor jullie om mee te kunnen doen aan meerdere INDOORWEDSTRIJDEN. Elke atletiekvereniging wil wel meedoen, maar .....er kunnen maar een beperkt aantal jeugdleden (ca. 350-450 per wedstrijd) meedoen. We zijn hartstikke blij dat jullie deze winter indoorervaring hebben kunnen opdoen net als vorig jaar. Ook winter 1992/1993 hopen we er met jullie weer bij te zijn op indoorgebied !

INDOOR HOUTRUST DEN HAAG 10 NOVEMBER 1991

Marieke van Essen (pupA2): 60m- 9.6 kogel-6.49 hoog 1.10m 7/44
Sanna Piscaer (pupA2): 60m- 9.4 kogel-5.87 hoog 1.10m 8/44
De 600m werd een derde plaats voor Sanna en een 6e voor Marieke.

In clubblad nummer 9 schreven Marieke en Sanna een prima verslag !

UITSLAGEN INDOOR

INDOOR AMSTERDAM IN DE OOKMEER SPORTHAL ZATERDAG 16 NOVEMBER 1991

Met Joanna, Meike, Marjanne, Rebecca, Nanda, Remco en Paul naar Indoor Amsterdam in de mooie Ookmeerhal. Met echte kunststof sprint baan en aanloop bij ver. Indoor met spikes dus ! De uitslagen.

Marjanne van Sambeek	D2:	kogel-9.85m	ver-4.26	50m-7.2	2epl/41 dlnrs
Joanna Andrews (D2)	:	kogel-8.59m	ver-3.79	50m-7.5	7epl/41 dlnrs
Meike Bax (D2)	:	kogel-6.51m	ver-3.23	50m-8.5	37 epl/41 dlnrs
Nanda Meijer (C2)	:	kogel-7.37m	ver-3.51	50m-8.1	14epl/14 dlnrs
Rebecca Ramakers(D1)	:	kogel-6.43m	ver-3.13	50m-8.8	30epl/38 dlnrs
Remco van Belle (D2)	:	kogel-6.51m	hoog-1.20	50m-7.5	10epl/35 dlnrs
Paul Rijs (C1)	:	kogel-7.96m	hoog-1.30	50m-7.7	20epl/33 dlnrs

Een 600m werd gelopen door: Joanna in 2.07.8 (2e pl).
We zijn benieuwd naar verslagje/tekeningen van Meike en Paul !

INDOOR UTRECHT ZATERDAG 30 NOVEMBER 1991

Joanna Andrews (D2)	50m-7.5/7.6(6/19)	hoog-1.35 (2/23)	kogel-8.42(5/23)
Meike Bax (D2)	50m-8.4(14/19)	hoog-1.20(10/23)	kogel-6.57(19/23)
Marjanne v Sambeek	50m-7.3/7.1(1/19)	hoog-1.30 (6/23)	kogel-9.39(3/23)
Nanda Meijer (C2)	hoog-1.30m(4/9)	kogel 7.72m(8/12)	
Paul Rijs (C1)	hoog-1.40m(4/13)	kogel- 8.23(7/16)	50m-7.5/7.4(1/13)

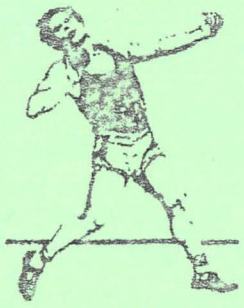
INDOOR HOUTRUST DEN HAAG VOOR JUNIOREN ZONDAG 8 DECEMBER 1991

Zondag 8 december deden Nanda, Wendy, Rebecca en ik mee aan de Indoor wedstrijd in Den Haag samen met een paar D-jongens.
Jessica zou ook mee doen, maar ze was ziek geworden en kon niet mee.
De wedstrijd ging best wel goed. Nanda haalde een PR op hoogspringen en ik een op de 60m horden.
Het was verder een leuke dag, want dit was de 1e keer, dat ik had meegedaan aan een indoorwedstrijd.

Groetjes van Laura

Martijn Delemarre(D1)	ver-2.85(26/28)kogel 5.23(17/19)600m 2.08.3(31/36)
Frans van Essen(D1)	ver-3.47(17/28)kogel 6.61(12/19)
Remco van Belle(D2)	60m-9.1 (19/40)60mhrd12.0(13/27)ver-3.70m
Remco Verton (D2)	60m-9.0/8.9(12/40)60mhrd-12.1(14/27)kogel-7.21(10/19)
Joanna Andrews(D2)	60mhrd11.0(3/8)kogel-8.38(8/29)ver-3.90(4/21)
Rebecca Ramakers(D1)	60m-10.4(42/45)kogel-6.76(20/29)ver-3.14(19/21)
Laura Donkerkaat (C1)	60mhrd-11.9(12/16)60m-9.5(27/35)600m-2.04.7(17/19)
Wendy Twisk (C1)	60m-9.5(28/35)ver-3.39m(15/17)600m-2.01.6(13/19)
Nanda Meijer(C2)	hoog-1.40(6/21)kogel-7.53(13/20)600m-2.02.6(15/19)
Andrew Fung-A-Loi(D2)	ver-3.31(21/28)60mhrd-13.3(27/27)kogel-6.05(14/19)

PRIJSVRAAG JAARVERSLAG JEUGD !!!!!!!



DOE MEE !! DOE MEE !! DOE MEE !!

HOE ? IN DEZE " WISSEL " LEES JE ER ALLES OVER !

MET MOOIE PRIJZEN !!!!!!!

NOG MEER UITSLAGEN INDOOR

INDOORWEDSTRIJD ALKMAAR VOOR PUPILLEN EN C/D JUNIOREN OP 14 DECEMBER '91

Een dubbel programma deze dag in Alkmaar. Eerst de pupillen en vanaf ca. 13.00 uur de junioren C/D. Eind van de ochtend en begin van de middag kwamen zo pupillen en C/D junioren van AV Haarlem elkaar nog even tegen in het " verre " Alkmaar. Driekampen voor pupillen én de junioren !
We ontvingen een stukje van MARTIJN DELEMARRE. Martijn daar gaat ie:

" Op zaterdag 14-12-'91 ging ik met Marianne van Sambeek naar Alkmaar Indoor. Ik had er veel zin in want de week ervoor was het ook gezellig in Den Haag in de Houtrust Hallen.
We konden het eerst niet vinden want we sloegen bij de verkeerde spoor baan af. Uiteindelijk vonden we de sporthal " Hoornsevaart "
Het was niet zo'n grote zaal want alle onderdelen lagen op elkaar bijv: de sprint was 40 mtr dwars door de zaal, kogel 1,2 en het hoog-springkussen naast die baan en de verspringbak naast kogel 2.
(maar alles liep prima deze dag, organisatie bedankt -- redactie)
Ik heb meegedaan aan kogelstoten, 40mtr sprint en verspringen.
Ik vond alledrie de onderdelen erg leuk, alleen moest ik wel snel van het ene onderdeel als je klaar was daar naar het andere.
Er waren veel mensen om te kijken, maar het viel mij op dat er niet zoveel kinderen waren van AV Haarlem. (er hadden voor vandaag 5 pupillen en 10 junioren ingeschreven, niet echt weinig maar Martijn ook van ons mogen dat er best meer zijn !!! redactie).
We waren niet moe toen we terug reden, we hadden een leuke dag gehad ! "

UITSLAGEN INDOOR ALKMAAR 14 DECEMBER 1991

Vincent v/d Lans	(pupA2)	40m-6.9	ver-3.67	kogel 6.07	(6/25 totaalgr1)
Niels Luntz	(pupA2)	40m-7.4	ver-3.32	kogel 5.69	(14/25 totaalgr1)
Sanna Piscaer	(pupA2)	40m-6.9	hoog-1.15	kogel 6.34	(4/28 totaal)
Marieke v Essen	(pupA2)	40m-6.9	hoog-1.10	kogel 5.53	(8/28 totaal)
Rebecca Ramakers	(junD1)	40m-7.3	ver-3.05	kogel 6.45	(12/22 totaalgr1)
Marjanne v Sambeek	(junD2)	40m-5.9	ver-4.18	kogel 9.48	(1/19 totaalgr1)
Meike Bax	(junD2)	40m-6.9	ver-3.55	kogel 6.81	(11/19totaalgr1)
Joanna Andrews	(junD2)	40m-6.3	ver-3.99	kogel 8.64	(3/24 totaalgr2)
Jessica Ramakers	(junC1)	40m-6.5	hoog-1.35	kogel 5.81	(11/27totaal)
Wendy Twisk	(junC1)	40m-6.9		kogel 5.54	
Nanda Meijer	(junC2)	40m-7.1	hoog-1.40	kogel 7.09	(11/15totaal)
Martijn Delemarre	(junD1)	40m-7.3	ver-2.79	kogel 4.81	(20/22totaal)
Remco Verton	(junD2)	40m-6.5	ver-3.53	kogel 6.99	(11/21totaalgr1)

UITSLAGEN INDOOR UTRECHT ZATERDAG 4 JANUARI 1992 PUPILLEN EN JUNIOREN

Christa Verton	(pupA2)	50m-8.9	hoog-0.95	kogel 4.76	(16/20)
Joanna Andrews	(junD2)	50m-7.5(3e)	ver-3.87	kogel 9.14(2e)	
Meike Bax	(junD2)	50m-8.1	ver-3.59		
Remco Verton	(junD2)	50m-7.7(3e)	ver-3.70	kogel 7.03	

PRIJSVRAAG JAARVERSLAG JEUGD !!

DOE MEE !! DOE MEE !! DOE MEE !!

HOE ? IN DEZE " WISSEL " LEES JE ER ALLES OVER !

MET MOOIE PRIJZEN !!!!!!!