

De enige RUNNERSPECIAALZAAK in Nederland voor atletiek.

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

Wij geven een sportieve korting.



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

RUUD^{sports}
WIELART

andrea

AUDIO • VIDEO • WASSEN • KOELEN

● ELECTROTECHNISCH INSTALLATIEBUREAU

● COMPUTERS & SUPPLIES

● ORGANISATIE - AUTOMATISERING

WIE ANDREA KENT,
IS SERVICE GEWEND!

Kleverparkweg 11
2023 CA Haarlem
Tel: 023 - 252847
Fax: 023 - 255685

Ostadestraat 7
2023 XA Haarlem
Tel: 023 - 271424
Fax: 023 - 255685

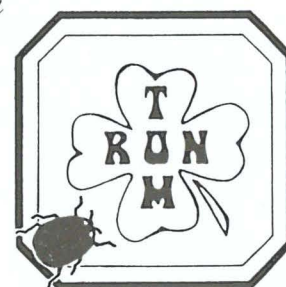


meer dan
25 jaar ervaring

Rijksstraatweg 196
Haarlem
Tel. 380829

Vraag vrijblijvend
prijsoopgaaf
Elke inlichting
zonder verplichting

iedere dag verse aanvoer
van bloemen en planten



Amsterdamstraat 30
Santpoorterplein 2
Amsterdamstraat 35
Oranjeboomstraat 124

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



MOOIJ

Schilders- en Wandafwerkingsbedrijf



Kleverparkweg 70 Tel.: 023-2755 66 Haarlem



Fabrikant van kozijnen, ramen, deuren en sêres enz. Leverancier van lamellen, plafonds wandbekleding, balkonhekken en tuinafscheidingen.



SANTPOORTERSTRAAT 31
2023 DA HAARLEM Geopend do-vrij.
TEL. 023-360665 Zaterdags na tel. afspraak.

SNELLE LEVERING AAN AANNEMERS, MOGELIJK DE VOLGENDE DAG

Bekers - medailles - vanen en linten
Eigen graveerinrichting

Amsterdamsevaart 62, 2032 ED Haarlem
 Tel. 023-359710



Wanneer u meespeelt in de TOTO/LOTTO, doet u er goed aan om uw formulier in te leveren bij ons eigen inleveradres:

Mw. H. Hartman
Corn. vd Lijnlaan 12

of bij een van de onderstaande winkeliers die zijn aangesloten bij de T.I.C.



stichting toto inleverings combinatie

Sigarenmagazijn "Rokok", Timorstraat 109 - Drogisterij Brak, Jan Luykenstraat 67 - Sigarenmagazijn van Brakel, Marsmanplein 11 - Benzinstation Busscher, Marnixstraat 115 - Fa. M. Consten Speelgoed, Rijksstraatweg 437 /439 - Tabaccoplus/PTT "PRIMERA", van Nesstraat 71 zw - Sigarenmagazijn "t Moortje", Schoterweg 50 zw - Tabak/PTT J. Meester, Santpoorterstraat 62 - Sigarenmagazijn Molenkamp, Vergierdeweg 257 - 't Rokershuis Oud Schoten, Schoterweg 43 - Sigarenmagazijn "Ronde", Rijksstraatweg 590 - Hobyscoop, Plataanstraat 31 - Sigarenmagazijn de Waard, Velderstraat 10 - Kapsalon van Zalen, Acaciastraat 1 - Kapsalon Bosman, Oude Zijlvest 35 - "JoJo Buitenzorg", Tempeliersstraat 70 - Sigarenmagazijn Fabriek, Grote Markt 17 - Sigarenmagazijn Schoen, Zijlstraat 3 - Gas, Tabak etc. Wempe, Anthoniestraat 61 - Sigarenmagazijn Faas, Gasthuislaan 117 - Sigarenmagazijn van Mourik, van Marumstraat 14 - Sigarenmagazijn "de Pijl", Pijlsaan 33 - Sigarenmagazijn Jonkers-Beukers, de Ruyterweg 24 - Tabakspec.zaak "Albert", Andalusie 4 - Sigarenmagazijn Koning-van Loon, Belgiëlaan 55 - Sigarenhandel/PTT Kales & v.d. Hulst, Pr. Beatrixplein 37 - Sigarenmagazijn Tabak, Nagtzaamstraat 40 - Speelboon "Hewi" bv, Amsterdamstraat 32 - Zuivel & Levensmiddelen A.C.M. van der Peet, Celebesstraat 19, Heemstede - Benzinstation Banhoorn, Leidsevaartweg 19, Heemstede.



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

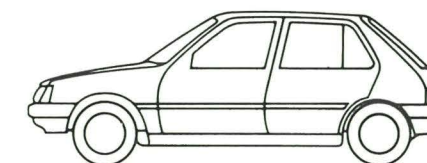
VISHANDEL
LEO van RHIJN



Al ruim 30 jaar een begrip in Haarlem en omstreken.

Tevens uw adres voor visschotels en salades.

Frans Halsplein tel. 023-252333



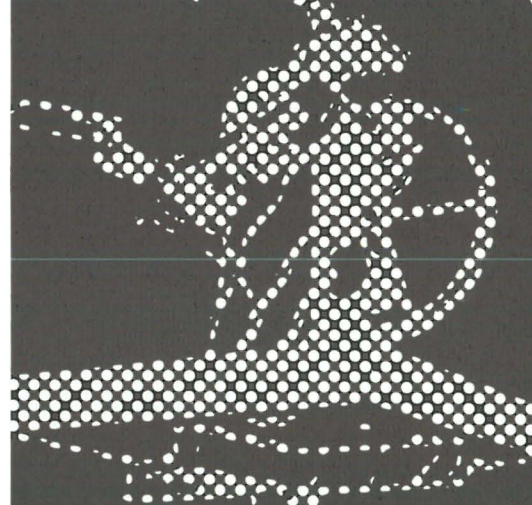
Autobeklederij
VAN BEEM

Eig. T. F. Andrews



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

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



fotozetterij/drukkerij
jos mathôt bv

Waarderweg 56
 2031 BP Haarlem
 ☎ 023 - 34 34 34

De Nootzaak

Specialist in noten- en zuidvruchten

Gen. Cronjéstraat 57 Haarlem 023 - 263265

Spaarnwouderstr. 80 Haarlem 023 - 362046

Bij inlevering van f 300,- aan kassabonnen*

Ontvang U 250 gram gemengde noten

Bij inlevering van f 100,- aan kassabonnen*

Ontvangt U 250 gram vers gebrande pinda's

*Kassabonnen ontvangt U alleen bij aankopen a contant in de winkel

S C H E M A Z O M E R T R A I N I N G E N
(ingaaude donderdag 2 april 1992)

MAANDAGAVOND PIM MULIER SPORTPARK

18.15 - 19.30 uur: meisjes en jongens pupillen ABC
18.15 - 19.30 uur: meisjes en jongens junioren D
18.15 - 19.45 uur: meisjes en jongens junioren C
19.15 - 21.15 uur: meisjes en jongens junioren B
19.15 - 21.15 uur: meisjes en jongens junioren A
19.15 - 21.15 uur: dames en heren senioren

jy  kont

DONDERDAGAVOND PIM MULIER SPORTPARK

18.15 - 19.30 uur: meisjes en jongens pupillen ABC
18.15 - 19.30 uur: meisjes en jongens junioren D
18.15 - 19.45 uur: meisjes en jongens junioren C
19.15 - 21.15 uur: meisjes en jongens junioren B
19.15 - 21.15 uur: meisjes en jongens junioren A
19.15 - 21.15 uur: dames en heren senioren
19.15 - 21.15 uur: dames en heren lange afstandploeg

toch wel op
tijd!

LEEFTIJD SKLASSE INDELING VOOR HET SEIZOEN 1-11-'91 tot 1-11-'92

C pupil geboren in 1984 (8 jaar)
B pupil geboren in 1983 (9 jaar)
A pupil geboren in 1981 of 1982 (10 en 11 jaar)
D junior geboren in 1979 of 1980 (12 en 13 jaar)
C junior geboren in 1977 of 1978 (14 en 15 jaar)
B junior geboren in 1975 of 1976 (16 en 17 jaar)
A junior geboren in 1973 of 1974 (18 en 19 jaar)
Senior geboren in 1972 of eerder (dames 20 t/m 34 jaar)
(heren 20 t/m 39 jaar)

<u>Veteranen</u>	<u>Dames</u>	<u>Heren</u>
Vet. 1	35-39 jaar	40-44 jaar
	40-44 jaar	45-49 jaar
Vet. 2	45-49 jaar	50-54 jaar
	50-54 jaar	55-59 jaar
Vet. 3	55-59 jaar	60-64 jaar
	60 +	65 +

Voor veteranen geldt dat de indeling plaatsvindt naar geboortedag. Voor wedstrijden over twee of meer dagen geldt de eerste dag.

ATTENTIE, OP ONDERSTAANDE DATA IS ER GEEN TRAINING!

Maandag 20 april (2e paasdag)
Donderdag 30 april (koninginnedag)
Maandag 4 mei (dodenherdenking)
Donderdag 28 mei (hemelvaartsdag)
Maandag 8 juni (2e pinksterdag)

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 2

maart 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. knuvelde
praktijk:
van oosten de bruijnstraat 5
2014 vm haarlem
tel. 023-340480

VAN DE REDAKTIE

Zal het werkelijk de laatste keer zijn, dat ik dit voorwoord tik op dit ouwe trouwe beestje, "mijn" Olivetti TES 401? Sinds gisterenavond staat er in mijn "rommelkamer" een gloed-nieuwe Commodore computer te pronken. Deze kamer werd daar-door meteen gepromoveerd tot "kantoor". Afgelopen weekend was het bureautje nog niet eens te zien onder de vele rommel die erop lag! Waar zo'n computer al niet goed voor is. Affijn, nu staat dat "ding" er en is het natuurlijk de bedoeling er mee te gaan werken. Dat zal nog wel even een gepuzzel worden. Gelukkig krijg ik hulp van Jos. Een aan de ingeleverde kopij van deze Wissel te zien zijn er in de vereniging heel wat mensen die het een en ander af weten van computers. Joop is geloof ik nog een van de weinige die de kopij handgeschreven aanlevert. Alle andere kopij zag er weer keurig verzorgd uit en kon zo ingebrand worden. Nog even, en jullie kunnen de kopij aan leveren op een diskette. Maar dat lijkt me nog verre toekomst muziek. Laat ik daarom maar weer terugkeren tot de realiteit, en dat is dit clubblad.

Voor de tijd van het jaar, het einde van het winterseizoen, en vlak voor de start van het zomerseizoen, is er toch nog wel het een en andere te lezen in dit clubblad.

Natuurlijk een (beperkt) overzicht van de diverse wedstrijden. Voor een uitgebreid overzicht verwijs ik iedereen naar het wedstrijdboard dat op iedere training achter het raam van het secretariaat hangt.

Verder natuurlijk kopij van onze trouwe leveranciers Joop en Bert. Een puppie van Koos maakte een verslag van de NK-cross. Met het oog op de komende competities hebben wij een artikel overgenomen uit het districtsmededelingenblad van West I (zie blz. 9 en 10). Voor de automobilisten onder ons staat er een leuke mededeling op blz. 8.

Het Wisseltje, dit keer voor het laatst compleet aangeleverd door Emmy en Roel Ramakers (onze dank hiervoor), staat natuurlijk weer bol van wedstrijduitslagen en belangrijke mededelingen. Nieuw dit keer is de moppentrommel op de allerlaatste bladzijde. Misschien komt deze wel vaker terug.

Genoeg gekletst nu, ga maar gauw lezen.

Kopij voor het volgende clubblad inleveren op

MAANDAG 4 MEI 1992

officieel nieuws EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

Pupillen B:

C. (Chantal) van der Zijden Gouwstraat 43

2033 JR HAARLEM

Junioren B:

D.J. (Daniel) Francès Crayenestersingel 41

2101 AP HEEMSTEDE

Junioren A:

M.F. (Mario) Zwemmer Flemingstraat 8

2041 VH ZANDVOORT

Senioren:

S.C.M. (Sandra) Lijesen Emmaplein 20

2014 VA HAARLEM

G.J. (Gerrit) van Elburg Oranjekade 29

2011 VD HAARLEM

ZOMERSEIZOEN

Met ingang van 2 april a.s. start het zomerseizoen. Met andere woorden, we zoeken de atletiekbaan weer op. Voor in dit clubblad staat een volledig schema. Aanvangstijd voor de jeugd is 18.15 uur. Aanvangstijd voor de A/B junioren en senioren is 19.15 uur!! MET KLEM verzoeken wij iedereen OP TIJD te komen. 19.15 uur = kwart over zeven! Dan wordt er gestart met het inlopen! Niets is zo vervelend als atleten die te laat op de baan arriveren, dus nogmaals **KOM OP TIJD!!!**

ATTENTIE, OP DE ONDERSTAANDE DATA IS ER GEEN TRAINING!

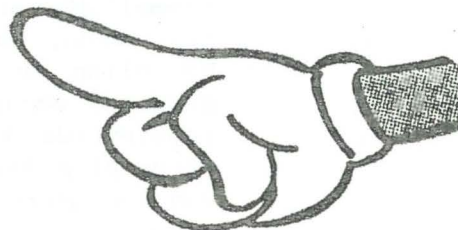
Maandag 20 april (2e paasdag)

Donderdag 30 april (koninginnedag)

Maandag 4 mei (dodenherdenking)

Donderdag 28 mei (hemelvaartsdag)

Maandag 8 juni (2e pinksterdag)



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)

ze/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

WEDSTRIJDEN OP DE ATLETIEKBAAN IN HET PIM MULIER SPORTPARK TE HAARLEM

(Wij rekenen op een grote deelname van A.V. Haarlem atlete(s)n en onze juryleden!!)

april 1992

za 11 pupillen C/D junioren wedstrijd
zo 12 senioren en A/B junioren wedstrijd

mei 1992

zo 03 C/D junioren wedstrijd
za 09 pupillen wedstrijd
za/zo 23/24 districtskampioenschappen B/C junioren

juni 1992

zo 14 2e Mars junioren A competitie
za 20 pupillen competitie

juli 1992

vrij 24 instuif-wedstrijd senioren en A/B junioren

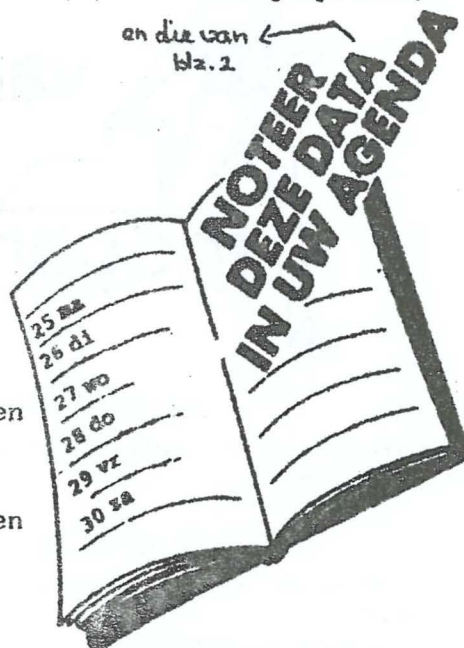
aug 1992

zo 16 drie-kamp pupillen en C/D junioren
wo 26 instuif-wedstrijd senioren en A/B junioren

sept 1992

za 19 finale pupillen competitie

en die van
blz. 2



STARTNUMMERS:

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

WEDSTRIJDEN:

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

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

WEDSTRIJD INSCHRIJVINGEN:

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

AFMELDEN:

Ben je een keer voor 'n training of wedstrijd verhinderd dan wordt het afmelden hiervan zeer gewaardeerd.

DANKUWEL

Beste mede-atleten,

Gedurende mijn tijdelijke verblijf in Haarlem heeft deze West-Fries als lid van de atletenfamilie onderdak gevonden bij jullie atletiekvereniging. Helaas is aan mijn verblijf een einde gekomen en zoek ik de klei van het noorder weer op.

Een goede gelegenheid om de nodige bedankjes uit te delen. Ik wil met name de trainingsgroep van Roos bedanken. Zij waren degene die met prikkelende opmerkingen omtrent mijn afkomst de competitiestrijd deden ontbranden, wat mijn prestatieniveau tot ongekende hoogte deed stijgen.

Behalve de sfeer om hard te trainen was ook de gezelligheid een woord van dank waard. Ik heb mij dan ook, terwijl bovenstaande misschien het tegendeel deed vermoeden, direct thuis gevoeld. Een rede waarom ik de verwachting uitspreek terug te komen om de handschoenen opnieuw op te nemen.

Nogmaals dank allemaal en ik zal het Pim Mulier in het komende seizoen weten te vinden en jullie misschien de Vork in Heerhugowaard waar ik AV Hera ga ruilen voor AV Haarlem.

Tot ziens,
Harrie Koomen



van het cross - ,

indoor - front

DJA-CROSS ZUNDERT 2 FEBRUARI 1992

Heren senioren 10.300 meter - 42 deelnemers - Ad Coolbergen op een keurige 6e plaats 35.58.3

PROFILE CROSS DE KEIEN UDEN 2 FEBRUARI 1992

Dames 5.150 meter - 12 deelnemers - Marianne v.d. Linde werd hier 3e.
Tijd 18.57.0

Heren Veteranen 10.360 meter - 23 deelnemers - 13e plaats Rons Bons 43.03.0

MARS JUN. A/B INDOORKAMPIOENSCHAPPEN HOUTRUSTHAL DEN HAAG 8 en 9 FEBRUARI 1992

Hartijn Spruit kwam met de kogel tot 12.23 m, hetgeen hem de 12e plaats opleverde.

INDOORKAMPIOENSCHAPPEN SENIOREN HOUTRUSTHAL DEN HAAG 15 en 16 FEBRUARI 1992

100 meter 3e serie, Guus Groskamp kwam als 2e door de finish in de uitstekende tijd van 7.01 sec. Deze tijd betekende van de 6 series de 4e tijd, een uitstekende uitgangspositie voor de 1/2 finale. Maar helaas kramp velde hem, afgelopen het N.K. voor Guus!!

3000 mtr. dames, zilver voor Marianne v.d. Linde.

Tijd 9.32.21 sec Proficiat Marianne!

Hink-stap-Sprong 16e Brenda Stoete 10.02 mtr.

'haas' van dezelfde vereniging (de tweede loper van dezelfde vereniging dus). Na een aantal ronden liet de haas zich terugzakken; om andere lopers niet te hinderen koos hij baan 2 en 3 om vervolgens de laatste ca. 5 ronden zijn taak als haas weer op te pakken voor zijn verenigingsloper. Nadat beiden de finish hadden gepasseerd (de 1e loper na 5.000m, de haas na ca. 3000m) stopte (uiteraard) de haas ook. Over "hazen" kun je denken wat je wilt, je zou in elk geval kunnen zeggen, dat vanaf de start andere lopers op een of andere wijze zouden kunnen meeprofiteren van de diensten van de haas. Dat wordt natuurlijk heel anders in bovengenoemde situatie, waar aldus sprake is van duidelijke bevoordeling van de 1e atleet van die vereniging boven andere atleten van andere, in competitie meestrijdende verenigingen. Ongelijke kansen aldus! De reacties waren ook niet van de lucht en zorgden voor een zeer onplezierige sfeer na afloop van de 5000m tussen de lopers. En dat kan niet de opzet zijn van de atletieksport, waar ook een 5000m toe behoort..... Een actiepunt voor de juryhoek? (wordt vervolgd)

Emmy Ramakers., Haarlem

HET GESPREK VAN DE DAG

Dinsdag 10 maart 1992

Clubrecord voor Han Baauw

DORTMUND: AV Haarlem-atleet Han Baauw heeft tijdens zijn eerste indoorwedstrijd van dit seizoen het clubrecord op de 500 meter verbroken. Baauw overbrugde de halve kilometer tijdens indoorwedstrijden in het Duitse Dortmund in 55.3 seconden. Zijn clubgenoten Guus Groskamp en Oscar Soethout lieten op de 100 meter exact dezelfde tijd klokken: 10.9 seconden, goed voor een derde plaats.

ATLETIEK W E R E L D

BRIEVEN

(De redactie behoudt zich het recht voor om brieven te weigeren c.q. in te korten.)

Praktijkproblemen-1

Emmy Ramakers van AV Haarlem stuurde ons een brief, waarin zij een aantal praktijkproblemen aan de orde stelt. Zaken, die haar het vorige baanseizoen zijn opgevallen en die zij graag onder de aandacht wil brengen. In de hoop dat dit zal leiden tot een oplossing van de gesignaleerde problemen. In deze en de komende AW's zullen wij steeds één van de door haar naar voren gebrachte punten behandelen. Hier de eerste:

"Bij een competitiewedstrijd heren werd een 5.000m gelopen. Een van de lopers werd geholpen door een

KOOS-puppies en NK-cross,

Daar stonden ze dan, de mannen die het in Utrecht bij de NK veldloop wel eventjes zouden maken (tenminste dat vertelden er een paar (het zijn ook altijd dezelfde mensen (mèt altijd dezelfde praatjes))). Nog lichtelijk naweeënd van de door ons deelgenomen illegale house-party, alwaar we ontspannend naar deze topper toe leefden.

Ik introduceer: Ger de matennaaiër (zonder aanhang), zoon en oom grapjas, Janie Grazianie met drs. Dikkie Dik, sexie Lexie met sponsor, tenor Japorottie met sopraan, Koos. Joke, Mien Dobbeltsteen met zuster Claudia (incest??) en David.

Laten we de OV-tour overslaan en ons meteen naar de "atletiekbaan Overvecht" begeven waar Stefan Huismuis en maatje Mario Andrettie met hun benenwagens klaar voor de start stonden om in de komende 7050 m onderling hun paardekrachten te meten. Dit werd een (langdurig) onderling gevecht welke door Mario werd gewonnen. Hij was namelijk net iets langzamer dan Stefan. De troostprijs ging echter aan Mario zijn neus voorbij omdat er toch nog iemand anders achter hem zat. Deze keien zijn niet meer waard dan een 49° en 52° plaats met resp. 29'31" en 31'10".

We gaan maar snel door met waarvoor we naar Utrecht waren gekomen. Namelijk de NK sprintcross van 2850 meters.

Loopt u in uw gedachte even met ons mee?

Pang!! Dat was het startschot, het sein van vertrek, (u mag nu gaan lopen). De "sprinters" sprintten als sprinters naar de eerste bocht, rechtsom. Ik besloot om achteraan te gaan lopen om de wedstrijd goed in de gaten te houden (er was unaniem besloten dat ik het verslag maar moest schrijven, zodoende). We vervolgen de weg rechtdoor richting eerste hindernis, even onze toeschouwers gedag zeggen. Dahag! Oeps, daar staat Koos, even aanzetten.....

en rust maar weer, want we gaan weer veel te hard. Oké Ger en Jaap jullie doen daar achterin prima werk om het tempo een beetje te drukken (Ger vatte zijn taak echter te serieus op, door verderop in de race het tempo van het 2° peloton te drukken).

Jeetje, wat een rot streek van die boer(in) om in het parcours een kunstmatige woestijn aan te leggen. Het werd meteen ook 10 graden warmer met alle gevolgen van dien, een zonnesteek, want daar net om die bocht staat Koos weer (of is het nu toch een vervelende fata morgana). Maar ja toch maar weer voor de zekerheid aanzetten. Vervelend hoor, iedere keer die tempowisselingen. Ah, open terrein. Nu kunnen we de hele situatie weer rustig overzien, even



kijken, voor aan de kopgroep lopen Jan en hé, Wim doet ook mee, gezellig. Wat doen ze hun best om van elkaar te winnen. (Gaat het tempo niet te hard voor jullie, beste lezers??). Oeijoeijoei (zou wijlen Theo zeggen) wat gebeurt daar vooraan met Jan??? Zijn armen begeven het, kijk, zijn armen "lopen" niet meer soepel. Jeetje, zijn armen verzuren (wij dachten al, wat loopt die jongen toch altijd raar). Shit ze gaan de bocht om en ik ben ze uit het oog verloren.

Maar kijk, wie loopt daar 15 meter voor me met zijn verleidelijke kontje te wiebelen (ja, (v) lezers).....Bart!! We hadden hem bij de grotere goden voorin verwacht, maar wegens nog niet verzonnen excu(u)s(es) gissen wij daaromtrent ook nog in het duister.

(Hou vol lezers. Ik weet, het is vermoeiend maar dit verslag duurt nog maar 500 meter, een etentje en een terugreis). Ah, de finisch is in zicht en daar zal Koos ook wel staan dus we beginnen maar zo langzamerhand aan onze eindsprint. Hé, waarom loopt Bart nu zo snel naar die fuik bij de finish. Ah, we zien het al. Miss "Hellas" staat medailles en zoe....(was ik dan de enige ?? Sorry Bart.) uit te delen.

Wim, Jeffrey, Jan, Barry, Peter, David, Edwin waren in deze volgorde reeds gearriveerd, het wachten was allen nog op Jaap en Ger zodat er voor de lange cross gestart kon worden.

Over deze lange cross kan ik u echter niet veel meedelen. Al onze aandacht ging uit naar Ad. Wij dachten echter: we gaan alvast douchen dan kijken we daarna naar de finish. Deze finish zouden we echter nooit aanschouwen.....Ad was met neergeslagen hoofd uitgestapt. Een drama had van deze prachtige dag een einde gemaakt (30 sec. stilte a.u.b.). Dit mogen we nooit vergeten!!!

Gelukkig zijn er toch nog Haarlem-atleten die respect hebben voor het club-tenue wat ze dragen, zoals Mohamed, Henny en Getachew. Deze keiharde, mentaal sterke atleten beëindigden hun 12450 meters in resp. 45'00" (139°), 45'40" (151°) en 46'07" (170°).

De NK werd traditioneel getrouwd door de Haarlem atleten beëindigd met een diner. Echter de traditie onder de tradities werd ons onthouden, nml. het toetje van onze ome Joop. Deze smaakte dan ook beduidend minder dan voorgaande jaren.

Tot volgend jaar (althoewel).

Oom grapjas

N.B.

Wegens (nog in de kinderschoenen staande ???) organisatorische problemen van Hellas is het eindklassement met de tijden, van de atleten die zich letterlijk uit hun naad hebben gelopen, niet bekend. Dus dan vermeld ik maar de verwachte eindklassering van de korte cross op volgorde van aankomst:

Wim Bergisch 9'09" (8°), Jeffrey O'Sullie(enz) ± 9'21" (± 22°),

Jan de Ruiter ± 9'25" (± 25°), Barry Bergisch ± 9'29" (± 29°),

Peter von Gils, David Blom, Edwin Meure, Bart Blom,

Willem Gebe ± 10'14", Jaap von Deursen, Ger Wessel.

Om nooit meer te vergeten: een Bingo-avond bij de Lions-club. Geruite colberts, gestreken jeans (met de vouw aan de voorkant) en een bal gehakt in de keel. Meegesleepte dames met (te) veel lipstick enz. In ieder geval vielen we als groepje "rotjongens" (en meisjes) aardig uit de toon. Gelukkig kon ik, als directeur aan het einde nog het één en ander goedmaken. Er is gelukkig een hoop geld vergoekt om ons aan dat beloofde ka-
dootje te helpen.

Een ander verhaal is ons trainingsweekend. Veel getraind (allemaal), veel gedronken (slechts enkelen) en ge-house danced (zeer weinigen). Allemaal doodmoe natuurlijk op zondagavond. Jammer dat de de "breedte groep" (dames) er niet bij waren, want die hebben toch iets sprankelender ideeën over een weekend (cultureel enz).

Voort-hollende Kalender

Maart

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. 10.00 uur.

April

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

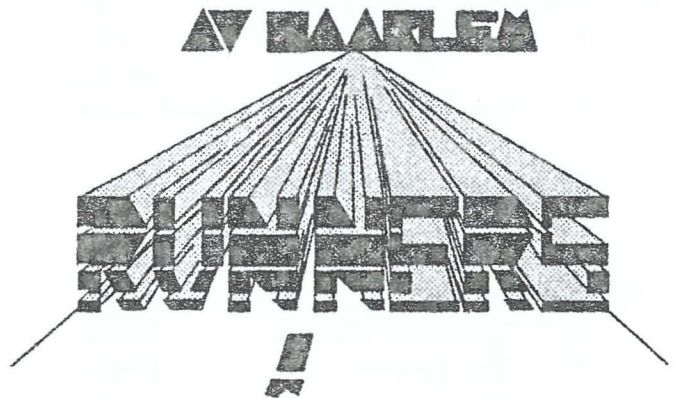
Mei

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: Groenordhal Leiden Tijd: 12.00 uur.

Uit de L.A. commissie enz.

- Weinig nieuws hier. Druk met de Spaarnwoude-loop en nog steeds geen



nieuwe trainer.

- Vanaf 2 april weer op de baan donderdagavond. Om 19.15 uur.
- Last-minute vrijwilligers voor de Spaarnwoude-loop kunnen dit nog opgeven bij Gerko.
- Voorinschrijving bij eigen wedstrijden is dringend gewenst, willen we op de wedstrijddag het werk binnen de perken houden. Nog steeds geldt: alle Haarlemmers lopen bij de L.A. wedstrijden GRATIS.
- Voor te late voorinschrijving bij andere wedstrijden zal onze wedstrijd-secretaris Mr. Dr. G. Vos vanaf nu f 1,- portokosten rekenen.

Uitslagen

15 feb	Testloop baan	5 km
1	Getachew Ayele	16.09
2	Dik Kloosterboer	18.55
3	Rene v/d Zwaag	19.33
4	Hein v Guldener	20.21
5	Pieter Terrol	24.30

15 feb	Bataven Korte Cross	?? km
4	Wim Bergisch	10.38
16	Barry Bergisch	11.21

23 feb	NK vet Cross	11.5 km
2	Cees v Dommele	40.23.7

Mag dit weer even vet gedrukt AUB !!

29 feb	De Dortenaar-loop	21.1 km
61	Kick Sabelis	1.42.19

<u>7 mrt</u>	<u>Alphen Openingsklassieker</u>	<u>15 km</u>
8	Marianne vd Linde	53.28
		<u>20 km</u>
?	Ron Bons (rekord inhalen)	1.14.48

De rest van Alphen volgt nog

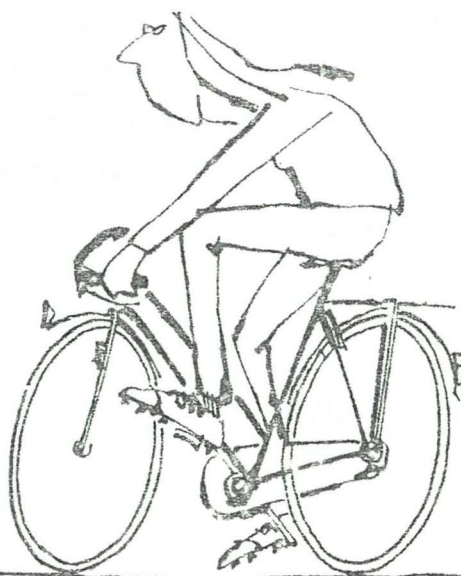
15 mrt Ekiden Marathon Estafette Bejing 42.2 km
Marianne vd Linde liep als 2e loopster van de Nederlandse ploeg een afstand van 10 km als onderdeel van de 42.2 km estafette. Helaas was de eerste loopster de hele groep (13 ploegen) reeds kwijt geraakt, dus haar tijd (34.58 = geweldig) kon niet tegen houden dat de ploeg als laatste eindigde (=jammer). Alleen Chinees eten kunnen wij Hollàanders beter

<u>21 feb</u>	<u>Testloop baan</u>	<u>5 km</u>
1	Getachew Ayele	16.09
2	Bert Boesten	17.53
3	Dik Kloosterboer	18.40
4	Cosmo ??	21.54

Bert Boesten

SPORTIEF ?

DOEJE WARMING-UP ERNAAR TOE



BETER OP DE FIETS! DAN VERVUIL JE NIETS

fietsers. onl enfb

Het zomerseizoen staat weer voor de deur, zo ook de diverse competities. Onderstaand artikel gaat over topprestaties die vooral geleverd (blijken te) worden tijdens de competitie wedstrijden. We hebben het overgenomen uit het districts-mededelingenblad van West I (december 1991).

STATISTIEK KAN BEST LEUK ZIJN

door Nico Treur, tel. (020)6429441



Het statistisch jaarboek 1990 (*) levert in diverse opzichten interessante gegevens op. Het tot een omvang van 237 bladzijden gegroeide boek bevat zo'n schat van gegevens, dat het begrijpelijk is dat hiervoor een team van medewerkers in actie moet komen.

Voor elke discipline van de baanathletiek voor vrouwen, mannen, meisjes A en B, jongens A en B is men in principe van de 100 beste prestaties uitgegaan. Dat leidt tot een kenschets voor tijd en plaats van de prestatie, alsmede club en onderdom van de atleet of atlete.

TOPPRESTATIES, WANNEER?

Voor de persoonlijke topprestaties zijn de maanden april en oktober van geen enkel belang. De maanden mei, juni en september scoren het hoogst met de nadruk op de eerste twee. De maand juli blijft ver achter, ondanks het feit dat hierin de N.K. worden georganiseerd. Ook de maand augustus heeft zeer duidelijk te lijden onder de vakantiedruk. Nu moet ik er wel op wijzen, dan in de maanden juli en augustus ook aanmerkelijk minder wedstrijden worden georganiseerd.

Favoriete wedstrijden voor topprestaties zijn de competitiewedstrijden. De N.K. spelen op dit vlak een onbeduidende rol, deels te danken aan de beperkte deelname. Maar dat komt ook doordat een aantal races tactisch gelopen worden en door gebrek aan breedte op het concurrerende vlak.

De interesse van atleten en trainers voor de competitie is duidelijk zeer groot. In die drie wedstrijden worden per discipline rond 40% van de beste prestaties over het hele seizoen geleverd, met uitschieters naar de 50%. Wie zei er dat de competitie niet belangrijk is!

Er worden in Nederland veel meer dan 1000 wedstrijden in het warmere jaargedeelte georganiseerd. Voor atleten die het niet de moeite waard vinden voor hun club in de competitie uit te komen, lijkt me het bovenstaande een bron van nadere overweging: tegenstand stimuleert tot prestaties.

Tabel 1: beste jaarprestaties
bij mannencomp. '90

hoog	40
ver	33
polshoog	35
kogel	47
diskus	36
800m	11
5000m	22
400m hrd	62
300m stch	32

Topprestaties, geleverd door heren/jongens A tijdens competitiewedstrijden in 1990, geselecteerd uit de 100-bestenlijst.

Bij polshoog waren 120 resultaten beschikbaar, bij de 400m horden 121 resultaten.

Niet alleen worden er in juli en augustus minder wedstrijden georganiseerd, ook het aantal beste prestaties loopt duidelijk terug, voor juli niet evenredig.

De N.K. leveren daarvoor nauwelijks een bijdrage, zie tabel 2. Er is een eenvoudige manier om het niveau van de N.K. op te waarderen, namelijk door niet alleen 3 medailles per discipline uit te delen, maar ook de beste jaarprestaties van de atleten te waarderen.

Uit de statistiek blijkt dat weinigen het klaar spelen bij de N.K. te picken (een beste jaarprestatie te behalen). Uitgaand van het feit dat dit toch eigenlijk zou moeten, heb ik ook gekeken naar de prestaties van de 30 besten, die met een kansje op succes aan de N.K. zullen/kunnen deelnemen.

De resultaten zijn, niet geheel verrassend, gelijk aan tabel 2.

(*) te bestellen door overmaking van f 24,50 op giro 56790 t.n.v. KNAU te Nieuwegein

Tabel 2: Beste jaarprestaties bij N.K.

hoog	1
ver	1
polshoog	3
kogel	2
diskus	3
800m	4
5000m	2
400m hrd	5
3000m atch	6

Maar van massaal pieken is geen sprake.

Er wordt bij de N.K. bewust niet gepiekt of men is het pieken niet meester.

Konklusie:

- Men vindt de N.K. niet belangrijk of
- De trainers moeten worden bijgeschoold!

Is a. waar - er worden maar 3 medailles uitgedeeld - dan is het zaak de N.K. op te waarderen met bovengenoemde idee: het belonen van beste jaarprestaties.

In het geval b. ligt er voor de KNAU of misschien voor de nieuwe trainersvereniging een grote raak in het verschiet. Overi-

gens ben ik van mening (niet dat Carthago verwoest moet worden) dat konklusie b. een grote kans maakt, gezien ook de zeer weinige prestaties die in het buitenland worden gevestigd (interlands). Bij het buitenland reken ik ook Mol, Hechtel, Rhede en Troisdorf. Voor een flink aantal Nederlanders een autoriteit van een uur en nauwelijks in het buitenland.

Tabel 3: Concentraties beste jaarprest. 5000m zomer '90

20-30 mei	20	
		> 2½-4 wk
17 juni	12	
		> 1½ wk
27-29 juni	13	
		> ± 2 wk
13-15 juli	4	
		> ± 5½ wk
17-25 aug.	13	
		> ± 3 wk
9-14 sept.	12	

Ik heb bij de 5000m, verwerkt in de zomer '90, gezocht naar een mogelijke periodisering in de training, toch maar uitgaande van het idee dat trainers en atleten bepaalde data belangrijk zouden vinden.

Ik durf uit bijgaand staatje geen konklusies te trekken. De tijdsverschillen tussen de diverse prestatieclusters lijken me wat chaotisch, ook als ik rekening houdt met een vakantie na de N.K.

De competitiedagen waren 20 mei, 17 juni en 9 september en de N.K. vielen in het weekend van 13 t/m 15 juli.

TOPPRESTATIES, WAAR?

Hoewel ik al opmerkte dat zeer weinig beste prestaties in het buitenland worden gevestigd, zijn er in Nederland geen favoriete banen. De prestaties worden door het gehele land geleverd, hoewel bij de 1500m en de 5km Papendal duidelijk zijn koppie boven het tartan uitsiak, met 15 prestaties voor het kortere nummer en 16 voor het langere nummer. Overigens moet er op 6 juni 1990 schitterende 3km in Kerkrade geweest zijn (18 beste jaarprestaties)

Het is mijn opinie, dat de KNAU een bewuster prestatiebeleid moet voeren. Bepaalde wedstrijden moeten beschermd worden. Die wedstrijden bevatten één of twee disciplines waarop de atleten (es) verplicht worden uittekomen atleten die dan excelleren, worden door de K.N.A.U. uitgenodigd voor een internationale wedstrijd op niveau. Misschien kan t.b.v. dit soort wedstrijden bezuinigd worden op wedstrijden in Seoel, Tokio of Texas. Langs deze weg worden de atleten (es) beter opgeleid voor topwedstrijden. Men zou bij oudere jeugd kunnen beginnen.

Mijn excuses aan de dames, dat mijn puzzelwerk zich niet tot hun gebied uitstreckte. Dit puzzelen vergt nogal wat tijd. Ik vermoed wel dat de bevindingen op hun gebied en de konklusies daaruit niet veel zullen afwijken van die voor de mannen.

BLESSUREBULLETIN ATLETIEK

VERMOEIDHEIDSBREUKJE

Een veel voorkomende overbelastingsblessure bij hardlopen is een vermoeidheidsbreukje. Een andere naam voor deze aandoening is "stress-fractuur". Zo'n vermoeidheidsbreukje kan in verschillende botten ontstaan. Bij hardlopen treedt het meestal op in het onderbeen, met name in het scheenbeen, het spaakbeen of de voorvoet. Minder vaak komt een vermoeidheidsbreukje voor in de voetwortel, het bovenbeen of het bekken.

In de beginfase van het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje is er vaak een dragelijke pijn tijdens de sportbelasting, die verdwijnt in rust. Als er echter doorgetraind wordt, kan de pijn (soms plotseling) ondragelijk worden. Dan zal er ook bij wandelen of zelfs in rust pijn gevoeld worden. Soms is er een duidelijke zwelling te zien op de plaats van de pijn.

OORZAKEN VAN EEN VERMOEIDHEIDSBREUKJE

Een vermoeidheidsbreukje in het bot kan optreden als er te vaak "buigkrachten" op inwerken zonder dat het bot (door rust) de kans krijgt om te herstellen. Meestal is er sprake van een barstje of scheurtje in het bot, maar soms kan er ten gevolge van overbelasting een echte botbreuk ontstaan. Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze overbelastingsblessure.

- Een te snelle opvoering van tempo en/of duur van de trainingen in het begin van het seizoen of na het herstel van een blessure.
- Het veelvuldig uitvoeren van heuveltraining, springoefeningen of andere vormen van éénzijdige training.
- Het lopen op een harde ondergrond (asfalt, beton) in combinatie met slecht schokabsorberend schoeisel (spikes!).
- De aanwezigheid van sportrelevante afwijkingen, zoals een beenlengteverschil, een standafwijking van de voeten (knik-platvoeten, holvoeten) of een relatief spierkrachtekort van de voet- en kuitspiers.
- Een verminderde botdichtheid. Dit kan b.v. voorkomen op hogere leeftijd en bij lange-afstandloppers die langer dan een jaar niet meer menstrueren.

HOE VOORKOM IK HET ONTSTAAN VAN EEN VERMOEIDHEIDSBREUKJE ?

1. Doe een goede warming-up: loop 5 minuten rustig in en voer daarna rekkingsoefeningen uit.
2. Zorg voor een goede trainingsopbouw. Verhoog het tempo en de duur van de trainingen niet te snel. Als je de training wilt uitbouwen, verleng dan eerst de duur van de trainingen en pas later het tempo.
3. Ook voor lopers is het belangrijk om over een basisniveau aan kracht(-uithoudingsvermogen) te beschikken. Vraag je trainer een algemeen spierversterkend oefenprogramma voor je op te stellen, b.v. met handhaltertjes of in circuittrainingsvorm. Besteed in de training aandacht aan spierversterkende oefeningen voor de voet- en kuitspiers (m.n. de voetheffers).
4. Voorkom éénzijdige trainingsvormen. Vermijd langdurig hardlopen op een harde ondergrond. Loop liever op een zachte ondergrond (gras, bospad).
5. Probeer met de juiste techniek te lopen, waarbij de voeten recht naar voren wijzen, op de buitenkant van de hak wordt geland en de voet over de binnenzijde van de bal van de voet afgewikkeld wordt. Vraag je trainer hier goed op te letten.

6. Draag soepele en goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een goede ondersteuning van de voetboog. Wanneer de voeten de neiging vertonen bij de voetafwikkeling te veel naar binnen weg te zakken ("overpronatie"), gebruik dan schoenen die dat tegengaan. Een goede sportzaak kan over de aanschaf van de juiste sportschoenen adviseren.



Realiseer je dat de meeste spikes geen enkele schokdemping of ondersteuning geven. Train dus zoveel mogelijk op je gewone loopschoenen.

7. Lange-afstandsluopsters die meer dan een jaar niet of slechts zeer onregelmatig menstrueren moeten de oorzaak hiervan laten onderzoeken en (zo mogelijk) een behandeling laten instellen.

Wees alert op het begin van deze pijnklachten. Een zeurende pijn tijdens of vlak na de sportbeoefening is niet normaal! "Door de pijn heen lopen" leidt van kwaad tot erger. De bij hardlopen veel voorkomende scheenbeenirritatie kan het begin zijn van een vermoeidheidsbreukje in het scheenbeen!

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

1. Als de blessure nog in het beginstadium is, kan rust of vermindering van de trainingsbelasting (b.v. de tijdsduur of de snelheid van het hardlopen) en aanpassing van de ondergrond nog voldoende zijn.
2. Voer alle bovenstaande preventietips uit.
3. Pas zo'n 3-5 keer op een dag gedurende zo'n 15-20 minuten ijsmassage toe. Het beste kun je dit uitvoeren met een smeltend blokje ijs. Als er gebruik wordt gemaakt van een coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijsklontjes, leg dan iets (b.v. een theedoek) tussen de huid en het ijs om huidbeschadiging door bevriezing te voorkomen.
4. Laat door een deskundige beoordelen of je schoenen (nog) goed zijn en of het aanmeten van sportsteunzolen door een orthopedisch schoenmaker zinvol is.
5. Wanneer deze maatregelen niet tot een vermindering van de pijnklachten leiden, ga dan binnen twee weken naar de huisarts of naar een Sportmedisch Adviescentrum (S.M.A.).
6. Zij kunnen zonodig een röntgen-foto of een technetium-scan aanvragen om de diagnose te bevestigen en te beoordelen wat voor jou de beste behandeling is.

Als er inderdaad sprake is van een (beginnend) vermoeidheidsbreukje zal vaak gedurende zo'n 6-8 weken gedoseerde rust noodzakelijk zijn. Alle activiteiten waarbij of waarna pijnklachten optreden zijn verboden. Vaak blijkt het nog goed mogelijk om de spierkracht en de conditie met andere trainingsvormen (fietsen, zwemmen, hardlopen in het water) op peil te houden. Een alternatief trainingsprogramma kan door je trainer in overleg met een (sport-)arts of een fysiotherapeut opgesteld worden.

Koninklijke Nederlandse Atletiek Unie

Bonds bureau: Richterslaan 2, 3431 AK NIEUWEGEIN Tel 03402 - 32420

Postadres: Postbus 567, 3430 AN NIEUWEGEIN

Nadere informatie over de Sportmedische Adviescentra (S.M.A.'s) is te verkrijgen bij het N.I.S.G.Z.: Tel 08308 - 21984.



HET WISSELTJE

verjaardagen



MAART

- 2. Rene Soomer
- 5. Marjan Witterman
- 11. Stephan Spronk
- 12. Graus van Erven
- 17. Sanna Piscoer
- 21. Ingo Ruijsendaal
- 31. Chantal v.d. Zijden



APRIL

- 3. Ruud de Vos
- 12. Vincent van der Gouw
- 17. Martijn Delemarre
- 27. Ruby Bogaart

*Hartelijk
Gefeliciteerd
met je verjaardag*

R A D A R L O O P / E U R O P A L O O P 1992

Hollend Europa tegemoet

Mocht er in het afgelopen jaar geklaagd zijn dat Nederland te weinig Europagericht is, inmiddels begint het EG-gevoel onmiskenbaar door te dringen. Europa '92 blijkt een thema waaraan heel wat activiteiten zijn te koppelen.

Ook Jeugdsociëteit Radar grijpt in samenwerking met atletiekvereniging Haarlem de eenwording van Europa aan en wel om op 30 mei een prestatie-estafeteloop van Haarlem naar Beekbergen te organiseren.

De Europa-loop 1992, zoals de estafette natuurlijk heet, wordt afgelegd in parcours van steeds twee kilometer. Koppels van vier lopers leggen die afstand af en geven het stokje dan door aan een nieuw koppel. Zo moet uiteindelijk Beekbergen bereikt worden. De loop wordt afgesloten met een feestelijke avond en

de volgende dag vervoert een bus de lopers weer naar huis. Dertig jongeren in de leeftijd van tien tot vijftien jaar zijn al voor de loop aan het trainen, maar om de loop een echt Europees tintje te geven, zoekt Radar elf jongeren tussen 10 en 15 jaar die van oorsprong uit België, Denemarken, Duitsland, Engeland, Frankrijk, Griekenland, Ierland, Italië, Luxemburg, Portugal of Spanje komen. Wie uit één van deze landen afkomstig is en zin heeft in een sportieve ontmoeting met mede-Europeanen kan contact opnemen met Emmy Ramakers, telefoon 023-24 03 11. Zij heeft alle relevante informatie. Inschrijven voor de Europa-loop kan tot 15 maart.

• BvE

**JEUGDSOCIËTEIT
RADAR**



WAT SPIKEY JULLIE TE VERTELLEN HEEFT

TRAININGSTIJDEN

18.15 - 19.00 uur:

jongens en meisjes pup. ABC en D jun.

18.15 - 19.45 uur:

jongens en meisjes junioren C

Pupil C=1984, Pupil B=1983, Pupil A1=1982

Pupil A2=1981

JuniorD1=1980, Junior D2= 1979

JuniorC1=1978, Junior C2= 1977

SPIKEY

" Gezellig binnenkort op
de baan weer trainen maandag-
en donderdagavond " Lees goed
de informatie in dit clubblad !!

EnSPIKEY is er natuurlijk ook
op zaterdag 11 april bij jouw eerste
baanwedstrijd in HAARLEM ! Doe mee
en schrijf op tijd in bij JOKE !!!!!

OPENING BAANSEIZOEN

Zorg dat je er bij bent !

Opening van het baanseizoen met de
deelname van alleen de pupillen en
junioren C/D van AV HAARLEM en KAV
HOLLAND op zaterdag 11 april !!!!!

Informatie en inschrijven bij Joke
op de trainingsavonden.

Tel. 02503-39865

WEDSTRIJDEN BAANSEIZOEN 1992

Ook dit jaar proberen wij weer - volgens traditie - alle pupillen en
Junioren C/D op de eerste trainingsavond in april het wedstrijdoverzicht
voor het baanseizoen 1992 te overhandigen ! Het gaat om het overzicht én
informatie hoe in te schrijven voor de wedstrijden (én te betalen !).
Bewaar deze papieren goed ! Ze worden maar 1x verstrekt !!! Wel wordt in
elk clubblad een (eventueel bijgewerkt) actueel wedstrijdoverzicht op-
genomen. Kijk dus ook ALTIJD goed in het clubblad !!!!!

JEUGDCOMMISSIE

Door andere drukke werkzaamheden en hobbies is Emmy Ramakers vanaf nu
niet meer beschikbaar als lid van de jeugdcommissie. Maar de goede contacten
met bestuur en jeugdcommissie van AV Haarlem worden zeker niet verbroken.

De taken binnen de jeugdcommissie zijn prima heringedeeld en de jeugdcom-
missie bestaat nu uit :

UITSLAGENVERWERKING:

Nienke Soomer

Jasmijnstraat 8
tel. 023-327913

2014 TA HAARLEM

INSCHRIJVEN WEDSTRIJDEN:

Joke Verton

Ommerbos 125
tel. 02503-39865

2134 KC HOOFDORP

VERTEGENWOORDIGER TRAINERS:

Misja Steen

Finlandstraat 105 2034 AS HAARLEM
tel. 023-401105

PRESTATIEBEKERS 1991



Op donderdag 27 februari was er de AV HAARLEM jaarvergadering.

Op de jaarvergadering werden de winnaars bekend gemaakt van de PRESTATIEBEKERS. De jaarlijkse prestatiebekers worden uitgereikt aan die atleet/atleten, welke in het atletiekjaar een bijzondere prestatie (bijvoorbeeld verbetering clubrecord en/of een landelijk aansprekende prestatie) hebben neergezet. Die jaarlijks uit te reiken prestatiebekers zijn er voor zowel junioren als senioren.

PRESTATIEBEKER JUNIOREN C/D JONGENS: ELDRIDGE ISSELT

Eldridge kreeg terecht de 1991 prestatiebeker vanwege zijn landelijk aansprekende sprong-tijdens de C-spelen in Amsterdam op 25 augustus- van 6.34m (tevens nieuw clubrecord). Verder verbeterde Eldridge tijdens de clubkampioenschappen in oktober het puntentotaal van de meerkamp tot 5299 punten, ook een nieuw clubrecord. Eldridge PROFICIAT !

PRESTATIEBEKER JUNIORENC/D MEISJES: COMPETITIEPLOEG MEISJES JUN-D

De meisjes junioren D-competitieploeg behaalde na drie voorrondes de finale in Hoorn op 31 augustus. En na de drie voorrondes met 32 (!) ploegen werd in Hoorn niet alleen de finale gehaald, maar ook de 1e plaats. DISTRICTSKAMPIOEN (2e klasse) AV HAARLEM !!!

De winnende ploeg bestond uit: Meike Bax, Joanna Andrews, Laura Donkerkaat, Wendy Twisk, Marjanne van Sambeek, Jessica Ramakers, Marieke Jonker.

Voor de 7 meiden gezamenlijk terecht deze prestatiebeker !! Ze mogen hem samen een jaar houden. Maar de bloemen-uitgereikt op de jaarvergadering-mochten ze allemaal meteen naar huis meenemen.

Jullie allemaal:PROFICIAT !

PRIJSVRAAG JAARVERSLAG JEUGD !!!!!!!!!

=====

We ontvingen 6 GOEDE inzendingen op onze prijsvraag in het vorige clubblad. Deze waren van: Ruby Bogaart, Anna Witteman, Sanna Piscaer Marieke van Essen en de meisjes Ramakers.

Onder deze inzenders (Jessica en Rebecca dingen niet mee omdat ze in het verleden van de sponsor al zo'n prachtig pak hebben ontvangen) wordt dus een trainingspak verloot.

Envoor de andere is er ook een leuke prijs.

De loting zal plaatsvinden op de eerste trainingsavond in april !!!!

Joke en Nienke en Misja weten er alles van !

AV HAARLEM SPAARNWOUDELOOP 29 MAART

Informeer bij je trainer of Joke en Nienke van de jeugdcommissie naar deze AV HAARLEM loop op zondag 29 maart a.s.

Start en aanmelden bij de kantine van de kanovijver in het recreatiegebied SPAARNWOUDE (staat aangegeven).



VERZAMELEN/INSCHRIJVEN: 9.15 UUR

START v.d. LOOP: 10.00 UUR





CROSSKAMPIOENSCHAP

AMERSFOORT

Voor Sanna Piscaer, Vincent van de Lans, Ralf Teunisse en Rene Soomer was zaterdag 1 februari de dag van HUN CROSSFINALE in bos Birkhoven in Amersfoort. Dit jaar dus vier pupillen in de grote finale via drie voorwedstrijden. We hopen, dat ze een stukje voor het clubblad hebben geschreven over hun belevenissen in Amersfoort maar hier komen in elk geval hun prestaties:

Bij de meisjes pupillen-A stond Sanna aan de start temidden van 63 crossatleten van vele verenigingen uit het district West 1 (geheel Noord-Holland, Utrecht en Flevopolders). En Sanna had er - ook vandaag - zin in: een prachtige 5e plaats en een wel verdiende ereprijs (voor de eerste zes aankomenden). Haar tijd over de 1000m was 4.06, maar 7 seconden achter de winnares met 3.59 ! Gefeliciteerd Sanna !

Bij de jongens pupillen-A waren er dus drie AV Haarlemmers aan de start. En zij stonden er niet alleen: Een startveld van 61 crossatleten met daarbij dus Rene, Ralf en Vincent. De afstand was 1200 meter en van de AV Haarlemmers kwam Vincent het eerste binnen en was als 5e totaal. Net als Sanna bij de meisjes en dus ook Vincent een ereprijs ! Maar ook Ralf en de vandaag niet echt fitte Rene streden mee en eindigden in dit zeer sterke finaleveld op een 35e (Ralf) en 49e (Rene) plaats. Het deelnemen aan een finale is op zich al een felicitatie waard en een dubbele felicitatie met jullie prima prestaties in de crossfinale ! Nog even de tijden: alleen de tijd van Vincent stond op de toegezonden uitslagenlijst vermeld en wel 4.46 en dat is maar 9 seconden achter de winnar met 4.37 over de 1200 meter cross !

We hebben gehoord, dat aan de finish alle vier de AV Haarlem crossfinalisten een bloemetje hebben ontvangen uit handen van Nienke Soomer namens de jeugdcommissie. Welverdiend ! Alle vier !

BELANGRIJKE DATA: noteer ze vast in je agenda of op de kalender.

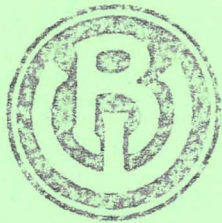
PUPILLEN

28 mrt	testloop Europaloop
25 apr	eerste comp. wedstr.
25 apr	testloop Europaloop
17 mei	testloop Europaloop
23 mei	tweede comp. wedstr.
30/31 mei	Europaloop
20 jun	derde comp. wedstr.
26 sep	event. finale comp.

JUNIOREN C/D

28 mrt	testloop Europaloop
25 apr	testloop Europaloop
16 mei	eerste comp. wedstr.
17 mei	testloop Europaloop
23/24 mei	distr. kamp. C-jun.
28 mei	distr. kamp. D-jun.
30/31 mei	Europaloop
13 juni	tweede comp. wedstr.
20 juni	derde comp. wedstr.
04 jul	distr. fin. comp.
29/30 aug	distr. fin. meerkamp

Het verdere WEDSTRIJD OVERZICHT voor het baanseizoen 1992 volgt begin april.



Indoor pupillen Blauw Wit Amsterdam zaterdag 18 januari 1992 Sporthal Ookmeer

Marieke van Essen, Linda Roosen, Christa Verton, Ralf Teunisse en Vincent van der Lans zullen vast geen spijt hebben gehad van hun indooravontuur in Amsterdam. De Ookmeer Sporthal is heel groot en er is een aparte bijhal waar zelfs een sprintbaan en een verspringbak is aangelegd - net als op de atletiekbaan buiten - met kunststof ondergrond.

Naast een heel mooi computer-diploma voor alle deelnemers waren er ook nog vandaag medailles voor Marieke van Essen op de driekamp (3e) en voor Vincent van der Lans op de 600m (3e).

De volgende persoonlijke prestaties zagen we op de uitslagenlijsten: (A2pup)

Marieke van Essen	:	kogel 5.81m	hoog 1.20m	50m 8.2	(3/41)	600m 2.34.6
Linda Roosen	:	kogel 5.55m	hoog 1.00m	50m 8.6	(18/41)	
Christa Verton	:	kogel 4.54m	hoog 1.05	50m 9.3	(28/41)	600m 2.28.0
Ralf Teunisse	:	kogel 7.10m	ver 3.89m	50m 8.5	(15/54)	600m 2.18.1
Vincent v/d Lans	:	kogel 5.28m	ver 3.54m	50m 8.4	(30/54)	600m 2.07.8

Tussen lunkjes zien jullie achter jullie prestaties van de driekamp de plaats op welke je geëindigd bent van alle deelnemers uit jouw groep.

Praktijkproblemen-2

In deze AW vervolgen wij de brief van Emmy Ramakers van AV Haarlem, waarin zij enkele praktijkproblemen aan de orde stelde. Iets wat, zoals zij in een begeleidend schrijven verzuchtte, meer KNAC-leden zouden moeten doen. "Er wil nog wel eens een buitje vallen in ons landje. Een mooie gelegenheid pen en papier te pakken (of de oude "Remington" op zolder, of misschien wel de P.C....) om je te laten horen!" Hier de overige door haar aangestipte praktijkproblemen:

2 Een actiepunt voor wedstrijdorganisatoren:

zeker bij jeugdwedstrijden (maar voor nonchalante senioren kunnen we hetzelfde aanhouden!) is het aantal "bijaan ongelukken" zeer groot. Er zullen zich ook wel echte ongelukken voordoen! Waar het om gaat: kogelstoten. Zowel bij het instoten als het wedstrijdinstoten staan atleten (en coaches anders, welke daar zeker niet zouden mogen staan) vaak veel te dicht bij en rondom de ring en de bak. Gelukkig proberen veel juryledende meute "op afstand" te houden, maar na de zoveelste waarschuwing "op afstand" te blijven, wordt het weer druk nass' de ring en de bak. Zelf hebben we met succes dit seizoen een paar maal een afscheiding gemaakt rondom ring en bak met behulp van lint en norden. Dat werkte prima en voor zowel de atleten als juryleden ont-

zettend rustig! Zouden we uniform landelijk moeten afstellen en invoeren!

3 Medailles:

wat de trainer/begeleider en kind en ouder kennen niet de situatie: na een fijne atletiekdag is er de prijsuitreiking. En dan zijn er altijd weer diezelfde taferelen. Jantje of Grietje is 2e of 3e geworden... maar krijgt geen medaille. Terecht of onterecht? Soms beiden! Bij een klein aantal deelnemers per groep is het (moet het) te begrijpen zijn, dat er soms geen 3e en misschien zelfs geen 2e prijs-medaille is. Zoals het als positief ervaren wordt als er 4e, 5e of 6e prijs-medailles zijn bij zeer grote groepen.

Maar waar liggen de grenzen? Mogelijk zijn deze uniform (landelijk) opgesteld, maar in de praktijk worden ze dan in elk geval per vereniging verschillend toegepast. Je zou kunnen zeggen, dat iedereen vrede kan hebben met een regeling waarbij het niet "automatisch" is, dat er altijd een 1e (die zeker wel, hoewel bij 1 of 2 deelnemers uit die groep?) 2e of 3e prijs-medaille is.

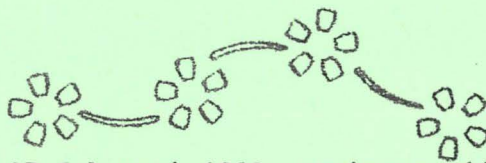
Twee actiepunten:

- landelijk een uniforme regeling vaststellen en als die er is "breed" uitdragen aan alle wedstrijdorganisatoren.
- op de wedstrijddag op een voor alle atleten duidelijk zichtbare plaats (nabij wedstrijdsecretariaat) een mededelingenblad neerhangen, waarop vermeld het aantal medailles per groep, alsmede het aantal deelnemers per groep. Alle atleten weten waar ze aan toe zijn (ook de trainers/begeleiders en ouders en ... wedstrijdorganisatoren). Geen teleurstelling en verwijten achteraf richting wedstrijdsecretariaat. Ik heb heel veel waardering voor al die vrijwilligers, die het mogelijk maken dat atleten van jong tot oud wedstrijden kunnen doen. Wedstrijdorganisatoren verdienen het dan ook niet om verwijten te krijgen over een naar verhouding zo kleine en in zich eenvoudig op te lossen zaak als deze. We kennen de situatie: juryleden en wedstrijdsecretariaat, móe aan het einde van de dag en dan de trainers/ploegleiders en ouders, welke om "opheldering" komen vragen waarom Jantje of Grietje, (of Jan of Griet) geen medaille krijgt ... Kunnen we dus allemaal voorkomen...

Emmy Ramakers,
Haarlem

ATLETIEK
W E R E L D

A. PAULEN BEKER VOOR EMMY & ROEL RAMAKERS



Tijdens de jaarvergadering van donderdag 27 februari 1992 ontvingen wij de A PAULEN BEKER. Deze wisselbeker wordt (bijna) jaarlijks uitgereikt aan die persoon of personen, welke zich op een bepaalde wijze verdienstelijk heeft/hebben gemaakt voor AV HAARLEM.

A. PAULEN was op zijn beurt een zeer verdienstelijk man voor de nederlandse atletiek. In 1928 besloot het bestuur van de toen nog geheten Haarlemse Atletiekvereniging Haarlem deze wisselbeker naar hem te vernoemen.

Nu 64 (!) jaar later en voorzien van vele namen uit verre en nabije verleden zijn de namen van EMMY en ROEL RAMAKERS er bij gekomen.

We zijn daar best een beetje trots op.

En blij zijn we zeker ook !

Blij, dat we de afgelopen jaren ons op meest uiteenlopende wijzen hebben kunnen inzetten voor met name de jeugd van AV HAARLEM.

Blij zijn we ook, dat de talloze taken binnen de JEUGDCOMMISSIE prima voor elkaar zijn in handen van NIENKE SOOMER, MISJA STEEN en JOKE VERTON.

Het doen van een stap terug is hierdoor een minder moeilijke beslissing geweest.

Een stap terug ten gunste van vele andere fantastische " dingen " in het leven, welke (tijdelijk) te ver naar achteren werden geschoven.

Maaratletiek zal zeker niet uit ons leventje verdwijnen. Via AV HAARLEM zullen we door het enthousiaste lidmaatschap van onze beide dochters JESSICA en REBECCA (zij maakten ons enthousiast voor de atletiek-sport en niet andersom) er een fijne binding mee blijven houden.

Wat blijft is ook het regelmatig jureren bij wedstrijden.

Wat blijft is de interesse in met name de JEUGDATLETIEK en indien nodig zal men - op de achtergrond - best nog eens een beroep op ons mogen doen.

Enwat (toch) blijft is het (mede) traininggeven van EMMY bij de pupillen.

Omdat ook atletiek een van de fantastische " dingen " in het leven is !

EMMY en ROEL RAMAKERS

VERSLAGJE VAN CHRISTA VERTON OVER DE INDOOR WEDSTRIJD IN ZAANDAM ZATERDAG 15 FEBRUARI.

Vorige week zaterdag ging ik naar de wedstrijd in Zaandam met mamma, mijn broer en liesbeth, dat is mijn vriendinnetje.

Maar er waren nog een paar vriendinnen namelijk: Linda, Marieke en Sanna, maar Sanna kon niet meedoen omdat zij met haar vinger in het gips zat.

Wij moesten eerst sprinten, 50 mtr, daarna moesten wij kogelstoten en op het laatst moesten wij verspringen. Toen wij dat gedaan hadden gingen we lekker zwemmen want er was ook een zwembad en als je klaar was met de wedstrijd die je gedaan had kon je zwemmen. Liesbeth en ik gingen dus zwemmen, we hadden het grootste vlot en Ralf en Vincent wilden het steeds afpakken maar dat lukte ze lekker niet.

Na het zwemmen moest mijn broer de wedstrijd nog verder doen. Toen hebben we nog gekeken bij de 1000 mtr. Daar deden aan mee: Ralf en Vincent en Wendy en Remco van Belle. Na de wedstrijd was het nog steeds gezellig en toen zijn we lekker naar huis gegaan



INDOOR ZAANDAM ZATERDAG 15 FEBRUARI

Zaterdag 15 februari was er de indoorwedstrijd voor PUPILLEN en JUNIOREN in Zaandam in de sporthal De Vang met naastgelegen zwembad. Vandaag dus indooratletiek en de kans om heerlijk te gaan zwemmen voor of na je atletiekwedstrijd. En dat is prima bevallen ! Een fijne sportieve dag. Hier komen de uitslagen:

Marieke van Essen (A2)	: 40m	6.7	ver	3.54	kogel	6.64 (4/17)
Linda Roosen (A2)	: 40m	7.0	ver	3.02	kogel	5.21 (12/17)
Christa Verton (A2)	: 40m	7.3	ver	3.06	kogel	4.43 (13/17)
Vincent v/d Lans (A2)	: 40m	6.4	ver	3.76	kogel	6.12 (5/31)
Ralf Teunisse (A2)	: 40m	6.9	ver	3.86	kogel	7.41 (8/31)
Martijn Dekker (A2)	: 40m	8.2	ver	2.77	kogel	4.93 (29/31)
Rebecca Ramakers (D1)	: 40m	7.1	ver	3.11	kogel	6.55 (9/11)
Marjanne v Sambeek (D2)	: 40m	5.9	ver	4.40	kogel	9.23 (1/10)
Joanna Andrews (D2)	: 40m	6.4	hoog	1.45	kogel	9.16 (2/10)
Nanda Meijer (C2)	: 40m	6.9	hoog	1.40	kogel	8.39 (2/ 8)
Jessica Ramakers (C1)	: 40m	6.6	ver	3.90	kogel	6.53 (6/ 8)
Wendy Twisk (C1)	: 40m	6.8			kogel	5.70 (8/ 8)
Remco van Belle (D2)	: 40m	6.5	hoog	1.30	kogel	7.12 (3/ 8)
Remco Verton (D2)	: 40m	6.5	hoog	1.20	kogel	7.57 (5/ 8)

Een 1000m werd er gelopen door:

Vincent v/d Lans (3.37.1) 1e plaats, Ralf Teunisse (3.49.5) 2e plaats, Wendy Twisk (3.48.6) 2e plaats, Remco van Belle (3.27.6) 2e plaats.

INDOOR UTRECHT ZATERDAG 29 FEBRUARI

De allerlaatste indoorwedstrijd van het winterseizoen.

Door junioren is er veel ingeschreven deze winter voor het indoorcircuit en we hopen ook het komende winterseizoen weer veel uitnodigingen te mogen ontvangen van indoorwedstrijdorganisatoren zodat jullie er aan deel kunnen nemen.

Hier de uitslagen van INDOOR UTRECHT:

Nanda Meijer (C2)	: kogel	8.45	50m	8.0
Marjanne v Sambeek	: kogel	9.27	50m	7.0 ver 4.34 (D2)
Joanna Andrews (D2)	: kogel	8.20	50mhrd	8.6 ver 4.13

Er was een 1e plaats voor Joanna bij 50m horden en een 1e plaats voor Marjanne op de 50m sprint en een 2e plaats bij ver.

DUINFEEST

ZONDAG

23 FEBRUARI



Zondag 23 februari was de laatste duintraining van het winterseizoen. En dat hebben de pupillen en junioren C/D geweten !

Via aparte infovellen-uitgereikt tijdens de training-wist iedereen al " een beetje " dat het geen gewone training zou worden. Nu zijn de trainingen op zondagmorgen in het prachtige duingebied met Misja en Eric op zich al niet " gewoon " maar deze keer was het echt anders. Eerst de warming up oefeningen (horen er altijd bij) en toen kon iedereen zich storten op de verschillende spellen (of spelen ?) ! Zo was daar het touwhangen met de moeder van Bas van Leeuwen en Joke, het zaklopen met Jan en Nienke, het ballonnenspel met Nora en Joanna, het spijkerpoepen met de hele familie van Alain, het blikgooien met Jos en Kees, de vader van Martijn.

En koekhapen was er toch ook ? Niet vertellen aan je tandarts ! Er was koffie voor de ouders en frisdrank voor de AV Haarlem jeugd. Maar er stond ook nog een echte cross op het programma vandaag. Heuvel op, heuvel af, nog even langs de verversingspost met aanmoedigende ouders, steil pad af naar beneden en finish op de grote vlakte bij Eric, Misja en Emmy.

Wat een liters gingen er aan "drank " door nadat iedereen behouden de finish had bereikt.

Even de namen noemen van Anna, Sanna en Marieke, welke Alain in zijn laatste moeilijke meters prima opvingen en richting finish begeleidde. Prima gedaan meiden ! Wie zei er ook alweer dat atletiek géén teamsport is ? Wij weten wel beter !

En tot slot nog een echte prijsuitreiking met leuke en heerlijke cadeautjes.

Ener was voor iedereen iets uit te zoeken van de echte prijzentafel.

Nienke bedankt voor je goede keuze bij het kopen van de cadeautjes !

De crossloop was niet zomaar een crossloop, het was ook zeker een echte wedstrijd. En de winnaars kregen - tot hun grote verbazing en verrassing - een echte AV HAARLEM unieke medaille !!!! Die kun je nergens anders winnen !

En voor wie waren die medailles ?

meisjes pupillen A: Sanna Piscaer jongens pupillen A : Vincent v/d Lans

jongens pupillen B: Nicolas v Hiltten meisjes pupillen B: Ruby Boogaart

meisjes junioren D: Rebecca Ramakers jongens junioren D: Remco van Belle

meisjes junioren C: Wendy Twisk jongens junioren C: Paul Filmer

Alle helpers van vandaag heel hartelijk bedankt, ook diegenen welke wij niet genoemd hebben, maar ook onmisbaar waren.....!!!!

OPENING BAANSEIZOEN PUPILLEN EN JUNIOREN

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

ZATERDAG 11 APRIL EERSTE BAANWEDSTRIJD

IN HAARLEM

JEUGD wedstrijd

ZATERDAG 11 APRIL !!
in HAARLEM

Binnenkort (op de eerste donderdagtraining 2 april a.s.) krijg je een overzicht van ALLE wedstrijden welke er dit jaar zijn en hoe je daar voor kunt inschrijven !

MAAR VOOR DE WEDSTRIJD VAN 11 APRIL (samen met KAV HOLLAND EN SUOMI) IN HAARLEM MOET JE AL INSCHRIJVEN TOT UITERLIJK DONDERDAG 2 APRIL A.S. !!!!!!!!! (1e donderdag baantraining) WACHT NIET TOT DE LAATSTE DAG LIEVER (NA 2 APRIL KUN JE NIET MEER INSCHRIJVEN VOOR DEZE WEDSTRIJD) EN SCHRIJF JE IN BIJ JOKE OP DE ZONDAGMORGEN TIJDENS DE BAANTRAINING !!!!! VANAF NU !! VANAF NU !! VANAF NU !! VANAF NU !! VANAF NU !!

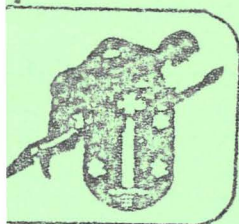
DIT SEIZOEN KUN JE ALLEEN INSCHRIJVEN ALS JE BIJ HET INSCHRIJVEN VOOR JE ALLEREERSTE WEDSTRIJD VAN DIT BAANSEIZOEN EEN BEDRAG AAN JOKE BETAALT VAN 25,-- tot 50,-- INEENS (afhankelijk of je aan weinig of veel wedstrijden wilt meedoen dit jaar)
Dit bedrag moet contant betaalt worden of per cheque (géén giroovermaking !)

PS IEDEREEN krijgt op korte termijn van JOKE een overzichtje van persoonlijke afrekening geld afgelopen seizoen !!

DE ONDERDELEN ZATERDAG 11 APRIL :

PUPILLEN: B(1983) en C(1984): 3 kamp - 40m, ver, bal en 1000m naar keuze
PUPILLEN: A(1981 en 1982) : 3 kamp - 60m, hoog, kogel en 1000m naar keuze
MEISJES D (1979/1980): 60m, ver, kogel, 1000m . Jongens D: 80m, 1000m hoog, kogel
MEISJES C (1977/1978): 80m, 600m, ver, speer. JONGENS C: 100m, 800m, hoog, speer

DOE MEE! Schrijf snel
in bij Joke
atletiekvereniging
„haarlem”



MOPPENTROMMEL

LOGISCH

Zit een man in de trein en die gooit de hele tijd bananen naar buiten.
Zegt de man die tegenover 'm zit:
«Waarom gooit u die bananen naar buiten?»
Zegt die andere man:
«Om de leeuwen op afstand te houden.»
«Maar er zijn hier helemaal geen leeuwen.»
«Kan je nagaan hoe het helpt!!!»

VANDAAR

Een oude man stapt op de bus.
«Jij rijdt met een kinderkaart?» vraagt de ontvanger.
«Kan je nagaan hoelang ik al op de bus wacht,» zegt de man.

Een Nederlander vindt bij zijn terugkeer op een parkeerplaats zijn auto helemaal ingedeukt terug. Onder de ruitenwisser zit een briefje:
«Beste, ik ben tegen uw auto gebotst. Mensen die mijn foute manoeuvre gezien hebben, staan nu toe te kijken terwijl ik hier wat neerkret bel. Ze denken natuurlijk dat ik mijn naam en adres noteer, maar daarin vergissen ze zich heerlijk...»



TUSSEN AANHALINGSTEKENS

Moeder tegen jongetje dat voor de televisie zit:
«Wil je het geluid wat zachter draaien, schatje? Je vader probeert je huiswerk te maken.»

Een Belg heeft gehoord dat in Nederland de spijkers goedkoop zijn. Hij gaat naar Sluis en stapt een ijzerwinkel binnen:
«Een kilo spijkers graag.»
«Hoe lang wilt u ze hebben?» vraagt de verkoper.
De Belg repliceert: «Ik wil ze niet huren, ik wil ze kopen!»

«Ik heb een cijferslot op mijn brandkast laten aanbrengen,» vertelt een Belg. «Alle cijfers zijn zevens, maar ik vertel natuurlijk aan niemand de juiste volgorde.»

VOOR BOER EN TUINDER

«En wat doe jij met al die mest?»
«Dat gooi ik op de aardbelen,» zegt boer Krells.
«Gunst, wij doen daar bruine suiker op...»

HOE ANDERS?

Patiënt: «Dokter, als ik mijn rechterarm schuin naar achteren houd en dan weer schuin naar boven uitstrek en ik mijn linkerarm eerst iets achter me houd en ik strek hem dan schuin naar beneden uit, dan krijg ik zo'n pijn in mijn rug.»
Dokter: «Maar waarom doet u dat dan ook?»
Patiënt: «Weet u misschien een andere manier om je jas aan te trekken?»