

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 ^{spots}
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



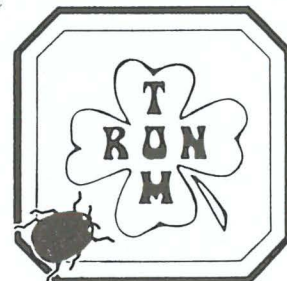
meer dan
25 jaar ervaring

Rijksstraatweg 196
Haarlem
Tel. 380829

Vraag vrijblijvend
prijsopgaaf
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 - Benzinestation 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 "Rotonde", Rijksstraatweg 590 - Hobbycoop, Plataanstraat 31 - Sigarenmagazijn de Waard, Velsersstraat 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 - Benzinestation Banhoorn, Leidsevaartweg 19, Heemstede.



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

VISHANDEL

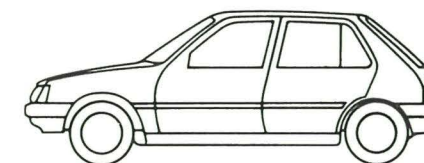
LEO van RHIJN



Al ruim 30 jaar een begrip in Haarlem en omstreken.

Tevens uw adres voor visschotels en salades.

Frans Halsplein tel.023-252333



Autobekleiderij

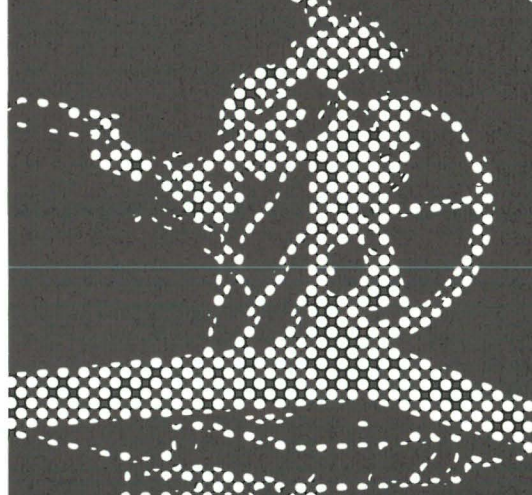
VAN BEEM

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*
Ontvangt 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

SCHEMA ZOMERTRAININGEN
(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

*als je om
10 over 7 aanwezig
bent,*

dan ben



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

precies op tijd om

om 15 over 7 met

inlopen te beginnen!

LEEFTIJDKLASSE 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!

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 3

mei 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 REDACTIE

Dit is het eerste stukje, gemaakt op de nieuwe computer. Omdat het allemaal nog uitproberen is, is mijn werkvolgorde anders dan anders. Normaal is dit stukje **VAN DE REDACTIE** het laatste werkje voordat de stencils naar René gaan (meestal dus haastige spoed, wat inderdaad zelden goed is, want ongewild sluipen er dan wel eens vervelende fouten in). Dit keer begin ik er maar eens mee (en niet eens in de baas zijn tijd). Op dit moment heb ik nog geen idee, hoe het clubblad er uit gaat zien.

Natuurlijk heb ik wel diverse kopij binnen gekregen. O.a. verslagen van de diverse weekenden die eind maart plaatsvonden. Een verslag van de eerste competitie wedstrijd van dit seizoen namelijk die van de jongens A/B. En ook al is het seizoen net begonnen, toch al aardig wat uitslagen van her en der verzameld door Joop. Verder een artikel onder de naam **VAN DE VOORZITTER** komend van de besturen van K.A.V. HOLLAND en A.V. HAARLEM. En natuurlijk de overige bekende kopij.

Ook bij het Wisseltje heeft de computer zijn intrede gedaan. Hier is Joke Verton achter het beeldscherm gekropen, zij heeft de klus van Emmy overgenomen. Succes.

Overigens is dit redactionele voorwoord het enige dat ik voor dit clubblad op de computer verwerk. Omdat ik de routine nog niet heb wordt het overige nog op het oude trouwe beestje getypt (en wel in de baas zijn tijd).

Hopelijk heb ik voor het komende clubblad meer tijd om te experimenteren. Kopij voor dat volgende blad kan alweer ingeleverd worden op

MAANDAG 1 JUNI 1992

Tot slot,

ALLE COMPETITIEPLOEGEN ZONDAG DE 17e VEEL SUCCES

officieel nieuws EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

Pupillen A:

S.R. (Sanne) Bais Max Euwestraat 34 2042 RC HAARLEM

Junioren A:

M. (Maurice) Hageman De Ruyterlaan 64 2121 VK BENNEBROEK

Senioren:

C.K. (Cosmo) Knipscheer Lange Hofstraat 27 2011 DR HAARLEM

ATTENTIE, OP ONDERSTAANDEE DATA IS ER GEEN TRAINING!

Donderdag 28 mei (hemelvaartsdag)

Maandag 8 juni (2e pinksterdag)



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

mei 1992

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

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!!)

mei 1992

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

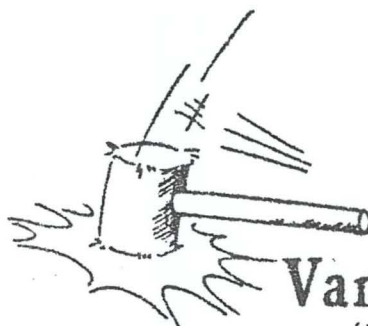
om aan te schaffen:

a.v. "haarlem" wedstrijdshirts met klubembleem div. prijzen
a.v. "haarlem" atletiekbroeckjes div. prijzen

verkrijgbaar bij joop van drunen.

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036



Van het bestuur

(Haarlem en Holland)

Van de voorzitter

In reactie op signalen uit beide verenigingen zijn 'Haarlem' en 'Holland' zowel intern als met elkaar gesprekken begonnen over verdergaande samenwerking. Eind 1990 en begin 1991 is dat ook punt van discussie geweest in de jaarvergaderingen. Naar aanleiding daarvan is in mei 1991 door de besturen besloten een commissie van tweemaal drie leden in te stellen, die verdere mogelijkheden en voorwaarden zou formuleren. Afgesproken werd dat deze commissie aan beide jaarvergaderingen zou rapporteren. De samenwerkingscommissie heeft in zeer goede verstandhouding, effectief gewerkt en op 6 november 1991 rapport uitgebracht. Dat rapport is in de verenigingsbladen gepubliceerd en in de jaarvergaderingen besproken, zodat hier kan worden volstaan met een verwijzing ernaar. De conclusie was helder. Verbetering van de samenwerking is ongetwijfeld mogelijk, maar vanwege het vrijblijvende karakter toch moeizaam. Belangrijke voordelen worden naar de mening van de commissie bereikt door 'op een nader te bepalen datum, doch op zo kort mogelijke termijn een volledige fusie aan te gaan'.

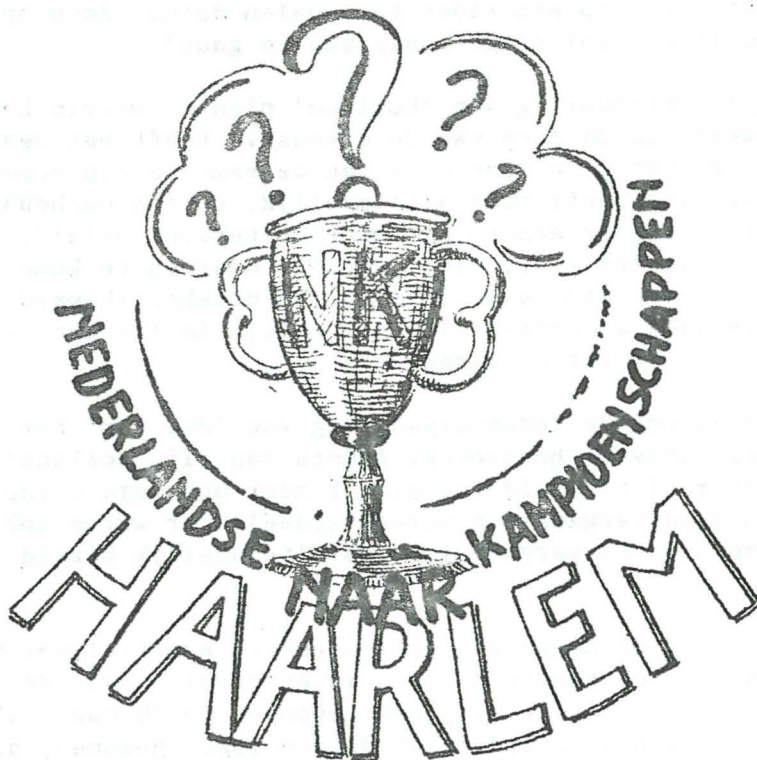
Eind 1991 vond de jaarvergadering van 'Holland' plaats, waarin het rapport besproken werd. In de loop van de discussie heeft het bestuur zich unaniem positief achter de conclusie van de samenwerkingscommissie opgesteld. De vergadering heeft zich uiteindelijk, op één onthouding na, in zijn geheel gesteld achter een op de toekomst gericht beleid, waarin een fusie zo mogelijk in één jaar, via een nader overeen te komen stappenplan, zou kunnen worden verwezenlijkt. Uitdrukkelijk werd onderstreept dat een dergelijk samengaan alleen mogelijk is als het door beide verenigingen breed wordt gedragen.

In februari 1992 heeft ook de ledenvergadering van 'Haarlem' het verslag van de samenwerkingscommissie besproken. Anders dan bij 'Holland' heeft het proces daar echter niet geleid tot min of meer unanieme uitspraken. Zowel het bestuur als de vergadering waren verdeeld. Er waren ook duidelijke tegenstanders. De vergadering was uiteindelijk bereid tot nader onderzoek.

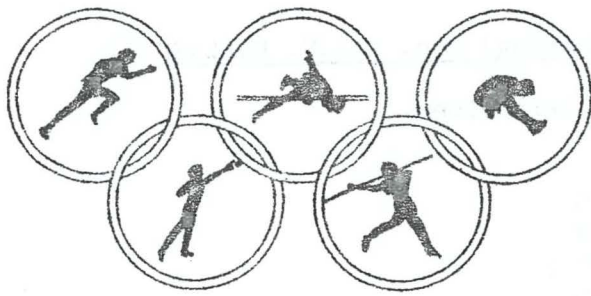
Zoals afgesproken hebben de beide dagelijkse besturen met elkaar van gedachten gewisseld over de gang van zaken in en gevolgen van de jaarvergaderingen. Dat gesprek heeft plaatsgevonden op 30 maart 1992. Gezien het voorgaande zijn we daarbij tot de conclusie gekomen, dat op dit moment de tijd niet rijp is om te streven naar een fusie. 'Haarlem' niet, omdat een belangrijk deel van de leden er tegen of nauwelijks voor is. 'Holland' niet, omdat daar gesteld werd dat de voordelen alleen bereikt worden als aan het proces van harte wordt begonnen. Ook nader onderzoek heeft alleen zin als er een positieve intentieverklaring van beide verenigingen en besturen is. Nu die ontbreekt, rest ons slechts te proberen om zo goed mogelijk met elkaar samen te werken vanuit twee aparte verenigingen.

Van het bestuur

Dat samenwerking ondanks het voorgaande niet onmogelijk is, mag mede blijken uit de afspraak dat de verenigingen in principe bereid zijn in 1995 samen het Nederlands kampioenschap te organiseren. Zowel de gemeente als de beide verenigingen vieren dat jaar een jubileum. Wij zullen in dat geval samen voor f 30.000,-- garant moeten staan, te verdelen over ieder van de verenigingen f 10.000,-- en gezamenlijk nog eens f 10.000,--. Die garantie wordt uiteraard alleen aangesproken als er een onverhoopt verlies wordt geleden. De besturen achten het risico klein genoeg om acceptabel te zijn. Daarvoor zal echter eerst een uiterst belangrijke voorwaarde moeten worden vervuld. De gemeente zal de baan grondig moeten opknappen. Wij zullen daarom de gemeente vragen hierover zwart op wit een uitspraak te doen. Pas dan zullen we bij de Unie de aanvraag kunnen indienen om het kampioenschap te mogen organiseren.



uitslagen van



her en der

door joop van drunen

9e GOLDEN TULIPLOOP 5 APRIL 1992

20 km heren

15. Conno du Fossé	1.08.54
27. Arno Molenaar	1.18.21
35. Bert Boesten	1.21.48

20 km veteranen

1. Kees van Dommele	1.06.03
---------------------	---------

HAARLEM 12 APRIL OPENING BAANSEIZOEN 1992

Een vroege seizoenopening dit jaar, op onze in slechte staat verkerende Pim Mulieratletiekbaan, voor senioren en A/B jeugd.
Ondanks het vroege tijdstip mochten wij 5 maal een PR noteren.

Dames sprint tweekamp 100/200

2. Brenda Stoete	13.0/27.3	1278 pt.
3. Lilian Kaptein	14.9/32.3	682 pt.
4. Mary Kloeth	15.3/32.0	646 pt.

heren sprint tweekamp 100/200

2. Jerry Amsterdam	11.8/24.6	1142
3. Ronald Schut	12.6./26.0	876
5. Cosmo Knipscheer	12.8/26.7	789

Kogelstoten dames

1. Toos Stoete	11.16
3. Lilian Kaptein	8.23

400 meter heren

1. Han Baauw	51.4
4. Edwin Meure	54.2

800 meter heren

1. Jan de Ruiter	1.57.0
2. Barry Bergisch	1.57.4 PR
3. David Blom	1.58.7
5. Ger Wessel	2.02.0
7. Willem Gebe	2.02.6
8. Bart Blom	2.03.9
10 Peter van Gils	2.05.4

5000 meter heren

1. Getachew Ayele	15.47.8
2. Conno du Fossé	16.09.3
5. René v.d. Zwaag	19.18.3

Kogelstoten heren

7. Etienne de Groot	11.01
9. Maarten Hartman	9.29

Hoogspringen heren

1. Maarten Hartman	1.70
--------------------	------

800 meter jongens A

Stefan Huisman	2.24.7
----------------	--------

Jongens A sprint tweekamp 100/200

2. Barry Doodeman	12.3/25.3	512 pt.
-------------------	-----------	---------

Hoogspringen jongens B

1. Niels Terol	1.70 PR
4. René Stol	1.50

Speerwerpen jongens B

1. Niels Terol	50.84 PR
3. René Stol	40.90 PR

Kogelstoten jongens B

1. René Stol	12.30 PR
3. Allard van Zwol	11.02

AMSTERDAM OOKMEER 18 APRIL org. A.A.C.

kogelslingeren jongens B (5 kg): Martijn Spruit 27.62 PR

HAARLEM N.K.S. BEKERWEDSTRIJD 20 APRIL (2e Paasdag) org. K.A.V. HOLLAND

"Haarlem" kwam aan de start met een dames- en herenploeg.

Uitslagen dames:

100 m: 6. Aneska de Windt (M.A.) 13.5
400 m: 4/6. Aneska de Windt 62.9
800 m: 1. Marianne v.d. Linde 2.19.2
hoog: 3. Toos Stoete 1.55
ver: 4. Brenda Stoete 5.23
kogel: 8. Lilian Kaptein 8.30
discus: 10. Jacqueline Konermann 20.34
speer: 2. Toos Stoete 44.96
4 x 100 m: 2. Aneska - Toos - Brenda - Jacqueline 52.5 (2e serie)
Onze dames ploeg eindigde van de 10 deelnemende ploegen op de 8e plaats met 6476 punten.

Uitslagen heren:

100 m: 1. Guus Groskamp gaf hier duidelijk zijn visite-kaartje af 11.0
400 m: 6. Ger Wessel 52.0
1500 m: 5. Peter van Gils 4.12.9
5000 m: 3. Getachew Ayele 15.32.2 PR
hoog: 5. Maarten Hartman 1.75
ver: 6. Nico Treep 6.03
kogel: 8. Etienne de Groot 10.81
speer: 9. Etienne de Groot 42.98
4 x 100 m: Bart - Nico - Etienne - ? 47.0
Einduitslag: deelname 16 ploegen, "Haarlem" 12e met 6494 punten.

HEERHUGOWAARD 24 APRIL org. HERA

verspringen heren: Maarten Hartman 5.82
kogelstoten jongens B: 6. Martijn Spruit 12.50 outdoor PR
discuswerpen jongens B: 2. Martijn Spruit 38.84

PURMEREND 29 APRIL org. NEA-VOLDHARDING

600 meter: 1. Edwin Meure 1.26.05

LISSE 10e TER SPECKE BOKAAL 2 MEI org. DE SPARTAAN

kogelslingeren: 3. Schelto Scheltens 54.18

AMSTERDAM-NOORD 8 MEI org. ATOS

Een drietal junioren, met chauffeur Hans Hageman achter het stuur, kwamen in actie tijdens de avond instuif van ATOS.

Als eerste verscheen aan de start, een avond voor deze wedstrijd lid geworden Maurice Hageman. Hij liep de weersomstandigheden in aanmerking genomen (koud en winderig) een goede 800 meter. Martijn Spruit wierp de discus naar 41.06 goed voor een 2e plaats bij de B-jongens. Bij het kogelstoten voor dezelfde categorie noteerde wij voor Martijn 12.25 m en voor René Stol 11.83 meter.

Zondag 26 april heel vroeg (te vroeg)

Het was geen mooie zondag ochtend, windkracht orkaan en veel regen. Mede door windje mee waren we anderhalf uur te vroeg op de baan van Suomi aanwezig, waar we allemaal verwend werden met een lekkere, overheerlijke, zalige mars. Uitgedeeld door Han. Ook werd ons duidelijk gemaakt dat het omvouwten van reclame op de startnummers streng verboden was. Ook de door Han opgeschreven bemoedigende woorden op de startnummers van Alexander en Barry mochten niet worden weggevouwen. Het waren deze woorden: H.MO (Alex) en K.TJE (Barry). typische Han woorden.

Oplossingen voor 21 Mei insturen naar Han Bouw. Adres op te vragen bij Joop van Drunen. Winnaars worden in de volgende wissel bekend gemaakt. Alle betrokkenen zijn uitgesloten van deelname. (dus ook niet onder een schuilnaam insturen Han !!!!!). We hadden gelukkig ook nog een serieusere ploegleider en dat was Schelto (alias de haptonoom).

Dan nu de wedstrijd.

Het eerste onderdeel was de door ons zeer zorgvuldig voorbereide 4*100 m estafette. Inderdaad het lukte. Het stokje viel, precies zoals gepland. toch nog gefinished in een tijd van 51.6 sec. (Goeoeoeoeoeoeoeoeoeed !!!!!)

High (lees: Low) jumper Niels Trol deed zijn best en kwam nog wel over een hoogte van 1.65 m. Rij de 1.70 meter waaide volgens hem de lat eraf. (Inderdaad Niels).

Next event: Discus werpen. Mede door de brede body (???) werd de wind hem te machtig en landde de discus na 34.56 m (wel de vierde prestatie van de dag !).

Toen was het Isselt time ! stop. Long jump. stop. 5.93 stop. geen commentaar. stop.

A(rie)lex(ed) Brokx was aan de beurt voor de 400 m. De beste stuurlui, Han en Schelto, wisten precies hoe het niet moest. Alex liet ons dat even zien. ((© Lenting K.A.V. Holland). Over beste stuurlui gesproken). Alex werd trouwens goed gesponserd: Mars, Snicker, Glacé, en bijna door een blikje Spa. Toen was Stefan Huismuis aan de beurt om de 800 m te lopen. Huismuis wilde dit erg graag doen en we maakten er geen punt van. Huismuis net aan. (© Ruud Wielard). Vervolg: Chapeau of zo voor Mario. Klasse op de 3000 meter !. Niels kwam nu uit in het speerwerpen. Als hij over de 50.00 meter zou gooien zouden we allemaal wat te drinken krijgen van Han. Dat lukte helaas net niet, maar dat kwam waarschijnlijk doordat de aanloop erg glad was en Niels bijna uitgled. Evengoed bleef hij de concurrentie ver voor met zijn 48.50 m.

The story of the jeans boy: Kogelstoten in je spijkerbroek. 11.82 m. Voortaan dus inderdaad met je spijkerbroek aan en je handen tot op het allerlaatste moment in je zak kogelstoten. Het helpt echt !

Voordat we mochten drogen voor de kachel: The final event: BAM ! Barry is weg. Han drukt zijn stopwatch in. Barry flies (he only shows up on earth to practice and to play). Han doet nogmaals een poging zijn stopwatch in te drukken en wonderwel lukt het dit keer. Barry finished als eerste in 11.9 sec. 11.6 volgens Han, dus die ging even protesteren bij de juryleden. (of ze hun diploma wel hadden was een van de vele vragen die Han hen gedurende het protest onderzoek stelde). Alles bleek echter toch te kloppen en wij raden Han dan ook aan om veel te blijven oefenen met het opnemen van de tijd. (Vooral doooooorgaan Han ! © B. Stevens).

Eindelijk waren we klaar en mochten we naar huis met een kletsnatte derde plaats.

1992

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door foto kopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteurs. (de Marsmannen). Ook is het ten strengste verboden de tekst te wijzigen of in te korten.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16B Auteurswet 1912 j het Besluit an 20 juni 1974, Stbl. 351, zoals gewijzigd bij Besluit van 23 augustus 1985, Stbl. 471 en artikel 17 Auteurswet 1912, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de voorzitter van de Marsmannen, rek. nr. 84 59 47 745 . Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) dient men zich tot de uitgever te wenden.

DE MARSMANNEN !!!!!!!!!!!

De resultaten nog even op een rijtje:

100 m:	1. Barry Doodeman	11.9	552 pnt.
400 m:	2. Alexander Brokx	56.1	557
800 m:	5. Stefan Huisman	2.27.6	360
3000 m:	4. Mario Zwemmer	10.39.2	450
4 x 100 m:	5. Eldridge-Barry-Niels-Alex	51.6	806
hoog:	3. Niels Terol	1.65	540
ver:	3. Eldridge Isselt	5.93	589
kogel:	2. René Stol	11.82	588
discus:	2. Martijn Spruit	34.64	575
speer:	1. Niels Terol	48.52	613
Totaal aantal punten goed voor een 3e plaats			5.630



De waarheid boven tafel

Inleiding

Om de technische moeilijkheden goed uit te kunnen leggen is het zorgenkindje in drie delen beschreven, aangeraden wordt om de delen op afzonderlijke dagen te lezen.

Social life

This story starts on Friday 27-30-2192, twee auto's, 1 trein en diverse bussen waren gecharterd voor het transport. Beide verzorg(st)er Adje en Willempie hadden het voorwerk verricht. Vrijdagavond eerst een groepsgevoel kweken, iedereen kreeg een persoonlijk groepsadvies voor de komende 2,3 jaar. By the way, deze gesprekken zijn in ieders dossier bijgeschreven dus wanneer iemand het nodig vindt om de visie raad te plegen dan is dat mogelijk.

Na dit gesprek was er volgens het rooster tijd voor het slapen. Het vinden van een slaapmaat levert altijd een mooi gevecht op, wie wil er nou niet bij badmuts in bed? De 2 * 2 broertjes bleven trouwens ook op dit punt onafscheidelijk. De enige twee dames die mee waren (naast 15 Heren) mochten naast de stofdoek ook het trainingspak gebruiken, maar daar hadden ze geen probleem mee (voor eventuele klachten; John Meure is benoemd tot voorzitter van de Emancipatie commissie). Vooraf was er veel ophef geweest over 1 punt: De lang verwachte sauna en in mindere mate het zwembad werden meteen na de eerste trainingsdag overspoeld door de atleetjes. De tweede dag was er een ander uitje door het organisatie comité opgezet. Speciaal ter ere van de Haarlem equipe werd er een wielertour gehouden. We zullen het toch maar even noemen, zet in Limburg je fiets op slot. Van ons zijn alle racefietsen gestolen waardoor we niet mee konden doen aan de wielertour. Om de gehele groep te troosten bleef er weinig anders over dan een looptraining en hierna genieten van de overige deelnemers aan de wielertour

Food and bevarage

Euverem = gemeente Gulpen = Gulpener bier. Met deze prachtige volzin (uh) beginnen we het tweede deel. Zuid-limburg telt te veel mooie kroegen om in 1 weekend te kunnen verkennen. Daarom zijn de vervolgdagen al meteen besproken. Een gedeelte van onze bevindingen luidt: 3 * weeks een krieb en je wordt niet zo snel ziek, dit kan dus als plaatsvervanger voor vitaminen pillen. Maar we gingen ook voor het eten ja toch? In het Familie restaurantje werd meer van de dochter des huizes genoten (alleen Janus onderstreepte zijn voorkeur voor mollige vrouwen door het met de anders serveerster aan te pappen, 176 pond) dan van het eten.

De broodmaaltijd kreeg voor sommigen een zeer aparte belevenis bij het aanzicht van Jeffry die het elke keer presteerde om 12 boterhammen per maaltijd naar binnen te werken

Voor de externe rapportage:
-Lex V. 12 zakjes mayonaise,

-Mario Z totale reclame tijd voor a.h. 43.20.11

-Het volgende trainings kwartaal vindt plaats op de atletiekbaan van Krumnov, overnachten kunnen we daar in een van de vele failliete hotels.

Running Life

Trainen in een heuvel-landschap, dat was dus als afwisseling op bovengenoemde 2 punten ingelast.

Zaterdag ochtend in Euverem, 3 rondjes om de kerk, 12 kroegen gezien en daarna de sneeuwbuien in. Iedereen liep achter padvinder Koos aan maar die was zijn kompas vergeten waardoor we er (ras echte Hollanders let op) gratis en zonder bijbetalen een extra duurloop cadeau bij kregen. Koos was echter zo moe dat hij s 'middags vanuit de auto zat te dirigeren. Achterin zaten twee krukken die om een vage reden niet meededen. (we zullen de namen niet noemen).

Zondag ongeveer het zelfde laken en pak: s 'ochtends en s 'middags een ontspannen boswandeling met een uitleg over alle paddestoelen van de specialist op dit gebied en terrein: Wim B. Indien u hem hiervoor wilt huren moet u mondeling bij zijn manager B.B. boeken.

Conclusie

What is the result of this all: You will see it soon.

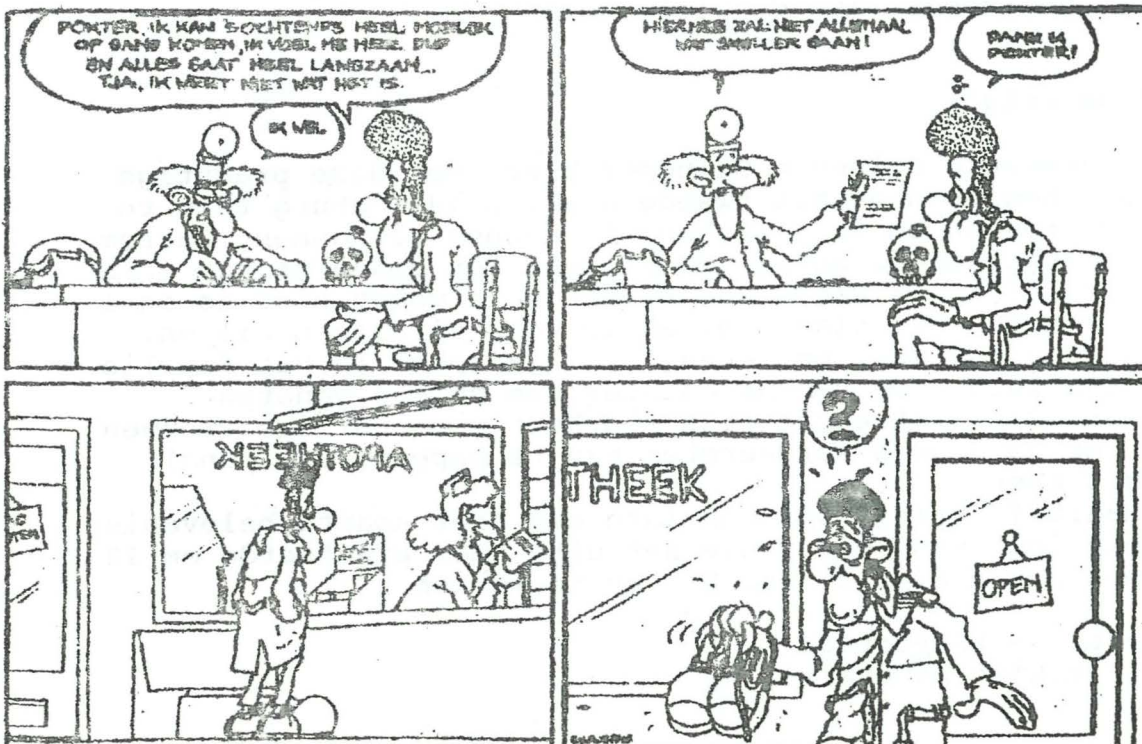
Sommigen voelen de spiertjes/ pezen nu al jeuken

Extra mededeling: (Haarlem) dames sla snel uw slag, Ger W is op oorlogspad (dit kwam binnen via onze insinuator/ directeur van koppeling bedrijf sjanneke/ glamour boy: Jan R.

Adje, Koosie en Willempie: Hartelijk bedankt.

Het maken van dit verslag was allen mogelijk door het gehele weekend de situatie vanuit een fauteuil te noteren.

Jaap & Ger



Trainingsfeest te Hoenderloo

Met onze eigen breedte (diepte) groep, na een kopje koffie + + + bij Geertje, zaten wij al heel snel in Hoenderloo (wij wilden dat ook).

Vroeg naar bed gegaan. Niet geslapen door Bello en een krolse haan en errg vroeg opgestaan, want het sneeuwde. Voordat big Bertje kwam al een uur gelanglaufd.

Er was een klein probleempje. Bert stond zuidelijk en Kless en Ellen noordelijk. Oké, de heide op en 2 herten gesigna-leerd (echt waar, ze geloven het nu al niet).

Na een warming-up werd het als snel koud, we moesten alleen nog maar hagelstenen ontwijken. Na deze keiharde training gingen we heerlijk lunchen.

's Middags hebben we met dobbelstenen gegooid en gelopen (helaas hebben een aantal mensen dit niet overleefd).

De koks waren in vorm, want we hebben heerlijk gegeten. Gelukkig hadden we 2 huisjes = 2 keukens; 1 voor de pasta en 1 voor de saus (met en zonder vlees).

Het toetje was gemaakt door onze chefkok Bert.

Na een gigantische afwas hebben we Bert gedumpt en zijn we een kroeg ingedoken. Na een kleine polsoefening tijd voor de disko. De boerse Apeldoorners waren nogal saai en keken hun ogen uit naar ons uitgelaten gedans. Ze probeer-den ons nog na te doen, waarna wij alleen nog maar konden zeggen: het is toch wel moeilijk hé ?

Laat naar bed, een uur kwijt geraakt, maar toch weer vroeg aan het trainen. Het was dit keer schitterend weer. Na een duurloopje en een brunch gingen we de Hoge Veluwe op. 5 Km. wandelen, fietsen, museum(pje), koffie, chocomel, chips, terugwandelen, verdeling van de overgebleven bood-schappen, pannenkoeken, thuisreis, naar bed.

Eigenlijk was het onbeschrijflijk.

Ellen, Cosmo, Sandra, Ronald, Robert, Jacqueline, Natha-lie, Carla, Kless, Ralph, Geertje.

Bevrijdingspop in de Haarlemmerhout ipv trainen. Gelukkig kwam ik (met bier in handen) nog enkele atleten(tes) tegen die mij deden overtuigen dat hardlopen niet het enige is in deze wereld. Tevens ben ik nu in het bezit van een antwoord apparaat dus Boesten is normaal te bereiken. Wilt u de boodschappen kort houden aangezien het bandje reeds twee keer warm is gelopen van gezellig lachende en kleppende clubleden, kinderen, enz. Spaarnwoude-loop : geweldig: applaus : Gerko Vos, deelname : iets minder dan verwacht, dank aan alle medewerkers.

Schrik, want op 7 mei opeens 2 nieuwe leden, waaronder één vrouw. Een beetje zenuwachtig waren opeens de nieuwe trainer en de nieuwe directeur, daar wij met nieuwe leden zeer voorzichtig zijn.

Voort-hollende Kalender

Mei

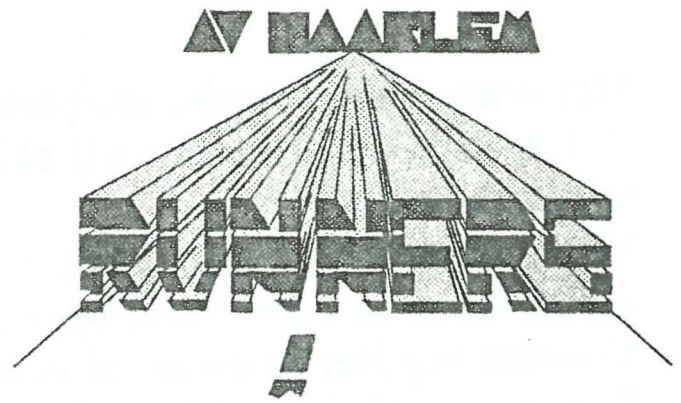
23ste Lionsloop Bloemendaal Afstand: 15, 10, 5 km. Waar: Hockeyclub Bloemendaal en over het "kopje" Tijd: 17.00 .

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

Verdere info over toekomstige lopen niet beschikbaar, helaas.

Uit de L.A. commissie enz.

- Ontwikkelingen: een nieuwe trainer : Arno Molenaar. Hij wordt nog bijgestaan door Evert, hij gaat cursus volgen dus maakt u het hem niet te moeilijk deze zomer. Dat betekent dus niet dat u als atleet dan maar moet wegblijven, NEE Arno moet oefenen met grote groepen atleten(tes).
- De Franse genodigden uit Angers komen onverwacht niet. Het idee is nu om, uit hufte-righeid met heel erg veel naar Angers te gaan eind september. Noteer het maar vast.
- In mijn bezit is een brochure van FAST (= Flying Athletes STichting). Deze organisatie verzorgt reizen naar alle grote loopevenemen-ten op de aardbol. Bij interesse; bel me even. 023-385623



- Er is een afstandsmeetwielje aange-schaft ten behoeve van onze "parcours-boy's". Bij volgende wedstrijden lopen we nu (deden we eigenlijk al) tot op de meter nauwkeurig.
- Aanschaf elektronische finish appara-tuur is in gevorderd stadium. Waar-schijnlijk in gebruikname tijdens de LION's finish.

Uitslagen

<u>2 feb</u>	<u>10 mijl Uithoorn</u>	<u>16.1 km</u>
	117 Kick Sabelis	1.17.14
<u>9 feb</u>	<u>Marquetteloop</u>	<u>21.1 km</u>
	2 Cees v Dommele	1.10.25
	28 Kees Hordijk	1.15.35
	16 Dick de Waal M	1.18.51
<u>7 mrt</u>	<u>Alphen Openingsklassieker</u>	<u>15 km</u>
	8 Marianne vd Linde	53.28
		<u>20 km</u>
	194 Conno du Fossé	1.14.33
	48 Ron Bons (rekord inhalen)	1.14.48
	190 Lex vd Pol	1.25.42
	486 Kick Sabelis	1.37.04
<u>15 mrt</u>	<u>Marathon Schoorl</u>	<u>42.2 km</u>
	77 René vd Zwaag	3.28.53
		<u>30 km</u>
	153 Dick vd Splinter	2.08.29
	426 Kick Sabelis	2.38.39
		<u>21.1 km</u>
	311 Alex de Vries	3.31.32
	315 Hans Adelaar	1.31.38

<u>21 mrt</u>	<u>Zilveren Molenloop</u>	<u>20 km</u>	<u>5 apr</u>	<u>DWT-loop Overveen</u>	<u>21.1 km</u>
139	Kick Sabelis	1.41.55	4	Alex de Vries	1.30.06
<u>22 mrt</u>	<u>Wasa Verkade-loop</u>	<u>10 km</u>	<u>3 mei</u>	<u>Nieuwe Brug-loop</u>	<u>16.1 km</u>
9	Ad Coolbergen	32.36	1	Cees v Dommele	52.06
<u>28 mrt</u>	<u>City Pier City</u>	<u>21.1 km</u>	4	Getachew Ayele	53.21
5	Marianne vd Linde	1.14.57	7	Conno du Fossé	55.12
6	Cees v Dommele	1.10.04	25	Martin vd Weiden	1.00.38
59	Dick vd Splinter	1.23.49	28	Dick Kloosterboer	1.01.23
<u>29 mrt</u>	<u>Spaarnwoudeloop</u>	<u>30 km</u>	39	Dick Aarts	1.02.49
6	Dick de Waal M	1.54.31	40	Arno Molenaar	1.02.56
7	Ron Bons	1.54.42	41	Bert Boesten	1.03.15
16	Jaap Zwart	2.02.06	47	Rob de Nieuwe	1.03.42
		<u>10 km</u>	50	Hans Adelaar	1.04.18
2	Getachew Ayele	32.20	54	Hil de Lange	1.06.00
5	Conno du Fossé	33.46	63	René vd Zwaag	1.07.16
9	Paul v Diepen	34.59	69	Lex vd Pol	1.08.51
10	Wiebe Havinga	35.02	87	Dick vd Splinter	1.12.34
16	Dick Kloosterboer	37.38	103	Ton vd Linden	1.16.38
19	Arno Molenaar	37.45	<u>9 mei</u>	<u>NK vet Papandrecht</u>	<u>15 km</u>
24	Rob de Nieuwe	39.06	2	Cees v Dommele (PR)	47.09
32	Alex de Vries	40.30	13	Ton v Doorn	51.33
33	Lex vd Pol	40.34			
49	Jaques Kalisvaart	43.26			
<u>???</u>	<u>13e Gildenhuisloop</u>	<u>20 km</u>			
1	Cees v Dommele	1.04.26			
29	Johan Sneek	1.18.24			
14	Lex vd Pol	1.25.29			

Mag dit weer even vet gedrukt AUB !!

LION'S-loop 23 mei 1992 17.00 bij de hockey-club Bloemendaal
 inschrijven v.a. 15.00 uur
 15, 10, 5 km (1, 2 of drie keer over (de) het KOPJE
 De eerste aankomende Vrouw en Man zal afgevaardigd worden naar
 een cultureel, economisch en sportief festival in Libramont
 (Ardennen) van 8 t/m 13 juli met een wegwedstrijd over 11 km op 11
 juli. Deze afvaardiging is geheel verzorgd (gratis dus) ook voor de
 begeleider van de atleet(e). Alle Kennemerlandse verenigingen zijn
 hierover aangeschreven. Dus even aanzetten bij de finish.

Bert Boesten

VOLGENS NOTULEN VAN TOKIO...

dus onder voorbehoud.!

Talmen:

Niet op tijd afmelden voor een poging is een fouts poging.

Bij gebruik van startblokken:

Na "op uw plaatsen": twee handen en één knie aan de grond, twee voeten in het startblok.

Na "klaar": twee handen aan de grond, twee voeten in het startblok.

Wachtende lopers bij estafette's, welke niet of niet geheel in banen worden gelopen:

4 x 400 meter: derde en vierde loper van binnen naar buiten in de volgorde waarin hun voorgaande teamgenoten het 200 meter punt passeerden.

Bij overige estafette's: in de binnenbaan, onder voorwaarde dat zij niet duwen, dringen of andere deelnemers de doorgang belemmeren.

Bij hoog- en polshoog:

Een poging is o.m. ongeldig wanneer de lat door toedoen van de deelnemer tijdens of na de sprong niet op de steunen blijft liggen.

Voordat bij hoog- en polshoogspringen van de voorgeschreven hoogten mag worden afgeweken, moet de overgebleven deelnemer de wedstrijd reeds gewonnen hebben.

Voorbeeld:

	2.20	2.23	2.26
A	XXO	---	
B	XO	XXX	

Zaken die wel eens foutgaan.....

**Een record bij springen of werpen ?
Dan nameten door de Scheldsrechter.**

**Bij protesten:
alle Informatie raadplegen,
ook videobeelden...**

Barrage springen:

	4.00	3.98	4.00	3.95	3.90	3.85	3.80	3.78
A	X	X	X	X	X	X	X	O
B	X	X	X	X	X	X	X	X

**Bij discuswerpen en kogelslingeren:
Via de kool weer in de sector = geldig !!**

Bij uitvallen 8e finalist: géén 9e ervoor in de plaats.

Merktkens:

- geen kalk
- geen soortgelijke stof
- geen middelen, die onuitwisbare merktkens achterlaten...

Laten we aardig zijn voor onze kunststofbanen !

Speer:

Top - schacht - handvat van koord

└───┘ **geen oneffenheden !**

Putjes, buitjes, gaatjes, groeven, ribbels of ander soort ruwheden.

Afwerking vanaf de top tot aan de punt glad.

RUGKLACHTEN

Lage rugklachten komen relatief veel voor bij sporters. Deze pijnklachten kunnen door verschillende oorzaken ontstaan. Meestal zijn er houdingsafwijkingen en spierfunctiestoornissen (spierverkorting en spierverswakking) aanwezig. In een aantal gevallen kunnen de klachten echter (mede) veroorzaakt worden door versmalde tussenwervelschijven, door een instabiliteit of juist een blokkade onder in de rug. In dit blessurebulletin zal de meest voorkomende vorm op basis van spierfunctiestoornissen besproken worden. Bij deze vorm zullen de pijnklachten eerst alleen na het sporten optreden. Als de klachten erger worden ook tijdens sportbeoefening en bij lang staan of zitten. s'Ochtends kan de rug uitgesproken stijf zijn. De pijn straalt vaak uit naar de bil en naar de achter-/buitenzijde van het bovenbeen.

OORZAKEN VAN DEZE RUGKLACHTEN

Meestal is een samenspel van factoren verantwoordelijk voor het ontstaan van deze rugklachten.

- Zware en/of éénzijdige belasting in de sport- of werksituatie.
- Een te snelle trainingsopbouw. Rugklachten treden frequenter op als er in een korte tijd te veel, te vaak en te hard wordt getraind. Met name heuveltraining en sprongkrachttraining zijn berucht. Als er spierversterkende oefeningen of krachttraining wordt uitgevoerd, is een juiste techniek zeer belangrijk. Vraag je trainer hier goed op te letten!
- Lopen of springen op een harde ondergrond (asfalt, beton) met onvoldoende schokdempende en/of onvoldoende steunende schoenen (spikes!).
- Verkorte spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is het met name van belang dat de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren goed op lengte zijn.
- Te zwakke spiergroepen. Bij het voorkomen van lage rugklachten is met name het goed op kracht zijn van de buikspieren, de bilspieren en de bovenbeenspieren van belang.
- Houdingsafwijking. Zo is er vaak sprake van een versterkte holle stand (hyperlordose) van de lage rug terwijl de bovenrug juist overmatig bol (hyperkyfose) staat.
- Standafwijking met name van bekken en/of lage rug, meestal op basis van een beenlengteverschil.
- (lichte) Voetafwijkingen, zoals knik-plat voeten.

HOE VOORKOM IK DEZE RUGKLACHTEN ?

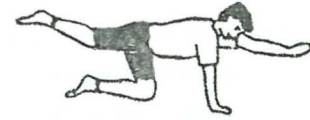
1. Begin altijd met een goede warming-up. Loop 5 à 10 minuten rustig in en voer dan in ieder geval rekkingsoefeningen uit voor de rugspieren, de heupbuigers en de bovenbeenspieren (zie tekeningen). Let goed op de aangegeven uitgangshouding en de wijze (niet verend!) waarop de rekkingsoefening moet worden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



2. Zorg vooral voor een goede trainingsopbouw. Voer het tempo en de tijdsduur van de trainingen uiterst geleidelijk op. Bij verandering van trainingsbelasting past de belastbaarheid zich slechts langzaam aan. Ook na een blessure of ziekte moet de training weer (zeer) geleidelijk tot het oude niveau worden opgevoerd.



3. In een verantwoorde trainingsopbouw wordt er tevens voldoende aandacht besteed aan spierversterkende oefeningen voor de buik-, bil- en bovenbeenspieren. Zie de tekeningen voor enige voorbeelden. Bij de uitvoering van deze spierversterkende oefeningen moet goed op de juiste techniek gelet worden. Het is met name van belang dat de rug bij deze oefeningen niet holgetrokken wordt.



4. Loop en spring zoveel mogelijk op een zachte ondergrond, zoals gras of bos.

5. Draag goed passende loopschoenen met een schokdempende zool en een stevige hielsteun. Train zo weinig mogelijk op spikes.

Als er (lichte) voetafwijkingen aanwezig zijn (b.v. knik-platvoeten) moet daar rekening mee gehouden worden bij het kopen van sportschoenen. Zo zijn schoenen met een anti-pronatie wig aan te bevelen als de voeten te veel naar binnen wegzakken bij de voetafwikkeling. Laat je in een goede sportspeciaalzaak hierover adviseren.

Soms is het noodzakelijk om bij voetafwijkingen of een beenlengteverschil speciale aanpassingen in of onder de loopschoenen 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. Let ook in het dagelijks leven op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen.

WAT KAN IK DOEN ALS DEZE RUGKLACHTEN (TOCH) ZIJN 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. Als de rugklachten nog in een beginstadium zijn, kan een lichte trainingsaanpassing voldoende zijn om klachten weer te laten verdwijnen.

Let in het dagelijks leven extra op een juiste houding bij het staan, zitten en tillen. Ondersteunt je stoel voldoende de lage rug en is het matras waarop je slaapt niet te zacht ?

2. Voer meerdere malen per dag de beschreven rekkingsoefeningen uit.

3. Besteed extra aandacht aan spierversterkende oefeningen voor buik-, bil- en bovenbeenspieren.

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.). Lichamelijk onderzoek van de rug is vaak voldoende om de juiste oorzaak aan het licht te brengen. Soms kan het echter nodig zijn om met behulp van o.a. röntgenfoto's andere oorzaken uit te sluiten. De (sport-)arts kan dan beoordelen of fysiotherapeutische behandeling 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).



HET WISSELTJE

GEFELICITEERD



5 mei Marjanne van Sambek

5 mei Julien Sillem

6 mei Hineke Ibroon

8 mei Paul Ditteman

10 mei Jaap Demmendaal

Guido Molnar 13 mei

Marlijn Dehler 18 mei

Robbert Schippers 20 mei

Remco van Belle 29 mei

snoep, verstandig eet je huis!

WAT HOUD ONZE WURM OVER?

MOPPENTROMMEL



«Wat eet jij het liefst, Philippe?»
«Spinazie, oom Wigbolt, want daar word ik altijd zo misselijk van dat ik de volgende dag niet naar school hoef!»

«In dit restaurant wordt Engels, Frans, Duits, Portugees, Russisch, Italiaans, Zweeds en Grieks gesproken,» staat te lezen op het bordje bij de ingang.

«Ongelooflijk,» roept een bezoeker uit, «en wie spreekt al die talen wel?»

De kelner: «Onze gasten, meneer!»

BEGRIJPELIJK

Een jongetje kreeg voor zijn verjaardag een trommel en roffelde daar onvermoeibaar op. Een paar dagen later kreeg hij van buurman Piet een mes cadeau met de opmerking: «Jij wil vast weten wat er in die trommel zit?»

De onderwijzer: «Uw zoontje is de voorbeeldigste jongen van de klas, mevrouw!»

De moeder: «Dat hebbie van se vader: die wor ook altijd vrijgelaten wgens goed gedrag!»

Zo, de eerste grote klus van dit nieuwe zomer-seizoen zit er weer op; het maken van het wedstrijdoverzicht.

Samen met de trainers zijn de verschillende wedstrijden uitgezocht.

De eerste wedstrijd is ook al weer geweest, zoals gebruikelijk op onze eigen baan, samen met Holland en dit jaar voor het eerst met AVH uit Hoofddorp. Het was erg gezellig en daar werkte het mooie weer natuurlijk wel aan mee. Hieronder het eerste verslagje:

VERSLAG VAN CHRISTA VERTON.

"Zaterdag 11 april was er een wedstrijd op de Haarlemse baan van AV Haarlem. Ik moest eerst hoogspringen. Maar dat ging niet zo lekker want ik had een verstuikte pols en ik sprong maar 90 centimeter. Daarna moesten wij 60 meter sprinten, dat ging al beter want ik liep 10.6. Daarna gingen we kogelstoten, daarmee maakte ik een prestatie van 5.51 meter. Dat is een PR. Tot slot mocht je kiezen of je een 1000 meter liep of niet. Ik liep hem wel, en ja hoor, ook daar maakte ik een PR, ik liep 3.59,9. Dat alles deden we met Sanna, Marieke, Roebie, Jennifer en Chantal (maar die zat in een andere groep) en nog een aantal meisjes van andere clubs."

DE ZIEKENBOEG.

De laatste maanden werden verschillende van onze atleten geplaagd door blessures en/of ziekte: Peter Markwat, eigenlijk al de hele winter geblesseerd, hebben wij nu toch al weer enkele keren op de baan gezien, hoewel hij nog niet voluit kan meetrainen; Sanna Piscaer heeft met een spalk om haar hand gelopen omdat iemand over haar hand had geschaatst!!!! Ook Remco Verton missen we al enige tijd vanwege een gebroken been. Marieke Jonker is al 2 weken ziek. En ook Ezra heeft een blessure gehad. Allemaal de beste wensen en tot ziens maar weer op de baan.

UITSLAGEN HAARLEM 11 APRIL

B-PUPILLEN:	40	ver	bal	plaats	1000
Nicolas van Hilten	7.1	2.94	25.02	3e	3.47.9
Chantal van der Zijden	7.6	2.90	12.04	2e	4.29.6
A-PUPILLEN:	60	kogel	hoog		1000
Rene Soomer	9.3	7.15	1.25	3e	3.35.4
Ralf Teunisse	9.6	8.54	1.15	4e	3.48.4
Vincent v/d Lans	9.6	6.79	1.10	5e	3.24.4
Dirk Gotink	10,0	8.21	1.00	7e	--
Olivier Sluitman	9.8	6.39	1.00	10e	4.07.9
Niels Luntz	10.3	6.40	1.00	14e	4.12.5
Matthijs Teengs	9.8	5.39	0.90	16e	--
Jaap Demmendaal	10,4	5.74	0.85	18e	4.08.2
Sanna Piscaer	9.6	6.41	1.25	1e	3.42.0
Marieke van Essen	9.4	6.48	1.15	2e	3.46.4
Jennifer Bas	10.6	5.23	1.05	9e	--
Christa Verton	10.6	5.51	0.90	12e	3.59.9
Ruby Bogaart	10.4	4.63	0.90	13e	4.10.8

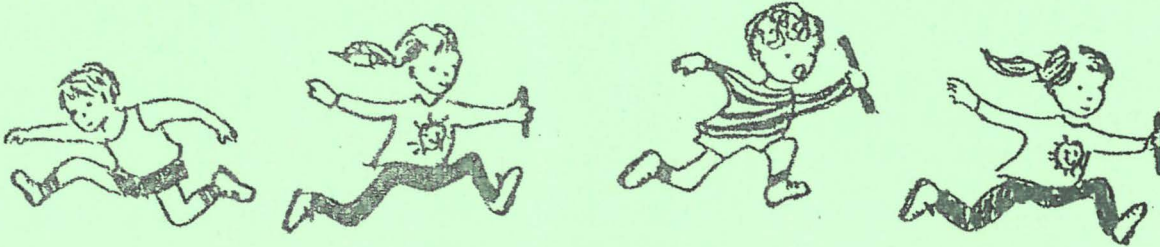


D-JUNIOREN:	80			hoog kogel	
Remco van Belle	11.4	serie	11.6	fin	1.25 7.63
Guido Molnar	11.4		11.7		1.25 6.51
Ingo Ruijterman	12.1				1.30 7.96
	60				ver kogel 600
Joanna Andrews	8.8		8.7		4.30 9.25 1.52.8
Marieke Jonker	8.8		9.3		3.72 7.66
Marjanne v Sambeek	8.3		8.4		4.53 8.96
Meike Bax	10.0				3.47 6.92 2.02.8
Rebecca Ramakers					3.45 6.72
C-JUNIOREN	100				hoog speer 800
Paul Filmer	12.8	serie	12.8	fin	2.21.4
Paul Rijs	13.7				1.40 31.7
Arjen de Bruijn	13.7				1.50 33.60
Polle Oudshoorn	14.5				2.43.7
Olivier Barreveld	14.7				1.40 38.32
Julien Sillem					1.15 20.00
	80				ver speer 600
Laura Donkerkaat	11.9	serie	12.1	fin	3.64 1.59.1
Jessica Ramakers	12.0		12.1		4.18
Ingeborg Zandbergen	12.1		12.3		4.18 23.52
Wendy Twisk	12.0		11.8		15.74 1.58.9
Lineke Kroon	12.6				
Janneke de Vlas					3.35 11.76
Nanda Meijer					19.56

De pupillen hebben ook al weer hun eerste Kompetitie-wedstrijd achter de rug: op 25 april bij Blauw-Wit in amsterdam op de atletiekbaan Ookmeer en na een week vol regen en storm was het mooi weer. Hier volgt een verslagje van RALF TEUNISSE, die nogal tevreden is met de behaalde resultaten. De officiële uitslagen komen de volgende keer.

"We gingen Rene ophalen om naar Ookmeer te gaan. Maar het was erg druk vanwege de bloemencorso. Maar we kwamen er wel. Als eerste moesten we estafette doen; maar dat ging mis, want de wissel ging niet goed. Daarna moesten we sprinten en ik had 9.8 en Rene had 9.5 en Vincent had 9.7 en wat Olivier had weet ik niet meer. Vervolgens gingen we verspringen: ik sprong 4.04, Rene 3.87 en Vincent 3.57, daarna gingen we kogelstoten. Ik had 7.64 en Rene 7.26 meter. Als laatste onderdeel hadden we de 1000 meter. Ik had 3min45, Rene 3min33 en Vincent 3min30. De uitslagen van Olivier weet ik niet want hij was helaas al weg zodat ik zijn diploma niet gezien heb, maar hij was ongetwijfeld goed. De totaaluitslag van ons groepje was: Vincent 15e, Rene 10e en ik 9e. Eindresultaat GOED!!!!!"

Op 2 en 3 mei gaan 8 C-junioren samen met Eric naar de eerste meerkamp van dit jaar in Heerhugowaard. Graag ontvangen wij van enkele deelnemers een verslag over deze wedstrijd. En a.s. zondag 3 mei is er weer een wedstrijd op onze eigen baan, allen voor C-D junioren dit keer. Op 9 mei hebben de pupillen hun volgende wedstrijd; verslagen en uitslagen in het volgende nummer.



TOELICHTING WEDSTRIJDOVERZICHT PUPILLEN
ZOMER 1992

HOE GAAT HET BIJ EEN ATLETIEKWEDSTRIJD TOE.

Op het wedstrijdoverzicht, aan de achterzijde, zie je de wedstrijd datum, waar het is, wat het kost en wat je kunt doen. Dat zal bijna altijd een driekamp zijn met als je wilt een lang loopnummer, de 1000 meter, of een estafette. Er staat nog iets heel belangrijks op: de laatste inschrijfdatum.

Houdt die goed in de gaten, anders kun je niet meedoen.

Voor de 1000 meter kun je niet apart inschrijven, alleen als je meedoet met een driekamp. Als herinnering krijg je altijd een "diploma" of prestatiekaart en soms wel eens een medalje.

Bij een COMPETITIE-WEDSTRIJD is het de bedoeling dat we allemaal meedoen. Je krijgt dan na afloop ook een diploma maar meestal geen medalje's. Het gaat dan om de punten, die van de beste 4, samen worden opgeteld en vergeleken met de andere deelnemende ploegen. Het is bij de competitie de bedoeling dat we met zoveel mogelijk deelnemers per ploeg gaan zodat we een maximaal aantal punten halen en zoveel mogelijk plezier beleven.

INSCHRIJVEN EN BETALEN VOOR EEN WEDSTRIJD.

Inschrijven kun je doen voor of na elke training. Maar alleen als je voldoende geld hebt op je rekening. Je kunt voor je eerste wedstrijd van dit baanseizoen een bedrag storten bij Joke Verton, die dit geld dan voor je beheert. Afhankelijk van het aantal wedstrijden waaraan je denkt deel te nemen, adviseren wij om een bedrag tussen de 25,- en 50,- te storten. Dit moet contant of per cheque. Als het bijna op is krijg je een berichtje. Aan het einde van het seizoen krijg je een keurige afrekening. Je kunt dan het restant laten staan voor het winterseizoen.

ALGEMEEN GELDT: GEEN INSCHRIJVING ZONDER BETALING.

WAT JE VERDER MOET WETEN ALS JE INGESCHREVEN BENT.

Op de donderdag-avond voorafgaand aan de wedstrijd ligt in het wedstrijdsecretariaat op de atletiekbaan een informatiefel voor je klaar met aanvangstijd en routebeschrijving en eventueel een chronologisch overzicht.

DIT MOET JE BESLIST KOMEN AFHALEN of door iemand laten meenemen anders heb je geen gegevens over je wedstrijd.

WEDSTRIJDSECRETARIAAT JEUGD: JOKE VERTON, OMMERBOS 125
2134 KC HOOFDDORP
TEL. 02503 - 39865

WEDSTRIJDOVERZICHT PUPILLEN ZOMER 1992

<u>datum</u>	<u>org. verenig.</u>		<u>3 kamp</u>	<u>kosten</u>	<u>1000m</u>	<u>laatst inschr</u>
za 11 apr aanv 13.00	GEZ.HAARL.VER	J/A	60 hoog kogel	f3,00	f1,25	2 apr
		M/A	60 hoog kogel		ja	
		J/B+C	40 ver bal		ja	
		M/B+C	40 ver bal		ja	
za 25 apr aanv 12.00	BLAUW-WIT A'DAM OOKMEER	J/A	60 ver kogel	f2,50	f1,50	9 apr
1e competitie wedstr		M/A	60 hoog kogel		ja	
		J/B	40 ver kogel		ja	
		M/B	40 hoog kogel		ja	
		J+M/C	40 ver bal		ja	
za 9 mei aanv 12.00	GEZ.HAARL.VER	J/A	60 ver kogel	f3,00	nee	30 apr
		M/A	60 hoog kogel		nee	
		J+M/B+C	40 ver bal		f1,50	
za 23 mei aanv 11.00	AAC/ADA A'DAM OOKMEER	J/A	60 hoog bal	f2,50	f1,50	27 apr
2e competitie wedstr		M/A	60 ver bal		ja	
		J+M/B	40 hoog kogel		ja	
		J/C	40 hoog bal		ja	
		M/C	40 hoog kogel		ja	
za 30 mei	RADAR/EUROPALOOP					
wo 3 jun aanv 14.00	SUOMI/ SANTPOORT	J+M/A	60 ver kogel	f2,50	f1,50	21 mei
		J+M/B	40 ver bal		ja	
		J+M/C	40 ver kogel		ja	
za 20 jun aanv 12.00	GEZ.HAARL.VER	J/A2	60 ver kogel	f2,50	f1,50	4 jun
3e competitie wedstr		M/A2	60 hoog kogel		ja	
		J/A1	60 ver kogel		nee	
		M/A1	60 hoog kogel		nee	
		J+M/B	40 ver bal		nee	
		J+M/C	40 ver bal		ja	
=====						
zo 16 aug aanv 11.00	GEZ.HAARL.VER	J+M/A	60 ver kogel	f4,00	nee	13 aug
		J+M/B	40 hoog kogel		nee	
		J+M/C	40 ver bal		nee	
za 29 aug	HAARLEM		KOPPELWEDSTRIJD			20 aug
zo 6 sep aanv 11.00	CASTRICUM	J+M/A	60 hoog kogel	f3,50	f1,50	24 aug
		J+M/B	40 ver bal		ja	
		J+M/C	40 ver bal		ja	
za 19 sep aanv 12.00	SUOMI/ SANTPOORT	J+M/A	60 ver kogel	f2,50	est	20 aug
		J+M/B	40 hoog bal	est:	est	
		J+M/C	40 ver bal	f1,50	est	
za 26 sep	HOORN		finale pupillen competitie			
za 10 okt	HAARLEM		alleen op uitnodiging			
			onderlinge wedstrijden / informatie			
			t.z.t. in clubblad			





TOELICHTING WEDSTRIJDOVERZICHT C+D JUNIOREN

ZOMER 1992

HOE GAAT HET BIJ EEN ATLETIEKWEDSTRIJD TOE.

Op het wedstrijdoverzicht, aan de achterzijde, zie je de wedstrijd datum, waar het is, uit welke onderdelen je kunt kiezen, wat het kost en heel belangrijk: de laatste inschrijfdatum.

Houdt die goed in de gaten, anders kun je niet meedoen.

Hoewel je, bij gewone wedstrijden, zelf kunt kiezen aan hoeveel onderdelen je mee wilt doen adviseren wij toch om, per wedstrijd, voor max. 3 onderdelen in te schrijven. Anders loop je de kans dat je 2 of meer onderdelen tegelijk moet afwerken.

Bij competitie-wedstrijden wordt er door de trainers indeling en eventueel selectie gemaakt, waarbij niet allen wordt gekeken naar persoonlijke records, maar ook naar vorm van het moment, trainingsopkomst, inzet en houding. Je kunt bij een competitie-wedstrijd op niet meer dan 2 onderdelen worden ingezet (naast de estafette) en er mogen maximaal 2 atleten per onderdeel deelnemen. Het is bij de competitie de bedoeling dat we met zoveel mogelijk deelnemers per ploeg gaan, zodat alle nummer optimaal bezet worden en we een maximaal aantal punten halen en zoveel mogelijk plezier beleven.

INSCHRIJVEN EN BETALEN VOOR EEN WEDSTRIJD.

Inschrijven kun je doen voor of na elke training. Maar alleen als je voldoende geld hebt op je rekening. Je kunt voor je eerste wedstrijd van dit baanseizoen een bedrag storten bij Joke Verton, die dit geld dan voor je beheert. Afhankelijk van het aantal wedstrijden waaraan je denkt deel te nemen, adviseren wij om een bedrag tussen de 25,- en 50,- te storten. Dit moet contant of per cheque. Als het bijna op is krijg je een berichtje. Aan het einde van het seizoen krijg je een keurige afrekening. Je kunt dan het restant laten staan voor het winterseizoen.

ALGEMEEN GELDT: GEEN INSCHRIJVING ZONDER BETALING.

WAT JE VERDER MOET WETEN ALS JE INGESCHREVEN BENT.

Op de donderdag-avond voorafgaand aan de wedstrijd ligt in het wedstrijdsecretariaat op de atletiekbaan een informatievel voor je klaar met aanvangstijd en routebeschrijving en eventueel een chronologisch overzicht.

DIT MOET JE BESLIST KOMEN AFHALEN of door iemand laten meenemen anders heb je geen gegevens over je wedstrijd.

WEDSTRIJDSECRETARIAAT JEUGD : JOKE VERTON, OMMERBOS 125

TEL.: 02503 - 39865

2134 KC HOOFDDORP

WEDSTRIJDOVERZICHT JUNIOREN C/D ZOMER 1992



kosten laats:

<u>datum</u>	<u>org. ver.</u>	<u>onderdelen</u>	<u>per nr. inschr</u>
<u>za 11 apr</u> aanv 13.00	<u>GEZ HAARL VER</u>	J/C 100 800 hoog speer M/C 80 600 ver speer J/D 80 1000 kogel hoog M/D 60 1000 ver kogel	f2,00 2 apr
<u>zo 3 mei</u> aanv 12.00	<u>HAARLEM</u>	J/C 100 300 hoog kog ver speer M/C 80 600 hoog kog ver disc J/D 80 1000 hoog kog ver disc M/D 60 600 hoog kog ver speer	f2,00 16 apr
<u>za/zo</u> <u>2/3 mei</u> aanv 11.00	<u>HEERHUGOWAARD</u> meerkamp (kwal. distr. kamp)	J/C 8 kamp M/C 7 kamp J/D 7 kamp M/D 6 kamp	f8,00 16 apr f7,00 f7,00 f6,00
<u>za 9 mei</u> aanv 12.00	<u>AMSTERDAM</u> instuif AAC	J/C 100 1500 4x100 sp hoog pols hst M/C 80 600 4x80 ver speer hoog J/D 80 1000 4x80 kog ver disc pols M/D 60 600 4x60 kog disc ver	f3,00 instuif
<u>za 16 mei</u> <u>za/zo</u> <u>23/24 mei</u> beste pres. jun C-ind. alle nrs opgeven.	<u>HEILOO</u> <u>HAARLEM</u> distr. kamp.	KOMPETITIE 1e wedstrijd J/C za:100hrd 800 hoog speer M/C za:80hrd 600 disc kogel ver J/C zo:300hrd 100 1500 disc kog pols ver 4x100 M/C 300hrd 80 1000 hoog speer 4x80:ZO	== f2,50 7 mei est. 4,--
<u>do 28 mei</u> aanv 12.00 beste pres. jun D-ind. opg.	<u>KROMMENIE</u> distr. kamp.	J/D 80 80hrd 600 of 1000 ver speer kog hoog disc 4x80 M/D 60 60hrd 600 of 1000 ver hoog kog speer 4 x 60	f2,50 14 mei est. 4,--
<u>za 30 mei</u> <u>za 6 juni</u> aanv 11.00	<u>RADAR/EUROPA-LOOP</u> <u>AMERSFOORT</u>	HAARLEM-BEEBERGENSE ESTAFETTE J/C 100 100hrd 800 ver disc kog pols M/C 80 80hrd 600 hoog disc kog J/D 100 80hrd 1000 ver disc kog M/D 60 60hrd 600 hoog disc kog	f2,25 21 mei
<u>za 13 juni</u> <u>za 20 juni</u> <u>za 27 juni</u> beste pres. opg.	<u>AAC AMSTERDAM</u> <u>BLAUW-WIT AMS</u> <u>SANTPOORT</u>	COMPETITIE 2e wedstrijd COMPETITIE 3e wedstrijd J/C 100+100hrd+ver of kogel+speer/600 M/C 80+80hrd+ver of kogel+disc/600 J/D 80+80hrd+ver of kogel+speer/600 M/D 60+60hrd+ver of kogel+disc/600	3k 4,-- 11 jun 2k 3,-- loopnr 2,--
<u>za/zo</u> <u>27/28 juni</u> aanv 10.00	<u>HUIZEN</u> meerkamp	J/C 8 kamp M/C 7 kamp J/D 7 kamp M/D 6 kamp	f8,00 11 jun f7,00 f7,00 f6,00
<u>za 4 juli</u> =====	<u>BEVERWIJK</u>	distrikts finale competitie	op uitnod.
<u>zo 16 aug</u> aanv 11.00	<u>HAARLEM</u> 3 kamp	J/C 100 hoog speer M/C 80 hoog speer J/D 80 ver kogel M/D 60 ver kogel	3 kamp- 3 aug f4,00
<u>za/zo</u> <u>22/23 aug</u> aanv 11.00	<u>AMSTERDAM AAC</u> nationale jun-C spelen (met selekt)	J/C za:100hrd 1500 speer hoog M/C za:80 300 hrd 1000 4x80 kog disc ver J/C zo:100 300hrd 800 4x100 kog ver dis pols kog.sl. M/C zo:80hrd 600 speer hoog	f3,75 30 jul

A A N A N D E R E K A N T !!! Z I E V E R D E R V E R V O L G !!

VERVOLG WEDSTRIJDOVERZICHT JUNIOREN C/D 1992

za 29 aug	<u>HAARLEM</u>	J+M/D KOPPELWEDSTRIJD	24 aug
za/zo	<u>SANTPOORT</u>	distrikts kamp. meerkamp C/D op uitn./	aanv 11.00
29/30 aug			
za 5 sept	<u>HEERHUGOWAARD</u>	J/C 100 100hrd hoog kog ver disc 800	f2,00 20 aug
aanv 11.00		M/C 80 80hrd hoog kog ver speer 600	
		J/D 80 80hrd hoog kog ver disc 1000	
		M/D 60 60hrd hoog kog ver speer 600	
za 12 sept	<u>KROMMENIE</u>	J/C 100+ver+hoog of kog+disc+sp /800	3k 4,50 27 aug
aanv 12.00	2 en 3	M/C 80+ver+hoog of kog+disc+sp /600	2k 3,50
	kampen	J/D 80+ver+kog of kog+disc /1000	loopnrs 2,—
		M/D 60+ver+kog of kog+disc /600	
za 19 sep	<u>HOORN</u>	J/C 100 800 1500 100hrd 300hrd ver	f2,00 2 sep
aanv 11.00	"minibokaal"	hoog kogel disc pols	
max 1 lang loopnr		M/C 80 600 1000 80hrd 300hrd ver hoog	
max 3 nrs totaal		kogel speer	
beste pres opg.		J/D 80 1000 80hrd ver hoog kogel speer	
		M/D 60 600 1000 60hrd ver hoog kogel disc	
zo 20 sept	<u>AMSTERDAM</u>	J/D 80 80hrd 1000 hg ver kog disc sp	f3,00 27 aug
aanv 11.00	landelijke	M/D 60 60hrd 1000 hg ver kog disc sp	
	D-spelen	(met limieten)	
za/zo	<u>HAARLEM</u>	ONDERLINGE WEDSTRIJDEN	24 sep
10/11 okt		C/D meerkamp	

N.B.

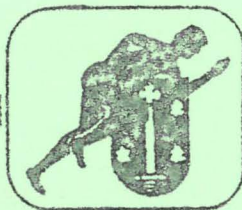
een meerkamp bestaat uit de volgende onderdelen:

eerste dag:

J/C 100 ver kogel hoog
M/C 80 hrd hoog kogel 150
J/D 80 ver speer
M/D 60hrd hoog speer

tweede dag:

J/C 100 hrd disc speer 1000
M/C ver speer 600
J/D 80hrd hoog kogel 1000
M/D ver kogel 600



ATLETIEK VERENIGING "HAARLEM"

