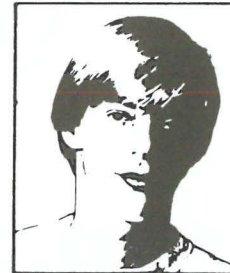


De enige RUNNERSPECIAALZAAK in Nederland voor atletiek.

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

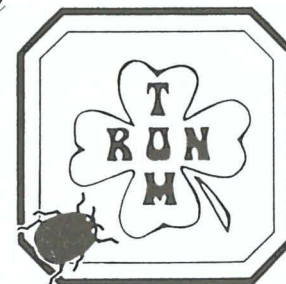


meer dan
25 jaar ervaring

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“



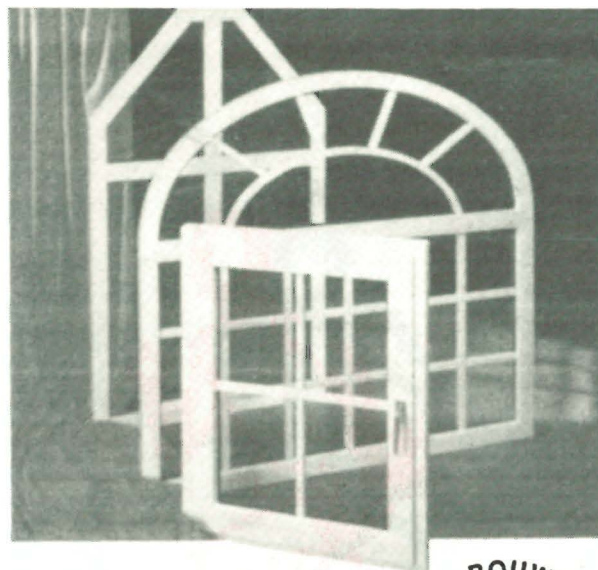
MOOIJ

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:

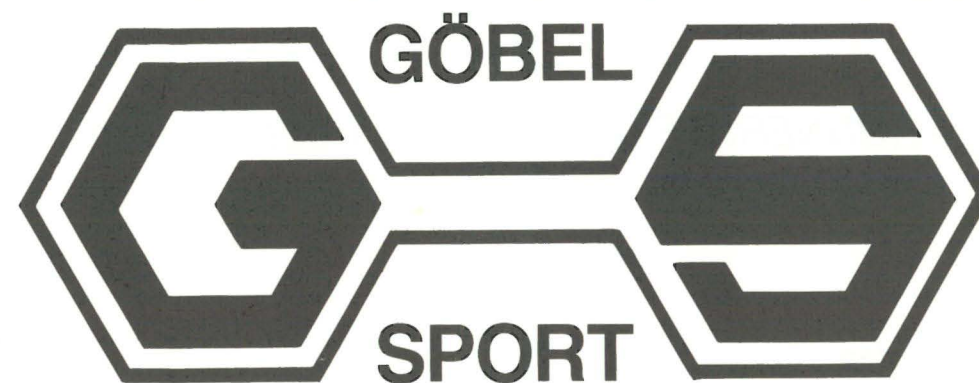
Mw. H. Hartman
Corn. vd Lijnlaan 12

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 - Benzinestation Busscher, Marnixstraat 115 - Fa. M. Consten Speelgoed, Rijksstraatweg 437 /439 - Tabacoplus/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 - 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 - Benzinestation Banhoorn, Leidsevaartweg 19, Heemstede.



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

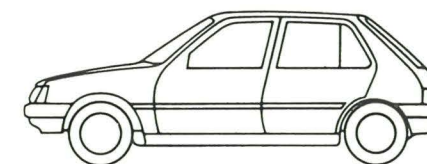
VISHANDEL
LEO van RHIJN



Al ruim 30 jaar een begrip in Haarlem en omstreken.

Tevens uw adres voor visschotels en salades.

Frans Halsplein tel. 023-252333



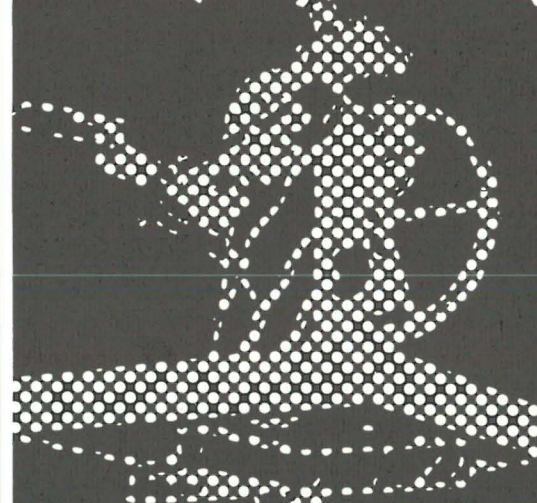
Autobeklederij
VAN BEEM

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

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

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

D I N S D A G 1 M A A R T 1 9 9 3

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

Plaats: Krachtcentrum A.V. Haarlem, Pim Muliersportpark te Haarlem.

Aanvang: 20.00 precies.

A G E N D A:

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

Volgens rooster is aftredend:

José Capellen - secretaris (herkiesbaar)

Nico Treep - commissaris (herkiesbaar)

Eventuele voordrachten van kandidaten voor deze functies dienen, ondertekend door 5 leden en vergezeld van een bereidverklaring van de kandidaat, 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.

8. Vaststellen van de begroting 1994
9. Ingekomen voorstellen
Voorstellen dienen 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris
10. Verkiezing kascommissie
11. Rondvraag

Names het bestuur

José Capellen
secretaris

JAARVERSLAG OVER 1993

Degene, die het financieel verslag over 1992 vóór de jaarvergadering wenst te ontvangen, dient onderstaande strook uiterlijk 1 februari 1994 te geven aan, of te sturen naar de penningmeester.

Het verslag zal dan binnen 3 weken aan u worden toegezonden.

Ik wil graag het jaarverslag over 1993 ontvangen.

Naam.....

Adres.....

Postcode en woonplaats.....

de wissel

officieel orgaan van de atletiekvereniging "haarlem" Jaargang 48
opgericht 8 oktober 1920
koninklijk goedgekeurd
ingeschreven bij de kamer van koophandel haarlem
registratienummer: v. 594199.

Nummer 8

december 1993

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres:
josé capellen
rijksstraatweg 377, 2025 db haarlem
tel. 023-374869

voorzitter:

joop v. drunen
tuindorplaan 8
2015 ht haarlem
tel. 023-244340

secretaresse:

josé capellen
rijksstraatweg 377
2025 db haarlem
tel. 023-374869

penningmeester:

rob de nieuwe
dassenbos 244
2134 rl hoofddorp

ledenadministratie:

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

wedstrijdsecretaris: (A/B jun. + senioren)

joop v. drunen
tuindorplaan 8
2015 ht 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)

joke verton
ommerbos 125
2134 kc hoofddorp
tel. 02503-39865
giro: 1554804

arts:

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

VAN DE REDACTIE

Het slotnummer van het jaar, en een traditie doorbroken. Zoals jullie zien is de voorkant maar heel gewoon. Nico Treep onze "kunstenaar" had andere zaken aan zijn hoofd. Hij meldde me dat hij huisman aan het "spelen" is. Elders in dit blad zullen jullie ontdekken hoe dit komt. Toch nog een waar kunststukje van Nico's hand!

Veel valt er eigenlijk niet te melden. Het winterseizoen is begonnen maar wedstrijdutslagen zijn er nog niet (natuurlijk wel bij de LA die lopen tenslotte overal). Ik neem aan dat de volgende wissel vol zal staan en wie weet kunnen de in dit clubblad afgedrukte clubrecordlijsten alweer aangepast worden.

Ik was eigenlijk van plan een prachtig lettertype uit te proberen en wat leuke nieuwe trucjes met het nieuwe WP programma, maar helaas de computer dacht er anders over. Hij ging min of meer steeds op slot. Een hulpvaardige buurman bracht hulp, maar de tijd tikte door.

Of zou ik toch weer te laat begonnen zijn. Moet ik dan toch maar eens voornemens gaan maken voor 1994? Nou ja, eerlijk gezegd is dat een dagelijkse bezigheid van me, voornemens maken. 's Morgens bij het opstaan al neem ik me voor om 's avonds toch maar eens lekker vroeg in mijn bed te stappen. En in de loop van de dag maak ik lijstjes met wat ik allemaal nog moet en wil doen. Meestal komen daar weer leuke (maar ook vervelende) onverwachte dingen tussen door en loopt de hele planning in de soep.

Dus ach, voornemens voor het komende jaar..... ik denk toch maar even van niet.

Hoe staat dat met jullie? Heeft iemand zich al voorgenomen om nu toch eindelijk eens dat grandioos leuke verslag te schrijven wat al lang in de pen zit maar er nog steeds niet is uitgekomen. Lever dat dan nu eindelijk maar eens in.

En als je dat inlevert op

ZONDAG 29 JANUARI 1994

dan heb je alvast een goed voornemen uitgevoerd. Begin jij het jaar even goed!

Prettige Feestdagen

girorekening 643883, bankrekening 56.80.10.477, t.n.v. penningmeester a.v. "haarlem" te haarlem

officieel nieuws

EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

PUPILLEN A:

C. (Chaja) Wallage Spruitenbosstraat 10 2012 LK HAARLEM

JUNIOREN A:

S. (Sander) Rutte Spaansevaartstraat 73 2022 XC HAARLEM

SENIOREN:

J.P.E. (Jerry) Brouwer Westeinde 47 2036 JK HAARLEM

D. (Daan) van Rijsbergen Vrouwestraat 8 2011 JV HAARLEM

SENIOREN L.A.:

K. (Kees) van Rijn Texelhof 2036 KB HAARLEM

S. (Sjoerd) Homminga Kohnstammlaan 11 2105 SB HAARLEM

SAKENWONEN:

De stulp van Lex Verbeek en Titia Dieben is zo goed als klaar, nou ja..... zo konden niet langer wachten en wonen nu in de Reyer Anslostraat 36, 2025 TD HAARLEM, tel.: 023 - 388169

WEGENS DE KERSTVAKANTIE IS ER GEEN TRAINING OP:

donderdag 23 december 1993 (selectie en junioren AB CIOS hal)

woensdag 29 december 1993 (pupillen, junioren D en C Lieven de Keyschool)

donderdag 30 december 1993 (selectie en junioren AB CIOS hal)

woensdag 5 januari 1994 (pupillen, junioren D en C, Lieven de Keyschool)

ALLE OVERIGE TRAININGEN GAAN GEWOON DOOR!

Zandvoort, december 1993

Sanne Roos Bais

We willen iedereen bedanken voor alle bloemen, kaarten, brieven en andere lieve dingen. Het troost ons dat er zoveel mensen zijn, die van Sanne hielden en haar niet zullen vergeten.

De herinnering blijft.

Dick, Maureen
Joni, Stef en Babette

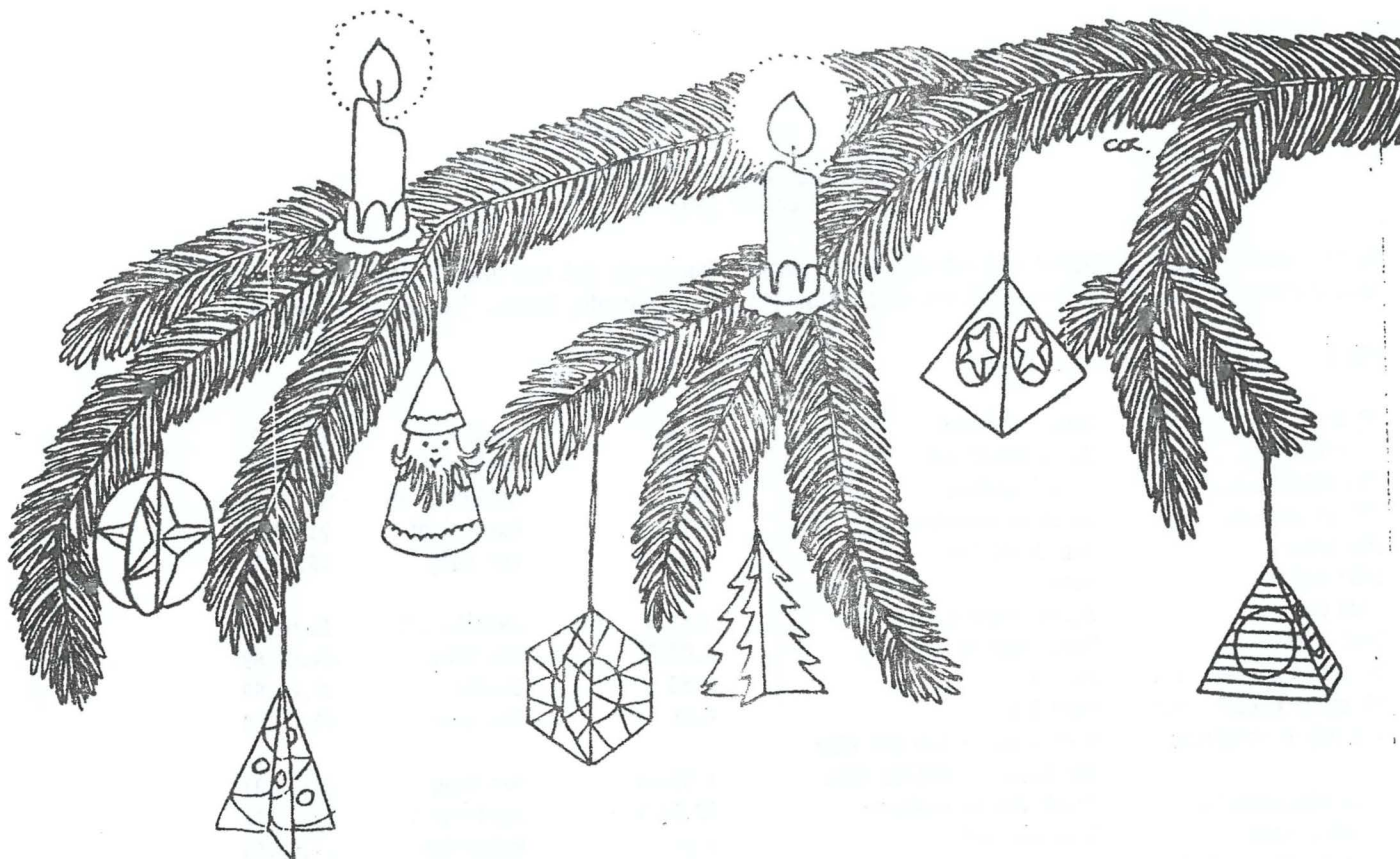
om aan te schaffen:

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

verkrijgbaar bij Joop van Drunen.

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. Hartman tel. 256036



NIEUWJAARSINSTUIF

OP 2 JANUARI 1994

**WAAR: IN HET KRACHTCENTRUM VAN A.V.
HAARLEM**

**VOOR WIE: PUPILLEN, JUN. D EN C
VAN 11.00 - 11.45 UUR**

**JUN. A EN B EN SENIOREN
VAN 12.00 - 13.00 UUR**

**VOOR ALLE OVERIGE BELANGSTEL-
LENDE**

**MAAR: IEDEREEN GAAT NATUURLIJK EERST
TRAINEN OP DE BAAN**

CLUBRECORDS INDOOR

per 1 december 1993

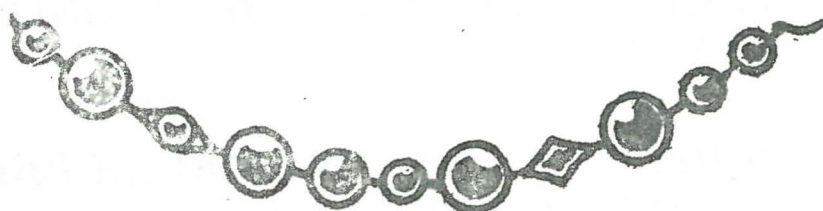
Nu het indoorseizoen 1993/1994 een aanvang heeft genomen, hopen wij dat een aantal clubrecords verbeterd gaan worden. Hieronder een overzicht van de huidige indoor clubrecords, heren, jongens A en jongens B.

HEREN

50 meter e.t.	Oscar Soethout	6.12	Zwolle	23.01.93
60 meter e.t.	Mario Westbroek	6.82	Rotterdam	21.02.82
200 meter h.t.	Mike Bienfait	21.9	Dortmund (D)	08.03.81
400 meter e.t.	Allan Ellsworth	47.90	Maastricht	23.02.84
800 meter	Jan de Ruiter	1.54.74	Den Haag	16.02.91
1000 meter	vakant			
1500 meter	Stijn Jaspers	3.44.8	Amerika (?)	11.02.83
3000 meter	Paul Jaspers	8.04.01	Den Haag	04.02.89
50 meter horden e.t.	Marc Kok	6.88	Zwolle	21.01.89
60 meter horden e.t.	Marc Kok	8.06	Den Haag	05.02.89
4 x 200 m estafette	Nico Treep - Rob Schlüter			
	Ger Wessel - Willem Gebe	1.35.88	Den Haag	31.01.93
5 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	22.04.9	Zuid-Laren	12.02.84
hoogspringen	Ruud Wielart	2.26	Rotterdam	17.02.80
polstokhoogspringen	Pim Göbel	4.86	Zwolle	31.01.81
verspringen	Hein Macnack (A)	7.43	Maastricht	02.02.85
	Hein Macnack	7.43	Den Haag	07.02.87
hinkstapspringen	Anne Jan van der Veen	15.51	Zuid-Laren	12.02.84
kogelstoten	Rob Bakker	16.98	Den Haag	31.01.93
7-kamp	Les Brown	4243 pnt	Zwolle	22.01.84

JONGENS A:

50 meter h.t.	Mario Westbroek (B)	6.0	Groningen	14.01.78
60 meter e.t.	Mario Westbroek	6.99	Zwolle	28.01.79
200 meter e.t.	Allan Ellsworth	22.97	Zuid-Laren	20.02.83
400 meter e.t.	Allan Ellsworth	48.53	Rotterdam	13.02.83
800 meter	Ron Koridon	1.57.5	Rotterdam	20.02.71
1000 meter	vakant			
1500 meter	Paul Jaspers	3.51.0	Dortmund (D)	29.01.84
3000 meter	Paul Jaspers	8.18.84	Zuid-Laren	11.02.84
50 meter horden e.t.	vakant			
60 meter horden e.t.	Chris van der Werff	8.61	Zwolle	17.01.83
3 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	14.18.5	Rotterdam	10.02.79
hoogspringen	Ruud Wielart	2.11	Leiden	24.02.73
polstokhoogspringen	Arno van Vugt	4.20	Rotterdam	20.02.82
	Kenneth Portanger	4.20	Parijs (F)	22.12.82
verspringen	Hein Macnack	7.43	Maastricht	02.02.85
hinkstapspringen	Hein Macnack	14.75	Maastricht	03.02.85
kogelstoten	Martijn Spruit	13.59	Den Haag	28.03.93
7-kamp	vakant			



JONGENS B:

50 meter e.t.	Tony v.d. Prijt	6.61	Eelde	09.01.88
60 meter e.t.	Hein Macnack	7.09	Zwolle	22.01.84
200 meter h.t.	Hein Macnack	23.4	Zuid-Laren	12.02.84
400 meter e.t.	Aernout Leezenberg	54.83	Zuid-Laren	20.02.83
800 meter	Frans Capellen	2.03.4	Arnhem	26.01.75
1500 meter	Paul Jaspers	4.11.43	Zuid-Laren	13.02.82
3000 meter	Paul Jaspers	9.06.7	Zuid-Laren	20.12.81
50 meter horden h.t.	Maarten Hartman	9.3	Utrecht	15.01.83
60 meter horden e.t.	Walter Kruk	8.37	Zwolle	25.01.87
3 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	14.50.8	Rotterdam	15.02.77
hoogspringen	Walter Kruk	2.01	Dortmund (D)	28.12.86
polsstokhoogspringen	Kenneth Portanger	3.80	Beverwijk	22.02.81
verspringen	Hein Macnack	7.09	Zwolle	22.01.84
hinkstapspringen	Arjan Warmerdam	13.18	Maastricht	03.02.85
kogelstoten	Martijn Spruit	12.85	Zwolle	19.01.92



Wij zijn heel gelukkig
met de geboorte
van onze prachtige dochter
en zusje

SUZANNE

Everdina Hendrica

op 5 december 1993.

Tevens wensen wij U
Prettige Feestdagen
en een gezond 1994.

Hans, Carolien
Jeroen en Martijn Adelaar
Stuyvesantstraat 95 rd
2023 KM Haarlem



LOPEN IN DE HERFST EN WINTER

Els Stolk, bondsarts KNAU

Het lopen met gladheid, in de duisternis en bij koude geeft extra risico op blessures of een ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk te houden door onderstaande adviezen op te volgen.

Niet alle blessures of ongevallen zijn te voorkomen. Voor het geval dat je hulp nodig mocht krijgen, is het verstandig om samen met anderen te trainen die je dan eventueel kunnen helpen. Is dat erg moeilijk, geef dan thuis aan waar je gaat lopen. Het "thuisfront" kan dan hulp zoeken als je te lang wegblijft.

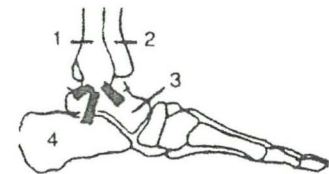
GLADHEID

Natte bladeren, sneeuwval of bevriezing kunnen voor een gladde ondergrond zorgen. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor de kans op blessures toeneemt. Als je valt, valt de schade vaak nog wel mee. Met een blauwe plek kom je er nog goed van af. Erger is het als je je echt blesseert, bijvoorbeeld doordat je door je enkel heengaat of een peesirritatie oploopt.

Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en scheurt, spreek je van een enkelverzwikking. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden inscheurt of afscheurt betekent dat een veel ernstiger letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat natuurlijk een zeer ernstig letsel is.

Het is altijd verstandig om gelijk te stoppen met hardlopen. Pas "Eerste Hulp bij Sport Ongevallen" toe, dat bestaat uit minimaal 20 minuten koelen (liefst door ijsmassage, anders door de enkel in koud water te houden) en het aanleggen van een drukverband. Laat een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is, voordat je het hardlopen weer hervat. Na een lichte enkelverzwikking duurt het meestal dagen tot weken voordat je de looptraining weer kunt hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het vaak maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij hardlopen.



- 1 kuitbeen
- 2 scheenbeen
- 3 spronbeen
- 4 hielbeen
- buitenste enkelbanden

Spier- en peesirritaties.

Deze spier- en peesirritaties ontstaan omdat je voortdurend wat wegglijdt op de gladde ondergrond. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen ("adductoren") in de lies. Deze spieren moeten bij gladheid extra hard werken om het wegglijden te voorkomen. Naarmate je harder loopt, glij je meer weg en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van de schaambeentot. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent.

Je kunt het risico op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteedt ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekkingsoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan aan de gladheid of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams-)training als het echt te gek is.



DUISTERNIS

Als je gedwongen bent om in het donker te trainen, moet je een aantal belangrijke maatregelen nemen. Zorg voor reflekterend materiaal aan je kleding of schoeisel. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer is. Dat betekent dat je op een weg waarop van twee kanten auto's kunnen naderen, aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer aankomen en je kunt, als dat noodzakelijk mocht blijken, zelf tijdig maatregelen nemen. Loop altijd een parkoers dat je goed kent en dat je een paar keer bij daglicht verkend hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

ONDERKOELINGSPROBLEMEN

Hoewel het niet vaak in Nederland voorkomt, kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij hardlopers optreden. Deze onderkoelingsverschijnselen kunnen al optreden bij temperaturen onder de 15 graden Celcius. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot het risico op het oplopen van onderkoelingsverschijnselen doordat dit het isolerend vermogen van veel kleding negatief beïnvloedt.

Bij dreigende onderkoelingsproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie opvoeren, waardoor er "kippevel" en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het prestatievermogen snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, onverschilligheid of juist agressiviteit. Het rillen maakt plaats voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om de verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Snel een beschutte en warme omgeving opzoeken, iets warmes drinken, een warm bad nemen en warme kleding aantrekken is vaak nog voldoende effectief. Is iemand echter verminderd aanspreekbaar of zelfs bewusteloos, dan kan dat duiden op ernstige onderkoelingsverschijnselen wat levensgevaarlijk is. Er zal snel deskundige hulp gezocht moeten worden (spoedopname in een ziekenhuis). Onderkoelingsproblemen kunnen door het dragen van functionele kleding voorkomen worden!

FUNKTIONELE KLEDING

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur daalt. In de herfst en winter moet de kleding je beschermen tegen wind en regen. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat je dan snel af kunt koelen en afkoelingsverschijnselen kunt krijgen.

Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De "thermo" onderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, kijk dan of je niet een keertje de looptraining zal overslaan. Zolang duren die extreme dagen in ons land meestal niet en je loopt sneller een blessure op dan dat je ervan af bent. Mocht je in vriestijd toch moeten trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begint met wind tegen! Als je dan op de terugweg bent en warm en bezweet bent, kan je in ieder geval niet teveel afkoelen. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeet de lippen in met vaseline, bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

CONCLUSIE

Om in de herfst en winter toch blessurevrij te blijven hardlopen zijn extra voorzorgsmaatregelen nodig:

- Extra goede warming-up met aandacht voor rekkingsoefeningen om spier- en peesirritaties zoveel mogelijk te voorkomen.
- Extra aandacht voor de veiligheid tijdens het buiten op de weg hardlopen, met name door het dragen van reflecterende kleding.
- Extra aandacht voor de juiste kleding om onderkoeling te voorkomen.

RANGLIJSTEN HEREN 1993



() = De beste prestatie van 1992
el = elektronische tijd

CR = clubrecord

100 meter (11.01 el)

Guus Groskamp	10.6
Ger Wessel	11.46 el
Jerry Amsterdam	11.51 el
René Moesman	11.3
Nico Treep	11.6
Willem Gebe	11.89 el
Barry Doodeman	11.7
Rob Schlüter	11.96
Bob Wagner	11.8
Lau Groot	11.8
Misja Steen	11.8

400 meter (50.04 el)

Ger Wessel	48.53 el
Jan de Ruiter	50.1
Edwin Meure	51.5
Lex Verbeek	52.1
Willem Gebe	52.70 el
Bart Blom	52.89 el
David Blom	52.2
Nico Treep	54.13 el
John Meure	55.1

1500 meter (3.56.61 el)

Wim Bergisch	3.58.52 el
Jeffrey Sullivan	4.02.2
Barry Bergisch	4.03.66 el
Jan de Ruiter	4.03.85
Mohammed Koultouma	4.08.02 el
Peter van Gils	4.12.94
Bart Blom	4.26.4
Dennis Heyink	4.30.5
Jaap van Deursen	4.31.4

5000 meter (14.09.99 el)

Jeffrey Sullivan	14.59.2
Getachew Ayele	15.08.94 el
Mohammed Koultouma	15.32.1
Kees van Dommele	15.40.60 el
Ton van Doorn	15.48.82 el
Willem Faber	15.54.69 el
Christiaan Pfrommer	16.34.0
Ron Bons	17.23.2
Jaap van Deursen	17.38.6
Arno Molenaar	17.40.1

200 meter (22.42 el)

Ger Wessel	22.71 el
Guus Groskamp	22.81 el
Jerry Amsterdam	23.31 el
Willem Gebe	23.85 el
Jan de Ruiter	23.94 el
Edwin Meure	24.0
Rob Schlüter	24.0
Barry Doodeman	24.2
Bart Blom	24.45 el
Bob Wagner	24.4

800 meter (1.52.94 el)

Jan de Ruiter	1.52.43 el
Ger Wessel	1.54.2
Wim Bergisch	1.56.4
Willem Gebe	1.59.6
David Blom	1.59.75 el
Barry Bergisch	1.59.9
Peter van Gils	2.00.5
Bart Blom	2.01.4
Edwin Meure	2.01.95 el
Jaap van Deursen	2.03.2

3000 meter (8.33.36 el)

Jeffrey Sullivan	8.26.7
Getachew Ayele	8.39.6
Wim Bergisch	8.55.8
Barry Bergisch	8.57.4
Ton van Doorn	9.04.7
Mohammed Koultouma	9.07.4
Christiaan Pfrommer	9.26.6
Willem Faber	9.39.4
Wiebe Haringa	9.40.4
Arno Molenaar	9.57.5

110 meter horden (16.59 el)

Misja Steen	16.09 el
Barry Doodeman	17.1
Bastiaan Spruit	23.4

400 meter horden (57.43 el)

Willem Gebe	59.21 el
Ron Antheunissen	64.0

Samengesteld door: Ger Wessel

3000 m steeple chase (9.35.63 el)

Jeffrey Sullivan	9.23.11 el
Getachew Ayelle	9.37.11 el
Evert van Ravensbergen	9.45.64 el

hoogspringen (2.05)

Misja Steen	2.00
Erik Rollenberg	2.00
Niels Terol (A)	1.78
Maarten Hartman	1.70
Martijn Spruit (A)	1.70

kogelstoten (17.01)

Rob Bakker	15.87
Schelto Scheltens	12.42
Martijn Spruit (A)	11.94
Etienne de Groot	10.96
Erik Noom	10.03

kogelslingeren (55.76)

Schelto Scheltens	53.72
-------------------	-------

polsstokhoogspringen (3.91)

Niels Terol	3.80
-------------	------

4*100 meter estafette (43.62 el)

Jerry Amsterdam - Rob Schlüter - Guus Groskamp - Ger Wessel	43.93
---	-------

4*400 meter estafette (3.21.46 el)

Willem Gebe - Jan de Ruiter - Edwin Meure - Ger Wessel	3.23.64 el
--	------------

verspringen 6.82)

Misja Steen	6.63
Rob Schlüter	6.58
Nico Treep	6.08
Bob Wagner	6.06
Niels Terol (A)	5.84
Barry Doodeman	5.73

hinkstapspringen (13.31)

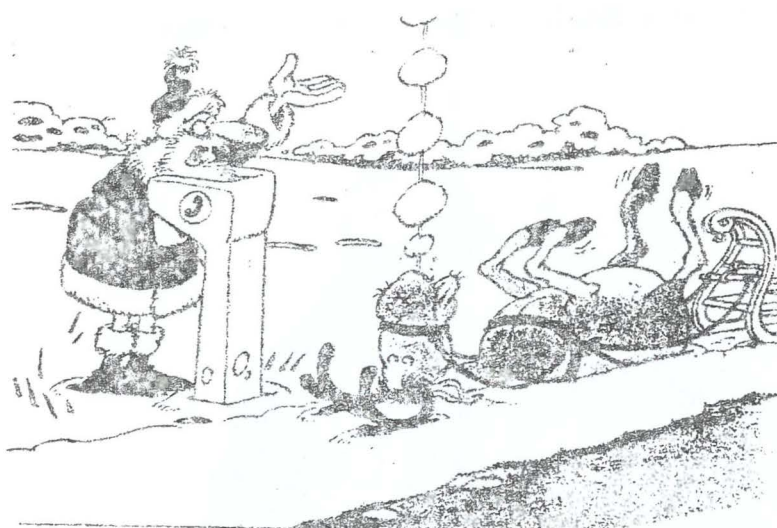
Bob Wagner	12.43
Han Baauw	11.62

speerwerpen (53.26)

Niels Terol (A)	59.64
Maurice Hageman	46.76
Etienne de Groot	41.02
Martijn Spruit (A)	38.86
Bart Blom	37.44

discuswerpen (44.84)

Martijn Spruit (A)	41.22
Maarten Hartman	33.36
Erik Noom	33.16



RANGLIJSTEN JONGENS A 1993

() = beste prestatie van 1992
el = elektronisch tijd waarneming

CR = clubrecord

100 meter (11.8)

Bastiaan Spruit	11.9
Niels Terol	12.4
Martijn Spruit	13.1

400 meter (56.7)

Bastiaan Spruit	56.7
Niels Terol	58.2
Martijn Spruit	59.2

110 meter horden (18.3)

Niels Terol	18.4
Martijn Spruit	18.7
Bastiaan Spruit	21.9

polsstokhoogspringen (-)

Niels Terol	3.80
-------------	------

kogelstoten (10.54)

Martijn Spruit	13.58
Niels Terol	11.57
Bastiaan Spruit	8.03

speerwerpen (53.26)

Niels Terol	59.64 CR
Martijn Spruit	36.86
Bastiaan Spruit	28.46

4*100 meter estafette (45.5)

Niels Terol - Paul Filmer - Arjan Hendriks - Bastiaan Spruit	48.6
--	------

200 meter (24.8)

Bastiaan Spruit	24.9
-----------------	------

1500 meter (5.06.8)

Martijn Spruit	5.25.9
Bastiaan Spruit	5.30.0
Niels Terol	5.37.6

hoogspringen (1.75)

Niels Terol	1.78
Martijn Spruit	1.70
Bastiaan Spruit	1.54

verspringen

Niels Terol	5.84
Martijn Spruit	5.34
Bastiaan Spruit	5.32

discuswerpen (-)

Martijn Spruit	43.78 CR
Niels Terol	35.64
Bastiaan Spruit	26.86

kogelslingeren (-)

Martijn Spruit	34.44 CR
----------------	----------



RANGLIJSTEN JONGENS B 1993

() beste prestatie 1992

CR = clubrecord

el = elektronische tijdwaarneming

100 meter (12.5)

Arjan Hendriks	12.8
Paul Filmer	12.6

400 meter (68.8)

Paul Filmer	58.1
Arjan Hendriks	59.1

1500 meter (5.06.8)

Paul Filmer	5.20.5
Arjan Hendriks	5.23.8

verspringen (6.14)

Robin Douwes	5.31
Arjen de Bruin	5.17
Paul Filmer	4.70

speerwerpen (58.86)

Arjan Hendriks	30.96
Paul Filmer	27.88

200 meter (-)

Paul Filmer	26.1
Arjan Hendriks	27.09 el

800 meter (2.15.6)

Paul Filmer	2.20.2
Arjen de Bruin	2.28.3

110 meter horden (17.0)

Paul Filmer	19.4
Arjan Hendriks	22.2

hoogspringen (1.75)

Paul Filmer	1.48
-------------	------

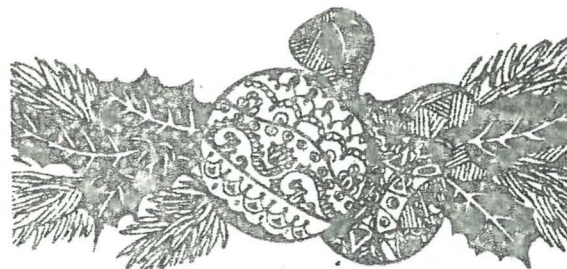
kogelstoten (13.50)

Paul Filmer	7.93
-------------	------

discuswerpen

Arjan Hendriks	20.72
Paul Filmer	16.14





RANGLIJSTEN DAMES 1993

() = De beste prestatie in 1992 CR = clubrecord
el = Electronische tijdwaarneming

100 meter (13.19)

Mieke v.d. Kolk	11.96(RW+3.36)
Aneska de Windt	13.2
Brenda Stoete	13.4
Jacqueline Konerman	13.6
Anke Wegman	14.6
Nathalie Samson	15.0
Mary Kloeth	15.23 el
Titia Diebens	15.4
Ellen de Weijer	15.5
Mirjam v.d. Sijs	15.6
Erna Hollander	15.7
Astrid Dol	15.9
Geertje Berkelmans	16.1
Saskia Hollander	17.2
Sandra Klessner	19.6

200 meter (27.33)

Mary Kloeth	31.51 el
-------------	----------

400 meter (62.9)

Carla v.d. Klei	65.7
Aneska de Windt	67.0
Mary Kloeth	69.0
Erna Hollander	77.5

800 meter (2.16.1 CR)

Marianne v.d. Linde	2.20.8
José Capellen	2.52.2
Anke Wegman	2.52.5
Brenda Stoete	3.01.4
Mary Kloeth	3.06.3
Geertje Berkelmans	3.10.9
Nathalie Samson	3.17.5
Mirjam v.d. Sijs	3.32.0
Jacqueline Konerman	4.03.9
Ellen de Weijer	4.03.9

3.000 meter (9.22.86)

Marianne v.d. Linde	9.36.4
Sandra Klessner	12.04.1

100 meter horden (16.7)

Brenda Stoete	16.8
Carla v.d. Klei	19.0
Anke Wegman	20.3

Hoogspringen (1.55)

Sandra Klessner	1.30
José Capellen	1.30

Verspringen (5.41)

Mieke v.d. Kolk	6.21
Brenda Stoete	4.85
Carla v.d. Klei	4.35
Mary Kloeth	4.07
Nathalie Samson	3.86
Anke Wegman	3.64
Jacqueline Konerman	3.56
Astrid Dol	3.46
Geertje Berkelmans	3.31
Ellen de Weijer	3.20
Mirjam v.d. Sijs	2.65

Hinkstapspringen (10.31)

Mieke v.d. Kolk	12.11
Brenda Stoete	10.56

Kogelstoten (11.16)

Jacqueline Konerman	10.47
Lilian Kaptein	8.98
Brenda Stoete	8.76
Sandra Klessner	8.39
Nathalie Samson	7.71
Geertje Berkelmans	6.95
Annemieke Biere	6.85
Mary Kloeth	6.82
Saskia Hollander	6.71
Ellen de Weijer	6.62
Erna Hollander	6.31
Mirjam v.d. Sijs	6.15
Astrid Dol	6.14
Anke Wegman	5.99

5.000 meter (16.27.8)

Marianne v.d. Linde 16.55.4

10 km (35.01.20)

Marianne v.d. Linde 34.39.42

Speerwerpen (44.96)

Sandra Klessner 31.06

Saskia Hollander 27.60

Brenda Stoete 25.26

Jacqueline Konerman 23.58

Nathalie Samson 22.22

Erna Hollander 20.94

Geertje Berkelmans 19.94

Annemieke Biere 19.04

Mary Kloeth 18.14

Anke Wegman 15.02

Astrid Dol 13.94

Mirjam v.d. Sijs 12.84

Discuswerpen (31.28)

Lilian Kaptein 19.68

Saskia Hollander 18.52

Annemieke Biere 18.30

Erna Hollander 17.84



4 x 100 meter estafette (52.0)

Brenda Stoete - Carla v.d Klei -

Jacqueline Konerman - Mieke v.d Kolk 50.7



RANGLIJSTEN MEISJES B 1993

() = De beste prestatie van 1992 CR = clubrecord
el = Electronische tijdwaarneming

100 meter

Meraud de Rooy	13.8
----------------	------

200 meter

Meraud de Rooy	28.6
Nanda Meijer	29.8
Cindy Kramer	30.3
Katrien Joosten	31.4
Ingeborg Zandbergen	33.7

800 meter

Meraud de Rooy	2.46.1
Nanda Meijer	3.04.2
Cindy Kramer	3.08.5
Katrien Joosten	3.24.0
Ingeborg Zandbergen	3.55.9

100 meter horden

Meraud de Rooy	16.8
Ingeborg Zandbergen	18.2
Nanda Meijer	18.4
Katrien Joosten	20.6
Cindy Kramer	21.3

7-kamp

Meraud de Rooy	3117 pnt
Nanda Meijer	3043
Ingeborg Zandbergen	2185
Katrien Joosten	1732
Cindy Kramer	1518

Verspringen(4.38)

Meraud de Rooy	4.63
Nanda Meijer	4.28
Ingeborg Zandbergen	4.01
Katrien Joosten	3.58
Cindy Kramer	3.12

Kogelstoten

Nanda Meijer	10.37
Ingeborg Zandbergen	8.64
Meraud de Rooy	7.23
Katrien Joosten	6.12
Cindy Kramer	5.80

Speerwerpen

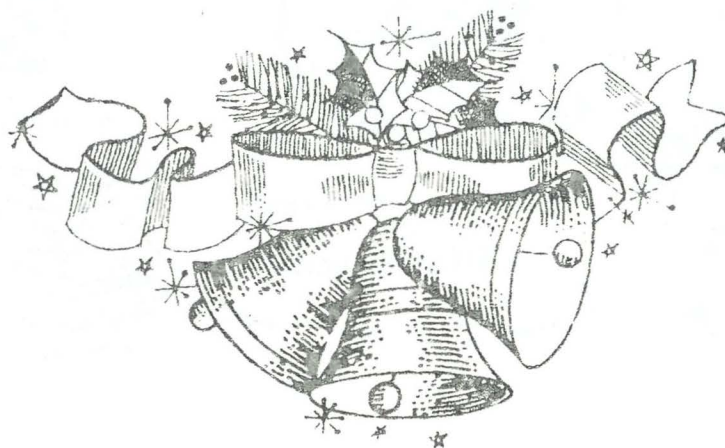
Ingeborg Zandbergen	28.12
Nanda Meijer	25.04
Cindy Kramer	15.70
Meraud de Rooy	14.26
Katrien Joosten	14.16

Hoogspringen

Nanda Meijer	1.40
Meraud de Rooy	1.35
Ingeborg Zandbergen	1.20
Katrien Joosten	1.15

Discuswerpen

Ingeborg Zandbergen	22.58
Nanda Meijer	21.70



Bent u wel eens in Haarlem Zuid geweest. Nee? Welnu, daar ligt de *Haarlemmer Hout*. Houtplein rechtdoor en een stukje de Dreef af en dan rechts. Het is een oud bos met mooie bomen doorsneden met prachtige lanen en geheimzinnige paadjes. Echt iets voor verliefde paartjes (!). In het licht-groen opschietend struweel kunt u heel wat emoties kwijt. Ach, ik denk aan Hildebrand rond een fontein met zijn Camera Obscura figuren. En thee met een plakje cake bij Dreefzicht op zondagmiddag.

Maar, u kunt er ook trainen.

In de Hout of om de Hout, 500 of 800 meter. Misschien wel 1000 of 1500 of zelfs 2000 meter. Allemaal nauwkeurig nagemeten door Evert natuurlijk. En u bent niet de enige. Op dinsdagavond om 18.00 uur zijn er soms wel 20 liefhebbers. Die hebben dan geen weet van mooi groen. Nee, het is hun rood voor de ogen want Getachew loopt (nee vliegt) voorop. Maar ook de middenmoters en achterhoeders zijn goed vertegenwoordigd. Dus, geen enkele smoes geldt nu nog. Als u zich op Donderdagavond bij de krachttraining (20.00 Krachthonk) even voorbereid dan? Verzamelen bij Dreefzicht. Zonder cake.

Uit de L.A. commissie enz.

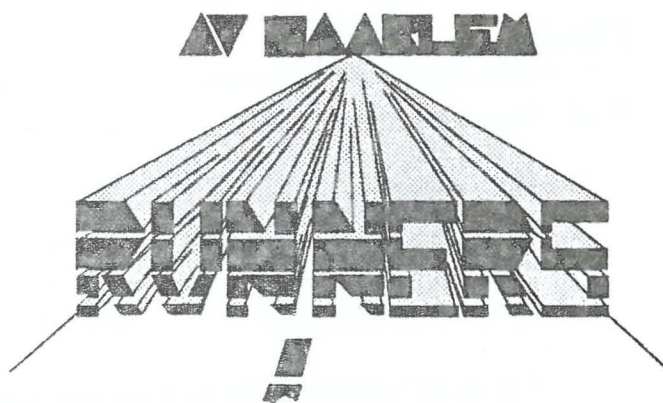
- Even een spoorboekje voor rond de feestdagen :
do 23 dec Krachttraining 20.00 uur
zo 26 dec 9.45 bij de Oase voor traditionele 2e Kerstdag loop. I.p.v. Training !
do 30 dec Krachttraining 20.00 uur
zo 2 jan Normaal baantraining met oliebolk na ?.

Kennemer Cross Cup :

Zo 16 jan Amsterdam AAC cross 11.00 uur
Zo 6 feb Spaarnwoude cross 11.00 uur
Zo 27 feb Castricum Cross 11.00 uur

Zo 20 mrt Spaarnwoude 10/30 km

- We proberen de LION's loop mee te krijgen in een nationaal circuit van Berglopen. Er zijn een aantal voorwaarden. Voordeel is meer promotie en daardoor misschien meer deelname.
- Onze "Runnersworld Spaarnwoudeloop" van 20 maart 1994 krijgt waarschijnlijk een nieuw parcours. Gerko en Evert onderzoeken dit. Uitgangspunt is een start en finish vlak bij "het Buitenhuis".



- Willen bezitters van duinkaarten deze altijd op zondagmorgen meenemen? Zo kan onze groep regelmatig van de baan naar de duinen voor een training.
- Geeft u allen op als vrijwilliger bij onze Wintercross in Spaarnwoude op zondag 6 feb 1994. Er zijn mensen nodig voor parcours, secretariaat en jury. Er is werk vanaf 9.30 uur. **Bel Boesten !!**
- Gratis lopen bij Haarlem wedstrijden kan nog steeds !! Maar wel van te voren inschrijven bij Gerko, anders is het de normale prijs.

Uitslagen doorgeven aan Boesten!!

023-385623

Waar mogelijk staat de behaalde plaats per categorie aangegeven. Indien niet bekend staan er : ??

19 sep Dam tot Dam 16.1 km

102	Chris Pfrommer	PR 58.00
43	Roel Ramakers	1.04.30
117	Ton v Doorn	1.13.37

31 okt Bloemenshowloop Aalsmeer 10 km

6	Roel Ramakers	38.55
---	---------------	-------

Evert v R en Paul v D werden 1 en 2 op de 10 km voor rekreanten (ook : joggers).

? nov Uurloop Leonitas Leeuarden 1 uur

5	Willem Faber	17.774 mtr
---	--------------	------------

Uitslagen vervolg

31 okt Marathon Etten-Leur 42.2km

??	Ron Bons	2.49.17
??	Dick vd Splinter	3.02.16
??	John Jongboom	3.28.31
??	Lex vd Pol	3.37.28

Van de 297 atleten onder de 3 uur waren er maar liefst 104 veteranen, waarvan 2 zelfs onder de 2.28. (die oudjes toch) !

21.1 km

??	Arno Molenaar	PR 1.21.10
??	Martin vd Weiden	1.22.06

De tijd van Arno is vrijwillig gelopen zonder jachtvergunning op een nagemeten parcours en tenminste door 2 externe getuigen bevestigd. Nou jij, Rob.

7 nov Pim Mulierloop Santpoort 15 km

1	Willem Westerholt	53.07
2	Evert v Ravensberg	53.24
	(hij ↑ komt weer terug hoor !)	
4	Ton van Doorn	54.32
3	John Jongboom	1.03.10

14 nov Heliomare Cross (1e Kenn.Cross) 10 km

8	Willem Faber	37.58
1	Ton van Doorn	38.37
2	Evert v Ravensberg	38.39
13	Mohammed Koulouma	38.42
19	Getachew Ayele	39.55
35	Bert Beesten (Boesten)	44.22
37	Rob de Nieuwe	44.38
19	Roel Ramakers	45.05
39	Alex de Vries	45.36
12	Lex vd Pol	52.31

Marianne vd Linde heeft 10 gelopen maar is in de uitslagen niet te vinden

21 nov 7 Heuvelenloop 15 km

9	Marianne vd Linde	PR 52.29
??	Arno Molenaar	58.??

28 nov Warande cross 5 km

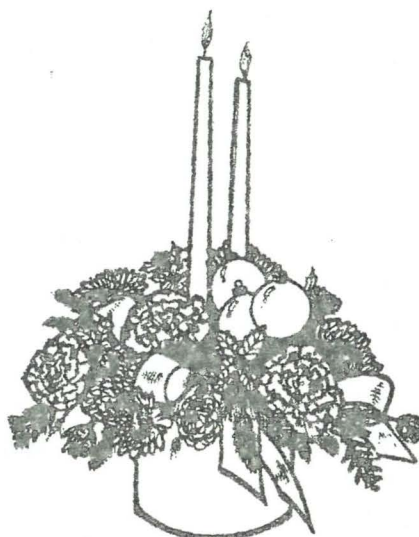
6	Marianne vd Linde	17.10
---	-------------------	-------

12 dec Duindigt Cross 5 km

4	Marianne vd Linde	17.52
---	-------------------	-------

Marianne staat hiermee 3e in het klassement van het Nationale Unive Cross Circuit !!!!

Uitslagen van de 2e Kennemer cross en de Schipholloop (62km) komen volgende keer ! DAG BB.



MAAG-DARMPROBLEMEN BIJ LANGE-AFSTAND LOPERS

INLEIDING

De lange-afstand-loper blijkt tijdens inspanning regelmatig geconfronteerd te worden met vervelende klachten van het maag-darmkanaal. Deze klachten kunnen een mild karakter hebben (pijn in de buik) of van ernstiger aard zijn (bloedige diarree). Bij het ontstaan van deze klachten spelen met name de intensiteit van de sportbeoefening, de getraindheid, de mate van uitdroging (dehydratie) en het voedselgebruik een belangrijke rol. Uit onderzoeken blijkt dat deze problemen meer voorkomen bij lange-afstandlopers dan bij andere duursporters. Het is dan ook juist bij lange-afstand lopen belangrijk om het vochtverlies te beperken en ervoor te zorgen dat de koolhydraatvoorraden op peil blijven. Hiervoor worden voedingssupplementen en sportdranken gebruikt.

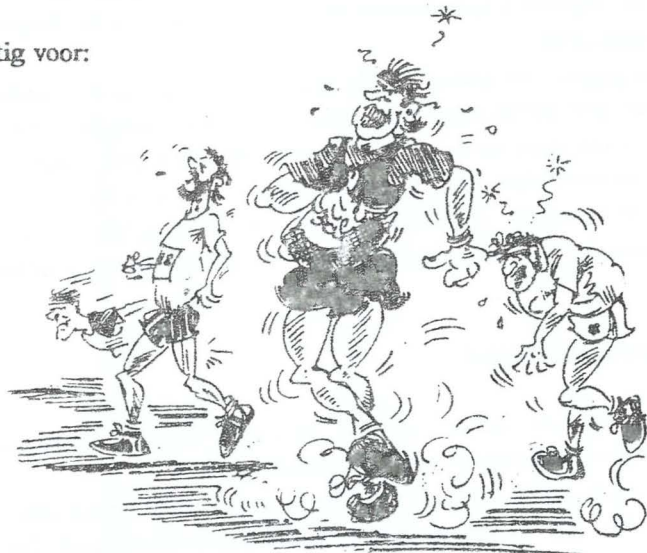
Het is dus met name voor de lange-afstand-loper van belang om zich de vraag te stellen: "wat moet ik eten en drinken, wanneer en hoeveel, zodat de kans op maag- en darmklachten zo klein mogelijk is".

VOORKOMEN

De 'rampzalige' invloed van buikkramp en diarree op het prestatievermogen van de lange-afstand-loper is bekend. Uit studies blijkt dat 30-50% van alle hardlopers last heeft van een vorm van maag-darmklachten tijdens het wedstrijdlopen. Deze maag-darmproblemen treden vooral op bij een hoge loopintensiteit en bij uitputting. Bovendien blijken vrouwen hier vaker last van te hebben dan mannen en jongere mensen vaker dan ouderen.

De volgende maag-darmklachten komen regelmatig voor:

- opgeblazen gevoel in de darmen;
- veelvuldig "windjes" moeten laten;
- darmkrampen;
- pijn in de zij;
- aandrang tot ontlasting (defaecatie);
- diarree;
- bloedige diarree;
- bloedige urine;
- maagkrampen;
- misselijkheid;
- opboeren;
- overgeven.



MOGELIJKE OORZAKEN

Bij het ontstaan van maag-darmproblemen spelen meestal meerdere factoren een rol:

- Trillingen
Omdat maag-darmproblemen zich veel vaker voordoen bij hardlopen dan bij wielrennen en andere "glijdende sporten" zoals schaatsen, langlaufen en zwemmen, is het te verwachten dat het bewegings-type van invloed is.

- Doorbloeding

Bij hardlopen vindt er een herverdeling plaats van de bloedstroom. De spieren van de benen krijgen meer bloed, wat onder andere ten koste gaat van de doorbloeding van het maag-darmstelsel. De doorbloeding van het maag-darmkanaal neemt af bij hoge intensiteit. Dat heeft tot gevolg dat ook het aanbod van zuurstof voor de maag-darmwand vermindert. Hierdoor neemt de beweeglijkheid van het maag-darmkanaal af, waardoor gasophoping in de darmen kan plaatsvinden. Er wordt aangenomen dat dit een belangrijke oorzaak is van bovengenoemde maag-darmklachten.

Een ander nadeel van een verminderde werking van het maag-darmstelsel is dat de lediging van de maag verstoord raakt en de opname van vocht en voedingsstoffen verstoord wordt. Hierdoor treedt eerder uitdroging op. Dat is ernstig, want een hardloper die uitgedroogd raakt, gaat minder goed presteren en loopt kans op warmte-stuwing. Ook voor het maag-darmstelsel is uitdroging ernstig, want de doorbloeding van de maag-darmwand neemt nog verder af. Hierdoor kan de doorbloeding in het maag-darmkanaal vrijwel stil komen te liggen, waardoor een zuurstofgebrek van de darmcellen optreedt. De darmfunctie vermindert en het kan zelfs leiden tot afsterven van cellen in de darmwand. Als dit in ernstige mate optreedt kan diarree optreden. Vaak gaat deze diarree, al dan niet zichtbaar, gepaard met bloedverlies. Als er vaak bloedverlies optreedt bij de ontlasting, kan dat uiteindelijk leiden tot het bij hardlopers vaak voorkomende een ijzertekort en bloedarmoede.

Ook de blaas en de nieren kunnen tijdelijk te weinig bloed en zuurstof krijgen, waardoor bloederige urine kan ontstaan.

- Voedsel

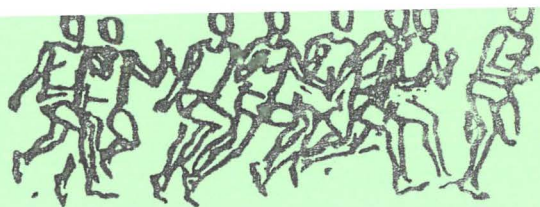
Doordat de ontlediging van de maag tijdens inspanning verstoord is, is het belangrijk dat er geen voedselrestanten in het maag-darmkanaal aanwezig zijn vóór het sporten. Dat is de reden waarom er in het algemeen aangeraden wordt om 3 uur voor de inspanning de laatste maaltijd met vast voedsel te gebruiken.

Wat gegeten en gedronken is kort voor en tijdens het hardlopen, kan ook van grote invloed zijn, met name met betrekking tot opboeren en overgeven. Vet voedsel (patat met mayonaise!) zal nog lang nadat het gegeten is klachten geven bij hardlopen, maar ook maaltijden waarin veel uien, koolsoorten en specerijen zijn verwerkt. Iedere hardloper zal zelf moeten ondervinden, welke voedselproducten bij hem/haar klachten geven en tot hoe lang van te voren er nog gegeten kan worden.

Hieronder worden enkele algemene voedingsadviezen gegeven.

VOEDINGSADVIEZEN

- * Eventueel als laatste maaltijd een licht verteerbare voeding gebruiken (bijvoorbeeld wit brood, yoghurt/vla, rijstepap, griesmeelpap);
- * De laatste 3 uur voor de inspanning vast voedsel vermijden;
- * Tot vlak voor de inspanning goed drinken (bijvoorbeeld: (bron)water, thee zonder suiker);
- * Wanneer inspanning langer duurt dan 1 uur vocht tijdens inspanning aanvullen ($\pm$ 1 liter dorstlesser/water per uur);
- * Het drinken tijdens de wedstrijd zou deel van het trainingsprogramma moeten uitmaken;
- * Indien naast het vocht ook koolhydraten moeten worden genuttigd dan kan dit het best in vloeibare vorm gebeuren (koolhydraatrijke dranken). Probeer dit tijdens trainingen uit;
- * Ga niet voor de wedstrijd plotseling het voedingspatroon veranderen.



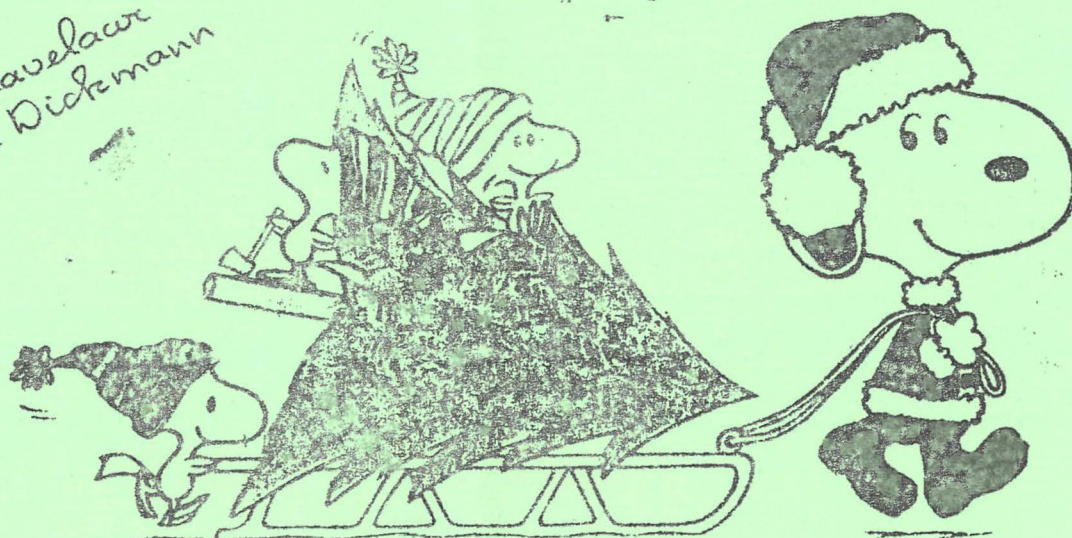
HET WISSELTJE

*Hartelijk
Gefeliciteerd
met je verjaardag*

1. Patricia Jansen
3. Jason Mensingh
9. Matthijs Wolff
10. Michel Voulon
10. Stefan Voulon

12. Sasha Havelaar
15. Daphne Dickmann

15. Monique van Es
16. Matthijs Deend



AV

HAARLEM

WENST JULLIE

FIJNE KERSTDAGEN

EN EEN FANTASTISCH MOOI

SPORTIEF NIEUW JAAR TOE MET

BOVENAL HEEL VEEL GELUK EN VOORAL

EEN GOEDE GEZONDHEID OOK VOOR EEN IEDER

DIE JE LIEF HEBT !!

CROSS-COMPETITIE

De CROSSCOMPETITIE hoort bij het winterseizoen. Voor alle pupillen en C/D junioren. Er zijn drie wedstrijden: zaterdag 11 december 1993, zaterdag 29 januari 1994 en zaterdag 12 februari 1994. De grote finale is op zaterdag 12 maart 1994. Doe mee en schrijf in bij Joke !!!

02503-39865

ALLE PUPILLEN EN JUNIOREN 1 NOVEMBER JARIG !

Wat krijgen we nou ?? Voor de KNAU zijn jullie (pupillen en C/D junioren ALLEMAAL jarig op 1 november. Elk jaar weer !!! Tenminste: per 1 november schuiven jullie allemaal een jaartje op wat groep betreft. Lees het volgende goed ! Het is belangrijk, dat je bij de training en indoor- en crosswedstrijden in de goede groep mee doet !!!

GEBOREN: 1986-PUPIL C, 1985-PUPIL B, 1984-PUPIL A1e jaars
1983-PUPIL A2e jaars, 1982-JUN1e jaars, 1981-JUN2e jrs,
1980-JUN C 1e jaars, 1979-JUN C 2e jaars.

ATTENTIE:



ER IS GEEN ZAAL-
TRAINING OP

WO: 29 DEC

WO: 5 JAN

PUPILLEN BESTE PERSOONLIJKE JAARPRESTATIES OP DE BAAN 1993

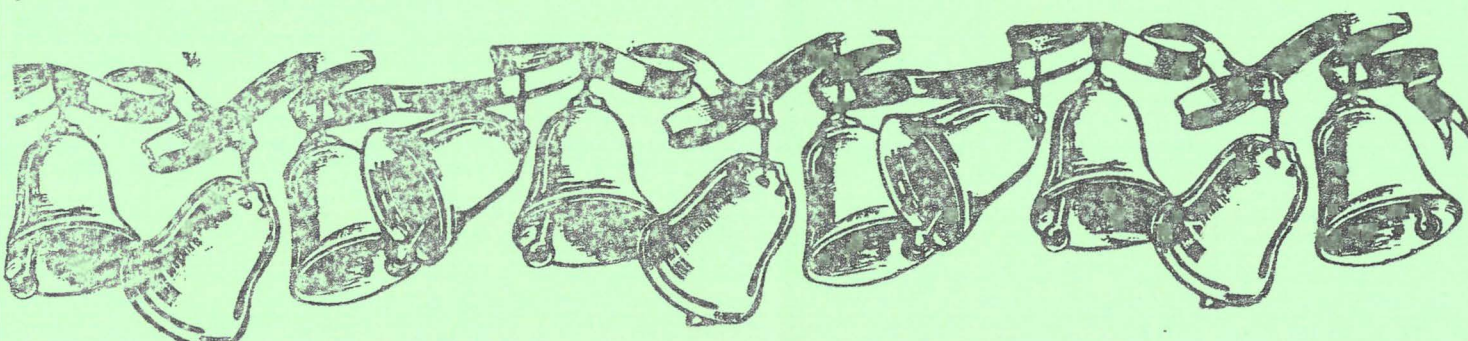


ONDERDELEN:	SPRINT ^{*)}	VER	BAL	HOOG	KOGEL	1000m
C - Danny van Haaster	8.0	2.54	10.48			4.58.9
C - Alexander Rijff	6.9	3.45	20.84	0.95	6.37	4.02.8
C - Bas de Wit	7.4	2.87	20.20			3.53.5
C - Dorien Teengs	7.1	3.28	14.06	0.85	6.04	5.05.1
B - Dennis IJzerman	6.3	3.67	28.30	1.05	5.92	3.40.8
B - Joep Pelsser	7.5	3.01	14.24	0.90	3.91	4.10.8
B - Estrella Wielinga	6.7	3.05	14.22	0.75	4.77	4.27.7
B - Monique van Es	7.8	2.90			4.72	4.26.1
B - Sanne van Buchem	7.3	2.87			3.81	4.51.4
B - Daphne Dickman	8.7	2.16			1.87	5.15.8
A1 - Emilie v/d Lans	10.1			1.00	5.14	4.19.7
A1 - Huub de Vries	9.5	3.65	34.10	1.05	8.22	3.28.7
A1 - Alain Bindels	10.3	3.33	22.44	0.80	4.92	3.49.5
A1 - Michel Voulon	10.0	3.52			6.89	
A1 - Steven Voulon	10.4	3.31			6.62	
A1 - Rutger Nelis	10.4	3.25			5.99	4.16.1
A1 - Bart van Buchem	9.8	3.63			7.15	
A2 - Ruby Bogaart	9.5	3.53	14.14	1.10	6.01	3.56.1
A2 - Jori Bais	10.7	3.03			4.34	
A2 - Baltien de Wit	9.1	3.83	24.60	1.21	7.87	3.39.0
A2 - Gwennyn Wildeboer	10.7			0.95	4.72	4.53.7
A2 - Patricia Jansen	10.4			0.80	5.57	
A2 - Ivo van Kempen	8.8	4.19	32.52	1.10	8.46	3.54.4
A2 - Marco Mense	9.9	3.52	28.62		7.44	4.03.3
A2 - Rick de Bruyn	9.8	3.46	23.40	0.90	5.94	3.39.9
A2 - Matthijs Teengs	8.7	4.26	26.00	1.05	8.24	3.54.6
A2 - Arjan Setzekorn	9.6	3.49	27.20	1.05	6.65	3.25.8



atletiekvereniging
"haarlem"

SPRINT: C- en B Pupillen 40 meter, A-Pupillen 60 meter





JANUARI FEBRUARI EN MAART 1994

PUPILLEN EN JUNIOREN C/D

INDOOR PUPILLEN (C-1986, B-1985, A1-1984, A2-1983)

Za 15 JANUARI AMSTERDAM (INSCHRIJVEN BESLIST VOOR 1 JANUARI !!!)

Jongens pupillen A,B,C: 3 kamp= sprint, ver en kogel	fl. 5,==
Meisjes pupillen A,B,C: 3 kamp= sprint, hoog en kogel	fl. 5,==
Bij jongens en meisjes extra keuze 600 meter	fl. 2,50

ZA 22 JANUARI DEN HAAG HOUTRUST (INSCHRIJVEN VOOR 5 JANUARI !!!)

Meisjes pupillen B en C: 3 kamp= 40, kogel en hoog + evt.1000m	fl. 7,50
Jongens pupillen B en C: 3 kamp= 40, kogel en ver + evt.1000m	fl. 7,50
Meisjes pupillen A : 3 kamp= 60, kogel en hoog + evt.1000m	fl. 7,50
Jongens pupillen A : 3 kamp= 60, kogel en ver + evt.1000m	fl. 7,50

ZO 13 MAART ZAANDAM (INSCHRIJVEN BESLIST VOOR 10 FEBRUARI !!!)

Alle pupillen (welke deze dag met hetzelfde programma junioren C/D in de sporthal zullen tegenkomen) keuze tussen twee technische driekampen en daarnaast eventueel extra 6e sprintdriekamp ! Aan het einde van de dag wordt er ook nog een 1000 meter gelopen voor de liefhebbers (telt niet mee voor driekamp, maar alleen inschrijven voor de 1000m deze dag kan niet !)

technische driekamp met sprint kogel en ver <u>OF</u> sprint,kogel en hoog	fl.6,==
extra sprintdriekamp (30m, 35m en 40m)	fl.5,==
extra 1000m	fl.2,50

INDOOR JUNIOREN C/D (D1-1982, D2-1981, C1-1980, C2-1979)

ZO 9 JANUARI HOUTRUST DEN HAAG (BESLIST VOOR 27 DECEMBER INSCHRIJVEN !!!)

Meisjes jun. D: keuze 60, 60horden, 600m, ver , kogel	per nummer fl. 3,50
Jongens jun. D: keuze 60, 60horden, 1000m, ver, kogel	per nummer fl. 3,50
Meisjes jun. C: keuze 60, 60horden, 600m, hoog, kogel	per nummer fl. 3,50
Jongens jun. C: keuze 60, 60horden, 800m, ver, kogel	per nummer fl. 3,50

ZA 22 JANUARI ZWOLLE (IJSELHAL) INFO bij TRAINER EN JOKE !!!!

Betreft een jeugd (junioren C en D) programma temidden van het Nederlands kampioenschap meerkamp voor senioren !Per nummer fl. 4,==
onderdelen: 60mhorden, 50m, ver, hoog, kogel, 600m(meisjes C/D), 1000m(jongens D), 800m (jongens C), polshoog voor jongens C.

ZA en ZO 26/27 FEBRUARI (HOUTRUST DEN HAAG) INFO BIJ TRAINER EN JOKE !!!

NATIONALE JUNIOR C SPELEN INDOOR, als programma rondom het Nederlands kampioenschap indoor voor senioren. Alleen dus voor junioren C !

ZO 6 MAART HOUTRUST DEN HAAG (BESLIST INSCHRIJVEN VOOR 1 FEBRUARI !!!)

Jongens en meisjes jun. D: keuze 60, 60h, 600, ver, kogel
Jongens en meisjes jun. C: keuze 60, 60h, 600(m), 800(j), hoog, kogel
Prijs fl. 5, == per nummer

ZO 13 MAART ZAANDAM (INSCHRIJVEN BESLIST VOOR 10 FEBRUARI !!!)

Junioren C/D hebben deze dag precies hetzelfde programma als de pupillen.
Kijk ook voor jouw programma hier boven bij de pupillen !!!

DOE MEE !!!

HOE AANMELDEN ?

LET GOED OP DE SLUITINGSDATUM PER WEDSTRIJD !!!

OPGEVEN BIJ JOKE VERTON 1) MET EEN BRIEFJE NAAR ADRES: OMMEBOS 125

2134 KC HOOFDDORP, of 2) PER TELEFOON 02503-39865

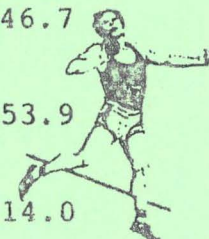
ALS JE ONVOLLOFENDE SALDO EEBT BIJ JOKE: GIRO 1554804 tnv JOKE VERTON

JUNIOREN: BESTE JAARPRESTATIES OP DE BAAN 1993 (C/D-JUNIOREN)



atletiekvereniging
„haarlem”

NAAM	SPRINT	HORDEN	VER	HOOG	KOGEL	SPEER	DISCUS	LOOPNUMMERS
	60/80/100m							
D1-Sanna Piscaer			3.95	1.30	10.12	18.76		600m-2.03.6, 1000m-3.43.1
D1-Linda Roosen	9.9	14.6	3.28	1.15	7.02	14.56		600m-2.12.0, 1000m-3.46.7
D1-Marieke van Essen	9.0	13.3	3.86	1.30	7.41	16.76		600m-1.57.7
D1-Jennifer Bas	9.8		3.62	1.15	6.28			
D1-Christa Verton	9.9	14.7	3.53	1.10	6.58	11.76	14.52	600m-2.09.5, 1000m-3.53.9
D1-Suzanne Andriessen			3.44	1.05	6.86	13.90		600m-2.51.1
D1-Josine Kroon		13.2	3.82	1.30	5.46	8.40		600m-2.12.2
D1-Britt Verwoerd								1000m-4.14.0
D2-Saskia Havelaar	9.1		3.43		7.67			600m-2.19.8
D2-Rebecca Ramakers	9.7	13.6	4.20	1.15	9.23	24.66	12.68	600m-2.11.7
D2-Marthe Sernee	9.4	14.6	3.72	1.10	6.19	14.70		600m-2.11.9
D1-Rob de Wit	11.0	16.4	4.29	1.20	6.87	17.84	16.04	1000m-3.26.0
D1-Niels Luntz	12.7		3.64	1.10				1000m-3.59.6
D1-Honza van Deventer	12.9				5.26			1000m-3.39.7
D1-Ralf Teunisse	11.8	14.8	4.36	1.30	7.74	31.00	17.77	1000m-3.45.8
D1-Vincent v/d Lans	11.4	15.6	4.00	1.35	6.75	19.40		1000m-3.10.3
D1-Olivier Sluitman	12.6	17.9						
D2-Frans van Essen	11.4	16.6	4.41	1.30	8.45	26.86	19.46	1000m-3.38.6
D2-Tim van Kempen	11.0	17.0	4.26	1.30	10.49	27.42	18.46	1000m-3.59.7
C1-Marjanne van Sambeek	10.3	14.4	5.31	1.40	7.79			150m-19.5
C1-Joanna Andrews	10.9	12.8	4.81	1.45	8.98	27.28		150m-20.3, 600m-1.45.5, 300mh-48.5
C2-Wendy IJzerman	10.9	14.6	4.34	1.15	12.07	28.12	24.92	150m-20.6, 600m-2.01.0
C2-Jessica Ramakers	11.1	13.4	4.89	1.50	8.02	15.18		150m-21.3, 600m-2.04.9, 300mh-56.6
C2-Laura Donkerkaat								600m-1.55.8 1000m-3.34.7
C2-Kim Havelaar	12.5		3.47					600m-2.14.7
C1-Jason Mensingh	12.1	15.7	4.85	1.60	9.70	35.04	26.62	1000m-3.14.1
C1-Remco van Belle	13.9	19.3	4.48	1.55	7.43	26.42	26.34	800m-2.53.4 1000m-3.33.6
C1-Erhan Sagioglu	13.6	18.6	4.55	1.25	7.52	33.52	24.80	1000m-3.36.3
C1-Patrick de Boo	14.2	19.1	4.73	1.50	7.25	30.02	26.75	800m-2.28.9, 1000m-3.22.5, 300mh-54.8
C1-Remco Verton	13.3	19.1	4.59	1.35	7.99	29.00	22.65	1500m-5.10.3 300mh-54.2
C1-Robbert Schippers	14.5	19.7	4.22	1.45	7.86	27.22	30.72	1000m-3.16.5 1500m-4.55.4
C1-Guido Molnar	13.2	17.8	4.75	1.40	7.80	26.02	22.92	1000m-3.14.1
C1-Ingo Ruijterman					9.25	25.26	27.78	
C2-Paul Rijs	12.4	16.3	5.72	1.50	12.10	42.80	33.48	1000m-3.00.5 800m-2.15.0
C2-Darcy de Windt	12.2	16.9	5.96	1.55	10.80	41.62	29.92	1000m-3.16.4 800m-2.35.1 5.03.8
C2-Peter Markwat	13.6	17.4	4.35	1.35	11.90	32.80	32.56	1000m-3.05.2 800m-2.19.8 1500m†
C2-Diederik v/d Heijden	14.1	19.5	4.36	1.30	7.45	13.84	17.40	1000m-3.40.8
C2-Dennis van Es	15.4	24.2	3.91	1.30	6.89	16.34	17.06	1000m-3.28.7



IX

CLUBRECORDS

JUNIOREN C/D

MEISJES JUNIOREN C

80m	A. De Windt	10.4 (88)
	M. van Sambeek	10.4 (93)
80mhrd	J. Andrews	12.8 (93)
150m	M. van Sambeek	19.4 (93)
300mhrd	J. Andrews	48.5 (93)
600m	J. Andrews	1.45.5 (93)
1000m	W. Twisk	3.26.1 (92)
hoog	N. Meijer	1.50(92)
	J. Ramakers	1.50(92)
ver	M. van Sambeek	5.31(93)
kogel	W. IJzerman	12.07(93)
discus	W. IJzerman	24.92(93)
speer	W. IJzerman	28.12(93)
4x80m	Ramakers/IJzerman Sambeek/Andrews & Donkerkaat(ipvJA)	41.9 (93)
7kamp	J. Andrews	3731p(93)

MEISJES JUNIOREN D

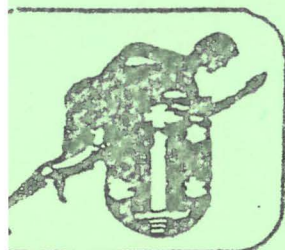
60m	M. van Sambeek	7.9 (92)
60mhrd	J. Andrews	9.9 (92)
600m	J. Andrews	1.47.1 (92)
1000m	M. Witteman	3.21.9 (90)
hoog	J. Andrews	1.50(92)
ver	M. van Sambeek	5.12(92)
kogel	S. Piscaer	10.12(93)
discus	I. Zandbergen	17.92(90)
speer	J. Andrews	27.66(92)
4x60m	Ramakers/Twisk Sambeek/Andrews	33.3 (91)
6 kamp	J. Andrews	3026p(92)

JONGENS JUNIOREN C

100m	M. Westbroek	11.6 (76)
	A. Leezenberg	11.6 (82)
	P. Been	11.6 (87)
	M. Parkinson	11.6 (90)
800m	R. Tromp	2.05.9 (71)
1500m	W. Salzman	4.29.7 (73)
100mhrd	C v/d Werff	14.9 (85)
300mhrd	C.v/d Werff	41.5 (85)
3 km sw	F. van Ravensberg	17.50.4 (75)
hoog	Smits/Isselt/	1.75(86)
	Blok	1.75(72)
polsh	O. Barreveld	3.10(92)
ver	E. Isselt	6.34(91)
kogel	E. Noom	14.11(83)
discus	D. Kruithof	46.50(80)
speer	D. Kruithof	50.76(80)
4x100m	Been/Isselt/ Leter/v/d Prijt	42.80(87)
	Been/van Keulen/ T.Velden/Wielingen	
1000m	R. Botman	2.51.0(89)
8 kamp	E. Isselt	5299p (91)

JONGENS JUNIOREN D

80m	M. Parkinson	10.2 (88)
1000m	P. Markwat	3.04.3 (91)
80mhrd	J. Doornbosch	12.9 (81)
1km sw	M. Treep	5.38.4 (78)
hoog	M. Isselt	1.60(84)
ver	E. Leter	5.40(84)
kogel	D. Kruithof	12.30(78)
discus	D. Kruithof	35.32(78)
speer	J. Lonterman	39.38(85)
4x 80m	Blok/Sloos/ Smits/Bakker	42.8 (70)
7 kamp	P. Been	3818p (85)



atletiekvereniging
„haarlem“