De enige RUNNERSPECIAALZAAK in Nederland voor atletiek.

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

Wij geven een sportieve korting.

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

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

RUUD WIELART sports

Kruisweg 40, 2011 LD Haarlem. Telefoon 023-32 20 20

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

Auto shop Trami

Rijksstraatweg 196
Haarlem
Tel. 380829

meer dan
25 jaar ervaring

Vraag vrijblijvend
prijsopgaaf
Elke inlichting
zonder verplichting

Op deze plaats
had uw advertentie
kunnen staan.

1. FEB. 1994

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

MOOIJ

Schilders- en Wandafwerkingsbedrijf

Kleverparkweg 70 Tel.:023-275566 Haarlem

Peters

Alles voor de loodgieter
en dakdekker

★ koper ★ lood ★ zink
Dak- & PVC-materialen

☎ 023-310393

Fax 023-317925
Nassaulaan 27 - Haarlem

Bekers - medailles - vanen en linten
Eigen graveerinrichting

Amsterdamsevaart 62, 2032 ED Haarlem
Tel. 023-359710

Sports Cup
SPORTPRIJZEN

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.

lotto x toto

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 - Hobbyscoop, Plataanstraat 31 - Sigarenmagazijn de Waard, Velserstraat 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", Pijlslaan 33 - Sigarenmagazijn Jonkers-Beukers, de Ruyterweg 24 - Tabakspec.zaak "Albert", Andalusie 4 - Sigarenmagazijn Koning-van Loon, Belgielaan 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.

GÖBEL SPORT

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

uw drukwerk tot in de puntjes verzorgd...

fotozetterij/drukkerij
jos mathôt bv
Waarderweg 56
2031 BP Haarlem
☎ 023-343434

Autobeklederij VAN BEEM

Eig. T. F. Andrews

Kleverlaan 1
2061 TA Bloemendaal
Tel. 023-272046

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

JAARVERGADERING

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

DINSDAG 1 MAART 1993

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

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

AGENDA:

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 SECRETARIS 1993

"Regeren is vooruitzien" zegt het spreekwoord. In 1993 heeft het bestuur vooruit gekeken, vooral naar het jaar 1995. Een belangrijk jaar voor de stad Haarlem (750 jaar) maar ook voor A.V. Haarlem, een 75-jarig jubileum is niet niks. Het bestuur heeft het afgelopen jaar gewikt en gewogen of ze moest besluiten bij de K.N.A.U. een aanvraag in te dienen tot organiseren van de Nederlandse Kampioenschappen 1995. Met meerderheid van stemmen besloot het bestuur hiertoe, ten eerste omdat het dubbele jubileum een uitstekende aanleiding was en de stad Haarlem de NK graag zag komen, ten tweede omdat dit misschien wel een laatste kans was zo'n groot evenement naar Haarlem te krijgen, ten derde om de atletiek in Haarlem een positieve impuls te geven en natuurlijk is het een hele uitdaging om zo'n wedstrijd te organiseren. Maar helaas, alhoewel we een zeer goede kans maakten, de in de ogen van de K.N.A.U. beperkte renovatie gooide roet in het eten. Helaas is het niet mogelijk de vereiste 8 sprintbanen neer te leggen op onze atletiekbaan. Dit haalde dus een streep door de NK 1995. Maar we blijven vooruitzien, voorlopig staat het 75-jarig jubileum op de agenda van de bestuursvergadering.

Natuurlijk zijn er meer agendapunten die regelmatig naar voren komen. Trainingsaccommodaties, trainingen en trainers, rapportages diverse commissies, bijzondere activiteiten zijn enkele agendapunten die regelmatig terugkeren.

1993 was het eerste jaar waarin we geconfronteerd werden met de aangekondigde fikse huurverhoging van de atletiekbaan. Het jeugdtarief verdween en de huurprijs ging flink omhoog. De harmonisatie van de huurtarieven is bij de gemeente nog in volle gang. Echter de privatisering van de atletiekbaan is voorlopig van de baan.
Dit jaar nam de gemeente alvast een aanvang met de renovatie van de atletiekbaan. Het kunststof van de diverse aanlopen werd vervangen. In 1994 zal de renovatie afgerond worden.
Trainden we het winterseizoen '92/'93 nog op het militair schiet terrein in Overveen, bij het begin van het winterseizoen '93/'94 waren we genoodzaakt de atletiekbaan op te zoeken omdat we geen toestemming meer kregen om het militair terrein te huren.
De al oude Kennemersporthal maakte plaats voor een schitterende moderne sporthal officieel genaamd Extran Sportcenter. Wel of niet huren voor onze trainingsploegen was een vraag voor het bestuur. Het prijskaartje dat er aanhing was namelijk niet gering. Waar het bestuur ook naar dient te kijken; zijn de trainingsopkomsten voldoende en is het een haalbare kaart om een dure accommodatie voor een bepaalde trainingsgroep te huren. Na rijp beraad is het bestuur tot huur van deze hal, voor het seizoen '93/'94, overgegaan. De accommodatie biedt goede mogelijkheden voor een uitstekende training.
Het trainerscorps baarde het bestuur zorgen. Het zomerseizoen verliep zonder noemenswaardige problemen, maar aan het eind van dat seizoen kondigden diverse trainers om uiteenlopende redenen hun vertrek aan. Het bestuur en de TC moesten er flink hun schouders onderzetten om de boel weer sluitend te krijgen. Helaas is dat voor de jeugdploegen nog niet helemaal gelukt.

De diverse commissies kwamen regelmatig bij elkaar, met uitzondering van de Jeugd Commissie. Het bestuur betreurt het zeer dat deze commissie nog steeds uit maar 1 persoon bestaat. Joke Verton runt alle zaken bijna in haar eentje, maar ook dit jaar weer prima. Toch spreekt het bestuur wederom de hoop uit dat zich spoedig een aantal personen aanmeldt om

deze commissie weer op volle sterkte te laten draaien.

1993 was ook een druk jaar voor de vereniging. A.V. Haarlem was gastvrouw in de kantine. Deze taak bezorgde heel wat mensen flink wat werk. Met name mevrouw Hartman die voor de bezetting zorgde en Joop van Drunen die de kantine bevoorraadde hebben hier heel wat uren werk ingestoken. En niet te vergeten de vele andere vrijwilligers die regelmatig de bardiensten draaiden.

In november werd de vereniging opgeschrikt door het plotselinge overlijden van 2 van haar leden. René van der Zwaag, oud bestuurlid van de vereniging overleed tijdens zijn vakantie in Chili aan een noodlottig ongeval. Ons 12-jarige lid Sanne Bais overleed zeer plotseling in haar slaap. Het heengaan van deze twee leden maakte een diepe indruk op ons allemaal.

HET LEDENBESTAND

MANNEN Categorie	stand 01.01.93	erbij	eraf	stand 31.12.93	categorie 1994
Pupillen	14	6	3	17	9
D-junioren	10	3	7	6	13
C-junioren	12	2	3	11	7
B-junioren	8	-	3	5	8
A-junioren	5	3	2	6	6
Senioren	124	9	30	103	105
Leden van verdienste	4	-	-	4	4
Ereleden	2	-	-	2	2
Totaal	179	23	48	154	154

VROUWEN Categorie	stand 01.01.93	erbij	eraf	stand 31.12.93	categorie 1994
Pupillen	6	11	2	15	8
D-junioren	11	2	4	9	15
C-junioren	7	3	2	8	5
B-junioren	3	2	-	5	8
A-junioren	-	-	-	-	1
Senioren	19	9	6	22	22
Leden van verdienste	-	-	-	-	-
Ereleden	-	-	-	-	-
Totaal	46	27	14	59	59

TOTAAL Categorie	stand 01.01.93	erbij	eraf	stand 31.12.93	categorie 1994
Pupillen	20	17	5	32	17
D-junioren	21	5	11	15	28
C-junioren	19	5	5	19	12
B-junioren	11	2	3	10	16
A-junioren	5	3	2	6	7
Senioren	143	18	36	125	127
Leden van verdienste	4	-	-	4	4
Ereleden	2	-	-	2	2
Totaal	225	50	62	213	213

Zoals waarschijnlijk bij u bekend is wijzigd voor de jeugdleden de categorie waarin ze zijn ingedeeld per 1 januari. De kolom "categorie 1994" geeft de indeling weer per 01.01.94 met als verdeling de categorie waarin de jeugd in 1994 uitkomt. De overige kolommen staan genoteerd in de categorieindeling voor 1993.
Uit bovenstaand overzicht blijkt dat de sterke achteruitgang van 13,97% bij het aantal mannelijke atleten enigszins wordt opgevangen door de aanzienlijke toename van 28,26% bij het aantal vrouwelijke atleten. Per saldo zijn we echter toch 12 leden (5,33%) achteruitgegaan. Dit is een negatieve gang die enige jaren geleden is ingegaan en die het bestuur ieder jaar meer zorgen baart.

HET BESTUUR

Op de jaarvergadering in 1993 werd Rob de Nieuwe gekozen als penningmeester van onze vereniging. Jos van Belle trad af als penningmeester maar bleef zitting houden in het bestuur als commissaris. Het bestuur werd hierdoor uitgebreid tot 6 personen.
Het bestuur zag er in 1993 als volgt uit:

Voorzitter:	Joop van Drunen
Secretaris:	José Capellen
Penningmeester:	Rob de Nieuwe
Commissaris:	Jos van Belle
Commissaris:	Nico Treep
Commissaris:	Willem Gebe

In 1993 vergaderde het bestuur ca. 1 x per maand met uitzondering van de zomermaanden, waarin het dagelijks bestuur (voorzitter, secretaris en penningmeester) indien nodig wekelijks of 2-wekelijks vergaderde.

DE TECHNISCHE COMMISSIE

De samenstelling van de Technische Commissie (TC) was per 1 januari 1993 als volgt;
Han Baauw (voorzitter)
Jaap van Deursen (secretaris)
Joop van Drunen
René Ruis
Sandra Klesser

Trainers

Het trainerscorps in 1993:

Sprint:	Ruud Wielart (tot okt. '93)
	Martin Huizing (vanaf nov. '93)
Midden afstand:	Koos Kiers (tot okt. '93)
	Jaap van Deursen (vanaf nov. '93)
Lange afstand:	Arno Molenaar
Breedte groep:	Bert Steen
Werpers:	Schelto Scheltens
Junioren A/B:	Schelto Scheltens (tot okt. '93)
	Misja Steen (vanaf nov. '93)
Junioren C:	Erik Rollenberg (tot okt. '93)
	René Moesman (vanaf nov. tot dec. '93, hierna gecombineerd met A/B en D jun.)
Junioren D:	Misja Steen (tot okt. '93)
	Baltien de Wit (vanaf nov. '93)
Pupillen:	Martijn Spruit (tot okt. '93)
	Emmy Ramakers (vanaf nov. '93)

Prestaties

Clubrecords

verbeteringen in 1993

Indoor Junioren A Jongens				
Kogelstoten	Martijn Spruit	12.85	Zwolle	24-01-93
Kogelstoten	Martijn Spruit	13.59	Den Haag	28-03-93
Outdoor Junioren A Jongens				
Speerwerpen	Niels Terol	55.22	Haarlem	12-04-93
Speerwerpen	Niels Terol	55.60	Amsterdam	23-05-93
Speerwerpen	Niels Terol	55.70	Krommenie	20-06-93
Speerwerpen	Niels Terol	58.00	Groningen	26-06-93
Speerwerpen	Niels Terol	59.64	Alpen a/d	29-08-93
Kogelslingeren	Martijn Spruit	32.16	Amsterdam	24-04-93
Kogelslingeren	Martijn Spruit	34.44	Groningen	27-06-93
Discuswerpen	Martijn Spruit	43.78	Haarlem	16-07-93
Indoor heren:				
50 meter	Oscar Soethout	6.12	Zwolle	23-01-93
Kogelstoten	Rob Bakker	16.98	Den Haag	31-01-93
4 * 200 m	Nico Treep			
	Rob Schlüter			
	Ger Wessel			
	Willem Gebe	1.35.88	Den Haag	31-01-93
Outdoor dames:				
Verspringen	Mieke van der Kolk	6.07	Sittard	05-05-93
Verspringen	Mieke van der Kolk	6.09	Hengelo	20-06-93

Verspringen	Mieke van der Kolk	6.21	Leiden	26-06-93
Hinkstapspringen	Brenda Stoete	10.56	Amsterdam	16-05-93
Hinkstapspringen	Mieke v/d Kolk	12.11	Amsterdam	25-07-93

Competities

Het afgelopen jaar werd de A.V. Haarlem vertegenwoordigd door één damesploeg, die uitkwam in de eerste klasse van de district-competitie. Zij behaalden in de finale de derde plaats en hadden de mogelijkheid om mee te doen aan de landelijke promotie finale, helaas hebben zij hieraan niet meegedaan wegens onderbezetting. In 1994 mogen de dames weer in de eerste klasse van de district-competitie uitkomen.

De 1e herenploeg werd 12e in de eredivisie en degradeert hierdoor uit de eredivisie naar de eerste divisie. Het is voor het eerst sinds jaren dat A.V. Haarlem niet in de hoogste klasse zal uitkomen.

De 2e herenploeg presteerde beter dan vorig jaar. Zij behaalde dit jaar wel de finale van de disticts competitie. Volgend jaar komt deze ploeg weer in de tweede klasse van de districts competitie uit.

De jongens die deelnamen aan de landelijke mars A-junioren competitie 2e klasse plaatsten zich niet voor de finale.

Nederlandse Kampioenschappen 1993

Nederlandse Kampioenschappen Indoor

Den Haag 27 en 28 februari 1993

Kogelstoten	Rob Bakker	16.62	Brons

Nederlandse Kampioenschappen Studenten

Utrecht 21 en 22 Mei 1993

Kogelslingeren	Schelto Scheltens	51.14	Zilver
400 m	Ger Wessel	49.03	Brons

Disticts kampioenschappen Senioren

Amsterdam 22 en 23 Mei 1993

400 m	Ger Wessel	49.43	Zilver

Disticts kampioenschappen Junioren

Amsterdam 22 en 23 Mei 1993

Junioren A

Kogelslingeren	Martijn Spruit	28.42	Goud
Discuswerpen	Martijn Spruit	41.20	Goud
Kogelstoten	Martijn Spruit	13.49	Goud
Speerwerpen	Niels Terol	55.60	Goud

Nederlandse Mars baankampioenschappen Junioren

Groningen 25-26-27 juni 1993
Junioren A

Speerwerpen	Niels Terol	58.00	Zilver
Kogelslingeren	Martijn Spruit	34.44	Brons

Nederlandse Baankampioenschappen Senioren

Amsterdam 23-24-25 juli 1993
Dames

Verspringen	Mieke van der Kolk	6.17	Goud
Hinkstapspringen	Mieke van der Kolk	12.11	Zilver

Interlands

West athletics te Sittard op 5 mei 1993. Deze wedstrijd ging tussen 8 europese landen.

Verspringen	Mieke van der Kolk	6.07

Onderlinge Wedstrijden

De clubkampioenen van 1993 zijn:

Meisjes B	Meraud de Rooij
Jongens B	Paul Filmer
Jongens A	Niels Terol
LA-groep	Willem Faber
Breedte groep	Areski Khennane
Dames	Brenda Stoete
Heren	Programma is niet afgerond

DE JEUGDCOMMISSIE

Terwijl de jeugdcommissie een kwijnend bestaan heeft geleden in 1993 door gebrek aan commissieleden, hebben de pupillen en CD-junioren enthousiast deelgenomen aan trainingen en wedstrijden.
In de winter werd de duintraining gegeven door Misja Steen, Erik Rollenberg, en Martijn Spruit; de zaaltraining door Misja Steen en Jaap van Deursen. Bij wijze van proef werd door Erik voor de C-junioren krachttraining gegeven waaraan door vrijwel alle "C"'s met groot plezier werd meegedaan.
Vanaf april werden de trainingen verzorgd door Erik, Misja en Martijn. In de zomer was er weer een groot aanbod van wedstrijden zowel voor pupillen als junioren waaraan door veel kinderen werd deelgenomen.
Doordat er afgelopen jaar veel nieuwe, heel jonge pupillen waren, was de deelname aan de pupillencompetitie niet groot. Slechts 1 complete ploeg bij de jongens A2 die net buiten de finale bleef.
Bij de junioren met verplichte deelname aan competitiewedstrijden was het resultaat beter. De jongens en meisjes D haalden de finale net niet. De jongens C werden 5e en de meisjes C districtkampioen.
Ook werd door diverse junioren deelgenomen aan individuele districtskampioenschappen en aan selectie en finale meerkamp, waarbij medailles in alle kleuren behaald werden.
In november moesten er weer nieuwer trainers komen bij zowel junioren als pupillen en nemen nu Emmy Ramakers, Baltien de Wit en ad hoc Martijn Spruit en René Moesman de

trainingen voor hun rekening.
Ondanks de geringe mankracht bij de J.C. is het toch weer gelukt om een koppelwedstrijd en activiteiten als bijv. onderlinge wintercross en een bezoek van Sinterklaas te organiseren.

De jeugdcommissie lijdt nog steeds onder gebrek aan leden en zoekt enkele enthousiaste ouders om te helpen.

DE LANGE AFSTANDCOMMISSIE

In 1993 is het aantal papieren leden ongeveer gelijk gebleven. Het werkelijke trainingsbezoek (krachttraining en op zondagmorgen) bleef in aantal ongeveer ook gelijk. Rond 10 - 15 (veelal dezelfde) atleten. Alleen de niet officiële, maar wel echte "Haarlem" training op dinsdag in de Hout gaf een behoorlijke stijging in deelname te zien. Soms worden er 20 atleten geteld. Gezelligheid speelt, naast prestatie een belangrijke bijrol.
Arno Molenaar is inmiddels "echte" trainer. Hij heeft in 1993 met goed gevolg de KNAU cursus "trainer loopgroepen" afgelegd.
Uw LA commissie heeft gedurende "93 een uitbreiding ondergaan. Arno Molenaar verstrekt onze bezetting. De commissie bestaat nu uit Evert van Ravensberg, Gerko Vos, Arno Molenaar en Bert Boesten. Met de blik op de toekomst zal het nodig zijn nog een aantal mensen te rekruteren voor het commissieschap. Gelukkig kunnen we putten uit een betrouwbare groep vrijwilligers die ons bij wedstrijden assisteert. Met name dank aan Martin Strookman die immer klaarstaat voor parcourswerkzaamheden.
Wij hebben in 1993 vier loopevenementen georganiseerd. De Wintercross (5 en 10 Km) en Spaarnwoudeloop (10 en 30 km) werden redelijk tot goed bezocht. Bij de LION's loop (5, 10 en 15 km) was de opkomst opnieuw niet zo groot. Nieuw dit jaar was de medeorganisatie van "AVRO's nationale loopdag". Een evenement gehouden in 16 steden met overal dezelfde afstanden (2,5 5, 10 15 km), ondersteunt door TV en AVRO bladen. Klonk leuk, maar helaas; veel regen en (mede door slechte PR) zeer weinig deelname. Opnieuw dank aan de vrijwilligers die mede bewezen dat we een professionele organisatie op poten kunnen zetten. We waren voorbereid op ongeveer 1000 deelnemers maar er kwamen er minder dan 25. Alle andere steden hadden dezelfde problemen.
Ook was de deelname aan de nationale "Ekiden" (estafette marathon) met 2 teams een leuk en bindend evenement. Het veteranen team werd zelfs derde.
Van constant nationaal niveau, ook dit jaar, bleef natuurlijk Marianne van de Linde. Aansprekende uitslagen in nationale en internationale wegwedstrijden.
Naast lekker "ouwenelen" tijdens de trainingen, concentreerde het sociale gebeuren zich voornamelijk in de avonden van het jaarlijkse trainingsweekend in maart (met de breedte-groep) en in een fietsweekend in september.
In 1994 willen we in ieder geval bovenstaande activiteiten voortzetten. AVRO's nationale loopdag staat nog ter discussie. Tevens is onze assistentie gevraagd voor het 10 km loopgedeelte van de 1e Zandvoort traithlon in september.
In het clubblad hopen we u zo goed mogelijk op de hoogte te houden over komenden wedstrijden, gelopen wedstrijden, sociale ontwikkelingen en allerlei (on)zin betreffende de Lange Afstands groep.
Als laatste rest mij nog te melden dat we in 1993 René van der Zwaag verloren hebben. Dat was een klap, voor velen, hij had vrienden, maten, LA-commissieleden, bestuursleden en kennissen door heel de vereniging.

DE CLUBBLAD COMMISSIE

De clubbladredactie onderging in 1993 geen wijzigingen en wordt nog steeds gevormd door René Ruis, Nico Treep en José Capellen. Het clubblad verscheen dit jaar 8 maal. Mevrouw Hartman droeg samen met de inbindploeg de zorg voor het verzendklaar maken en verzenden van het clubblad.
De redactie mocht rekenen op de regelmatige bijdrage van Joop van Drunen (wedstrijduitslagen), Bert Boesten (A.V. Haarlem Runners) en Joke Verton en Emmy en Roel Ramakers (het Wisseltje).

DE WEDSTRIJD ORGANISATIE COMMISSIE

Een commissie die gebaseerd is op samenwerking tussen K.A.V. Holland en A.V. Haarlem. Joop van Drunen, René Ruis, Truus van Voorst en Ben Stoete vertegenwoordigden A.V. Haarlem. Er werden afgelopen jaar 9 wedstrijden op onze atletiekbaan in het Pim Mulier sportpark georganiseerd. De commissie kon ook dit jaar weer een beroep doen op de vele onmisbare juryleden die A.V. Haarlem en K.A.V. Holland rijk zijn.

MEDISCHE BEGELEIDING

De medische begeleiding bestaat uit de clubarts Frits Knuvelder en de clubfysiotherapeut Marthin Huta Galung. Zij bezochten het afgelopen jaar regelmatig de baantrainingen en hielden daar een blessure spreekuur.

HET KRACHTCENTRUM

Ook afgelopen jaar werd het krachtcentrum weer veelvuldig gebruikt voor diverse trainingen van A.V. Haarlem en onze huurders. Tijdens wedstrijden verleende het krachtcentrum onderdak aan de juryvergaderingen.
Het bestuur vertoeft er regelmatig voor de bestuursvergadering en vergadert dan ook over het krachtcentrum. Onderhoud is een belangrijk punt en heeft de voortdurende aandacht van het bestuur.

OVERIGE ACTIVITEITEN

In het begin van het zomerseizoen togen de breedtegroep en de LA-groep naar Hoenderloo voor een trainingsweekend. Een zeer geslaagd evenement.
Dit jaar was er een vervolg op de Scholierenveldloop. De organisatoren Ger Wessel, Jaap van Deursen en Willem Gebe kunnen samen met de vrijwilligers terugkijken op een goed verlopen veldloop. Met de opgedane ervaringen van 1993 hoopt het bestuur in 1994 de derde editie tegemoet te kunnen zien.
De Grote Clubactie stond evenals vorig jaar in het teken van "het jubileumfonds". De opbrengst *f* 1.561,= is iets minder dan vorig jaar.
Door de intrede van de computer bij de toto/lotto onderging deze activiteit verzorgt door mevrouw Hartman en de heer Molenaar een hele verandering. Toch hebben zij beide zich weer voor de volle 100% ingezet. Onze dank hiervoor.

TOT SLOT

Dit jaarverslag is een overzicht, een terugblik op de positief en negatief behaalde resultaten in een verenigingsjaar. Op de successen hopen we verder te bouwen. Van de minder geslaagde activiteiten hopen we te leren en zullen we trachten het het komend jaar beter te doen. Het bestuur wil dat graag samen met haar leden doen. Wij hopen dan ook.... nee wij rekenen voor de volle 100% op uw hulp.

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 49
Nummer 1
februari 1994

"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. knuvelder
praktijk:
van oosten de bruijnstraat 5
2014 vm haarlem
tel. 023-340480

VAN DE REDACTIE

Genoteerd in de agenda's? Dinsdag 1 maart jaarvergadering. **KOMT ALLEN!**

Is er verder nog wat gebeurt. Ik ben een weekje weggeweest en heb meteen het idee dat ik van alles gemist heb. Maar niks hoor, alles draait gewoon door. De winterspelen zijn begonnen. Dan Jansen heeft weer pech. Zo zie je maar, wil je winnen dan moet alles perfect zijn. Een wedstrijd, het is en blijft altijd een moment opname.

Een aantal van onze atleten waren op het juiste moment in de goede vorm. Guus (die is toch allang gestopt!) heeft toch nog wel ouwe snelle benen. Niels en Martijn draaien lekker. Dat belooft wat voor de zomer.
Ja, ja, je zou het niet zeggen met die snijdende kou buiten, maar de zomer die komt eraan. Sommige atleten staan te trappelen, lijkt het wel, om naar de baan te gaan. Ik kwam in de kopij een uitslag van een baanwedstrijd tegen!!

Het zal wel een vreemd seizoen worden op de baan. Als alles volgens planning verloopt (en met dat weer in Nederland weet je het maar nooit) is de baan een paar weken buiten bedrijf i.v.m. de renovatie. Afwachten maar hoe dat gaat lopen.

Het is ook maar weer afwachten hoe gevuld de clubbladen het komend jaar zullen zijn. Dit is geheel en al afhankelijk van jullie, de kopij leveranciers. Het leukste is het als kopij spontaan komt, als je zomaar in je brievenbus een uitgebreid verslag vindt. In dit clubblad een paar voorbeelden. Alles is welkom, geschreven kopij, getikt, geprint op floppy jullie zien maar, als het maar komt. En doe dat dan vóór

ZONDAG 13 MAART 1994

EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

PUPILLEN C:		
A. (Alec) Korving	Marcelisvaartpad 3	2015 CS HAARLEM
PUPILLEN B:		
Ch. (Christine) Reiber	Adriaan Stoopplein 1	2061 KA OVERVEEN
JUNIOREN D:		
F. (Fayenne) Amelung	Jan de Breukstraat 29	2021 HA HAARLEM
G.C.M. (Grietje) Kuyk	Jan van Goyenstraat 24	2102 CB HEEMSTEDE
M.F. (Marije) Zandstra	Landzichtlaan 15	2101 ZE HEEMSTEDE
SENIOREN L.A.:		
L.M.B. (Lennard) Vressen	Rio Grandelaan 37	2051 LK OVERVEEN

START LICENTIE

Iedere atleet, lid van een atletiekvereniging krijgt elke jaar een nieuwe start licentie. Dit is een kaart met hierop je persoonlijke gegevens. Op deze kaart staat ook je licentie nummer. Dit nummer blijft altijd het zelfde!
Voor een atleet is dit een heel belangrijk nummer. Bij elke wedstrijd waaraan hij/zij deelneemt moet dit nummer bij de wedstrijdorganisatie bekend zijn. Bij een wedstrijd met voor inschrijving zal de wedstrijdsecretaris zorgen dat het nummer op het inschrijfformulier staat. Doet een atleet mee aan een instuifwedstrijd dan dient hij dit nummer zelf te noteren op het inschrijfformulier. Het is dus belangrijk dat je je nummer altijd bij je hebt. Je start licentie hoort dan ook thuis in de sporttas! De K.N.A.U. gaat zeer streng optreden (een flinke boete voor de club die de wedstrijd organiseert) wanneer op de formulieren het licentienummer ontbreekt. Het kan dus gebeuren dat een club je weigert in te schrijven wanneer je je licentie nummer niet weet. Dit geldt voor alle atleten, van pupil tot lange afstanders! Het is dus noodzaak dat je je nummer bij je hebt, uit je hoofd leert, in je tas, wedstrijdshirt, broek of weet ik waar noteert.

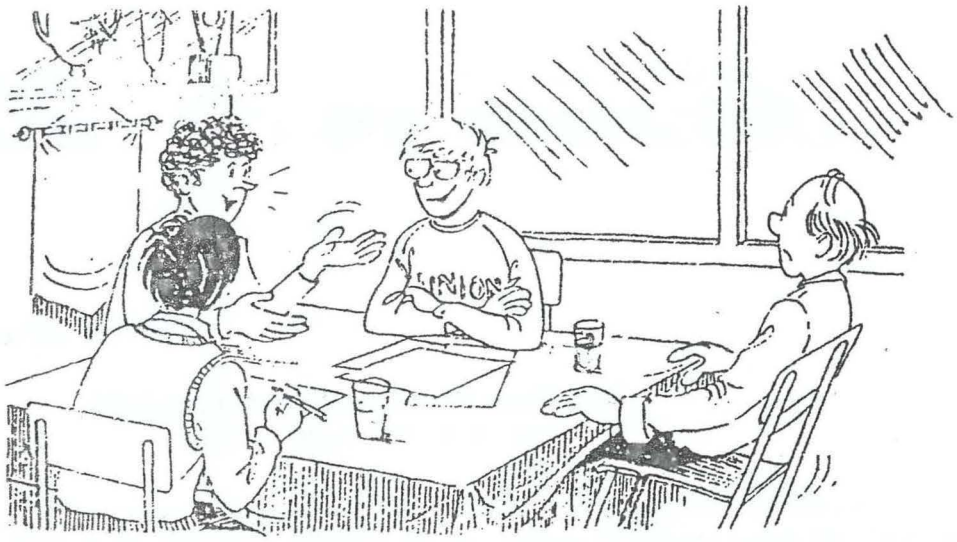
om aan te schaffen:

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

verkrijgbaar bij joop van drunen.

speel mee in de toto/lotto

inlichtingen bij mevr. hartman tel. 256036



Van de bestuurstafel

Het bestuur heeft de laatste maanden weer een aantal malen vergaderd. Buiten het feit dat de penningmeester volgens de voorzitter zonder koffie niet tot normaal vergaderen in staat is, valt er het een en ander te melden.
Allereerst het Nederlands Kampioenschap in 1995. Bij het binnenhalen van dit kampioenschap heeft het ontbreken van acht sprintbanen ons uiteindelijk opgebroken. Dit is een harde eis van de Atletiek Unie. Het kampioenschap gaat ons dus voorbij. Aan de ene kant jammer aan de andere kant was het bestuur zich terdege bewust van de problemen rond de organisatie van een dergelijk evenement.
Het afketsen van het kampioenschap betekent dat het vieren van ons jubileum binnenkort moet worden uitgewerkt. Zodra er meer concrete plannen zijn horen jullie dat.
Aandachtspunt van het bestuur was verder het bezoek aan de trainingen. Helaas moeten wij constateren dat dit bezoek vaak aan de magere kant is en zeker niet in verhouding staat tot het aantal leden van onze vereniging. Persoonlijk vind ik het vooral vreemd dat er de afgelopen maanden niet meer mensen op de zondag zijn komen genieten van het windstille zonovergoten weer.
Hierbij doe ik dus een oproep aan de alle twijfelaars, die denken dat de warmte van het bed meer te bieden heeft: kom trainen en ga bv. op zondag uitslapen na de training. De faciliteiten zijn aanwezig: trainers, baan uitwijkmogelijkheden naar de duinen. Verder staat het nieuwe seizoen voor de deur. Hierbij geldt dat de basis voor dit seizoen nu gelegd wordt.
Kortweg samengevat, kom trainen.
Tenslotte nog een minder aangename mededeling. In 1993 zijn wij helaas geconfronteerd met een aantal leden die, ook na aanmaning niet hebben betaald. Deze leden zijn inmiddels geroyeerd. In het volgende clubblad zullen de betreffende namen gepubliceerd worden. Het nieuwe jaar zou beter kunnen beginnen.
Verder kan ik slechts opmerken dat de bestuursmededelingen u het komende jaar zullen blijven teisteren.

Mede namens het bestuur,
de penningmeester,
Rob de Nieuwe.

P.S.
Onze weledel(ge)strenge voorzitter, beter bekent als Joop van Drunen, is naarstig op zoek naar een fietsslotsleuteltje met verlichting. Op doordeweekse avonden en zondagen Joop vaak in het krachtcentrum te bereiken.

Atletiek in de Hal

DOOR JOOP VAN DRUNEN

Den Haag Houtrust 12 december 1993
org. A.V. '40 en A.V. Sparta

Guus Groskamp was de eerste "Haarlem" indoor renner van het seizoen 1993/1994. In de 3e serie 60 meter (totaal 10 series) een 2e plaats in 7.31 sec. In de B-finale wederom 2e in een tijd van 7.29 sec.

Zwolle IJsselhal 22 januari 1994
org. P.E.C. 1910

Tijdens de galawedstrijd om de Hanzebokaal zagen wij Mieke v.d. Kolk in aktie bij het verspringen. Het werd voor haar een overwinning op dit onderdeel met een sprong van 6.16 m.
Misja Steen sprong bij het hoogspringen 2.00 meter.

Den Haag Houtrust 23 januari 1994
West Ned. Indoor Kampioenschappen KNAU West I en II

MARTIJN SPRUIT VERBETERD HET EERSTE CLUBRECORD IN 1994!

Heren	60 meter	6e serie	3e Jerry Amsterdam	7.39
	400 meter	5e serie	6e Ger Wessel	50.70
	1000 meter	2e serie	5e Jan de Ruiter	2.32.82
Meisjes A	60 m horden		5e Meraud de Rooy	10.22
	Verspringen		8e Meraud de Rooy	4.68
Meisjes B	Hoogspringen		5e Nanda Meyer	1.40
	Verspringen		4e Nanda Meyer	4.49
			7e Cindy Kramer	3.34
	Kogelstoten		3e Nanda Meyer	10.15
			5e Cindy Kramer	6.95
Jongens A	60 meter	1e serie	5e Niels Terol	7.91
	60 m horden		7e Niels Terol	9.81
	Kogelstoten		3e Martijn Spruit	14.14

het eerste nieuwe clubrecord in 1994 PROFICIAT MARTIJN!

Jongens B	60 meter	1e serie	4e Darcy de Windt	8.07
	400 meter	1e serie	3e Paul Filmer	58.00
	1000 meter	1e serie	2e Peter Markwat	2.55.18

Peter vestigd op de 1000 meter een clubrecord (was vakant)

Verspringen	1e Darcy de Windt	5.69
Kogelstoten	11 Peter Markwat	10.58

Den Haag Houtrust 30 januari 1994

org. A.V. '40 en A.V. Sparta

Heren	60 meter	9e serie	7e Bastiaan Spruit	7.75
		12 serie	5e Jerry Amsterdam	7.23
		14 serie	2e Guus Groskamp	7.02

Een goede prestatie van Guus. In totaal kwamen op deze 60 meter in 14 series 97 deelnemers aan de start. De tijd van Guus betekende de 3e tijd totaal.

400 meter	13 serie	3e Jan de Ruiter	52.07
1 mijl	2e serie	5e Bart Blom	4.42.07

Den Haag Houtrust 6 februari 1994

Wedstrijd om de Sportstad Den Haag Indoor Cup. Aan deze wedstrijd namen deel 16 heren en 13 dames teams uit de ere- en 1e divisie.

GUUS GROSKAMP IN DENDERENDE VORM, GOEDE PRESTATIES VAN DE JUNIOREN NIELS TEROL EN MARTIJN SPRUIT.

Er zal nog van alles moeten gebeuren de komende maanden wil de mannenploeg van "Haarlem" zich handhaven in de 1e divisie van de landelijke competitie, want buiten het hierbovengenoemde drietal waren de verdere prestaties van de "Haarlem" atleten nu niet bepaald om te juichen.
Laten we beginnen met Guus, een meer dan uitstekende prestatie op de 60 meter. Een 2e plaats achter de AAC-er Miquel Janssen die een nieuwe Nederlands indoor record vestigde in 6.69 sec. De tijd van Guus 6.88 sec een dik persoonlijk record (stond op 6.97 sec.) **GUUS PROFICIAT!!**
Niels Terol polshoog 4.00 meter ook een uitstekende prestatie en een PR (stond op 3.80). De polshoog trainingen in de nieuwe sporthal onder leiding van Charles Mathôt zijn hier niet vreemd aan.
Martijn Spruit kogelstoten met de 7 1/4 kg kogel vorig jaar 11.94 meter, nu 12.87 meter. Uitstekend gedaan Martijn!
En daarmee was de koek wel zo'n beetje op.
Overige resultaten:

200 meter	15e Bastiaan Spruit	24.83
400 meter	14e Ger Wessel	52.31
800 meter	9e Jan de Ruiter	1.55.80
1500 meter	14e Bart Blom	4.20.24
3000 meter	14e Barry Bergisch	9.24.31

60 m horden	15e Niels Terol	9.90
4 x 200 m est.	13e Bastiaan - Ger - Jerry - Guus	1.41.88
Hoogspringen	5e Misja Steen	1.95
Verspringen	14e Rob Schlüter	6.14
H.S.S.	Bastiaan Spruit	4 foutsprongen

"Haarlem" atleten op **15 MEI** wordt de 1e competitiewedstrijd verwerkt. Vanaf nu keihard aan de slag en noteer deze datum goed in je agenda. Alle hens aan dek, geen afmeldingen, doe je best!!!

Wedstrijd: SPORTSTAD DEN HAAG INDOOR-CUP. Datum: 6 FEBR. 1994 HA

EINDSTAND Sen. Heren

	Club	PNT
1	P.S.V.	11427
2	HAAG ATL.	11391
3	LYCURGUS	11302
4	AV HOLLAND	11072
5	A.V.'34	10999
6	ILION	10614
7	PR.HENDRIK	10609
8	AV SPRINT	10604
9	HOLLANDIA	10522
10	R'DAM ATL.	10491
11	A.A.C.	10391
12	HELLAS	9996
13	G.A.C.	9889
14	AV HAARLEM	8781
15	A.V. HERA	7443
16	ARGO'77	826

Atletiek op de Baan

Amsterdam Ookmeer 8 januari 1994 Instuif "werp" wedstrijd
org. AAC

Ja inderdaad 8 januari opening van het baanseizoen 1994!!!

Jongens A	Kogelslingeren	1e Martijn Spruit	30.86
	Discuswerpen	1e Martijn Spruit	40.86
Jongens B	Kogelstoten	1e Peter Markwat	10.22

Atletiek in Bos en Veld

Monnickendam 29 januari 1994
Cross competitie

Jongens B	4000 meter	11e Dennis van Es	16.52.9

Eelde 8 en 9 januari 1994

Om te beginnen. Vrijdag 7 januari 1994 vertrok ik vanuit mijn woonplaats Hoofddorp naar het hoge noorden, Haren (Groningen). Ik verbleef daar in een leuk hotel in afwachting van mijn eerste Indoor wedstrijd die op zaterdag 8 januari van start zou gaan.
Eerst de 50 meter. Daarvan is het clubrecord, werd mij op de training verteld, in handen van mijn grote voorbeeld Oscar Soethout, die inmiddels is gestopt. Terug naar de wedstrijd. Op de 50 meter had ik ontzettend veel pech. Met een redelijk (slechte) start en finish, anderhalf meter te vroeg, tijd 6.32, een 4e plaats.....
Op de 60 m zat ik niet lekker in mijn vel, tijd 7.38. Weer een 4e plaats! Het leek wel een gewoonte te worden. maar!!! Zondag 9 januari 1994! Jerry Amsterdam verrast een ieder in Haarlem door in twee dagen 3x een PR te lopen op de 60 m! Maar wat voor een PR!!
Na een redelijk verloop van de eerste dag kwam ik dus weer in actie en had ik nog wat goed te maken. Om zo'n lange reis te maken vanuit Hoofddorp naar het hoge noorden, is een beloning zeer zeker waard. In de serie begon ik te stunten op de 60 m, tijd 7.28. Een 3e plaats. Ik besefte zelfs niet eens dat die goed was voor een finale-plaats!
Dus ik haalde een broodje rookworst en een bekertje spa-rood. Kort daarop kwam de atleet van Hellas, Michel de Mol naar mij toe: "Hé joh, je zit in de finale....."
De finale zou een half uur na de serie van start gaan. Oeh, wat kwam dat zwaar aan zeg, met een broodje worst en een spa-rood op. En dan een half uur daarna lopen.....
Maar goed, de finale dan, of liever gezegd de "stunt van de dag". Met een goede start van begin tot vlak voor de finish bleef ik voorop, maar de zenuwen waren mij de baas. Het gevolg daarvan was dat Michel de Mol mij op de eindstreep klopte, tijd 7.14 voor de winnaar en daar tegenover 7.20 voor de "stuntman".
Jerry Amsterdam heeft zich met deze tijd geplaatst voor de Nederlands Indoor Kampioenschappen!
De eerst volgende meeting is 23 januari 1994... "Ill be there and you'll never know what is going on his mind...."
O ja, Martijn Spruit, nog bedankt! Je weet wel waarvoor, want zonder clubkleding loop je niet lekker.

Jerry de Stuntman

Op de volgende bladzijde het relaas van een van onze lange-afstandlopers, Aad Appel, van zijn deelname aan de Jungfrau-Marathon. Het verhaal spreekt voor zich. Om een beeld te scheppen wat hij heeft meegemaakt leg ik uit wat deze marathon inhoud.
In deze marathon wordt naast de afstand van 42,2 km een hoogte verschil overbrugd van 565 meter bij de start tot 2.090 meter bij de finish. Een marathon voor echte liefhebbers dus. Tot 25 kilometer is sprake van een licht glooiend parcours, er wordt slechts 100 meter hoogte verschil verwerkt. Na de 25 kilometer, toch al niet de makkelijkste kilometers van een marathon, begint het echte klimwerk. Dit gaat dan 17 kilometer vrijwel onafgebroken door. Het uitlopen van een dergelijke marathon is dus geen geringe prestatie. Lees en huiver.

Rob de Nieuwe

zondag 19 september 1993

Nog zes dagen, en dan moet het gebeuren. Zaterdag hoop ik met Kees in het Berner Oberland de zogenaamd zwaarste marathon ter wereld te lopen. Voor Kees kan ik natuurlijk niet spreken, maar zelf verklaar ik me toch wel voor krankzinnig. Ik was dan ook nooit op dit idee gekomen, als ik niet al 25 jaar in dit gebied op vakantie was geweest. En...doorslaggevend was wel dat het parcours langs het chalet zou voeren dat al bijna 15 jaar familiebezit is. In maart van dit jaar zag ik tijdens de wintersportvakantie een aankondiging voor deze monstertocht, die zou beginnen in Interlaken (560 m.) en die moest eindigen aan de voet van de Eiger Nordwand. De 1800 meter klimwerk was grotendeels een kwestie van de laatste 15 kilometer.

Nu zijn we zes maanden verder. Ik heb flink gelopen, ik ben uiteindelijk toch nog met roken gestopt en ik heb in de zomervakantie ongeveer 5 weken lang in Zwitserland het parcours verkend. Kees is er ook een week geweest, en het was genoeg om hem enthousiast te krijgen voor deze zoveelste lange-afstands-(s)looppartij van hem.

Mijn geloop mocht tot maart dit jaar eigenlijk geen naam hebben. Ik liep wel eens een stuk van een half uurtje, eens per tien dagen, maar dat was alleen ter controle van mijn conditie. Ik fietste wel, en ik schaatste in de winter. Het fietsen heb ik er deze zomer maar aan gegeven. En toch...toevallig heb ik vandaag lekker gefietst (120 km.). Ik wil mijn loopspieren niet meer teveel belasten, maar ik wilde ook niet binnenzitten op zo'n mooie zondag als vandaag.

Ik hoop dat ik het zaterdag zal halen. Als het mooi weer is, maak ik een kans. Maar ik blijf benieuwd naar mijn eerste marathon. Als het loopt zoals ik hoop dat het loopt, zal ik de eerste 25 kilometer hollend volbrengen, ik schat in een verbluffende tijd van iets minder dan tweeënhalf uur. Dan zal ik grotendeels wandelend en stevig doorsjokkend de berg op moeten. Mijzelf kennend zal ik daar waar publiek langs de helling staat, toch proberen een hollende indruk achter te laten. Ik ken de laatste dertig kilometer van het parcours op mijn duimpje, ik weet precies waar het steil wordt, waar het glad en/of gevaarlijk kan zijn.

Nog zes dagen, en mijn initiatie tot volwaardig lid van het runnersworld-cultuurtje zal een feit zijn.

donderdag 23 september 1993

Nog twee dagen...Kees en ik zijn nu in Ons Kronkelhonk, zoals het vakantiehuis heet. We zijn de afgelopen nacht per auto, twaalf uren rijden, vanuit het vlakke land richting hooggebergte gereden. Een optimale voorbereiding? Voorlopig lijkt de vreselijke tocht der tochten nog ver weg...We moeten er nog even niet aan denken. Het ziet er plotseling allemaal zo steil uit hier. En dan het weer: het giet en het is koud, er wordt sneeuw voorspeld.

Mijn verdere voorbereiding sinds de fietstocht van zondag bestond uit een enkele, belabberde duinloop. Halverwege de geplande drie kwartier stortte ik volledig buiten adem in. Dat was op maandag, en ik zat helemaal in zak en as: zou het zaterdag dan wel lukken?

Op woensdag heb ik een uurtje gezwommen om de spieren wat los te houden.

Voor de rest heb ik me druk gemaakt over mijn onzekere arbeidskontraktkontrakt, af en toe wakker gelegen.

Nu moet er geslapen worden. Mijn moeder is aanwezig voor de verzorging. Kees en ik worden als helden in de watten gelegd. Dat schept verplichtingen.

woensdag 29 september 1993

Het is volbracht... Al enkele dagen geleden. Maar het heeft toch even geduurd voordat ik zin had om achter de computer te kruipen.

Over de tocht der tochten valt het volgende te melden: het duurde voor mij vijf uur en twintig minuten voordat ik door de finish ging. Kees was toen al drie kwartier binnen. De winnaar bleek het in drie uur gedaan te hebben. Het was koud en het regende. Het parcours was op het laatste moment iets aangepast vanwege gladheid. Het bergpaadje was uit het traject gehaald. Er dreigde ook sneeuw.

Er waren 1800 deelnemers aan deze typisch Zwitserse marathon. Er waren nog een stuk of vijf Nederlanders, verder veel Duitsers en Zwitsers. Ook Japanners en andere buitenlanders.

Het slechte weer zorgde voor een geringe opkomst van het publiek. Er viel in de druilerige mist en regen vaak niet veel te zien. Maar toch, tijdens de eerste twee uren kwam ik af en toe door een dorp waar de bevolking zich warm hield met hophophop-geroep en koebel-lawaai. Ik voelde me erg gelukkig op die momenten.

Na 22 kilometer kreeg ik gemene krampen ergens in een knieholte, maar gelukkig verdwenen ze even plotseling als ze gekomen waren. Na 29 kilometer begon het echte klimwerk. Het hardlopen was toen nagenoeg voorbij. Bij het dertig-kilometer punt dook Ons Kronkelhonk op. Er hingen spandoeken voor ons, en er bleek een EHBO-post ingericht te zijn.

De geweldige kick van het hardlopen in het hooggebergte ontbrak helaas vanwege het slechte weer. Geen uitzicht, geen ravijn, geen sneeuwtoppen, geen blauwe luchten...alleen maar regen en een temperatuur van 1 graad boven nul.

In het Kronkelhonk lagen wat droge kleren klaar. Ik nam nog een warm voetbad en trok andere schoenen aan. Ik wist dat ik nog twee uur onderweg zou zijn...en dat ik het zou halen.

Diepte-interview met een willekeurige hardloper. Hij / zij heet voor het gemak NN.

V Wat vindt u nu zo ongeveer in het algemeen van alles ?

NN Pfft, hèhè. Effe bijkome.

V Hoe oud bent u ?

NN Al bijna Veteraan.

V Bent u getrouwd ?

NN Dat ben ik vergeten.

V Leest u weleens een boek ?

NN Uhhh, lekker loopweertje trouwens.

V Want vindt u van Joegoslavie ?

NN Burp, ruft, ach wij hebben het "Kopje" en daar leveren we op woensdag veel strijd.

V Wat is u beroep ?

NN Gnoah, uhh, jammer van dat 3e rondje zondag, anders had ik Joop nog met 3.5 sec kunnen pakken, nu zat ik op 42.31.32.007 en dat is net 3,4 sec boven m'n PR. Dat wil zeggen 10.38.01.058 per rondje als ik ik niet het 3e rondje 6,12 sec langzamer was.....

V Hallo, wilt antwoord op mijn vraag geven ?

NN Uhhh, vraag ?? .....45.31 en ... 2,3 sec, Kees gepakt..., Spaarnwoude 30...., 20 rond per rondje, ..., ruft, bluroap.

V Nog een laatste vraag. Wat voelt u daarbij ?

NN Voelen ? Ahh; VOELEN ! Ik voel natuurlijk pijn acher mijn linker knieschijf, die blessure heb ik al zes jaar, maar ik doe nu wat rustiger aan. En laatst voelde ik mijn rechterkuit en ook de achillespees was gevoelig en m'n onderrug en.....

V Ja, dank u voor dit gesprek.

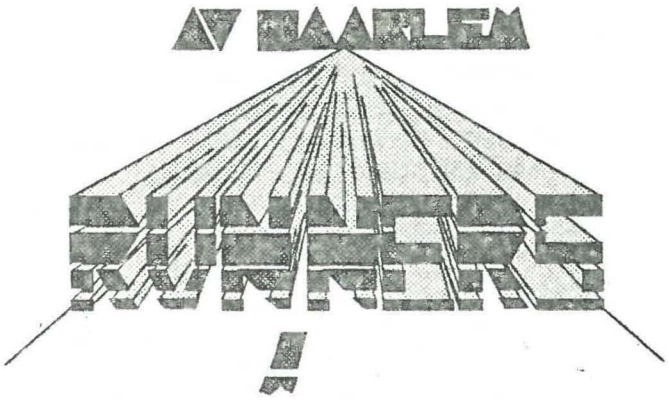
NN Gesprek ? Nou een goed gesprek gaat alleen over lopen.

V Jaja.

NN Kom, ik ga nog wat kilometers draaien want ik zit nog maar op 130 deze week.

Uit de L.A. kommissie enz.

- **Kennemer Cross Cup :**
  Zo 27 feb Castricum Cross 11.00 uur met daarbij einduitreiking van het klassement.
  Volgend seizoen waarschijnlijk 6 crossen ! want Suomi wil er ook één organiseren. De data krijgt u door.
- 6 feb was onze cross in Spaarnwoude. Op enkele kleine missers na liep het gesmeerd. In totaal ong 150. mensen aan de start. Dank aan alle medewerkenden !!!



- Op zondag 20 maart organiseert uw LA kommissie weer de Spaarnwoudeloop. Gerko en Martin zijn bezig met een nieuw parcours. Een ronde van 10 km met start en finish bij het (u raadt het al) Buitenhuis. Voor het eerst proberen we een rekreatie 20 km uit Runnersworld is vanaf heden onze sponsor !. **Vrijwilligers meldt u voor die dag !!!**

Uitslagen doorgeven aan Boesten!!

023-385623

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

25 sep Jungfrau marathon 42.2 km

??	Ad Appel	5.15.--

Dat is wel 1500 meter stijgen !!!

12 dec H'lmermeercross 4e Kenn.cross 10 km

5	Willem Faber	37.00
1	Ton van Doorn	37.28
3	Evert v Ravensberg	37.55
10	Mohamed Koultouma	38.30
18	Ruud Kuipers	39.46
32	Bert Boesten	42.38
33	Rob de Nieuwe	43.22
11	Roel Ramakers	44.00
47	Jeroen Peters	46.54
4	John Jongboom	47.03
49	A. Tol	47.50

6 feb Univé cross Uden 5,46 km

3	Marianne vd Linde	20.37

Zij staat nu 2e in het Univé klasse ment met 80 punten na Irma Heeren.

Uitslagen vervolg

6 feb *Wintercross 4e Kennemercross* *10 km*

3	Willem Faber	32.20
12	Mohamed Koultouma	34.07
14	Ruud Kuipers	34.29
16	Getachew Ayele	34.44
33	Rob de Nieuwe	39.58
44	Martin Hoeksema	48.13

Uitslagen van de 3e cross in Amsterdam heb ik nog niet binnen. DAG BB.

ATLETIEK
VERENIGING
"HAARLEM"

"Runnersworld" SPAARNWOUDELOOP

Zondag 20 maart 1994

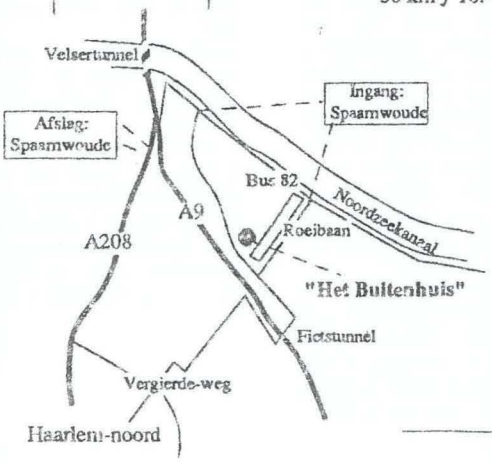
30 en 10 km wedstrijdloop KNAU
30, 20 en 10 km recreatieloop

Waar : Rekreatiegebied Spaarnwoude bij "Het Buitenhuis" (naast de roeibaan).
Oostbroekerweg, Velsen-zuid.
Parcours autovrij, asfalt en beschut met verzorgingspost en EHBO.
Kleed- en douchegelegenheid, bar en restaurant.
Auto : Afslag A9 en A208 "Spaarnwoude" volgen.
O.V. : Bus 82 vanuit Haarlem
Fiets : Vanuit Haarlem : Vergierdeweg af, Slaperdijk oversteken, bij snelweg rechtsaf tunneltje onderdoor, dan fietspad links aanhouden.

Tijd : 11.00 Wedstrijdloop 30 en 10 km.
11.00 Recreatieloop 30, 20 en 10 km.

Prijzen : Prijsuitreiking na afloop van de verschillende afstanden.
Uitslagenlijsten zijn na afloop beschikbaar.

Inschrijving : Voorinschrijving : KNAU wedstrijdloop op A-formulier met girokaart (30 km *f*7,50 en 10 km *f*6.-) naar Gerko Vos, Ruysdaelstraat 3, 2021 EM Haarlem
Na-inschrijving : tot 30 min voor de start (bij wedstrijdloop uw licentie tonen) 30 km *f* 10.- , 20 km *f* 9.- en 10 km *f* 8.- .



Informatie : Gerko Vos 023 250466
Bert Boesten 023 385623

sport en studie

Het baanseizoen staat voor de deur. Maar dat niet alleen. Elk jaar weer vallen de directe voorbereidingen rond examens, tentamens, overgangsproefwerken enz.
Trainers worden dan regelmatig geconfronteerd met pupillen die in moeilijkheden dreigen te komen. Ouders worden onrustig en vragen zich af of hun kinderen niet teveel aandacht aan hun sport besteden en de jongelui zelf lopen ook met heel wat twijfels rond. Er zullen wel verscheidene redenen aan te wijzen zijn waarom men mij heeft bernaderd hierover enige gedachten op papier te zetten. Ik maak het schoolleven (Maurik-college) van heel nabij mee en heb tevens, weliswaar in een voor mij althans ver verleden, met dezelfde problematiek geworsteld.
Het zal geen droevig verhaal worden want ik zie heus wel perspectieven. Ik waag bijvoorbeeld te stellen, dat het zeker niet altijd opgaat dat meer trainingsarbeid ook een betere prestatie oplevert. We raken hier aan de kwaliteit en de kwantiteit van de training. Het surplus wat de kampioen maakt, is in vele gevallen de mentaliteit en niet de extra geleverde trainingsarbeid. Maar laat ik het probleem niet nog ingewikkelder maken en terugkeren naar de titel van dit stuk.
En ik zou vanaf nu verder willen gaan over de combinatie: sport, studie en TIJD. Volgens mij is de hele problematiek terug te brengen tot het probleem: **„Hoe ga ik met de dag(en) om?"** Iedere heeft per dag 24 uur tot zijn beschikking. En in die tijd is er heel veel mogelijk, maar er bestaat wel een absolute limiet. Laat ik het nu eens anders formuleren. Als je 25 gulden hebt kun je natuurlijk een goede lp kopen. Je kunt het geld echter ook opzij leggen voor nieuwe trainingsschoenen. Je kunt ook naar de film gaan of een disco bezoeken; maar je kunt NIET **en** de lp kopen **en** het geld opzij leggen **en** de disco **en** de film.
Als (goed?) schoolmeester zal ik het bij deze constatering niet laten. Laat ik eens de trainersrol op me nemen en van hieruit de verbanden naar de school leggen. Een goede trainer zorgt voor een afgewogen trainingsschema en daarnaast tijdens de training voor een goede dosering. Welnu, dat is voor de training van de geest ook een randvoorwaarde.

1. planning
Begin met een jaarschema (globaal) maar zorg vooral voor een goed weekschema. Geef duidelijk aan de uren die je kunt studeren. Werk de repetities in. (Worden meestal een week van tevoren opgegeven). Daarnaast echter ook andere zaken zoals trainingen, verjaardagen, favoriete tv-programma's. Let hierbij ook op regelmaat. Studie is ook een vorm van training. Met de basis voor een heel seizoen begin je ook niet in mei of juni (als het goed is tenminstel).

2. omgeving
Zorg voor een rustige omgeving. In de woonkamer studeren kan best wel prettig zijn, maar het is niet erg effectief. Dat geld uiteraard ook voor het studeren onder het genot van de Top 101. Als je naar de training kijkt zie je de parallel hopelijk al. Met het alleen maar rondhangen op de baan gaat je prestatieniveau niet omhoog.

3. lichaam
Na een volle maaltijd gaat 20-30% minder bloed naar de hersenen. Dat is een variatie op het bekende gezegde: een volle maag studeert niet graag. Dit gegeven zal consequenties moeten hebben voor je studie. Het is een aansporing om de echte leervakken voor de warme maaltijd af te werken. Ook hier is de relatie met de sport gauw gelegd.

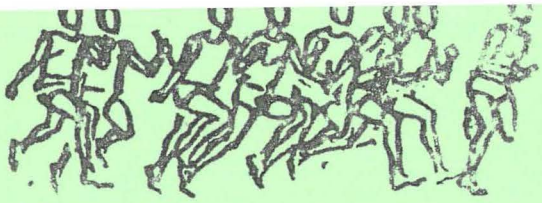
4. vooruit werken
Een advies dat iedere leerling vaak hoort en zelden toepast. Als er op school iets is verteld of uitgelegd, ben je daarvan na een dag al gauw meer dan de helft vergeten.
's Middags na school zit het er nog betrekkelijk vers in. Als je dan je notities uitwerkt, schieten allerlei flarden van de les je weer te binnen. Op die manier hoef je voor de volgende les minder te doen. Je zou dus idealiter ieder vak minstens twee keer moeten doen. Meer tijd kost het je niet! en 2x15 min. is effectiever dan 1x30 min.

5. nagaan hoeveel tijd je voor iets nodig hebt
Vaak hebben leerlingen er geen flauw idee van of ze voor een bepaalde taak 15 of 50 minuten nodig hebben. Hierop is geen planning te maken. Toch is er een simpel hulpmiddeltje. Men kan immers makkelijk bijhouden, hoeveel tijd er in gaat zitten voor men 10 blz. uit het biologieboek kent of hoeveel tijd men nodig heeft voor 25 Engelse woorden.

6. pauzes
Nu wordt het iets technischer. Toch denk ik dat het de moeite waard is enig inzicht te hebben in het verloop van het leerproces. De geest lijkt een beetje op een bibliotheek, waarbij je de nieuwe kennis kunt vergelijken met de nieuwe boeken, die opgeborgen moeten worden door de bibliothecaresse. Deze moet wel tijd krijgen om de boeken op te bergen. Soms komen er teveel boeken in te korte tijd binnen. Ze kan die boeken dan wel even neerleggen, maar bergt ze na sluitingstijd op, of als er even niets te doen is.
De meeste mensen beginnen af en toe wat voor zich uit te kijken of gaan wat rondlopen. Na een paar minuten gaan ze weer aan de slag. In die paar minuten heeft de ‚bibliothecaresse' binnenin de tijd gekregen de zaak op te bergen in de juiste vakken.
's Nachts gebeurt dit ook, dan krijgt de geest de kans onverwerkt materiaal op te bergen. Dit is ook een van de redenen dat je „gek" wordt als je niet mag slapen. In die korte pauzes kun je ook even rustig gaan liggen, een paar keer heel diep ademen of wat uitrekken of druk- en trekoefeningen gaan doen. (Daardoor stimuleer je de bloedcirculatie en stroomt er meer zuurstof naar de hersenen en je verkrijgt een betere controle over lichaam en geest). Hier ligt een relatie met overtraind-zijn! Dit moeten leerlingen zich goed realiseren die wel eens zeggen: „Ik heb uren op dit proefwerk gezeten en ik ken het nog niet". Tijdens dit stukje realiseer ik me plotseling dat ik vroeger na een trainig bijzonder goed in staat was om me te concentreren op mijn studie.
Ik zal het stuk afsluiten met een korte, handzame samenvatting.

- voor het eten de leervakken
- elke dag 2x bestuderen (1x bij opkrijgen, 2e keer avond tevoren)
- studeer elke dag ongeveer even lang
- maak dag- en weekschema
- stel een bepaalde tijd voor een vak (realistisch)
- las altijd een korte pauze in tussen twee vakken
- breng afwisseling aan als het kan
- geen gelijksoortige vakken achter elkaar (dus niet Franse en dan Duitse woordjes)
- stel niet eindeloos uit
- werk niet langer dan 1 uur aan een bepaald vak
- zit niet te lang achter elkaar stil
- laat je niet afleiden op je eigen kamer door spullen die je niet nodig hebt (bureau met foto-album bv.)
- geen opwindende muziek
- woordenboek in de onmiddellijke nabijheid
- wees kritisch op jezelf en stel jezelf tijdens het studeren steeds vragen (in veel gevallen ben je de leraar dan een stap voor).

Hier vind je 15 regels, die je misschien kunnen helpen bij het vinden van een goede studiemethode.
Het meest verbijsterende van deze regels is misschien wel, dat ze zo simpel zijn.
Echt nieuw zullen ze ook wel niet zijn, want de meeste PH-ers hebben ooit wel eens studielessen gehad in de brugklas.
Tot slot nog een goede raad. Als je problemen hebt met het indelen van je studie kun je in veel gevallen terecht bij je mentor of klasseleraar. Die kunnen een aardig „trainingsschema" voor je opstellen, maar de uiteindelijke prestatie zul je zelf moeten leveren.



HET WISSELTJE

HARTELIJK GEFELICITEERD!

JANUARI

3 - Bas de Wit
20 - Dorien Teunis
21 - Ralf Teunisse
30 - Christa Verton

FEBRUARI

4 - Bart v. Buchem.
16 - Josine Kroon
17 - Erhan Sagiroglu
18 - Dennis IJzerman
20 - Joep Pelsser
24 - Kim Havelaar

DOE ALLEMAAL MEE!

DOE ALLEMAAL MEE!

DE LAATSTE INDOOR WEDSTRIJDEN

inschrijven (SPOED!) bij Joke

→ pupillen: (1983 t/m 1986) → zondag 13 maart A.S. in ZAANDAM

→ junioren: (1979 t/m 1982) → nationale C-indoor Spelen 26 + 27 FEBRUARI A.S

C + D junioren → zondag 6 maart Houtrust

C + D junioren → zondag 13 maart ZAANDAM

UITSLAGEN INDOORWEDSTRIJDEN

ZAANDAM, SPORTHAL DE VANG 7 NOVEMBER 1993 VOOR PUPILLEN/C&D JUNIOREN

Dorien Teengs (B)	: 40m-7.4	ver-2.90m	kogel 5.37	(1/9)	
	30m-5.5	35m-6.4	40m-7.4	(1/3)	
Estrella Wielinga	: 40m-7.2	ver-2.80	kogel-4.38	(5/6)	(5/8)
(A1)	30m-5.4	35m-6.2	40m-7.2	(3/5)	1000m-4.08.5
Alexander Rijff (B)	: 40m-7.1	ver-3.31	kogel-4.21	(3/13)	
	30m-5.6	35m-6.5	40m-7.1	(2/7)	
Huub de Vries (A2)	: 40m-6.7	ver-3.45	kogel-7.78	(5/12)	
	30m-5.4	35m-6.0	40m-7.0	(7/14)	
Gwennyn Wildeboer	: 40m-7.8	hoog-0.90	kogel-3.68	(6/6)	
(D1)	30m-5.1	35m-6.6	40m-7.8		1000m-5.04.2
Matthijs Teengs(D1)	: 40m-6.6	ver-3.54	kogel-6.40	(4/14)	
	30m-5.2	35m-5.8	40m-6.5	(9/17)	(3/15)
Arjan Setzekorn(D1)	: 40m-7.1	ver-3.27	kogel-5.63	(7/14)	1000m-3.34.0
Ivo van Kempen (D1)	: 40m-6.4	hoog-1.25	kogel-6.60	(3/17)	
	30m-4.7	35m-5.8	40m-6.4	(3/17)	
Tim van Kempen (C1)	:	ver-3.82	kogel-8.68		
	30m-4.8	35m-5.3	40m-6.3	(4/10)	
Jason Mensing (C2)	: 40m-5.6	hoog-1.60	kogel-10.22	(2/11)	
Patrick de Boo (C2)	: 40m-6.0	hoog-1.45	kogel-7.22	(6/11)	

INDOOR AMSTERDAM-OOKMEER HAL 13 NOVEMBER 1993
VOOR JUNIOREN C/D

					(1e)
Vincent v/d Lans (D2)	: 50m-8.2	hoog-1.25	kogel-6.29	(17/37)	600m-2.00.4
Jason Mensingh (C2)	: 50m-6.6	hoog-1.55	kogel-9.16	(3/10)	
Patrick de Boo (C2)	: 50m-7.7	hoog-1.40	kogel-5.64	(10/10)	
Gwennyn Wildeboer(D1)	: 50m-9.2	ver-2.95	kogel-4.45	(35/39)	600m-2.35.9

HOUTRUST DEN HAAG 28 NOVEMBER 1993

Joanna Andrews (C2) : 60m-8.89 hoog-1.35

INDOOR ALKMAAR 18 DECEMBER 1993

Rob de Wit (D2)	40m-6.3	ver-3.74	kogel-7.02	(10/17)	
Baltien de Wit(D1)	40m-6.6	ver-3.60	kogel-7.61	(4/26)	
Gwennyn Wildeboer	40m-7.5	ver-2.61	kogel-4.56	(22/26)	(D1)
Estrella Wielinga	40m-7.2	hoog-0.85	kogel-4.71	(16/30)	(A1)
Huub de Vries	40m-6.7	ver- --	kogel-8.27	(A2)	

INDOOR AMSTERDAM OOKMEER SPORT HAL 15 JANUARI 1994

Huub de Vries	50m-8.1	ver-3.74	kogel-7.88	(6/39)	(A2)

HOUTRUST SPORT DEN HAAG 22 JANUARI 1994

Estrella Wielinga	60m-10.	hoog-0.80	kogel-4.54	(10/13)	(A1)
Huub de Vries	60m-9.5	ver- 3.84	kogel-7.92	(7/21)	(A2)

CROSSCOMPETITIE: De Kwakel 11 december 1993

Baltien de Wit (D1) 19 e plaats in een veld met 49 loopsters. Christa Verton (D2) werd 43e in dit grote veld.Hun tijden waren 6.56 en 8.06 over de zware afstand.Huub de Vries was er (natuurlijk) ook op zijn voorkeursnummer en werd 7e van de 37 deelnemers, de tijd kunnen we niet noemen want de tijdklok was even " niet thuis ".
En Gwennyn Wildeboer was er ook en werd met een tijd van 8.57 in dat hele grote veld met zo,n 65 deelneemsters 52e, maar Gwennyn is eerste jaars D en moest samen lopen met de 2e jaars D !En als Baltien er is is Rob er natuurlijk ook bij met vandaag een 5e plaats met 31 lopers. Zijn tijd 7.50. Helaas stond er op de uitslagenlijst niet de afstand per groep bij, zodat je niet alle tijden zo maar met elkaar kan vergelijken !

Huub de Vries

12 december 1993 had ik een wedstrijd in
Alkmaar het heette daar Hoornse vaart
met kogel stoten had ik de eerste keer 8m en 30cm
en de tweede keer 8m 70cm en me recor was 8m en 44cm
toen was ik derde maar toen moest ik nog sprinten en
verspringen. on de sprint (40m) had ik 6.7 dat is precies
me recor en toen stond ik nog steeds derde
en toen moest ik nog verspringen ik mocht maar één
keer springen en ik moest als eerste gaan
springen maar die was ongeldig anders had
ik 3m en goo maar ongeveer ander had ik een pr en de
tweede keer was die ook ongeldig en ik mocht
niet nog een keer (want ik) als ik goed had gesprongen
was ik 2e of 3e geworden ik was de enigste
van de pupillen er waren ik en estrella en van de djunioren
waren er ook nog een paar

VAN HUUB DE VRIES

Huub

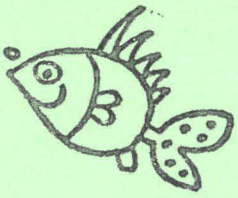
15 januari 1994 was een wedstrijd in
Amsterdam
het heten daan ookmeer (de hal)
Ik had alleen de drie kamp gedaan
want de 60 meter begon om half 5
En me laatste onderdeel begon
om 10 voor 2 Ik was de enigste die
mee dee van onze club.
maar dat vond ik niet zo erg.
Ik had 2 p.r.s met verspringen
had ik 3.65 en nu 3.74 en met de
50 meter had ik 8.7 en nu 8.1
en met kogel stoten had ik 7.88.
geen p.r Ik was 4e of 5e geworden
van de 43 deelnemers

(22-01-94)

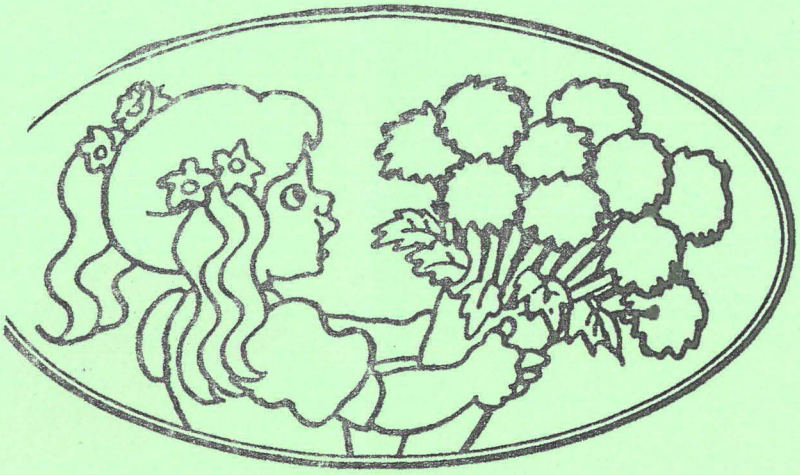
Houtrust

Het was gezellig de houtrust.
Alleen wel jammer dat er zo weinig kinderen
van haarlem waren.
het hoogspringen ging niet zo goed.
kogel wel wel gesteld ook.
Ik heb op de 1e dag meter 10.00 rond's
VAN ESTRELLA

atletiekvereniging „haarlem"



LAAT EENS HOREN
HOE JIJ JE TRAINER
ZIET! ALS TIJGER; ALS
KWAL; ALS VIS; ALS AAP,
OF IS ER EEN ANDER DIER DIE
OP HEM OF HAAR lijkt? SCHRIJF
OP EN LEVER JE BRIEF IN!!!!!!

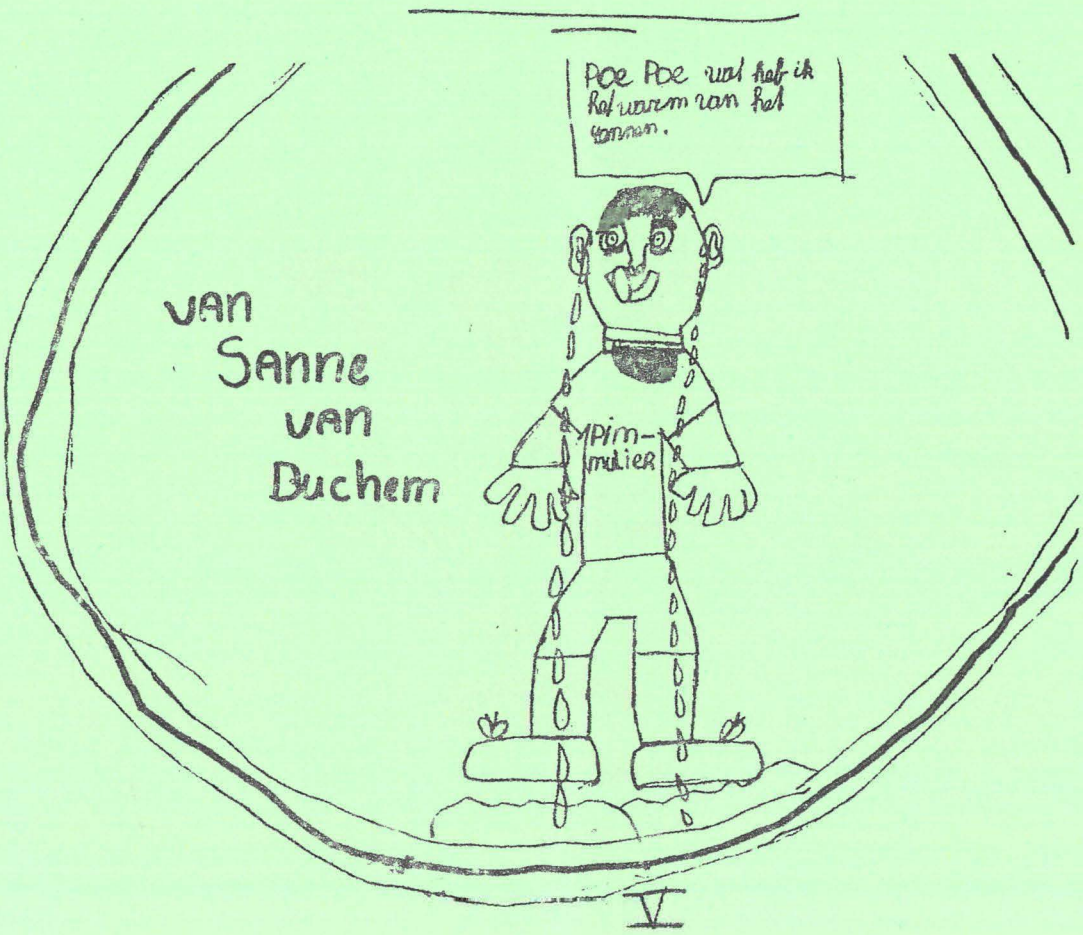


In elke zin is een bloemenaam te ontdekken.

1. Literair is een Frans woord en betekent: letterkundig
2. Onder Oosterhout ligt Breda
3. Leden van het Huis van Oranje regeren over ons land
4. Wij zijn pas terug van vakantie
5. Juf kent al de verhaaltjes uit haar hoofd
6. Je moet niet op de praatjes van een kletser ingaan
7. Als papa verre reizen maakt, brengt hij iets voor ons mee
8. Ik vind mijn oma de liefste oma van de wereld
9. Thamar, Grietje en Alex waren ziek
10. Je weet toch dat leeuwen bekende roofdieren zijn?
11. De ridder spoorde zijn paard aan
12. Zeg Willem, vergeet mij niet te bellen als je later thuis komt

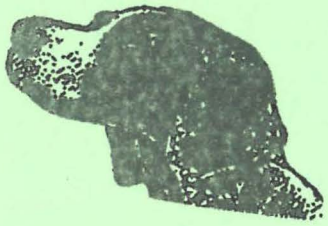
oplossing:

1. Literair - is = iris
2. Onder - Oos = roos
3. Oranje - regeren = anjer
4. pas - terug = aster
5. alle - liedjes = lelie
6. kletser - ingaan = sering
7. papa - verre = papaver
8. oma - de - liefste = madelief
9. Thamar - Griet = margriet
10. leeuwen - bekende = leeuwenbek
11. ridder - spoorde = ridderspoor
12. vergeet - mij - niet = vergeetmijniet



Angstig avontuur in de boot

Oei, wat is het warm vandaag. Vader geeuwt: "Je zou er slaap van krijgen". "Ja, en de vliegen steken zo", zucht moeder terwijl ze er één met de vliegenmepper probeert dood te slaan. Het beestje is haar echter te vlug af... Marlies heeft geen last van de warmte. Ze dobbert op het water in haar opblaasboot. Ze praat zachtjes tegen Corax, de zwarte poedel. De hond ligt aan haar voeten.



" Heerlijk is het hier hè? Kijk eens wat een vissen er in dit meer zwemmen. En hoor de vogels eens blij zingen!"
Ze grijpt de peddels en de boot glijdt snel over het water.
Al verder en verder gaat Marlies, maar ze let er eigenlijk amper op. Dan - onverwachts - wordt het opeens heel donker.
De boot gaat schommelen. Het begint hard te waaien.
Marlies kijkt omhoog, naar de zwarte lucht. Steeds sterker wordt de wind; het gaat stormen! Corax - de hond - gaat staan en hij kijkt haar boos aan.
Hij begint te grommen en hij laat zijn tanden zien. De hond groeit en groeit... het wordt een groot monster.
Zijn ogen worden lelijke, groene lichten. Wat moet ze doen?
Marlies kijkt opzij, in het water. Opeens begint ze te gillen.
Naast haar steekt een grote vis zijn kop boven water.
Het beest heeft een vreselijk grote bek en akelig zwarte ogen.
Op dat moment begint het te regenen. De boot gaat nu verschrikkelijk tekeer. Het stormt en Marlies rilt van angst.
Ze houdt zich met beide handen vast aan de randen van de boot.
De golven worden steeds wilder. "Waar zijn de peddels gebleven?" denkt Marlies geschrokken. Ze zijn weg.
Weggegleden in de golven. De boot is stuurloos...
Corax staat nu vlak voor haar. Hij is verschrikkelijk groot geworden en hij gromt als een leeuw. Er komt water in de boot en Marlies is doornat. Ze wordt wild heen en weer geslingerd...
En dan, dan komt er een metershoge golf op haar af. De boot wordt omhoog geslingerd en slaat om.
Opnieuw een harde gil en daarna voelt Marlies zich wegzinken in het donkere water. Ze slaat wild met haar armen en valt uit de.....(?)... ???

Zet de vogels op de stippen!

Zet de vogels (en de verbuigingen van vogelnamen) op de stippen:

DUIVEN EEND EKSTER
HANE KOEKOEK SIJS KRAAI
KWARTEL MEEUWEN MUS
RAAF STRUISVOGEL UILEN
UILEN VINKE ZWANE
ZWALUW

Hij kan het als een .....
't huppelen.
Zo doof als een.....
Zijn ..... zang zingen.
Eén.....maakt nog geen zomer.
Op het ..... touw zitten.
Onder iemands ..... schieten.
..... poten schrijven
Een vreemde ..... in de bijt.
.....broeden .....
.....politiek.
Zich blij maken met een dode .....
.....op 't land, onweer aan 't strand.
Een vliegende ..... vindt altijd wat.
De .....en de .....hebben niet dezelfde wijs.

??