- 6 OTT. 1994

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

J.H. de Wit
bouwbedrijf

Paul Krugerstraat 14
2021 XN Haarlem

Tel. 023 - 26 30 31
Fax 023 - 27 40 94

MOÓIJ
Schilders- en Wandafwerkingsbedrijf

Kleverparkweg 70 Tel.: 023-275566 Haarlem

Autobeklederij
VAN BEEM

Eig. T. F. Andrews

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

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

Flowershop
"Curley"

Ramplaan 50
2015 GX Haarlem
tel. 023 - 24 54 51

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

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 winkeliers die zijn aangesloten bij de T.I.C.

stichting toto inleverings combinatie

lotto X toto

(het heeft voor ons bedrijf echt geen zin om hier te adverteren,
maar Joop vroeg het en om onduidelijke redenen konden we niet weigeren . . .)

Wisten jullie dat in Haarlem het centrum van popmusicerend Nederland ligt?

Het heet:

Bananas BV
Bakenessergracht 97
2011 JV Haarlem
023 - 327388

opnamestudio's • oefenruimtes
apparatuurverhuur • management
platenlabel • reclameprodukties

Let eens op de volgende artiesten als de radio aanstaat, of loop naar de platenzaak en koop de CD's !
(dan verdienen wij weer iets van de advertentiekosten terug)

Gotcha ! • Beatcream • The Blue Man Can • Vivid • Van Dik Hout
The Feel • The Blue Guitars • Circus Custers • Hollands Diep
Bob's Your Uncle • Wonder Circus • Wild Pumpkins

Peters

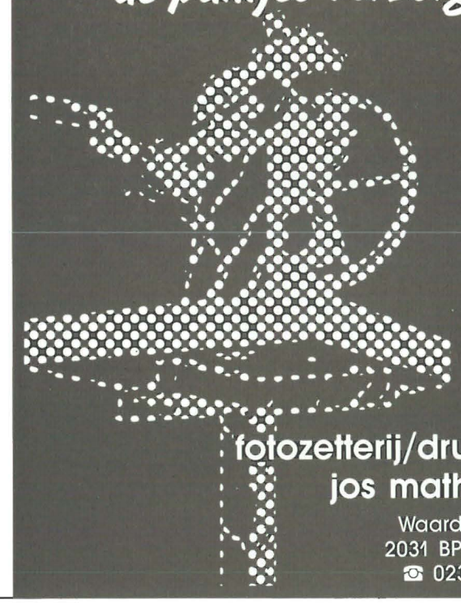
Alles voor de loodgieter en dakdekker

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

☎ 023-310393

Fax 023-317925
Nassaulaan 27 - Haarlem

uw drukwerk tot in de puntjes verzorgd...



fotozetterij/drukkerij
jos mathôt bv
Waarderweg 56
2031 BP Haarlem
☎ 023 - 34 34 34

SCHEMA ALGEMENE WINTERTRAININGEN

(ingaande zondag 6 november 1994)

Zondag, atletiekbaan Pim Mulier sportpark te Haarlem

10.00 - 12.00 uur:	meisjes en jongens junioren A/B
	dames en heren senioren
	dames en heren lange afstanders
10.00 - 11.15 uur:	meisjes en jongens pupillen ABC
	meisjes en jongens junioren D
10.00 - 11.30 uur:	meisjes en jongens junioren C

Woensdag, Lieven de Keyschool, Korte Verpronckweg 7, Haarlem (per 9 nov. '94)

17.00 - 18.00 uur:	meisjes en jongens pupillen ABC
18.00 - 19.00 uur:	meisjes en jongens junioren D
19.00 - 20.00 uur:	meisjes en jongens junioren C

Woensdag, Paulusschool, Junoplantsoen 58, Haarlem, (per 9 nov. '94)

20.00 - 21.30 uur:	dames en heren senioren algemene ploeg

Donderdag, Extran Sportcenter, W. van Outhoornlaan, Haarlem (per 17 nov. '94)

17.45 - 19.00 uur:	meisjes en jongens junioren A/B

Gespecialiseerde extra trainingen

Atlete(s)n die in aanmerking komen voor selectie trainingen worden persoonlijk uitgenodigd!!

LEEFTIJDSKLASSE INDELING VOOR HET SEIZOEN 1-11-'94 TOT 1-11-'95

C pupil geboren in 1987 (8 jaar)
B pupil geboren in 1986 (9 jaar)
A pupil geboren in 1984 of 1985 (10 en 11 jaar)
D junior geboren in 1982 of 1983 (12 en 13 jaar)
C junior geboren in 1980 of 1981 (14 en 15 jaar)
B junior geboren in 1978 of 1979 (16 en 17 jaar)
A junior geboren in 1976 of 1977 (18 en 19 jaar)
senior geboren in 1975 of eerder (dames 20 t/m 34 jaar)
(heren 20 t/m 39 jaar)

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

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

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 6
oktober 1994

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres:
josé capellen
kortenaerstraat 6, 2014 rr haarlem
tel. 023-247347

voorzitter:

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

secretaresse:

josé capellen
kortenaerstraat 6
2014 rr haarlem
tel. 023-247347

penningmeester:

rob de nieuwe
ramplaan 5a
2015 gr haarlem
tel. 023-248274

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

Vlak voor het schrijven van dit stukje komt de heer B.B. zijn bijdrage brengen, op de fiets door de regen (wat hebben de mensen toch over voor het clubblad!). Dus eerst maar even deze bijdrage gelezen. Zeer herkenbaar overigens, dat er zomaar een nieuwe computer op je bureau wordt "gedumpt". dze seem by mi mister B! Maar ik ben al mijn bestanden kwijt, want terplekke begaf het oude beestje het! En dan bij de nieuwe PC ook nog een slot op "de drive" en da's weer pech hebben voor de club, want tikken thuis en uitprinten op "de zaak" (of v.v.) was toch wel erg gemakkelijk en vaak mooier ook. Nou is er voor thuis een nieuwe printer onderweg..... dus dat moet mooiere resultaten opleveren. Want elke keer als ik het clubblad tik, dan denk ik, dat moet toch beter en mooier kunnen, maar altijd zit ik weer tegen de tijdlimiet op te hikken. Maar misschien hebben de diverse lezers (en daar zitten heel wat computerfreaks onder) wel goede ideeën. Misschien kunnen jullie mij is wat aanraden. Een andere bladindeling/of lay-out, of welk lettertype nou het meest geschikt is. En vooral welk programma uitermate geschikt is voor het maken van een prachtig clubblad. Let's hear it!

Eens kijken wat er dit keer uit de PC is gerold.
Niet zo heel veel bijzonders overigens. Natuurlijk uitgebreid de uitslagen van de jaarlijkse Onderlinge Wedstrijden (met excuses voor de niet zo heel goede kwaliteit van de uitslagen pagina's). Emmy vertelt ons hoe het gehele weekend verliep. **De pups en junioren vinden hun uitslagen dus dit keer in de Wissel.**
Evert bezocht de Trosloop, dit keer niet als deelnemer maar als toeschouwer en bezorgde ons zodoende een verslag van deze happening.
De uitslagen van de 10 Km baan (helaas maar matig bezocht) vinden jullie terug in de rubriek van de Runners.

Of er in het volgende clubblad nog wat te lezen valt ligt aan jullie!
Kopij daarom inleveren op

WOENSDAG 16 NOVEMBER 1994

EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

PUPILLEN B:
M.M. (Mark) Schutte — Pleiadenstraat 98 — 2024 TS HAARLEM

JUNIOREN B:
E. (Erik) van der Veen — Aalsmeerderweg 812 — 1435 ET RIJSENHOUT

SENIOREN:
H. (Harold) Derksen — Ruysdaelstraat 31 — 2021 EM HAARLEM

ADRESWIJZIGING:
Onze voorzitter is verhuist! Zijn adres **Ramplaan 98, 2015 GZ HAARLEM**, zijn telefoonnummer blijft ongewijzigd 244340.

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

Rust nu maar uit, je hebt je strijd gestreden,
je hebt dit als een moedig man gedaan.

In vertrouwen dat hij in Gods liefde is opgenomen, heeft de Heere op Zijn tijd, uit ons midden weggenomen mijn innig geliefde man, onze zorgzame vader, opa, broer, zwager en oom

Willem Westbroek

op de leeftijd van 73 jaar

Nieuw-Lekkerland,	T.M.C. Westbroek-Broere
Streefkerk,	Kees en Marrie
	Anita - Theo
	Werner - Karin
Streefkerk,	Ineke en Roelof
	Telma - Arjan
	Roelie - Jerry
Nieuw-Lekkerland,	Janna
Kerkrade,	Mario en Alie
	Sanne
	Basje
	en verdere familie

28 september 1994
Gebr. Potstraat 2
2957 KC Nieuw-Lekkerland

Gelegenheid tot condoleren zaterdag 1 oktober a.s. in Hervormd Centrum "Onder de Wiek", Torenmolen 1 te Nieuw-Lekkerland van 16.00 - 17.00 uur en na de begrafenis in de aula.

De begrafenis zal plaatsvinden maandag 3 oktober a.s. om 14.00 uur op de Algemene Begraafplaats aan de Schoonenburglaan te Nieuw-Lekkerland.

Vooraf vindt in de aula van eerdergenoemde begraafplaats een rouwdienst plaats, welke om 13.15 uur begint en voor een ieder toegankelijk is.

WIM WESTBROEK

Afgelopen maand is onze oud-voorzitter en vader van onze veelvoudige nationale kampioen Mario Westbroek na een langdurige ziekte overleden. Wim was eerst vanaf 1978 bestuurslid en werd in 1979 vice-voorzitter. Doordat in dat jaar de toenmalige voorzitter Joost de Bock zich uit zijn functie terugtrok, werd Wim Westbroek de ad-interim voorzitter. In het Olympische jaar 1980 (deelname van zijn zoon aan de 4x 400 meter in Moskou) en het jubileumjaar (60-jarig bestaan) werd Wim ook gekozen tot onze voorzitter. Een functie die hij niet ambieerde, maar toch vol overgave verrichtte.
Wim hield zich echter vooral bezig met de opzet en bouw van het eigen Krachtcentrum. Samen met Dick Bais verrichtte hij al veel werk in de voorbereiding van dit honk. In de uitvoering van het Krachtcentrum (het werd casco opgeleverd) stopte hij zijn hele ziel en zaligheid samen met de andere Wim, namelijk Wim Hartman.
Mij vertelde hij ooit, dat hij vroeger in zijn sportieve loopbaan (hij was een geduchte kortebaanrijder op de schaats) zich nogal zelfzuchtig had gedragen en dat hij nu de kans had om de huidige jeugd toch nog wat terug te geven. Wij zijn hem daar nog zeer dankbaar voor.
De voorzittershamer gaf hij een jaar later over aan de huidige voorzitter Joop van Drunen. Hij zou nog enige jaren commissaris in het bestuur blijven.
Na zijn verhuizing naar zijn geboortegrond kwam daar een einde aan in 1983.

Evert van Ravensberg

uitslagen van

her en der

door joop van drunen

14 AUGUSTUSKROMMENIE

Org. Lycurgus

Goed weer ± 21 graden, elektronische tijdwaarneming.

Heren 100 meter 5e serie 3e Jerry Amsterdam 11.63 (wind -1.62)

7 SEPTEMBER HAARLEM INSTUIFWEDSTRIJD

Org. A.V. Haarlem en K.A.V. Holland

Het weer was vochtig. We begonnen droog, maar halverwege kwam er een fikse bui. Daarna hebben we de wedstrijd droog afgemaakt. De temperatuur was gemiddeld over de avond 17 graden en na de bui was de wind verdwenen. Daarvoor een licht voordeel bij het verspringen en licht tegen op de 100 meter.

De eerste wedstrijd op de gerenoveerde Haarlemse kunststofbaan. De wedstrijd moest onderbroeken worden vanwege een enorme hoeveelheid hemelwater. De deelname van "Haarlem" atleten was redelijk.

Dames	100 meter		1. Brenda Stoete	12.9
			2. Aneska de Windt	13.3
	Verspringen		1. Brenda Stoete	5.17
			2. Aneska de Windt	4.00
	Kogelstoten		1. Toos Stoete	10.56
Heren	100 meter	finale	2. Ger Wessel	11.4
	800 meter		3. Wim Bergisch	2.00.3
			7. Barry Bergisch	2.00.8
Meisjes A	100 meter		3. Meraud de Rooy	14.3
	Verspringen		4. Meraud de Rooy	4.35
Meisjes B	Hoogspringen		1. Jessica Ramakers	1.50
			3. Cindy Kramer	1.35
	Verspringen		2. Mar. v. Sambeek (C)	5.01
			4. Joanna Andrews (C)	4.44
	Kogelstoten		1. Wendy IJzerman	10.96
Jongens A	100 meter		1. Antal Heemstra	12.00 PR
			2. Sander Rutte	12.5
	400 meter		1. Sander Rutte	57.0

		2. Arjan Hendriks	58.2 PR
	Hoogspringen	1. Antal Heemstra	1.65 PR
	Verspringen	1. Darcy de Windt (B)	5.97 PR
		2. Antal Heemstra	5.52
	Kogelstoten	4. Allard van Zwol	9.45
	Discuswerpen	1. Martijn Spruit	46.78
		5. Niels Terol	37.32 PR
	Kogelslingeren	1. Niels Terol	31.32
		2. Martijn Spruit	30.86
Jongens B	100 meter	1. Paul Filmer	12.8
	400 meter	1. Paul Filmer	59.0
	Verspringen	2. Paul Rijs	5.41
	Kogelstoten	2. Peter Markwat	10.69 PR
	Discuswerpen	1. Paul Rijs	31.78 PR
		2. Peter Markwat	28.46 PR

Ondanks de minder goede weersomstandigheden 8x een PR bij onze junioren, proficiat!

7 SEPTEMBER ROTTERDAM INSTUIFWEDSTRIJD

Org. Rotterdam atletiek

Heren	100 meter	4. Jerry Amsterdam	11.4

18 SEPTEMBER HILVERSUM 60 + 7 WEDSTRIJD

Org. G.A.C.

Het weer was uitstekend. Zonnig, niet te warm. En na al de regenbuien in deze week een verademing.

Heren	100 meter	3. Jerry Amsterdam	11.61

DISTRICTS FINALE COMPETITIE WEDSTRIJD DAMES 1E KLASSE

Voor de dames ploeg stond er op zondag 11 September een finale wedstrijd op het spel. Voorafgaande had dit al tot de nodige onderlinge competitie geleid over de eer wie er met deze kanjers mee mocht naar Amersfoort.
Opstelling rond, koeken bij het verzamelen rond (en gevuld met stero....), dus niets stond deze groep in de weg.

Zelfs de regen niet die van af het middag uur neergutste op de atleten en randfiguren die aanwezig waren. De prestaties waren goed, voor sommige was het een geheel nieuwe ervaring om tijdens het lopen voortdurend fris gehouden te worden door de regen.
Tja, wat deden de "nieuwe" atleten die hier hun debuut voor Haarlem maakten op de competitie. Hilda presteerde op de 400 m vrije slag goed, rustig van start en dan toch stuk over de finish komen in 1.15.8 De andere atlete die voor het eerst in de competitie deelnam liet zien zeer goed te kunnen afzien, 3000m stond er voor Mary op het spel.

Halverwege de race werd er aan de zijkant gedacht dat de kaars uit was maar na een rondje bleek er een groot stuk veerkracht, dit resulteerde in een tijd van 14.42.2

Verder, waren er nog verrassingen ?? Ja natuurlijk, er ligt in Amersfoort een mooie accommodatie, leuke grote kantine --> sorry we dwalen af.
Aneska liep geen p.r maar wel zeer sterk en een beste tijd sinds lang 13.2 (stomme vraag 100 m natuurlijk)
Wel een p.r voor Annemiek bij discus 21.14. Ger als je op tijd was had je dit kunnen zien en misschien ook haar debuut op speer met 18.60
Verder, op het eind van de dag maar niet onder de laatste regendruppels werd een zeer fijn nummer afgewerkt dat met de regen niet makkelijk is: Stap hink sprong, Sprong stap hink of zoiets. Brenda haalde een derde plaats met 9.90. Eerder rafelde zij de horden even af in 16.4.
Minder snel maar goed liep Meraud (zelf is ze er nog niet van bewust) horden in 19.5 en ver 4.41.

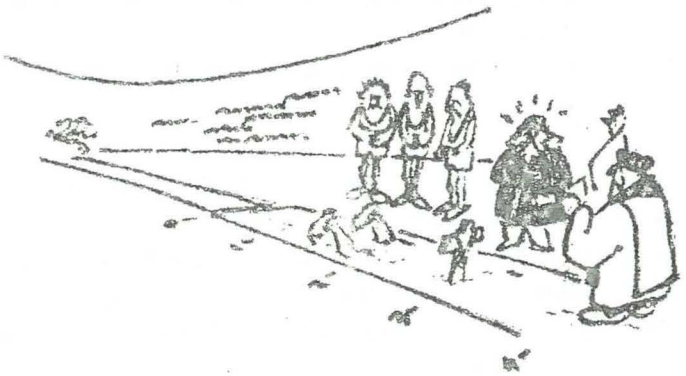
Een oude getrouwe was ook dit jaar weer van stal gehaald, zonder trainingsarbeid sprong Ellen 3.40 en kwam Lilian tot 8.19 (ze was nog in de war van het afscheidskusje van haar zoon s' ochtends).
Toos geblesseerd aan haar arm sprong 1.40 (door de regen was ook hier een goede afzet niet mogelijk), bij kogel ging het beter met 10.61 (2e).

Het openingsnummer 4x400m in 52.1 Meraud, Brenda, Carla en Aneska namen dit voor hun rekening.
Tja wat rest is Mary op de 400m 1.08.9, Carla 800m 2.48.2 en 7 min later de 100 m in 13.5 en Anke de 800 m in 2.59.5 (lekker uit de wind gehangen).

Totaal als je dit alles optelt zou je uitkomen tot een eerst plaats wat deelname aan de landelijke competitie mogelijk maakt op 25 september en promotie naar de landelijke competitie. Aangezien de dames dit zagen zitten namen we genoegen met een bescheiden 6e plaats met 9222 punten.

Volgend jaar kunnen de overige dames ploegen in ons district deze ploeg weer met beven tegemoet zien.

Groetjes Jaap



O N D E R L I N G E W E D S T R I J D E N

ZATERDAG 1 OKTOBER & ZONDAG 2 OKTOBER 1994

De onderlinge wedstrijden van AV Haarlem voor de pupillen tot en met de senioren werd (ook) dit jaar weer een sportieve en bovenal gezellige afsluiting van het baanseizoen. Waar nogal eens - terecht - wordt geklaagd, dat een aantal senioren van AV Haarlem te weinig wedstrijden " doen " in den lande was het zondag opmerkelijk dat heel wat senioren-atleten er die dag op gebrand waren goed te scoren in een onderling treffen.
Ook de pupillen en de junioren hadden er na een druk baanseizoen nog best zin in om hoog te eindigen of de nodige p.r.'s bij te stellen.
De zaterdag was voor de pupillen, de jongste jeugd dus welke een vierkamp in een dag afwerkte. Ze waren er bijna allemaal en zorgden voor de nodige wedstrijdsfeer samen met de junioren B, C en D alsmede de jongens A welke de eerste dag van hun tweedaagse meerkamp afwerkten.

PUPILLEN: De B en C pupillen, Jeroen, Martijn, Tim en Mark wisten dat Alexander een goede kans maakte om te winnen maar ze hebben het hem zo moeilijk mogelijk proberen te maken en er verder ook een sportieve onderlinge strijd van gemaakt. Alexander won vooral punten door zijn sprint en de tijd van dik onder de 4 minuten op de 1000m.
De B/C meisjes Joleen, Coco, Barbara, Marije en Dorien waren net als bij de jongens met z'n vijven. Marije verzamelde nog heel wat extra punten op de 1000m maar kwam toch punten tekort om Dorien van de eerste plaats te verdringen.
De A-pupillen jongens waren ook al met z'n vijven. Rutger, Pascal, Joep, Huub en Bart. Huub moest er alles aan doen op de 1000m om Bart van de eerste plaats te houden.
Jullie raden het al: ook de meisjes pupillen A streden met z'n vijven. Daphne, Sanne, Jorna, Chantal en Estrella. Estrella was vandaag jarig, werd fraai toegezongen, maar kon zich zelf vandaag niet trakteren op het clubkampioenschap. Dat was voor Chantal.
JUNIOREN D: Rob, Matthijs, Arjan, Ralph en nog een keer Matthijs werkten zaterdag de 80m, ver en speer af. Ralph rook de overwinning en knokte zich zondag met 80mh, hoog en kogel stevig aan kop. Wetende dat Rob met een sterke afsluitende 1000m nog wel de nodige punten op hem zou goedmaken. Dat lukte Rob niet maar hij schoof wel op van een derde naar een tweede plaats.
De D meisjes waren met een z'n tienen : Linda, Ruby, Patricia, Gwennyn Marije, Monique, Christa, Marieke, Sanna en Baltien.
Het zou aan de top een spannende strijd worden tussen Sanna en Baltien maar jammer genoeg voor Sanna moest zij op de loopnummers door een voetblessure punten laten liggen. Een ingetapte voet loopt niet echt lekker, maar sportief als Sanna is feliciteerde zij Baltien met een even als altijd stralend gezicht. En dat vinden we heel knap van Sanna, want je baalt natuurlijk best wel met een pijnlijke voet.
JUNIOREN C: De C jongens Remco & Remco, Tim, Jason, Emile en Roberto werkten over deze twee dagen hun acht-kamp af. Na de eerste dag had Jason de concurrentie op afstand gezet, maar de overige jongens maakten er onderling een meer dan spannende strijd van om de andere ereplaatsen.
De tweede dag werd het klassement - met uitzondering van Jason - even op z'n kop gezet door het zakken van Tim van 2 naar 5 en het stijgen van Remco van Belle van 3 naar 2. Bij de meisjes C was de strijd tussen Marjanne en Joanna de eerste dag nog geheel open, maar Marjanne moest de tweede dag helaas verstek laten gaan. Complimenten voor Joanna voor de prima inzet !

VERVOLG ONDERLINGE-WEDSTRIJDEN AV HAARLEM

B JUNIOREN: Peter, Diederik, Paul & Paul en Erik streden in twee dagen op hun negenkamp. Paul en Erik na 100m, ver, kogel en polshoog stevig op een eerste en tweede plaats. De tweede dag bleef na 110mh, discus, hoog speer en 1500m de afstand in punten tussen beide nagenoeg gelijk.
Bij de meisjes, met Katrien, Nanda, Wendy en Cindy werd het heel spannend. Na de eerste dag 5 (!) punten voorsprong van Wendy op Nanda. Na het speerwerpen op de tweede dag nam Nanda de leiding over. Het afsluitende nummer, de 800 meter - zou de ontknoping moeten brengen. Triest genoeg voor Nanda moest zij door een blessure de 800 meter laten schieten.

JUNIOREN A: Ook de junioren A waren zaterdag al aanwezig in verband met hun tien-kamp: Arjan, Sander, Martijn en Niels. Een zware meerkamp waarbij de tweede dag door blessures Sander en Arjan balend moesten afhaken. Martijn wist te scoren op z'n sterke nummers kogel en discus, maar moest op alle overige nummers - met uitzondering van de 1500 meter - zijn meerdere erkennen in Niels.

SENIOREN MANNEN SPRINT-MEERKAMP:
Zondag kwamen - veel te weinig - heren (waar blijven de dames ?) van de Langeafstandsgroep in aktie voor hun eigen "sprint" meerkamp over 200m, 400m, 800m en 3000m. Vandaag moesten de langeafstanders Ad, Hans, Rob, Peter, Arno en Bert het opnemen tegen " gastloper" en sprinter Nico Treep. Na zijn puntenvoorsprong op de 200 meter maar meteen op 375 (!) punten gezet te hebben liepen de overige langeafstanders zich meer dan ooit in het zweet om op de "langere" afstanden punten af te snoepen van Nico. Het moet gezegd worden, Nico heeft zich op de 3000m kranig geweerd en kon zodoende Bert als best of the rest van zich afhouden.

SENIOREN MANNEN EIGEN MEERKAMP:
Met een zeskamp bestaande uit 100m, kogel, ver, hoog speer en 1000m kwamen Rene, Lex, Willem, Dennis, Jaap, Barry, Maarten, Ger en Guus zondag in aktie. Na 5 onderdelen - voor de 1000m - was de stand: 1. Guus, 2. Maarten 3. Barry en 4e was Ger. Dat moest maar even veranderen vond Ger en met z'n 2.40.4 op de laatste afstand schoof hij op naar een 2e totaalplaats ten koste van Maarten en Barry. Guus bleef nog net eerste met 25 punten voorsprong.

SENIOREN VROUWEN EIGEN MEERKAMP:
Vier senioren vrouwen en een A meisje, Brenda, Toos, Lilian en Nathalie en Meraud hadden ook hun eigen meerkamp met 100m, speer, kogel, hoog, ver en 800m. Brenda en Toos streden om de club- en familie eer. Ze zijn daar beide in geslaagd door vlak bij elkaar in punten te eindigen. Vandaag werd Brenda de clubkampioen.

B-Pup. Jongens ,Meerkamp

	Naam	Gbj	Club	40 mtr Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	1000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Alexander Kijff	85	Pupil B	6.9	474	5.31	262	3.31	260	3.55.3	338	1354
2	Jeroen Adelaar	86	Pupil C	7.9	275	5.40	268	2.44	106	5.57.2	0	649
3	Martijn de Goede	86	Pupil C	8.2	225	3.87	160	2.51	120	4.57.9	91	596
4	Tim Groothuis	86	Pupil C	8.2	225	3.97	167	2.53	124	5.37.4	0	516
5	Mark Schutte	85	Pupil B	8.5	176	4.37	197	2.19	56	5.00.6	82	513

B-Pup. Meisjes ,Meerkamp

	Naam	Gbj	Club	40 mtr Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	1000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Dorien Teengs	85	Pupil B	6.9	474	6.11	313	3.33	264	5.13.9	43	1114
2	Marije de Wit	86	Pupil C	7.8	292	4.26	189	2.62	142	4.20.5	224	847
3	Barbara Zwaaneveld	86	Pupil C	7.5	348	4.25	188	2.89	196	4.57.7	91	823
4	Coco Groothuis	85	Pupil B	8.5	178	3.74	149	2.08	34		0	361
5	Joleen Weilers	86	Pupil C	8.2	225	3.11	98	2.05	26		0	351

A-Pup. Jongens ,Meerkamp

	Naam	Gbj	Club	60 mtr Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	1000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Huub de Vries	83	JPA	9.2	518	4.36	494	8.76	451	3.36.6	439	1906
2	Bart van Buchem	83	JPA	8.8	568	4.50	519	7.02	367	3.54.8	340	1814
3	Rutger Melis	83	JPA	9.9	394	3.79	376	6.47	335	3.52.7	351	1456
4	Pascal Stolker	83	JPA	9.7	426	3.47	318	6.20	318	3.53.7	346	1408
5	Joep Pelsser	84	JPA	10.8	264	3.26	270	4.73	223	4.24.5	208	965

A-Pup. Meisjes ,Meerkamp

	Naam	Gbj	Club	60 mtr Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	1000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Chantal vd Zijden	83	MPA	9.5	459	1.10	316	5.60	281	4.00.3	313	1369
2	Estrella Mielinga	84	MPA	9.9	394	0.95	206	4.95	240	4.14.2	250	1090
3	Sanne van Buchem	84	MPA	10.4	319	1.00	242	4.22	186	4.16.6	240	987
4	Daphne Dickman	84	MPA	11.0	238	0.85	132	3.87	160	4.39.7	151	681
5	Jorna Maasjon	83	MPA	11.6	166	0.85	132	3.43	125	5.36.5	0	423

D-Jun. Jongens ,7-kamp ,1e dag

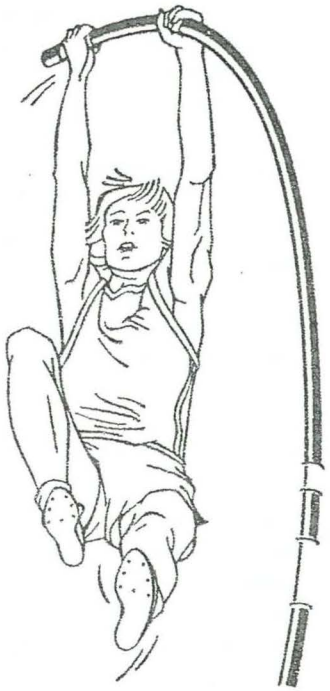
	Naam	Gbj	Club	80 mtr Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Ralph Teunisse	81	Jongens D	11.7	510	4.55	529	31.98	526	1565
2	Matthijs Teengs	82	Jongens D	11.4	555	4.32	482	20.62	336	1373
3	Rob de Wit	81	Jongens D	11.2	586	4.05	428	20.42	332	1346
4	Arjan Setzekorn	82	Jongens D	12.9	352	3.70	358	17.62	277	987
5	Matthijs Wolff	81	Jongens D	13.1	326	2.62	142	15.60	235	705

D-Jun. Jongens ,7-kamp ,2e dag

	Naam	Gbj	Club	80 m.H. Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	1000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Ralph Teunisse	81	Jongens D	14.8	416	1.35	499	8.57	451	3.50.2	364	3257
2	Rob de Wit	81	Jongens D	14.9	410	1.20	383	7.62	400	3.26.5	502	3047
3	Matthijs Teengs	82	Jongens D	17.6	223	1.20	389	7.56	397	3.59.7	316	2698
4	Arjan Setzekorn	82	Jongens D	17.0	260	1.20	309	6.70	348	3.27.2	497	2481
5	Matthijs Wolff	81	Jongens D		0		0		0		0	705

D-Jun. Meisjes ,6-kamp ,1e dag

	Naam	Gbj	Club	60 m.H. Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Baltien de Wit	82	Meisjes D	10.9	493	1.35	499	19.78	320	1312
2	Sanna Piscaer	81	Meisjes D	13.6	237	1.35	499	17.38	272	1008
3	Marieke van Essen	81	Meisjes D	13.0	285	1.20	389	17.26	270	944
4	Christa Verton	81	Meisjes D	13.3	260	1.15	352	14.64	214	826
5	Linda Roosen	81	Meisjes D	13.8	222	1.15	352	15.76	238	812
	Marije Zandstra	82	Meisjes D	12.6	319	1.15	352	11.54	141	812
7	Patricia Jansens	82	Meisjes D	13.6	237	1.10	316	14.18	204	757
8	Ruby Bogaart	82	Meisjes D	13.8	222	1.10	316	11.46	139	677
9	Gwennyn Wildeboer	82	Meisjes D	14.1	200	1.10	316	11.06	129	645
10	Monique van Es	82	Meisjes D		0		0	8.26	52	52



D-Jun. Meisjes ,6-kamp ,2e dag

	Naam	Gbj	Club	Ver Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	600 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Baltien de Wit	82	Meisjes D	3.92	402	9.08	477	1.57.7	452	2643
2	Sanna Piscaer	81	Meisjes D	4.11	440	11.57	595	2.09.7	325	2368
3	Marieke van Essen	81	Meisjes D	3.87	392	7.07	370	2.03.7	385	2091
4	Christa Verton	81	Meisjes D	3.43	304	8.29	437	2.04.6	376	1943
5	Linda Roosen	81	Meisjes D	3.34	286	8.43	447	2.15.8	270	1815
6	Ruby Bogaart	82	Meisjes D	3.53	324	7.18	376	2.19.6	238	1615
7	Patricia Jansens	82	Meisjes D	3.57	332	7.59	399	3.15.1	0	1488
8	Gwennyn Wildeboer	82	Meisjes D	3.45	308	5.31	262	2.20.7	229	1444
9	Marije Zandstra	82	Meisjes D		0		0		0	812
10	Monique van Es	82	Meisjes D	3.24	266	5.32	263	2.21.7	221	802

C-Jun. Jongens ,8-kamp ,1e dag

	Naam	Gbj	Club	100 mtr Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Jason Mensingh	79	Jongens C	12.2	792	5.30	679	10.43	543	1.60	702	2716
2	Tim van Kempen	80	Jongens C	13.1	654	4.71	562	8.30	437	1.40	541	2194
3	Ronco Van Dalle	79	Jongens C	13.7	572	4.52	523	9.24	485	1.45	582	2162
4	Roberto Slierings	80	Jongens C	13.0	668	4.55	529	7.01	366	1.35	499	2063
5	Ronco Verton	79	Jongens C	13.7	572	4.55	529	8.55	450	1.25	426	1977
6	Emile Strijker	--	Jongens C	15.1	407	4.16	450	7.42	389	1.20	389	1635

C-Jun. Jongens ,8-kamp ,2e dag

	Naam	Gbj	Club	100 m.H. Prest.	PNT	Discus Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	1000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Jason Mensingh	79	Jongens C	15.9	644	28.70	450	32.52	534	3.21.8	533	4882
2	Ronco Van Dalle	79	Jongens C	19.1	414	28.50	451	30.30	500	3.34.3	453	3980
3	Roberto Slierings	80	Jongens C	19.5	390	20.92	324	19.02	305	3.04.4	663	3744
4	Ronco Verton	79	Jongens C	19.2	408	23.68	373	31.26	515	3.36.3	429	3702
5	Tim van Kempen	80	Jongens C	20.9	316	19.14	291	28.28	468	3.54.3	343	3612
6	Emile Strijker	--	Jongens C		0		0		0		0	1635

C-Jun. Meisjes ,7-kamp ,1e dag

	Naam	Gbj	Club	60 m.H. Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	150 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Marjanne van Sambeek	79	Meisjes C	12.7	620	1.45	582	8.50	448	19.9	628	2278
2	Joanna Andrews	79	Meisjes C	12.9	596	1.35	499	9.31	489	20.6	566	2152

C-Jun. Meisjes ,7-kamp ,2e dag

	Naam	Gbj	Club	Ver Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	600 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Joanna Andrews	79	Meisjes C	4.60	540	27.88	462	1.47.7	578	3732
2	Marjanne van Sambeek	79	Meisjes C		0		0		0	2278

B-Jun. Jongens ,9-kamp ,1e dag

	Naam	Gbj	Club	100 mtr Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	Polshoog Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Paul Rijs	76	Jongens B	12.3	474	5.66	526	12.10	607	2.90	498	2107
2	Erik vd Veen	77	Jongens B	12.7	402	5.69	535	11.78	565	2.20	270	1792
3	Peter Markwat	76	Jongens B	13.6	253	4.25	180	9.28	407	2.10	234	1074
4	Paul Filaer	77	Jongens B	12.8	384	4.64	262	7.86	296		0	962
5	Diederik vd Heijden	76	Jongens B	13.4	264	4.49	243	7.82	291		0	812

B-Jun. Jongens ,9-kamp ,2e dag

	Naam	Gbj	Club	110 m.H. Prest.	PNT	Discus Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	1500 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Paul Rijs	76	Jongens B	17.4	610	27.46	415	1.59	483	46.96	592	4.53.7	440	4650
2	Erik vd Veen	77	Jongens B	17.0	641	26.86	448	1.71	597	35.62	423	4.51.3	457	4356
3	Paul Filaer	77	Jongens B	19.6	459	22.28	285	1.47	364	32.30	369	5.02.6	394	2833
4	Peter Markwat	76	Jongens B	23.0	282	31.80	515	1.47	364	30.56	340		0	2575
5	Diederik vd Heijden	76	Jongens B	21.8	339	12.90	3	1.38	272	16.56	63	5.41.6	209	1704

B-Jun. Meisjes ,7-kamp ,1e dag

	Naam	Gbj	Club	100 m.H. Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	200 mtr Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Wendy IJzerman	78	Meisjes B	19.1	380	1.25	417	11.28	674	29.4	504	4.49	551	2586
2	Wanda Meijer	--	Meisjes B	20.3	305	1.50	726	10.74	639	32.4	334	4.36	517	2521
3	Katrien Joosten	77	Meisjes B	20.0	323	1.20	348	6.67	340	31.3	393	4.23	484	1887
4	Cindy Kramer	77	Meisjes B	19.9	329	1.20	348	6.70	343	30.5	438	3.89	393	1851

B-Jun. Meisjes ,7-kamp ,2e dag

	Naam	Gbj	Club	Speer Prest.	PNT	800 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Wendy IJzerman	78	Meisjes B	21.48	432	2.57.0	421	3379
2	Wanda Meijer	--	Meisjes B	23.20	468		0	2989
3	Cindy Kramer	77	Meisjes B	18.68	371	2.53.2	451	2673
4	Katrien Joosten	77	Meisjes B	18.40	364	3.13.7	300	2551

A-Jun. Jongens ,10-kamp ,1e dag

	Naam	Gbj	Club	100 mtr Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	400 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Niels Terol	75	Jongens A	11.4	657	6.34	680	11.66	577	1.72	606	57.6	505	3025
2	Martijn Spruit	75	Jongens A	12.5	437	5.46	481	13.55	700	1.66	550	56.4	546	2714
3	Sander Rutte	75	Jongens A	12.6	419	5.03	379	10.78	516	1.54	434	57.1	522	2270
4	Arjan Hendriks	--	Jongens A	12.4	456	5.06	386	7.97	303	1.30	188	58.5	475	1808

A-Jun. Jongens ,Iv-kamp ,2e dag

	Naam	Gbj	Club	110 m.h. Prest.	PNT	Discus Prest.	PNT	Polshoog Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	1500 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Niels Terol	75	Jongens A	16.8	657	37.64	639	3.80	754	56.12	713	5.13.4	338	3101
2	Martijn Spruit	75	Jongens A	17.3	617	45.74	795	2.00	198	42.16	523	4.57.0	425	2578
3	Arjan Hendriks	--	Jongens A	24.6	216	21.54	265		0		0		0	2269
4	Sander Rutte	75	Jongens A		0		0		0		0		0	2270

Sen. Mannen ,Sprint-keerkamp

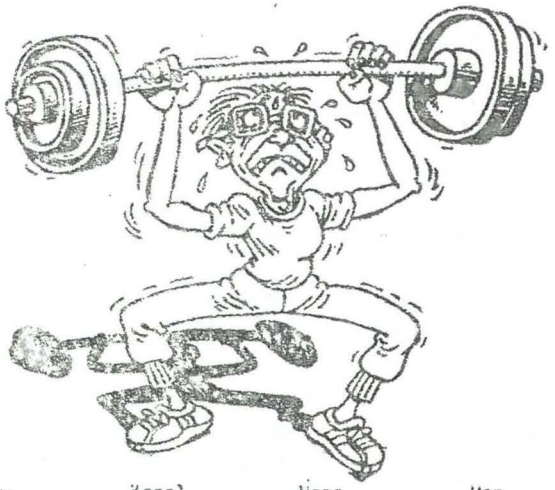
	Naam	Gbj	Club	200 mtr Prest.	PNT	400 mtr Prest.	PNT	800 mtr Prest.	PNT	3000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Nico Treep	--	Heren LA	24.5	579	55.6	575	2.18.4	472	11.33.3	318	1944
2	Bert Boesten	--	Heren LA	29.8	204	62.5	353	2.21.9	428	10.16.8	511	1496
3	Arno Molenaar	--	Heren LA	29.7	210	65.7	266	2.26.7	371	10.49.9	422	1269
4	Peter Woortman	--	Heren LA	27.9	322	62.8	345	2.30.1	332	11.58.0	265	1264
5	Rob de Nieuwe	--	Heren LA	29.9	198	65.2	279	2.31.7	315	10.58.4	401	1193
6	Hans Adelaar	--	Heren LA	31.2	126	69.0	185	2.30.7	326	11.12.2	367	1004
7	Ad Appel	--	Heren LA	32.6	54	74.0	75	2.49.0	147	12.43.6	175	452

Sen. Mannen ,Eigen keerkamp

	Naam	Gbj	Club	100 mtr Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Guus Groskamp	--	Heren	11.2	701	9.59	429	5.71	539	1.60	493	42.28	525	2686
2	Maarten Hartman	--	Heren	12.8	384	9.63	433	6.07	621	1.75	634	40.28	495	2567
3	Barry Boodeman	--	Heren	12.1	513	7.84	293	6.08	623	1.65	541	38.72	472	2441
4	Ger Wessel	--	Heren	11.6	614	8.57	352	5.64	523	1.60	493	32.76	377	2356
5	Rene Moesman	--	Heren	11.6	614	8.38	337	5.59	516	1.55	444	28.28	300	2207
6	Lex Verbeek	--	Heren	12.3	474	8.35	334	5.44	477	1.50	394	35.32	419	2098
7	Willem Gebe	--	Heren	12.6	419	8.24	325	5.08	391	1.50	394	34.18	400	1929
8	Dennis Heijink	--	Heren	12.9	367	7.05	226	5.00	371	1.45	344	28.18	293	1606
9	Jaap van Deursen	--	Heren	12.9	367	6.64	189	4.30	194	1.40	253	20.14	142	1185

Sen. Mannen ,Eigen keerkamp

	Naam	Gbj	Club	1000 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Guus Groskamp	--	Heren	3.09.4	391	3077
2	Ger Wessel	--	Heren	2.40.4	694	3052
3	Maarten Hartman	--	Heren	3.12.8	361	2928
4	Barry Boodeman	--	Heren	3.02.8	451	2892
5	Rene Moesman	--	Heren	3.02.9	451	2658
6	Lex Verbeek	--	Heren	3.08.4	400	2498
7	Dennis Heijink	--	Heren	2.55.0	529	2135
8	Willem Gebe	--	Heren		0	1929
9	Jaap van Deursen	--	Heren	2.51.7	564	1749



Sen. Vrouwen ,Eigen keerkamp

	Naam	Gbj	Club	100 mtr Prest.	PNT	Speer Prest.	PNT	Kogel Prest.	PNT	Hoog Prest.	PNT	Ver Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Brenda Stoete	--	Dames	13.2	599	28.16	565	9.08	525	1.45	672	5.23	732	3093
2	Toos Stoete	--	Dames	14.0	471	29.62	592	10.14	599	1.50	726	4.63	586	2974
3	Meraud de Rooij	76	Meisje A	14.1	456	19.46	368	6.41	319	1.25	417	4.72	608	2168
4	Lilian Kaptein	--	Dames	18.4	0	17.22	137	7.96	444	1.00	56	2.95	119	958

Sen. Vrouwen ,Eigen keerkamp

	Naam	Gbj	Club	800 mtr Prest.	PNT	TOTAAL PNT
1	Brenda Stoete	--	Dames	2.50.5	474	3567
2	Toos Stoete	--	Dames	2.53.2	451	3425
3	Meraud de Rooij	76	Meisje A	2.51.9	468	2650
4	Lilian Kaptein	--	Dames	3.55.3	75	1033

"U moet uw computer inleveren". "Ja , maar...." "U krijgt een betere". "Nou, nou, ik...". "Uw Macintosh is oud". "OK, maar ik....". "U gaat binnenkort fijn onder Windows werken". "Fijn?, maar dat geeft.....". "Het is onze bedrijfsfilosofie om van één platform te werken". "Ik begrijp dat natuurlijk, echter ik ....". "U gaat uw gegevens converteren van het ene systeem naar het andere". "Kan dat zomaar?" "Natuurlijk, zonder problemen in ongeveer een half uurtje". "Hik,...". "Dat halve (of hele) uur zoekt u maar in uw pauze". "Ja maar m'n boterhammen dan en ik....". "Wij gaan ook op het netwerk werken dan kunnen we beter controleren wat u doet". "Bik Brodder is watsing mie?". "U moet volgende week uw Macintosh reeds inleveren". "Snik, snik, mooar hoe, ik, snik, probleem, hoop,whuuuh". "Uw problemen lost u zelf maar op, dat kunnen wij niet voor u doen". "Ja, natuurlijk". "Wij vertrouwen volledig op uw bereidwillige medewerking in dezen, goedendag". "Dag". "Pffft, blaaauh, trut , grrrr".
"Ik maak altijd deze bijdrage voor het clubblad op dat machientje maar kan dat haar (m'n baas) natuurlijk niet vertellen".
Dit drama heeft zich ongeveer een week geleden op mijn afdeling afgespeeld. Misschien volgende maand weer "originally handwritten".

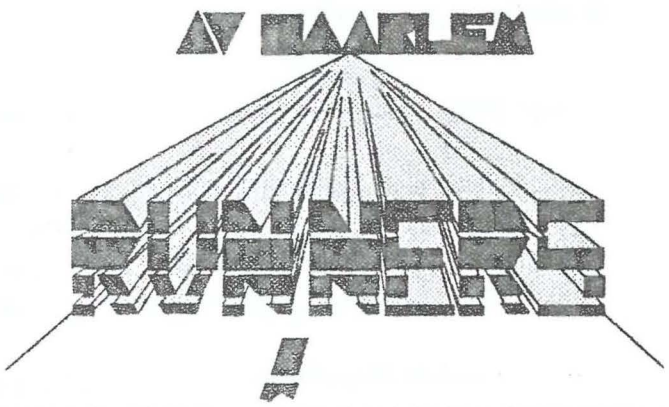
Uit de L.A. kommissie enz.

- De beloofde data voor de Kennemer Cross Cup :

13 nov	DEM Heliomare, Wijk a Zee
11 dec	AV H'lemmermeer, Hoofddorp
15 jan	AV H'lem, Spaarnwoude
29 jan	Suomi, Beeckestijnse bos
26 feb	AV Castricum, Atletiekbaan

  Start eerste vier crossen om 11.00 uur; in Castricum om 10.30 uur.
  Vier crossen meedoen voor het klassement.
  Vrouwen èn mannen nu 10 KM wedstrijd voor de cup.
  Kahru en Runnersworld H'lem en Alkmaar verzorgen o.a. de prijzentafel voor het eindklassement.
- Start Wintertrainingen :

Zo 6 nov	10.00 uur Verzamelen op de baan, soms baan, soms duin. Beschikbare duinkaarten meenemen a.u.b.
Do 10 nov	19.15 uur Krachttraining olv Rob de Nieuwe. Eerst inlopen en vanaf 19.30 in het krachthonk. Kosten : een riks.



- Trainingsweekend gaan we nu vroeg afspreken !! : Weekend van 1 en 2 april '95.

Uitslagen doorgeven aan Boesten 023-385623

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

1 mei Haagse Beemdenloop Breda 15 km

1	Marianne vd Linde	52.29
37	Arno Molenaar	57.54

12 mei Vestloop Alkmaar 21.1km

1	Wim Westerholt	1.13.51
??	Christiaan Pfrommer	1.18.59
12	Roel Ramakers	1.28.30
60	Alex de Vries	1.32.36

?? aug Marathon Berlijn 42.2 km

??	Christiaan Pfrommer	2.50.06
??	Ron Bons	2.53.??
??	Dick de Waal M	3.00.00
??	Bert Bols	3.19.10
??	Lex vd Pol	3.36.58

10 sep Pierloop Velsen 15 km

2	Kees v Dommele	52.31
4	Wim Westerholt	53.07
??	Christiaan Pfrommer	53.45
16	Kees Hordijk	55.40
5	John Jongboom	1.01.29

Uitslagen vervolg

18 sep Dam tot Dam A'dam 16.1 km

??	Dick de Waal M	60.00
??	Dick Kloosterboer	1.04.00
??	Christiaan Pfrommer	1.11.09
??	Rob de Nieuwe	1.11.09

2 oct Bredase Singelloop 21.1 km

139	Alex de Vries	1.30.15

16 oct TROS-loop Haarlem 21.1 km

44	Cees Hordijk	1.13.57
49	Wim Westerholt	1.15.27
51	Ton van Doorn	1.15.46
72	Ron Bons	1.18.12
77	Dick de Waal M.	1.18.45
95	Kees v Dommele	1.20.28
120	Bert Bols	1.23.40
132	Bert Boesten	1.24.49
133	Hil de Lange	1.24.50
??	Dick Kloosterboer	1.25.45
143	Arno Molenaar	1.26.21
151	Roel Ramakers	1.27.07
174	Jaap Swart	1.29.04
203	Jeroen Peeters	1.32.25
212	Hans Peters	1.33.26
223	Ben Mohamed	1.34.36
??	Jaques Kalisvaart	1.36.27
262	Lex vd Pol	1.40.16
268	Ad Appel	1.42.25

Wat blijkt : Evert heeft ook al een stukje over U geschreven met uitslagen. Zie elders en vergelijk de uitslagen. Geen prijsvraag hòòr.

24 oct Jungfrau Marathon Suisse 42.2 km

1099	Ad Appel	5.24.03

2100 meter hoogteverschil !!!! en dat in de laatste 17 km. Daarbij zijn de eerste 25 km zijn een mooie zondagmiddag wandeling. Ad (top)klasse !

6 oct Onderlinge 10 baan 10 km

1e ser.	1	Martin vd Weide	36.57
	2	Dick Kloosterboer	38.20
	4	Jaap Swart	39.33
	5	John Jongboom	39.40
	8	Jeroen Peeters	40.44
	14	Jaques Kalisvaart	44.15
	16	Ad Appel	45.35
2e ser.	3	Ton van Doorn	34.20
	6	Wim Westerholt	34.47

Een mooie avond met de traditionele 25 rondjes aangemoedigd door tientallen bij de start / finish. Bij elke doorkomst wordt de blik der lopers grijzer en moeten de rondentellers harder roepen om hun lopers door te geven dat ze er nog steeds niet helemaal zijn. Maar iedere doorkomst is weer een feest waar de rest van die volgende 398 meter naar uitgekeken wordt. Bij het 200 meterpunt in het half duister, half mist zijn de lopers bijna verloren en hoort men in de verte alleen nog maar muziek. Dan weer naar de doorkomst, voornamen flitsen langs de hoofden, ze lijken het niet te horen. Dan is er de laatste ronde en daarna de verlossing dat die benen stil mogen staan.
In de eerste serie finishten totaal 21 lopers. Opvallen is Ad, die naast deze 10 km, ook de Jungfrau marathon (42.2 km), de TROS-loop (21.1 km) en de onderlinge meerkamp (zie elders) afwerkte. In de 2e serie kwamer er 8 over de finish. Ronald de Wit (21.18) en Conno du Fossé (34.01) waren te sterk voor Ton van Doorn. Maar de derde plaats be-vocht hij op grootse wijze door een neuslengte op Ruud Porck (34.21) en Hubert Stoop (34.23) voor te blijven.
Natuurlijk (ook traditioneel) was daar Bap aan het einde van de avond met een vlammend betoog dat de deelname volgend jaar nu maar eens wat groter moet zijn.
Heren, waarvan akt(i)e.

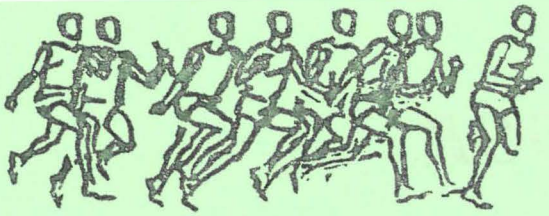
Grrrrrr Boesten

DE TROSLOOP

De tiende Trosloop kende dit jaar een record-deelname. Bijna 4000 deelnemers namen deel aan een van de drie te lopen afstanden. Het hoofdnummer was natuurlijk de halve marathon, die de lopers van de Grote Markt naar de Zijlweg, Overveen (langs het huis van onze voorzitter die een prachtig uitzicht had via zijn balkon), Kraantje Lek het Visserspad, Zandvoort, Boulevard, de Zeeweg en via het Houtmanpad weer terug-bracht op de Grote Markt. Het podium werd bij de senioren bezet door uitsluitend buitenlandse lopers. Voor de deelnemers die bij de regionale lopen gewend zijn slechts een handjevol toeschouwers langs het parcours te zien, is het een genot zoveel mensen langs de kant te zien. Als toevallige passant leek het mij ook dat alles beter geregeld was dan andere jaren. Wat onze clubgenoten betreft. Onze favoriet Kees van Dommele (lange tijd uit beeld geweest), leek na de Pierloop weer geheel op de terugweg naar zijn oude doen. Bij deze Trosloop liep het echter van geen kant en hij besloot dan ook na enige kilometers rustig aan te doen en de loop uit te lopen.
Niet geheel verrassend was Kees zijn overbuurman Cees Hordijk nu onze beste man. De Haarlemse rechercheur, die volgend seizoen weer marathon-plannen heeft, liep een sterke race en noteerde 1.13,57. De ook al bijna veteraan zijnde Hordijk (nog anderhalf jaar) werd gevolgd door 6 clubgenoten die allen reeds lang veteraan zijn. Waar zijn onze opvolgers? Bert Boesten deed datgene wat Arno en Rob dit jaar opnieuw niet lukte, namelijk Hil verslaan. Op het 20km-punt zat ik met spanning te wachten wie er na het doorkomen van de taaie Hillebrand zou volgen. Het bleek de directeur-sportief te zijn. De toevoeging dat Hil met nog een kilometer te gaan 16 seconden voorsprong had, bleek voor Bert de bekende rooie lap te zijn, want zoals u kunt zien in de uitslagen had Boest nog wat baansnelheid in de benen over.
Lex bevond zich dit jaar in koninklijk gezelschap (toevallig?) en finishte in de zelfde tijd als Prins Maurits. Helaas voor Lex misten de camera-mensen de finish van Maurits, wel werd zijn broer die later binnenkwam in beeld gebracht.
Op de 8km waren natuurlijk ook diverse lopers van onze club aanwezig. Daar ik daar helaas niets van gezien heb, kan ik daar niets over vertellen.

10e TROSLOOP 16 OKTOBER 1994

1. Piotr Prusik(Po)	1.04,08
41.Ruud Porck(Suomi)	1.13,43
44.Cees Hordijk	1.13,57
49.Wim Westerholt	1.15,27
51.Ton van Doorn	1.15,46
72.Ron Bons	1.18,12
77.Dick de Waal Mal.	1.18,45
95.Kees van Dommele	1.20,28
120.Bert Bols	1.23,40
132.Bert Boesten	1.24,49
133.Hil de Lange	1.24,50
143.Arno Molenaar	1.26,21
151.Roel Ramakers	1.27,07
174.Jaap Swart	1.29,04
192.Rob de Nieuwe	1.30,13
203.Jeroen Peters	1.32,25
212.Hans Peters	1.33,24
223.Ben Mohamed	1.34,36
262.Lex v.d.Pol	1.40,16
268.Ad Appel	1.42,25



HET WISSELTJE

De wintertraining start op **zondag 6 november om 10.00 uur** op de atletiekbaan in Haarlem Noord. Voor in dit clubblad vinden jullie de uitgebreide informatie.

De geboorte jaren per categorie zijn:

Pupil C	1987	Junior D1	1983
Pupil B	1986	Junior D2	1982
Pupil A1	1985	Junior C1	1981
Pupil A2	1984	Junior C2	1980

De uitslagen van de **ONDERLINGE WEDSTRIJDEN** vinden jullie dit keer in de Wissel een paar bladzijden terug.

INDOORWEDSTRIJDEN

DOE MEE !!!

INDOORWEDSTRIJDEN PUPILLEN

PUPIL C=1987, PUPIL B=1986,
PUPIL A1=1985, PUPIL A2=1984.

BIJ VEEL INDOORWEDSTRIJDEN GELDT: VOL IS VOL. DAAROM MOETEN WE ZO SNEL MOGELIJK INSCHRIJVEN MET ONZE VERENIGING. BIJ DEELNAME ONDERSTAANDE STROOK (PLUS GELD) UITERLIJK INLVEREN OP EERSTE WINTERTRAINING ZONDAG 6 NOVEMBER A.S. OP DE BAAN BIJ EMMY RAMAKERS. EERDER MAG (ZIE STROOK). LATER KAN NIET. Eventueel nog aanwezig geld bij Joke gaat over naar het zomerseizoen.

ZATERDAG 10 DECEMBER 1994 ALKMAAR SPORTHAL "HOORNSEVAART "

Pupillen C : 40m, ver en kogel (driekamp)
Meisjes pupillen A en B: 40m, hoog en kogel(driekamp)
Jongens pupillen A en B: 40m, ver en kogel (driekamp)
INSCHRIJFGELD: FL. 4,== per driekamp

ZATERDAG 21 JANUARI 1995 INDOOR AMSTERDAM (OOKMEER-HAL)

Meisjes pupillen A, B, C: 50m (B en C 40m) en ver en kogel
Jongens pupillen A, B, C: 50m (B en C 40m) hoog en kogel
Voor alle pupillen apart mogelijk 600 meter.
INSCHRIJFGELD: driekamp fl. 5,== 600m Fl. 2,50

ZONDAG 12 MAART 1995 INDOOR ZAANDAM (SPORTHAL DE VANG)

Keuze uit driekamp met 40m en kogel en ver OF 40m en kogel en hoog.
Naast een van beide driekampen (allebei kan niet !) kan wel een extra sprintdriekamp gedaan worden. Deze sprintdriekamp=30m en 35m en 40m.
Ook kan apart voor een 1000m ingeschreven worden.
INSCHRIJFGELD: driekamp fl. 6,== 1000m fl. 2,50

JA, IK DOE MEE !

AAN DE VOLGENDE WEDSTRIJDEN EN ONDERDELEN WIL IK MEEDOEN:

_____

_____

_____

NAAM:_____GEBOORTEDATUM:_____ (PUPIL)

LET OP: Deze strook (plus geld) afgeven aan EMMY RAMAKERS op de eerste winter/baantraining zondag 6 november a.s. Later kan niet !
Wel (graag) eerder door in te leveren op adres BLOEMVELDLAAN 51 in Haarlem(Ramplaankwartier). Bij afwezigheid strookje plus geld in envelopje in de bus doen. Voor eventuele informatie: 023-241826.

atletiekvereniging „haarlem"

INDOORWEDSTRIJDEN VOOR JUNIOREN C/D

INDOOR JUNIOREN C/D
(D1=1983, D2=1982, C1=1981, C2=1980)

ZONDAG 27 NOVEMBER 1994 HOUTRUST DEN HAAG
Meisjes/jongens D: 60m 60mhrd 600m kogel ver
Meisjes C : 60m 60mhrd 600m kogel hoog
Jongens C : 60m 60mhrd 800m kogel hoog polshoog
INSCHRIJFGELD FL. 5,50 PER NUMMER, LAATSTE INSCHRIJFDAG ZONDAG 6 NOVEMBER !

ZATERDAG 10 DECEMBER 1994 ALKMAAR SPORTHAL " HOORNSEVAART "
Meisjes/jongens D: driekamp 40m, ver en kogel
Meisjes/jongens C: driekamp 40m, hoog en kogel
INSCHRIJFGELD FL. 5,== DRIEKAMP, LAATSTE INSCHRIJFDAG ZONDAG 6 NOVEMBER !

ZATERDAG 14 EN ZONDAG 15 JANUARI 1995 (alleen voor C Junioren !)
2e West Nederlandse Indoor Kampioenschappen Houtrust Den Haag
Zaterdag: 60mhrd ver 600m/MC 800m/JC
Zondag : 60m kogel
INSCHRIJFGELD FL. 6,== PER NUMMER, LAATSTE INSCHRIJFDAG ZONDAG 11 DECEMBER

ZONDAG 22 JANUARI 1995 HOUTRUST DEN HAAG
Meisjes D: 60m 60mh kogel hoog 1000m, Meisjes C: 60m 60mh kogel ver 600m
Jongens D: 60m 60mh kogel hoog 1000m, Jongens C: 60m 60mh ver polsh 800m
INSCHRIJFGELD FL. 6,== PER NUMMER, LAATSTE INSCHRIJFDAG ZONDAG 11 DECEMBER

ZONDAG 5 MAART 1995 HOUTRUST DEN HAAG
Meisjes/jongens D: 60m 60mh ver kogel 600m
Meisjes/jongens C: 60m 60mh hoog kogel 600m/mc 800m/jc
INSCHRIJFGELD FL. 6,== PER NUMMER, LAATSTE INSCHRIJFDAG ZONDAG 11 DECEMBER

ZONDAG 12 MAART 1995 INDOOR ZAANDAM
Driekamp 40m en kogel en ver of driekamp 40m en kogel en hoog
Naast een van beide driekampen kan nog een aparte sprintdriekamp extra gedaan worden: sprintdriekamp 30m en 35m en 40m.
Daarnaast kan nog ingeschreven worden voor de 1000m
INSCHRIJFGELD FL. 6,== PER DRIEKAMP, 1000M=FL 2,50
LAATSTE INSCHRIJFDATUM ZONDAG 11 DECEMBER

DOE MEE !!!

HOE SCHRIJF IK IN ?

Omdat de indoorwedstrijden door een grote belangstelling zeer snel zijn volgeboekt moet je snel inschrijven.

LET GOED OP DE LAATSTE INSCHRIJFDAG !!! (ZIE BOVEN !!)
GEEF BRIEFJE MET OPGAVE WAARAAN JE MEE WILT DOEN (PLUS GELD) MET JE NAAM EN GEBOORTEDATUM AAN EMMY RAMAKERS OP DE ZONDAGTRAINING OF VOOR DE SLUITINGSDATUM AFGEVEN OP ADRES BLOEMVELDLAAN 51 (RAMPLAANKWARTIER). Tel. informatie: 023-241826

P.S. Als je nog wedstrijdgeld hebt staan bij Joke gaat dit over naar het zomerseizoen.

LET OP DE SLUITINGSDATUM ! LET OP DE SLUITINGSDATUM ! LET OP DE SLUITINGSDATUM ! LET OP DE SLUITINGSDATUM ! LET OP DE SLUITINGSDATUM ! LET OP DE

C R O S S-C O M P E T I T I E

Voor pupillen en juniorenC/D staat de crosscompetitie weer voor de deur.
De data van de crosscompetitie zijn voor 1994/1995:
Castricum 19 november 1994, Landsmeer 28 januari 1995 en Zaandam 11 februari 1995. Na deze drie voorrondes wordt de stand opgemaakt en gaan de snelsten (na deelname aan drie wedstrijden) naar de finale. De finale is in Driebergen op 18 maart.
Crossliefhebbers (voor wie nog nooit een cross heeft gedaan kan informatie vragen aan de trainer hoe het al zo toe gaat bij een cross) kunnen zich opgeven bij Emmy Ramakers tot en met de eerste baan/wintertraining zondag 6 november a.s. De kosten voor de drie voorrondes gezamenlijk zijn fl. 4,50 voor de pupillen en fl. 5,25 voor de junioren.
Ook is het mogelijk tot en met 6 november je aanmeldingsbriefje plus geld af te geven op adres Bloemveldlaan 51 (Ramplaankwartier).
Eventuele telefonische informatie: 241826
Na inschrijving krijg je op tijd je wedstrijdinformatie voor de cros-sloop. (Aardige afkorting van de computer cros-sloop ipv cross-loop!)
++

DE JAARLIJKSE KOPPELWEDSTRIJD OP 10 SEPTEMBER

De jaarlijkse koppelwedstrijd voor pupillen en junioren D met hun ouders/verzorgers was dit jaar weer een geslaagde dag. Ruim zestig deelnemers maakten er een sportieve dag van. De echte regen wachtte netjes tot de vooravond en op de dag zelf was het best toeven op en rondom de baan. Na de gezamenlijke warming up met Baltien en Martijn kon het programma beginnen met de sprint en daarna per groep naar ver of kogel.
Menig ouder deed vandaag de eerste jury-ervaring op en het was weer fijn om te zien dat er eerlijk en met inzet en - ook heel belangrijk - met veel plezier gestreden werd.
Aan de 1000 meter deden bijna alle ouders mee zodat ook zij hebben kunnen ervaren wat hun "pupillen" op zo'n afstand al meemaken. Maar de krachten werden goed verdeeld en iedereen kwam behouden aan de finish.
En daarna natuurlijk de soep met de traditionele soepstengels (de soep voor de 1000 meter leek ons niet zo'n goed idee ...) en tot slot de prijsuitrijking met ereprijsjes en een diploma en een snoeptraktatie voor iedereen. Door de inzet van velen werd dit weer een fijne ontspannende dag waarbij jullie zelf en jullie ouders/verzorgers voor ons vandaag allemaal de kampioenen waren!

WAT GWENNYN & CHAJA ER VAN VONDEN.....

Gelukkig was het mooi weer met de koppelwedstrijd. Af en toe een buitje maar dat was wel verfrissend. We moesten (Leo en ik) eerst sprinten. Ik had 10.5 en Leo had 9.6 Bij het verspringen ging het beter, ik had 3.50m en Leo 4.00m. Als laatste kogelstoten, dat ging niet zo goed. Eerst instoten, het ging helemaal mis. Ik had als hoogste 5.22m en Leo had 10.26, voor hem was dat beter dan vorig jaar.
Toen de prijsuitreiking. Vorig jaar waren we vierde en ....nu weer. Ook Chaja met haar tante hadden het goed gedaan. De soep was lekker en de stengels ook. Kortom weer een geslaagde wedstrijd en we doen allebei volgend jaar weer mee !

U I T S L A G E N

BLOKMEERKAMPEN VOOR C/D JUNIOREN HAARLEM 28 AUGUSTUS 1994

ROB DE WIT (D2)	: 80m-11.5	hoog-1.25	ver-4.20	1000m-3.24.0	(6/14)
IVO VAN KEMPEN (D1)	: 80m-11.5	hoog-1.25	ver-4.51	1000m-4.03.1	(10/14)
MATTHIJS TEENGS(D1)	: 80m-11.9	ver -4.21	kog-7.83	disc- 21.50	(4/13)
BALTIEN DE WIT (D1)	: 60m- 9.3	hoog-1.35	ver-3.84	600m-2.04.5	(7/10)
RUBY BOOGAART (D1)	: 60m- 9.3	hoog-1.15	ver-3.60	600m-2.16.7	(9/10)
GWENNYN WILDEBOER(D1)	: 60m-10.6	hoog-1.00	ver-3.30	600m-2.45.3	(10/10)
SANNA PISCAER (D2)	: 60m- 9.0	ver -4.30	kog-9.87	disc- 20.48	(2/9)
MARIEKE VAN ESSEN(D2)	: 60m- 9.0	ver -3.83	kog-8.10	disc- 14.76	(4/9)
TIM VAN KEMPEN (C1)	: 100m-13.6	ver -4.46	kog-9.01	disc- 24.42	(2/7)

DISTRICTSKAMPIOENSCHAPPEN MEERKAMP IN HUIZEN VOOR JUNIOREN C/D 3 & 4 SEPTEMBER 1994

BALTIEN DE WIT (D1) plaatste zich via een 3e plaats in de voorronden Regio Midden voor deze wedstrijd, terwijl **SANNA PISCAER** met een 6e plaats bij de 2e jaars D in de voorronden ook werd geplaatst.
Boordevol zenuwtjes werd aan het eerste nummer begonnen, de 60 meter horden. Baltien verraste iedereen, maar het meeste zich zelf door alle hindernissen in 3-passen te nemen en 11.8 betekende een P.R.
Sanna nam het zekere voor het onzekere en kwam in 5-pas op een tijd van 12.5 uit. Na deze start was het ook meteen gedaan met het mooie weer en werd er hooggesprongen met veel wind en regen. Baltien 1.30 en Sannna 1.40. Met 17.98 speer sloot Baltien de eerste dag af met een 3e plaats en Sanna kwam met 16.06 bij speer op een 13e plaats terecht.
De 2e dag werd er zon beloofd maar het was regenen troef.
Onze beide dames begonnen met ver. Sanna won met 4.52 bij de 2e jaars D en Baltien sprong een P.R. van 4.00m.
Tijdens de stortbuien werd het kogelstoten verwerkt. Sanna was teleurgesteld over haar stoot van 9.90m. Baltien won de weddenschap met vader de Wit dat ze meer dan 8.50m zou stoten. Met 8.52m (P.R.) kwam ze op de 2e plaats terecht.
De verschillen in het klassement waren maar heel klein: tussen nummer 2 en nummer 10 ongeveer 100 punten, zodat de 600m de beslissing moest brengen.
Sanna startte niet meer op de 600m in verband met een voetblessure.
Voor Baltien was de 600 meter toch wel een struikelblok (letterlijk).
Ze kan het niet bolwerken tegen de 600m loopsters van rond de 1.50m minimaal en duikelde met een tijd van 2.03.0 uit de top 3 naar een 6e plaats. Maar gezien de 3 P.R's kan ze toch terugkijken op een prima meerkamp. Daarnaast waren de kontakten met de meisjes onderling prima waardoor het ook nog heel gezellig was.
Sanna was wat minder tevreden maar weet nu waar de knelpunten zitten, dus flink (blijven) trainen en wat meer zelfvertrouwen doet de rest!

BALTIEN (SR)

LANDELIJKE D-SPELEN AMSTERDAM ZONDAG 18 SEPTEMBER

Zondag 18 september waren de D-spelen in Amsterdam.
SANNA, JANNA en **MARIEKE** moesten om 11.00 uur al verspringen. Alleen Sanna is doorgegaan naar de finale met 4,82m. Janna mistte de finale met 1 cm verschil ! Sanna is uiteindelijk 2e geworden. Daarna moest ik (Baltien) 60m hordenlopen. Het ging niet zo goed want ik zakte door mijn enkel maar ik liep toch nog 11.92.

Om kwart voor een moesten **ROB** en **IVO** de 80 meter lopen (in de regen).
Rob liep een P.R. van 10.9 . De tijd van Ivo weten we niet.
Na de 80 meter kwam de 60 meter voor Janna, Marieke en **RUBY**. Janna liep 8.91, voor haar niet zo goed want haar P.R. is 8.3. Marieke liep 9.35 en dat ging ook niet zo goed.. Ruby liep 9.2.
Om 12.15 moest Sanna hoogspringen, ze sprong 1.35 en dat is 10cm onder haar P.R. Meteen na haar moest ik om 15.30. Ik sprong 1.30 en ben 7e geworden.
De 1000m werd door Rob en **ARJAN**. Arjan liep 3.29 en Rob 3.19 (is niet zeker). Het was een leuke dag en volgend jaar gaan we weer !!

BALTIEN (JR)

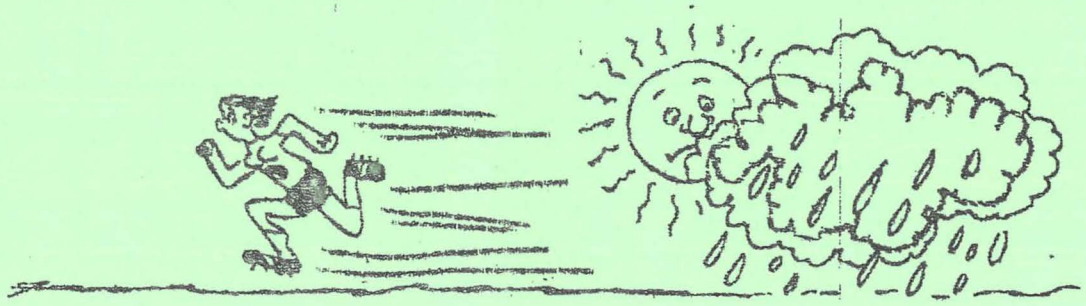
De officiele uitslagen Landelijke D-Spelen:

BALTIEN DE WIT (D1): 60mhrd-11.92, hoog-1.30, **RUBY BOOGAART (D1)**: 60m-9.40 **MARIEKE VAN ESSEN (D2)**: 60m-9.35, ver-3.79 **JANNA DE WAARD (D2)**: 60m-8.91 ver-4.47 **SANNA PISCAER(D2)**: ver-4.82 (2e plaats) hoog-1.35 **IVO VAN KEMPEN (D1)**: ver-4.32 80m-11.64 **ROB DE WIT(D2)**:80m-11.27 1000m-3.20.77 **ARJAN SETZEKORN (D1)**: 3.29.42 - 1000m

OPROEP REGENJACK !!!

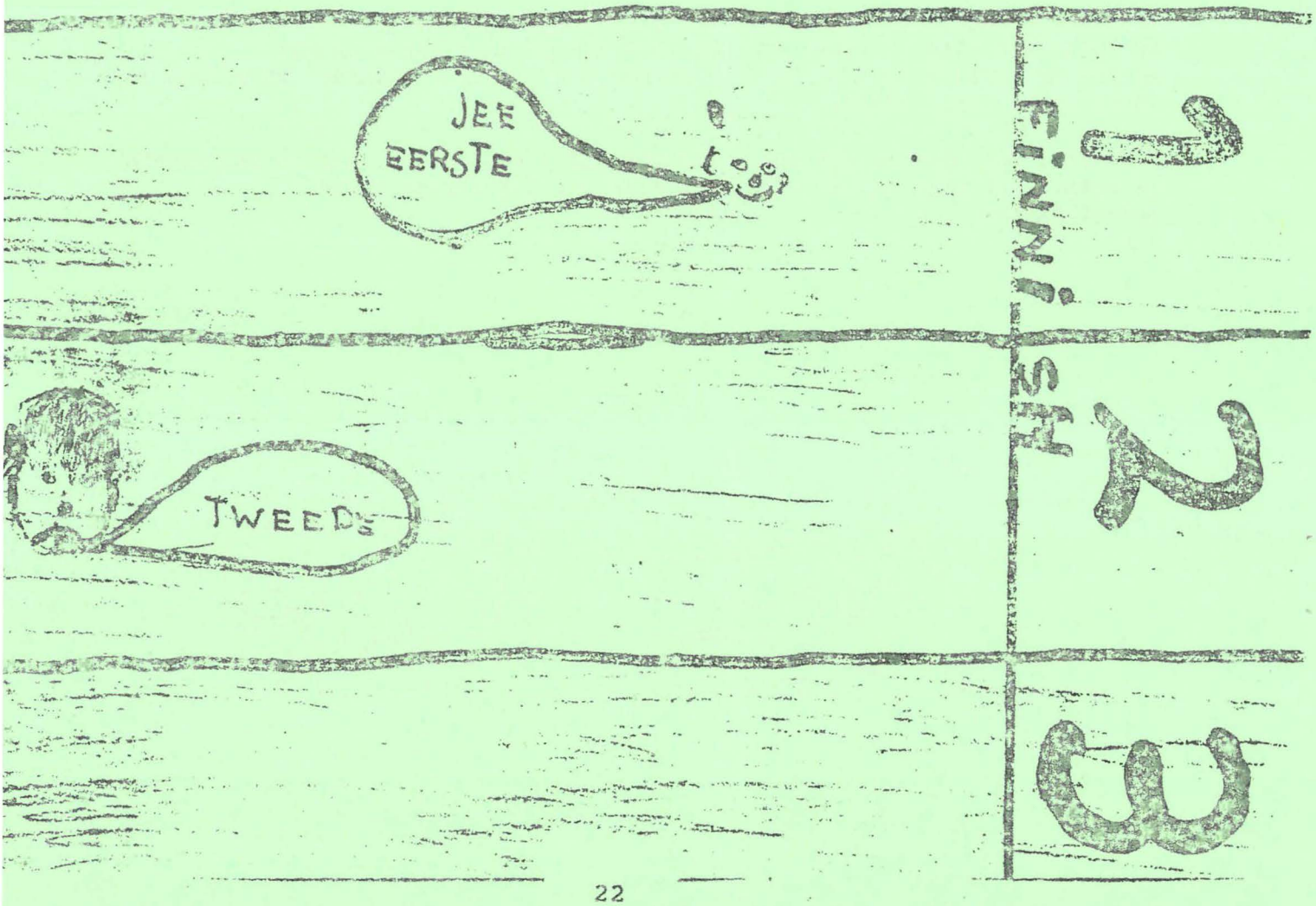
VERMIST 2 REGENJACKS VAN AGU, KLEUR ROSE-BLAUW, MAAT S ER STAAT EEN NAAM EN ADRES IN. EEN JACK MET DE NAAM SANNE DE WIT EN EEN MET MARIJE DE WIT. WILT U ALSTUBLIEFT CONTACT OPNEMEN, WE MISSEN DE JACKS ENORM. TEL. 287479

WIE HEEFT PER ONGELUK EEN AGU REGENJACK KLEUR ROSE-BLAUW, MAAT S MEEGENOMEN IN PLAATS VAN MAAT XL. ER STAAT EEN NAAM IN: ZIE VERDER BOVEN ! ALVAST BEDANKT !!!



DE KOPPELWEDSTRIJD

Ik vond het heel erg LEUK.
Het regende het laatste halfuur,toen moest ik verspringen dat vind ik leuk.
We hebben allemaal verspringen kogelstoten en sprint gedaan.
Daarna kregen we lekkere tomatensoep of Kippesoep.

EINDE

Sanne de Wit