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

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

Bananas BV

Bakenessergracht 97
2011 JV Haarlem
023 - 327388

opnamestudio's • oefenruimtes
apparatuurverhuur • management
platenlabel • reclameproducties

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)

Van Dik Hout • Beatcream • The Blue Man Can • Bintangs
Vivid • Horn Of Plenty • The Feel • The Blue Guitars
Circus Custers • Hollands Diep

DE SPIKESSPECIALIST VAN HAARLEM.
RUNNERSWORLD.

Voor het allerbeste op loopgebied moet je bij Runnersworld zijn.
Het beste advies van mensen die zelf lopen. Waar je een brede kollektie wedstrijdschoenen en speciaalspikes vindt. Voor iedereen die in de atletiek grip zoekt. Bij dé spikesspecialist van Haarlem dus.

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.
Anegang 29, 2011 HR Haarlem
tel. 023 - 328756

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

8/95

de wissel

1920 - 1995

clubblad atletiek vereniging "haarlem"

de wissel officieel orgaan van atletiekvereniging "haarlem"
ingeschreven kamer van koophandel haarlem nr. v. 594199

opgericht 8 oktober 1920
koninklijk goedgekeurd

het dagelijks bestuur:

voorzitter
joop van drunen
ramplaan 98
2015 gz haarlem
tel. 023-244340

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

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

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

de wedstrijdsecretariaten:

A/B jun + senioren
joop van drunen
ramplaan 98
2015 gz haarlem
tel. 023-244340
giro 550553

lange afstand groep
gerko vos
ruysdaelstraat 3
2021 em haarlem
tel. 023-250466
giro 122976

C/D jun + pupillen
emmy ramakers
bloemveldlaan 51
2015 hc haarlem
tel. 023-241826

wanneer je om welke onvoorstelbare reden dan ook je lidmaatschap bij onze vereniging wilt beëindigen moet je dit altijd **schriftelijk** doen bij de ledenadministratie en uiterlijk 15 dagen vóór het nieuwe verenigingsjaar (=kalenderjaar) begint.

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

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

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

speel mee in toto of lotto
inlichtingen bij wim hartman
tel. 023-256036

auto shop rami

Rijksstraatweg 196
Haarlem
Tel. 380829

meer dan
25 jaar ervaring

Vraag vrijblijvend
prijsopgaaf
Elke inlichting
zonder verplichting

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

Boogaard assurantiën B.V.

(adviseurs voor pensioenen, verzekeringen, hypotheken en financieringen)

Vraag vrijblijvend offerte!

Kenaupark 19
2011 MR Haarlem

Telefoon 023 - (5)31 95 01

nva lid Telefax 023 - (5)31 25 89

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

CYCLOÏDE VIBRATIE THERAPIE

- 50 % sneller Blessure herstel
- Blessure preventie
- Prestatie bevorderend

RENS VAN BRUGGEN

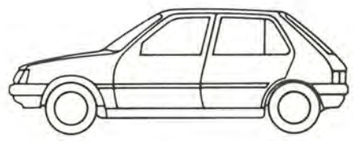
SPORTMASSEUR/-VERZORGER

Erkend door het N.G.S.

Behandeling o.a. met Cycloïde vibratie Therapie aan huis of in eigen praktijk

Leeuwendalersstraat 9
2026 AA HAARLEM
023 - 389672

Behandeling volgens afspraak



Autobeklederij VAN BEEM

Eig. T. F. Andrews

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

GRAFISCH CENTRUM
DRUKKERIJ JOS MATHÔT

OFFSET-DRUKWERK
VORMGEVING
PRE-PRESS

Postbus 2096, 2002 CB Haarlem
Waarderweg 56, Haarlem

Tel.: 023 - (5) 34 34 34
Fax: 023 - (5) 31 80 32

Onderlinge wedstrijden zaterdag 7 oktober 1995

met globale aanvangstijden.
(dus zorg dat je ruim op tijd bent)

Meisjes B

11.00	100 m h
11.50	hoog
14.15	kogel
15.00	200 m

Heren & Jongens A

(één categorie)

11.30	100 m	13.00	kogel
11.45	ver	14.30	hoog
		16.30	400 m

Jongens B

11.35	100 m
11.45	ver
13.00	kogel
14.30	polshoog

Jongens C

11.40	100 m
12.30	ver
13.45	kogel
15.00	hoog

Meisjes C

11.10	80 m h
11.50	hoog
14.15	kogel
15.15	150 m

Jongens D

11.45	80 m
12.30	ver
13.45	speer

Meisjes D

11.20	60 m h
11.50	hoog
14.15	speer

Jongens Pup A

12.00	60 m
13.15	ver
14.30	kogel
15.30	1000 m

Meisjes Pup A

11.50	60 m
13.00	hoog
14.30	kogel
15.45	1000 m

ALLE Pup B & C

12.10	40 m
13.00	kogel
14.30	ver
15.55	1000 m

Breng vooral je vriend(in), vader en /of moeder mee op te helpen bij het jureren want daaraan is, zoals altijd, een schrijnend tekort.
Bij de technische nummers zijn er **3 pogingen** en is er geen finale.
Vergeet geen **spelden of tape**, want er worden startnummers gebruikt.

Onderlinge wedstrijden zondag 8 oktober 1995

met globale aanvangstijden.
(wees dus ruim op tijd)

Meisjes B

12.00	ver
13.45	speer
15.15	800 m

Heren & Jongens A

(één categorie)

10.40	110 m h	13.00	polshoog
11.30	discus	14.00	speer
		16.15	1500 m

Jongens B

10.30	110 m h
11.30	discus
13.00	hoog
14.00	speer
16.00	1500 m

Jongens C

10.50	100 m h
12.00	discus
13.00	speer
14.30	1000 m

Meisjes C

12.00	ver
13.45	speer
14.50	600 m

Heren LA

13.30	10000 m

Jongens D

11.00	80 m h
11.30	hoog
13.45	kogel
14.40	1000 m

Meisjes D

12.00	ver
13.00	kogel
14.50	600 m

Dames & Meisjes A

(één categorie)

11.15	100 m	13.15	hoog
12.00	speer	14.45	ver
12.45	kogel	15.45	800 m

Breng vooral je vriend(in), vader en/of moeder mee op te helpen bij het jureren want daaraan is, zoals altijd, een schrijnend tekort.
Bij de technische nummers zijn er **3 pogingen** en is er geen finale.
Vergeet geen **spelden of tape**, want er worden startnummers gebruikt.

OPGAVE FORMULIER JURYLEDEN

(voor de vaste juryleden en ook ouders, vrienden, senioren etc.)

Naam : .....

Geeft zich op als jurylid voor O Zaterdag 7 oktober 1995
O Zondag 8 oktober 1995

Deze strook svp zo snel mogelijk opsturen naar of inleveren bij:
Jos Van Belle, Sparrenstraat 26, 2023 WX Haarlem.

Groots lopend buffet
voor Senioren en Junioren A & B

Ondergetekende: .....
geeft zich hierbij op voor het uitgebreide jubieumbuffet ter gelegenheid van het 75-jarig bestaan van onze vereniging.
Voor leden zijn er geen kosten verbonden aan dit festijn echter voor introducés dient *f* 20,00 te worden betaald.
I.v.m. het inrichten van de eetgelegenheid is het absoluut noodzakelijk dat deze strook uiterlijk op maandag **25 september 1995** inleveren bij of opsturen naar:
Roel Ramakers, Bloemveldlaan 51, 2015 HC Haarlem

1920 - 1995

OPGAVE DEELNAME Senioren, Junioren A/B & LA

Naam : .....
geeft zich hierbij op voor de onderlinge wedstrijden van a.v. HAARLEM in het weekeinde van 7 & 8 oktober 1995.
Categorie: O Dames baanatleten O Heren baanatleten
O Meisjes A O Jongens A
O Meisjes B O Jongens B
O Lange afstanders
Deze strook svp uiterlijk maandag 2 oktober 1995 inleveren bij of opsturen naar:
Jos Van Belle, Sparrenstraat 26, 2023 WX Haarlem.

de wissel

jaargang 50
nummer 6
septemer 1995

"verschijnt 8 maal per jaar"
redactieadres
josé spaan-capellen
kortenaerstraat 6, 2014 rr haarlem
tel. 023-247347

VAN DE REDACTIE

Ai rielie doont noo wat i sjout rait on dis peatsch biekos ai doont hef no inspireesjun en den is it ferrie difiekult toe see somsing rait.

Jullie hebben het maar makkelijk hoor. Jullie slaan het blad open en kunnen gaan lezen. Elke keer als ik aan deze pagina begin dan denk ik: heb je nog wat zinnigs te zeggen tegen al die lezers, waar ga je het nu eens over hebben is er nog een belangrijke mededeling waar je lekker over uit kan wijden. Maar nee hoor, niets van dat al.
Het was warm ja, dat had ik ook in de gaten. Ik lag meer voor pampus in een stoel dan dat er wat zinnigs uit kwam (toen ook al). En dat het ondertussen maar meteen herfst is geworden zal toch ook niemand echt ontgaan zijn. Maar om daar nu een voorwoord mee te vullen.

Ik kan natuurlijk ook uitgebreid gaan vertellen over de meest heerlijke cocktail recepten die me gisteren om de oren vlogen (oké, er gingen er ook een paar naar binnen) maar echte atleten als jullie zijn..... daar komt toch geen alcohol aan te pas, toch!!!! Kan ik dus ook niet maken.

Dus keer ik maar weer terug naar het al oude recept van de inhoud van dit blad. Daar gaat het tenslotte om. Overigens toen ik aan de cocktails zat was onze heren ploeg hevig aan het strijden om hun plaats in de 1e divisie te behouden. Of het ze gelukt is kunnen jullie lezen op pagina 7.

Trouwens, over de pagina's hiervoor hebben jullie toch niet heen gelezen hè. De **"onderlinge"** komt er aan (7 en 8 oktober) en ook nog wel op onze enige echte jubileum dag 8 oktober. De diverse aanmeldingsstrookjes vinden jullie op het 3e vel van deze mededelingen. **S.v.p. alle strookjes zo spoedig mogelijk inleveren bij de juiste personen!!!!**

Graag ook even jullie aandacht voor pagina 3. Dat is toch een prachtig handgemaakt geboortekaartje!

En last but not least wil ik jullie wijzen op pagina 6. Overstelp Emmy met bestellingen s.v.p.

Toch nog gelukt!!

Volgende kopijdatum

WOENSDAG 11 OKTOBER

EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

PUPILLEN C:

S.C.c. (Shiva) Meijer	J. v.d. Bergstraat 22	2101 XC HEEMSTEDE

SENIOREN:

A.C.(Arthur) van Aalst	Sandenburg 19	2036 PA HAARLEM
M.R.H. (Michel) Mandjes	Leidsevaart 222	2014 HE HAARLEM
M.R. (Marjon) Vrielink	Dutrystraat 30 rd	2024 DT HAARLEM

SENIOREN L.A.:

J.J. (Jolt) Bosma	Charta 77 Vaart 20	2033 BE HAARLEM
F.W. (Frank) Peeters	Pijnboomstraat 122	2033 VV HAARLEM
B.N. (Ben) Valkenburg	L. van Dalelaan 6	2015 ET HAARLEM
J.E. (Jim) Tehubijuluw	Coltermanstraat 8 rd	2013 BB HAARLEM

START LICENTIE

Iedere atleet, lid van een atletiekvereniging krijgt elke jaar een nieuwe start licentie. Dit is een kaart met daarop 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 waar dan ook noteert.

KLEDING

Bijna net zo belangrijk als het licentienummer is de wedstrijdkleding. Hieronder enkele citaten uit het wedstrijdregelement van de K.N.A.U. betreffende de kleding.

De kleding van de atleten dient schoon te zijn en op een zodanige manier te worden gedragen, dat er geen aanstoot aan kan worden genomen. De kleding dient te zijn vervaardigd van een stof die niet doorzichtig is, ook niet als deze vochtig is.

.....

De deelnemers dienen te zijn gekleed in shirt en broek die als het tenue van hun vereniging zijn geregistreerd.

.....

Onder verenigingstenue wordt verstaan shirt en broek in de kleuren, zoals die bij de K.N.A.U. staan geregistreerd, d.w.z. inclusief balken, biesjes e.d., al dan niet met het embleem, vignet of dergelijke en de eventuele letters op het shirt, aanduidend de naam van de club.....

Wedstrijdkleding die aan al deze regels voldoet is verkrijgbaar bij Joop van Drunen.

geboren in het Spaarne Ziekenhuis te Haarlem om 7.25 uur - gewicht 3100 gram - lengte 50 cm.

kijk! daar komt ons
kapoenkje
hij gaat zitten
op de blaadjes
van het
leven

Maxim Maurice

is zijn naam,
geboren op 7 augustus 1995.

Zijn jullie benieuwd
naar onze kleine
schelm.

Dan nodigen wij
jullie uit om op ons
kraamfeest
te komen,

16 september 1995
van 14.00 t/m 22.00 uur

liefs en tot ziens.

Jacqueline Verdegaal
Kika, Jurgen en Nico Treep
Pijlslaan 118
2014 TP Haarlem
telefoon: 023-248662

EINDE ZOMERTRAINING!

De laatste zomertrainingen van het seizoen 1995 zullen plaatsvinden op

MAANDAG 2 EN DONDERDAG 5 OKTOBER A.S.

woensdag 4 oktober is er geen training

Over de aanvang en de lokaties van de wintertrainingen (aanvang begin november) vindt u mededelingen in het volgende clubblad verschijning in oktober.

Uitslagen baanwedstrijden

door Joop van Drunen

25 JUNI 1E OPEN AMSTELVEENS KAMPIOENSCHAP

Org. A.v. Startbaan

Helaas niet al te druk bezet (ca. 100 deelnemers), echter zeker bij de senioren een goed veld met op de diverse onderdelen mooie prestaties. Het weer was behoorlijk warm met op de sprintbaan een wat warrelende wind. Totaal gezien een leuke wedstrijd en zeker voor herhaling vatbaar, met de hoop op een grotere deelname.

2 Haarlem atleten op de 800 meter senioren:

Jan de Ruiter op de 2e plaats	1.54.16
Jaap van Deursen op de 4e plaats	2.08.19

De tijd van Jan komt weer in de buurt van zijn prestaties in 1993 geleverd.

28 JUNI HEIDEMIJ BOKAAL SANTPOORT

Org. Suomi

Temperatuur aflopend van 25 naar 20 graden om 21.00 uur

Winnaars Heidemij bokalen Siemon Vroemen bij de heren en Corrie de Bruin bij de dames

800 meter heren 2 series Jan de Ruiter loopt in de 2e serie. Jan finisht als 2e in 1.54.18. Zijn tijd was in het totaal klassement ook 2e goed voor een goed? gevulde enveloppe (kon overigens geen rondje af).
Werp-2-kamp Martijn Spruit 6e plaats met kogel 12.21 en discus 39.12 meter.

30 JUNI OOKMEER AMSTERDAM

Org. AAC

Het was bloedheet, maar wel gezellig. Helaas was onze computerman met vakantie, maar wij hebben goed opgelet, dus ging het goed. Als iedereen maar van de stekkers afblijft! Geen windvoordeel.

Heren	400 meter	1. Jan de Ruiter	50.9
		7. Harold Derksen	53.7

2 JULI OPEN AMSTERDAMSE KAMPIOENSCHAPPEN OOKMEER

Org. Blauw-Wit

Heren	800 meter	1e serie	2. Jan de Ruiter	1.53.98
		3e serie	7. Jaap van Deursen	2.13.92
	Discuswerpen		10. Oscar Soethout	34.20

14 JULI INSTUIFWEDSTRIJD AMSTERDAM NOORD

Org. A.V. ATOS

2 Haarlem deelnemers, 2 400 meter lopers, 2x een PR

Heren	400 meter	1e serie	7. Remy Cornet	53.8 PR
		2e serie	4. Jaap van Deursen	54.2 PR

14-15-16 JULI NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN SENIOREN BERGEN OP ZOOM

Org. A.V. Spado

Slechts 1 Haarlem deelnemer, ik kan mij niet herinneren ooit zo'n magere Haarlem afvaardiging te hebben meegemaakt.
Echter die ene man maakte een heleboel goed. **Ger Wessel** want dat was die ene man deed het meer dan voortreffelijk op het tartan van Bergen op Zoom.

Zaterdag
Ger kwam op de 400 meter aan de start in serie 4, 2e in 49.36 sec. goed voor een plaats in de 1/2 finale. In de 1/2 finale wederom een 2e plaats in 48.39 sec. en een PR. Tevens goed voor een finale plaats.

Zondag
Finale 400 meter een uitstekend lopende Ger Wessel en ja hoor wederom een voortreffelijke 2e plaats in de geweldige tijd van **47.27** sec. Ger en uiteraard ook trainer Martin Proficiat!! met deze zilveren medialle maar boven al met de 47.27 sec.

23 JULI INSTUIFWEDSTRIJD BEVERWIJK

Org. A.V. DEM

Heren	400 meter	7. Jaap van Deursen	54.2
		8. Remy Cornet	55.0
Veteranen	1 Engelse mijl	1. Ton van Doorn	4.43.0

2 AUGUSTUS INSTUIFWEDSTRIJD AMSTERDAM NOORD

Org. A.V. ATOS

Heren	800 meter	2. Remy Cornet	2.02.4

13 AUGUSTUS INSTUIFWEDSTRIJD KROMMENIE

Org. A.V. Lycurgus

Toelaatbare rugwind, E.T. West II
Zonnig weer met af en toe bewolking. Temperatuur 23 graden.

Heren	800 meter series op tijd	1. Jan de Ruiter	1.55.96
		5. Remy Cornet	2.05.46

20 AUGUSTUS OPEN HAAGSE KAMPIOENSCHAPPEN LAAN VAN POOT

Org. Haag Atletiek

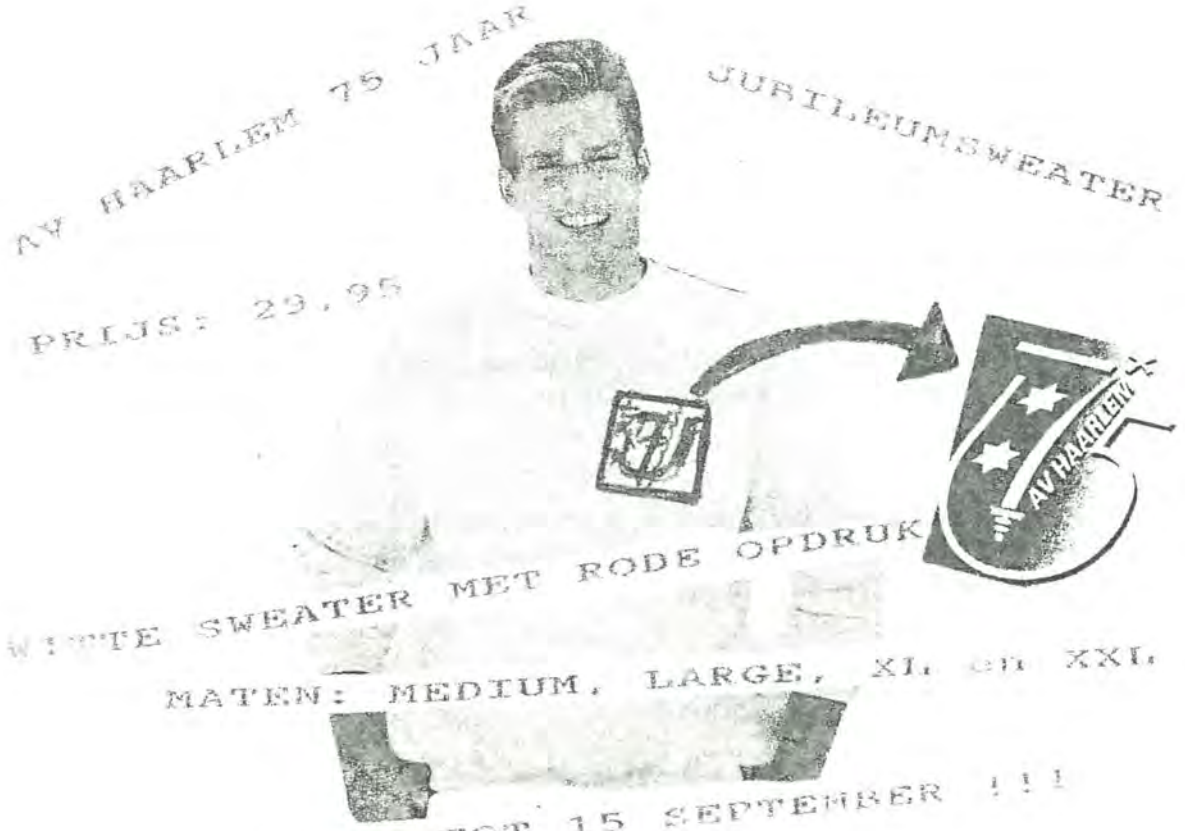
Mooi, zonnig, warm weer met wisselende wind.

Heren	Sprintmeerkamp (24 deeln.)	5. Ger Wessel	100/11.48	200/22.90

22 AUGUSTUS INSTUIFWEDSTRIJD LEIDEN

Org. A.V. Holland

Heren	400 meter (14 deeln.)	4. Remy Cornet in een puir PR van 51.5



DEGRADATIE WEDSTRIJD 1e DIVISIE HEREN ALPHEN A/D RIJN
3 SEPT 1995

"HAARLEM" GERED VAN DE ONDERGANG

Hoe was de situatie ook alweer vòòr de wedstrijd?
De 6 onderste ploegen (van de 24) uit de 1e divisie strijden in een finaleplaats voor behoud van die klasse. Vier van de zes degraderen. Van deze zes waren er al twee (Unitas en Holland Leiden) die zichzelf al hadden gedegradeerd door de 2e kompetitiewedstrijd niet te verschijnen. De beginstand van de degradatiewedstrijd is de stand na twee wedstrijden met het gemiddelde aantal punten, derhalve:

HAC	17.727
PAC	17.650
HAARLEM	17.547
AAV'36	16.889

De verwachting was, dat AAV'36 geen rol van betekenis zou spelen en de anderen een zware strijd met elkaar zouden moeten leveren. Dat pakte geheel anders uit. Pac nam onmiddellijk een voorsprong, bouwde die gestaag uit en kwam de hele middag niet in gevaar. Hac miste een loper op de 110mhrd, kwam onderaan terecht en zakte in de loop van de middag steeds verder weg. Nee, de strijd speelde zich in het midden af waar Haarlem en Aav'36 regelmatig de 2e en 3e plaats verwisselden. Pas het laatste nummer de 4x400m gaf de beslissing. Via een heroische strijd wist onze ploeg zich te redden en het 1e divisieschap nog een jaar veilig te stellen.

Stand degr.wedstr. 3sept:

1) Pac	18.152	1) PAC	35.802
2) AAV'36	17.550	2) HAARLEM	34.637
3) HAARLEM	17.090	3) AAV'36	34.439
4) HAC	14.867	4) HAC	32.594

Totaal stand:

De uitslagen:
Nee eerst de absenten: Guus Groskamp, Wim Bergisch, Frank Versteeg,Getachew Ayele en Etienne dé Groot.
Nu de uitslagen:
100m 2. Jerry Amsterdam 11.66, 3. René Moesman 11.75
200m 1. Ger Wessel 22.54
400m 1. Ger Wessel 49.18, 7. Harold Derksen 54.19
800m 2. Jan de Ruiter 1.57.99
1500m 5. Remy Cornet 4.12.64 en 6. Ton v.Doorn 4.15.66
(was dit voor beiden een flinke verbetering van het p.r. ??)
5000m 1. Willem Faber 15.25.32
3000m steeple chase 4. Han Baauw !!!!! 11.12.25 P.R.!!!
110m hrd 3. Erik Rollenberg 18.08
400m hrd 4. Ron Antheunisse (ja, u leest het goed) 64.42
hulde aan Ron, die bereid was dit zware nummer voor zijn rekening te nemen.
hoog 1. Erik Rollenberg 1.95
ver 4. Rob Schlüter (hij was er weer !!!) 5.87, 6.Erik v.d.Veen 5.80
hinkstapspr. 4. Erik v.d.Veen 11.84
polshoog 2. Niels Terol 3.90
kogelstoten 7. Han Baauw !!!! 9.40, 8. Rob Schlüter !!!! 9.24
diskuswerpen 1. Martijn Spruit 42.76 evenaring p.r. !!!
speerwerpen 3. Niels Terol 47.52 ????
kogelslingeren 1. Martijn Spruit 29.46
4 x 100m 2. Erik v.d.Veen, Niels Terol, René Moesman, Jerry Amsterdam 44.81
4 x 400m 2. Harold Derksen, Jan de Ruiter, Han Baauw, Ger Wessel 3.28.81

René Ruis.

I was in the US
You were in the US
He/she was in the US
Us were in the US
They were in the US
Indeed I was in the US and it was a terrible experience. All those folks saying: "Hi" and "Ho" and asking how many dollars we make there in that small piece of land besides the sea. How was it called again ? **Holland**. Holland ? Great, I was in the Alps a couple of months ago (alsof de Alpen ook in Nederland liggen, ?ikel) and I sure can say that you have a hell of lot of beautifull hills out there. F?ck off.
Goed dat was ongeveer de dagelijkse conversatie. Maar móói is dat land wel en Canada ook trouwens. En Australie en Bali. OK nu bevind ik mij op het terrein van Evert (+❤).
Het koketteren met al die buitenlandse reizen moet nu maar weer eens afgelopen zijn. Volgende keer : het eerste deel in de serie "Belevenissen op de ateletiekbaan" (26 delen). Daarna :" Bloot achter de bar (in onze kantine)", thriller in 18 delen. Dan : "Bekentenissen van Joop". 54 delen over het leven van een voorzitter. Zijn interview exclusief voor BBO7. Op dit net.
U ziet; stof genoeg om dit hoekje vol te schrijven. Voorlopig tot december 2007.

Uit de L.A. kommissie enz.

Een paar korte meldingen want de komkommertijd zijn we nog niet helemaal te boven.

- U zult missen dit najaar: de 10 km op de baan ism met KAV Holland en Bap van der Pol. De laatste jaren liep de deelname nogal terug. Ook heeft Bap (vanwege zijn gezondheid) te kennen gegeven te willen stoppen met de organisatie. Het is jammer te stoppen met een traditie, maar BAP-hartelijk dank voor al die jaren. En : er is een alternatief ! Zie 8 oct.
- De donderdagavondtrainingen gaan eindigen. Op 5 october is de laatste.
- Dan zijn er 7 en 8 oct de "onderlinge wedstrijden". Voor de Lange Afstanders betekent dat op zondag (8 oct) een nieuw programma-onderdeel. *10 km*. De start is om 13.30 uur. Kijk voor aanmelding vòòr in het clubblad. KOMT ALLEN. We zullen proberen de rondetellers weer op te trommelen. Voor niet leden is er één alternatief : LID WORDEN en dan 10 km lopen !

- Op zondagavond 8 oct de viering van een 75 jarige (eten dus) Atletiek Vereniging Haarlem. Zie elders in dit nummer voor aanmelding.
- Mocht U of één van de Uwen contact hebben of werken bij een bedrijf(je) wat ons met een materiele of financiele bijdrage zou kunnen steunen, laat dat dan even weten. Het gaat om sponsoring voor de Kennemer Cross Cup en de "Runnersworld" Spaarnwoudeloop.

Uitslagen doorgeven aan Boesten 023-(5)38562

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

16 jun 2e Velserbroekloop *10 km*

1	Willem Faber	31.25
1	Ton van Doorn	33.19
5	Wim Westerholt	38.22
2	Roel Ramakers	39.02
14	Adrie Tol	40.20
17	Alex de Vries	40.43

27 aug Sneek-Bolsward-Sneek *20 km*

7	Willem Faber	1.08.04

29 aug Abcoude *21.1 km*

??	Martin Hoeksema	1.42.??

ZATERDAG !

6e PIERLOOP VELSEN

9 SEPTEMBER 1995

* 15 KM WEDSTRIJD
* PRESTATIELOOP OVER 15 KM, 7,5 KM EN 3 KM
* SCHOLENLOOP 3 KM
* 3 KM JEUGDLOOP t/m 12 JAAR
* BUSINESSLOOP 15 of 7,5 KM

START: SPORTHAL IJMUIDEN-OOST. **TIJD:** 14.15 UUR: 3 KM 15.00 UUR: 15 KM EN 7,5 KM. **FINISH:** STADHUIS PLEIN 1945 IJMUIDEN. **INSCHRIJFGELD:** 12,50 / f10,– / f5,–. VOORINSCHRIJVING MET KORTING BIJ:

-A.V.SUOMI (KANTINE GROENEVEEN NA 19.00 UUR, **-VSB BANK** ALLE KANTOREN IN GEMEENTE VELSEN), **-AFDELING SPORT**, RECREATIE EN TOERISME (HEIDESTRAAT 47 IJMUIDEN), **-IJMUIDER COURANT** MARKTPLEIN 1 IJMUIDEN

info: 02550 - 61677/30144

HET WISSELTJE

VERJAARDAGEN

Juni	Juli
11 Coco Groothuis	6=Ferdinand Hoogewer
20 Sanne v.Buchem	16=Tim Groothuis
19 Linda Roosen	31=Ruben Droog
26 Marieke v.Essen	

Augustus	September
5 Baltier(tje)de Wit	3 Sanne Immer
12 Grietje Kuyk	5 Tim v.Kempen
19 Marieke v.Essen	23 Casper Bakhuis
	28 Mathieu Bluys

Jongens en Meisjes er is er weer een jarig, KOM OP!!!

KOOP DE AV HAARLEM 75 JAAR SWEATER !!

MATEN MEDIUM/LARGE/XLARGE/XXLARGE

WIT MET RODE OPDRUK PRIJS 29,95

INFO EMMY ELKE DONDERDAGTRAINING
OF 023-2 4 1 8 2 6

PRIJZEN/MATEN (SMALL) PUPILLEN IN
OVERLEG !!

JEUGD

Instuif C/D Junioren
14 - 07 - 95 Atletiek Centrum Ookmeer!

Kogelstoten	Speer werpen	800 meter
Huub de Vries	Huub de Vries	Roberto Slierings
8.01 meter	22.90 meter	tijd - 2.08.3

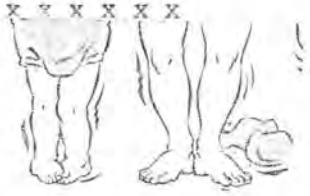
x x x x x x x x x x x x x x x

Avondwedstrijd C/D Junioren te Heilo - AV Trias.

De enige die meedeed was Huub de Vries, ga zo door Huub, fijn dat je er zoveel plezier in hebt!!!!

80 meter	1000 meter	hoogspringen	kogelstoten
12.4 sec.	3.33.9	1.20 mtr.	8.10 mtr.

x x x x x x x x x x x x x x x x

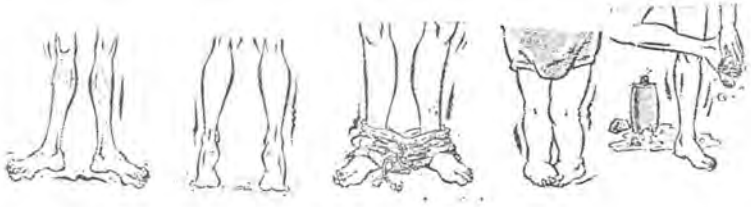


Meerkampen AV Zaanland te Zaandam
24 JUNI 1995

	Speer	Ver	Hoog	100m	60mH	80mH	Kogel	100mH
Ralf Teunisse	27.68	4.56	1.40	14.8			7.62	19.6
Rob de Wit	23.06	4.41	1.20	13.9			7.37	19.7
Tim v.Kempen	24.52	4,70	1.45	12.7	20.94	Discus	9.70	20.5
Baltien de Wit	23,50	3.87	1.40		11.0		10.37	
Janna de Waard	18.20	4.97	1.20			13.8	7.11	
Marieke vEssen	15.44	4,27	1,30			15.8	7.07	
Linda Roosen	18.20	3.47	1.20			18.4	8.36	

600 meter :Janna,1.51.5
Marieke,2.09.5
Linda, 2.10.5
Baltien,2.00.1

1000 meter :Rob ,3.12.9
Tim , 3.47.8



x x x x x x x x x x x x x x x x x x x x
x x x x x x x x x x x
x x x x

UITSLAGEN PUPILLEN

Zaterdag 1 juli - nog vlak voor jullie GROTE vakantie - was er de wedstrijd voor pupillen in Purmerend. Omdat het de laatste competitiewedstrijd was kreeg iedereen na afloop een herinneringsvaantje mee naar huis. Hoewel we dus per groep niet in de competitiewestrijden punten konden behalen omdat jullie dan minstens in je leeftijdsgroepje met z'n vieren moeten zijn (o.a. met de estafette !) was hopelijk het atletiekplezier er voor iedereen deze dag niet minder om. Hier jullie uitslagen !

Leroy Nieuwpoort (C) : 40m-8.9 kogel 5.10 ver 2.14 **AMBER DICKMAN (C):** 40m-8.1 ver-2.87 kogel-3.65 **TATIANA RIJFF (C):** 40m-8.0 ver-2.55 kogel-3.94 **RUBEN DROOG (B):** 40m-7.2 hoog-1.00 kogel-6.09 **BARBARA ZWAANEVELD (B):** 40m-7.4 hoog-1.05 kogel-5.02 **MARIJE DE WIT (B):** 40m-7.8 hoog-1.00 kogel-5.08 **ALEXANDER RIJFF (A1):** 60m-10.2 ver-3.68 bal-27.10 **DENNIS IJZERMAN (A2):** 60m-9.0 ver-4.10 kogel-7.80 **SANNE IMMER (A1):** 60m-10.2 ver-3.31 bal-17.46 **DAPHNE DICKMANN (A2):** 60m-11.5 ver-2.78 kogel-4.46

DUIZEND METER: AMBER-4.24.9 TATIANA-4.26.6 MARIJE-4.13.5 BARBARA-4.25.9 ALEXANDER-3.41.7 DENNIS-3.26.9 SANNE-4.31.1 DAPHNE-4.38.4

WE HEBBEN OOK NOG DE UITSLAGEN VAN DE WEDSTRIJD OP DE EIGEN ATLETIEKBAAN IN HAARLEM OP 17 JUNI VOOR JULLIE. HIER KOMEN ZE !

TATIANA RIJFF (C): 40m-7.7 kogel-3.35 ver-2.60 **AMBER DICKMAN (C):** 40m-7.8 kogel-2.04 ver-2.70 **TIM GROOTHUIS (B):** bal-20.60 ver-2.86 **BARBARA ZWAANEVELD (B):** 40m-6.9 kogel-5.09 ver-3.31 **ALEXANDER RIJFF (A1):** 60m-9.5 bal-24.94 ver-3.27 **BAS DE WIT (A1):** 60m-9.9 bal-20.26 ver-3.29 **DORIEN TEENGS (A1):** 60m-9.4 ver-3.37 kogel-7.23 **SANNE IMMER (A1):** 60m-10.0 ver-3.36 kogel-4.98 **COCO GROOTHUIS (A1):** 60m-12.3 ver-2.44 kogel-3.72 **ESTRELLA WIELINGA (A2):** 60m-10.0 ver-3.32 kogel-5.73

DUIZEND METER: TATIANA-4.27.0 AMBER- 4.35.2 BARBARA- 4.17.3 BAS- 3.30.8 ALEXANDER- 3.49.8 SANNE- 4.35.7 ESTRELLA- 4.31.9

NOG MEER UITSLAGEN JUNIOREN C/D

De derde en laatste competitiewedstrijd was op zaterdag 10 juni in Santpoort voor de C en D-junioren. Hier de resultaten.
Zouden we met een of misschien zelfs twee ploegen de finale halen in Amersfoort ? De AV Haarlem junioren gingen er voor. Verder in dit Wisseltje lees je het vervolg.....

Uitslagen Santpoort 10 juni:
D-junioren jongens: MATTHIJS TEENGS: discus-17.36 80m-11.8 **HUUB DE VRIES:** 1000m-3.30.0 kogel-7.64 **ARJAN SETZSKORN:** 1000m-3.14.0 80mhrd-16.3 **IVO VAN KEMPEN:** hoog-1.40 ver-4.78 **ESTAFETTE:** 4x80m-45.0
D-junioren meisjes: MARIJE ZANDSTRA: 60m-8.8 ver-4.22 **CHANTAL V/D ZIJDEN:** 60m-9.5 1000m-3.32.5 **BALTIEN DE WIT:** 60mhrd-11.3 hoog-1.50 **RUBY BOOGAART:** kogel-8.21 speer-17.06 **ESTAFETTE:** 4x 60m-33.8
C-junioren jongens: Ploeg niet compleet **TIM VAN KEMPEN:** 100m-12.8 speer-31.16 **ROBERTO SLIERINGS:** 800m-2.12.6 **ROB DE WIT:** 100mhrd-19.1 ver-4.63
C-junioren meisjes: Ploeg niet compleet **MARIEKE VAN ESSEN:** 80m-11.4 ver-4.17 **LINDA ROOSEN:** discus-18.82 speer-18.82
EINDSTAND IN SANTPOORT: D jongens AV Haarlem 2e met 4196 punten en D meisjes AV Haarlem 1e met 4429 punten.

Na een Wisseltje zonder officiele uitslagen,nu een met velen!!!!!!
Iedereen heeft minstens 6 weken vakantie gehad, dus uitgerust om dit allemaal eens goed door te lezen.
Ja, als deze Wissel in de bus valt dan zijn jullie allemaal weer volop aan de studie, aan alles komt een eind! Zelfs aan dit zomerseizoen, maar daarover straks meer.
De zomer is nog niet over , dus we denken nog maar even heerlijk terug aan de afgelopen vakantie, de een heeft gekampeerd, de ander is wezen kanoen, of heeft getraind,of heeft gewoon lekker aan het strand gezeten met vrienden en vriendinnen.
En dan is daar die schooltas weer, en de trainingen van atletiek die jullie weer gaan oppakken,allemaal er hard tegenaan op school en op de baan, veel succes!!!!
Wat betreft de zomertraining, die eindigt na de onderlinge wedstrijden.
Vraag INFORMATIE over de CROSSCOMPETITIE aan je TRAINER!!!!!!!!!!!

S T A R T

cross

C O M P E T I T I E

MEISJES EN JONGENS D NAAR FINALE !

De jongens en de meisjes junioren D naar de grote districtsfinale in Amersfoort op zaterdag 1 juli. Hieronder zien jullie de totaal uitslag na drie wedstrijden. De AV Haarlem jongens C behaalden een 14e plaats met 10.865 punten van de 29 deelnemende ploegen. De meisjes C-ploeg trad helaas twee van de drie keer aan met een niet complete ploeg vanwege blessureleed.

EINDUITSLAG NA DRIE WEDSTRIJDEN:

Meisjes D 2e Kl.		1e ws	2e ws	3e ws	Totaal
		16 ploegen			
1	Atos	4526	4745	4571	9.316
2	Haarlem	4168	4005	4429	8.597
3	Clytoneus	3920	3705	4027	7.947
4	Noordkop	3896	3997	3857	7.893
5	Zaanland	3917	3953	3624	7.870
6	Blauw Wit	3632	3840	3908	7.748

Jongens D 2e Kl.		1e ws	2e ws	3e ws	Totaal
		28 ploegen			
1	FIT	4134	4503	4431	8.934
2	Waterland	3808	4413	4425	8.838
3	DEM	4368	4300	4442	8.810
4	Pijnenburg	4323	4414	4243	8.737
5	Monnickendam	4059	4334	4289	8.623
6	Haarlem	4161	4215	4196	8.411

DISTRICTSFINALE AMERSFOORT

D-junioren jongens: **MATTHIJS TEENGS:** 80m-11.6 discus-22.60 **ARJAN SETZEKORN:** 1000m-3.21.4 80mhrd-17.0 **HUUB DE VRIES:** 1000m-3.37.2 kogel-7.89 **IVO VAN KEMPEN:** hoog-1.45 ver-4.64 **ESTAFETTE:** 4x80m in 46.1
Eindstand districtsfinale (voorronde 28 ploegen !):
1) Pijnenburg 4770, 2) Waterland 4681, 3)AV FIT 4632, 4) DEM 4383 5)AV Monnickendam 4199 en 6) AV HAARLEM 4171 punten.

D-junioren meisjes: **MARIJE ZANDSTRA:** 60m-8.9 ver-4.41 **CHANTAL V/D ZIJDEN:** 60m-9.9 1000m-3.37.1 **BALTIEN DE WIT:** 60mhrd-11.2 hoog-1.40 **RUBY BOOGAART:** kogel-7.76 speer-17.68 **ESTAFETTE:** 4x60m in 34.5
Eindstand districtsfinale (voorronde 16 ploegen !):
1) ATOS 4497, 2) AV HAARLEM 4268 punten en mogelijk een landelijke finale plaats (dat horen jullie via je trainer !), 3) Clytoneus 4091, 4) Noordkop 4040 5) Blauw Wit 3699 en 6) Zaanland 3260.

DISTRICTSKAMPIOENSCHAPPEN

Jullie hebben nog tegoed de uitslagen van de districtskampioenschappen voor D-junioren individuele nummers op 25 mei in Amersfoort:
BALTIEN DE WIT: hoog-1.35 gedeelde 5e plaats van 26 deelnemers, kogel-10.15 en een 7e plaats van de 29, 60m horden in 11.0 (serie) en de halve finale in 11.3 **RUBY BOOGAART:** ver-3.65 (23/41) 60m-8.9 (serie)
MARIJE ZANDSTRA: ver-3.54 (34/41) kogel-6.97 60m-8.8 (serie)
HUUB DE VRIES: kogel-7.28 (19/25) speer-20.18 (27/31) ver-4.18 (13/26)
ARJAN SETZEKORN: 1000m-3.13.4 (12/30)

KOOP DE AV HAARLEM 75 JAAR SWEATER !!
MATEN MEDIUM/LARGE/XLARGE/XXLARGE
WIT MET RODE OPDRUK PRIJS 29,95
INFO EMMY ELKE DONDERDAGTRAINING
OF 023-2 4 1 8 2 6
PRIJZEN/MATEN PUPILLEN (SMALL) IN
OVERLEG !!

WEDSTRIJDOVERZICHT JUNIOREN C/D 1995

JUNIOREN D1=1983, D2=1982, C1=1981, C2=1980

DATUM	PLAATS	ONDERDELEN	PRIJS/INSCHRIJVEN TOT EN MET
ZA 23/9	HAARLEM:	BLOKMEERKAMPEN JUNIOREN C/D (6,== per meerkamp) Jongens C: 100 ver hoog 800m Meisjes C: 80 ver hoog 600m Jongens C: 100 ver kogel speer Meisjes C: 80 ver kog speer Jongens D: 80 ver hoog 1000m Meisjes D: 60 ver hoog 600m Jongens D: 80 ver kog disc Meisjes D: 60 ver kog disc	t/m 14/9
ZA 7/10			t/m
ZO 8/10	HAARLEM:	ONDERLINGE WEDSTRIJDEN/CLUBKAMPIOENSCHAPPEN Voor C/D junioren na afloop 1e wedstrijddag op ZATERDAG 7 OKTOBER (!) t.g.v. AV HAARLEM 75 jaar samen eten in de kantine.	28/9

WEDSTRIJDOVERZICHT PUPILLEN 1995

Pupil C=1987, pupil B=1986, pupil A1=1985, pupil A2=1984

DATUM	PLAATS	ONDERDELEN	PRIJS/LAATSTE INSCHRIJFDAG
ZA 16/9	AALSMEER	pupillen C : 3k (40 ver kogel) 1000m pupillen B : 3k (40 ver bal) 1000m pupillen A : 3k (60 hoog kogel)1000m	inschrijven t/m 7/sept. 3k4,== loop2,==
ZA 7/10	HAARLEM	ONDERLINGE WEDSTRIJDEN AV HAARLEM MET VERRASSINGSAFSLUITING AV HAARLEM 75 JAAR ! (o.a. met z'n allen op de baan heerlijk eten). Een echte FEESTDAG !! GEEF JE OP BIJ EMMY !	inschrijven t/m 28/sept

****

HOE SCHRIJF IK IN ?
VOOR PUPILLEN EN C/D JUNIOREN !

Elke donderdag (dus NIET maandag !) na de training kun je inschrijven bij Emmy Ramakers (tel. 023- 241826). Mocht je op de training de laatste inschrijfdag niet kunnen trainen of het is heel slecht weer: briefje plus inschrijfgeld in de bus (t/m laatste inschrijfdag) op adres Bloemveldlaan 51, 2015 HC Haarlem (Ramplaankwartier).
Ook ligt er een wedstrijdinformatievel donderdag op de training voor je klaar als je hebt ingeschreven voor een wedstrijd.

Hallo Allemaal

Zaterdag 20 Mei was de 2e competitiewedstrijd.
We (Tim Roberto, Ralf en ik) begonnen met de estafette. We hoopte dat we goed zouw gaan omdat we donderdags veel meer hadden kunnen oefenen.
Ik was namelijk ziek. Toch liepen we een seconde sneller 😊.
Daarna moest ik hoge lopen 😐. Dat ging wel goed. Ik liep hetzelfde als de vorige keer (19,3). Alleen was er 1 probleem, ik keek tegen de ruggen van de anderen aan 😐. Toen hoef er alleen nog verspringen over 😊. Ik sprong meteen al een PR 😊.
Van 4:36 naar 4:37.
Het werd dus toch nog een leuke dag

doei Rol.

PRACHTIG HÈ!!