de wissel

jaargang 52
nummer 2
mei 1997

"verschijnt 8 maal per jaar"
redactieadres
josé spaan-capellen
kortenaerstraat 6, 2014 rr haarlem
tel. 023-5247347

VAN DE REDACTIE

Pupillen en CD junioren, eerst een mededeling voor jullie. Helaas staat er dit keer in het clubblad **géén** Wisseltje. Omdat het seizoen nog maar net begonnen is, en jullie daardoor nog niet veel wedstrijden hebben meegemaakt, kon Martijn geen Wisseltje samenstellen. Maar hij heeft beloofd er in het volgende clubblad extra aandacht aan te besteden.

Dit redactielid zelf is momenteel helemaal in de ban van de vrijmarkt. Jemig, wat ruimt dat op zeg, op de zolder. En waar haalt een mens zo'n 'troep' vandaan. Nou moet ik zeggen dat de verhuisdozen uit 1993 nog niet allemaal uitgepakt waren. Dat bleek wel uit het feit dat ik in een doos een brievenstandaard vond met nog verschillende brieven uit dat jaar. Gelukkig waren zijn niet belangrijk en konden zo de prullenmand in. Afijn er staan nu ruim over de 30 dozen in de woonkamer. Je kan dus wel stellen dat die nu in een soort zolder verandert is. Nu maar hopen dat de mensen op Koninginnedag kooplustig zijn en ons van die spullen afhelpen.

Wat heeft de vrijmarkt met het clubblad te maken zul je denken. Nou terwijl ik mij dus door de dozen, stof en nostalgie heen werkte bedacht ik me ook plotseling dat het clubblad de deur uitmoest. (Dat zal wel gekomen zijn door die volle doos met oude clubbladen van Haarlem en Atmodes). Dus tussen de oude boeken, broodroosters, elektronica door toch ook nog maar achter de computer gekropen om dit clubblad uit te werken.

Het seizoen is nog maar net begonnen dus heel veel uitslagen heeft Joop nog niet kunnen verzamelen. Hij maakt iedereen wel warm voor de 1e competitiedag van de herenploeg op zondag 11 mei a.s. De ploegopstelling en het chronologisch kunnen jullie elders in dit blad vinden. Zo weet je dus precies hoe laat je favorieten moeten lopen, springen of werpen. En heb je nog een paar handen over die wel wat willen doen; met jureren of in de kantine kan men vast wel hulp gebruiken.

Van/voor de LA dit keer een uitgebreid verslag van hun weekend der weekenden. Denk er aan dat jullie wedstrijduitslagen doorspelen naar René Ruis.

Ton van Doorn neemt een prominente plaats in, in dit clubblad. De laatste weken verscheen hij regelmatig in de krant. Dat mag ook wel als je goed in vorm bent. Wij hebben een en ander voor u verzameld. Wilt u Ton zien lopen, kom dan ook 11 mei a.s. naar de baan. Om 15.05 uur zal Ton de baan 12,5 maal ronden.

De kopijdatum voor het volgende blad is **WOENSDAG 21 MEI A.S.** (snel hè!)

EEN HARTELIJK WELKOM AAN:

PUPILLEN B:

F.J. (Francis) Vermeulen	Oranje Nassaulaan 106	2051 HT OVERVEEN

PUPILLEN A:

P.S. (Puck) Winnubst	Wegedoornweg 2	2015 KR HAARLEM
T. (Tim) van Baekel	Reggestraat 15	2025 PD HAARLEM
J.J. (Jirina) van Kesteren	Krokusstraat 10	2015 AG HAARLEM
D. (Daniëlle) Lasker	Oranjeboomstraat 83	2013 XC HAARLEM

JUNIOREN D:

I.J.F. (Inge) Vermeulen	Oranje Nassaulaan 106	2051 HT OVERVEEN
P.C. (Paulien) Schut	Julianalaan 150	2051 JW OVERVEEN

JUNIOREN C:

N.F. (Nicolette) Hoogewerf	Overtonstraat 69	2024 XJ HAARLEM

JUNIOREN B:

N. (Nick) Post	Max Euwestraat 8	2042 RC Z'VOORT

SENIOREN:

J.L. (Louis) Dambrink	Holsteynstraat 1 zwart	2021 HJ HAARLEM

ADRESWIJZIGING:

Roel van Ree, Duinstraat 5, 2014 RZ HAARLEM

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.

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.

Telefoonnummers van de trainers:

Han Baauw	023 - 5421351	Martijn Spruit	023 - 5326195
Arno Molenaar	023 - 5372394	Ruud Wielart	023 - 5312939
Paul Rijs	023 - 5260734	Baltien de Wit	023 - 5253123
Dennis Kruithof			

Bij geen gehoor: Joop van Drunen 023 - 5244340

Training - Training - Training - Training - Training - Training - Training

Géén training op	30 april	Koninginnedag
Wel training op	05 mei	Bevrijdingsdag
Géén training op	08 mei	Hemelvaartdag

BELANGRIJKE WEDSTRIJDEN ZOMERSEIZOEN 1997

Vet: competitie *Cursief*: NK

Mei	
3	Ter Specke Bokaal Lisse
11	**1e senioren competitie wedstrijd**
18	Trigallez record wedstrijd Hoorn
25	**2e MARS-junioren competitie**
31	APM Games Hengelo
Juni	
7/8	*NK veteranen Emmen*
13/14/15	*NK junioren Amsterdam*
14	Gouden Spike Leiden
22	**2e senioren competitie wedstrijd**
25	Heidemij Bokaal Santpoort
Juli	
4/5/6	*NK senioren Emmeloord*
12	Papendal Games Arnhem
Augustus	
30/31	*NK meerkamp senioren/junioren A*
September	
7	**finale wedstrijd senioren competitie**
14	**finale wedstrijd MARS-junioren competitie**
20/21	*NK meerkamp junioren B en landelijke finale meerkamp C/D jeugd Haarlem*
21	**promotie/degradatie wedstrijd senioren competitie**

1e seniorencompetitie 1e divisie poule 5 op zondag 11 mei 1997 te Haarlem

De eerste competitiewedstrijd van onze herenploeg zal plaatsvinden op zondag 11 mei a.s. (zoals altijd op moederdag) en wel op de Haarlemse atletiekbaan. Onze herenploeg komt uit in de 1e divisie van de landelijke competitie van de K.N.A.U.

Komt u in grote getale naar de Haarlemse Kunststof atletiekbaan in het Pim Mulierstadion.

De deelnemde vereningingen/ploegen:

Heren	Dames
AAC 2	AAC 2
Haarlem	Atletico '73
Hera	Hera
KAV Holland	Impala
Hollandia	PEC 1910
Impala	Trias
PEC 1910	
SAV	

Martijn Spruit begint om 11.15 uur met het kogelslingeren!!! De wedstrijd eindigt om 16.45 uu met de altijd spectaculaire 4 x 400 meter estafette!! Dus reden genoeg om op zondag 11 mei a.s. een bezoek te brengen aan het Pim Mulier sportpark. DOEN!!! Kom onze mannen in deze zware strijd aanmoedigen!!

De ploegopstelling:

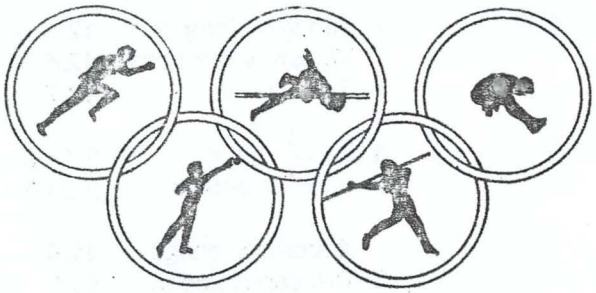
100 meter	Guus Groskamp en Erik van der Veen
200 meter	Guus Groskamp
400 meter	Ger Wessel en Roel van Ree
800 meter	Sander Rutte
1500 meter	Jeffrey Sullivan en Getachew Ayele
5000 meter	Ton van Doorn
3000 meter St. Ch.	Jeffrey Sullivan
110 meter horden	Niels Terol
400 meter horden	Han Baauw
4 x 100 meter	Guus Groskamp - Ger Wessel - Niels Terol - René Moesman
4 x 400 meter	Erik van de Veen - Roel van Veen - Ger Wessel - Han Baauw
Hoogspringen	Erik Rollenberg
Verspringen	Darcy de Windt en Erik van der Veen
Polsstokhoog	Niels Terol
Hink-stap-sprong	Darcy de Windt
Kogelstoten	Etienne de Groot en Leo van de Veer
Discuswerpen	Martijn Spruit
Speerwerpen	Paul Rijs
Kogelslingeren	Martijn Spruit

Chronologisch overzicht seniorencompetitie 11 mei 1997 te Haarlem

Tijd

11.00 Inleveren mutatieformulieren
11.15 Ploegleidersbijeenkomst
11.30 Juryvergadering

	Dames		Heren	
11.15 uur			kogelslingeren	8 deelnemers
12.00	4 x 100 meter	1 serie		
12.05			4 x 100 meter	2 series
12.20	800 meter	2 series		
12.30			800 meter	1 serie
12.30			verspringen	16 deelnemers
12.40	100 m horden	1 serie		
12.45	hoogspringen	6 deelnemers	kogelstoten	16 deelnemers
12.45	speerwerpen	6 deelnemers	poisstokhoogspringen	8 deelnemers
12.55			110 m horden	2 series
13.05	3000 meter	1 serie		
13.20			3000 meter steeple	1 serie
13.30			speerwerpen	8 deelnemers
13.35	100 meter	2 series		
13.40	hinkstapsprong	6 deelnemers		
13.45			100 meter	3 series
14.00	kogelstoten	12 deelnemers		
14.00	400 meter	2 series		
14.15			400 meter	3 series
14.15			hinkstapsprong	8 deelnemers
14.30			discuswerpen	8 deelnemers
14.30			hoogspringen	8 deelnemers
14.35	1500 meter	1 serie		
15.00	verspringen	12 deelnemers		
15.05			5000 meter	1 serie
15.25	400 m horden	1 serie		
15.30	discuswerpen	6 deelnemers		
15.35			400 m horden	2 series
15.50	200 meter	1 serie		
15.55			200 meter	2 series
16.10			1500 meter	2 series
16.25	overlopen 4 x 100 meter			
16.30			overlopen 4 x 100 meter	
16.35	4 x 400 meter			
16.45			4 x 400 meter	



NIEUWS EN UITSLAGEN VAN DE BAAN

door Joop van Drunen

13 APRIL OPENINGSWEDSTRIJD HAARLEM

Org. A.V. Haarlem / K.A.V. Holland

Weersgesteldheid: temperatuur 10 graden, op de spring- en sprintnummers geen windvoordeel.

De eerste wedstrijd van het nieuwe baanseizoen 1997 op onze eigen Haarlemse baan.

Traditioneel zou ik bijna zeggen "koud weer". Ondanks de weersomstandigheden toch enkele PR's (voor diegenene die het niet weten PR staat voor persoonlijk record).
Resultaten van deze eerste krachtmeting:

Meisjes A	100 meter		2. Fanny Geurts	14.8
Heren	100 meter	1e serie	4. Bastiaan Spruit	12.3
			5. Etienne de Groot	12.7
		2e serie	1. Guus Groskamp	11.3 die ouwe stek doet het nog best
			2. Niels Terol	11.4 Niels vestigde hiermee een PR
		3e serie	1. Erik van der Veen	11.2 uitstekende debuut Erik bij de senioren
	100 meter	finale	1. Erik van der Veen	11.3
			2. Guus Groskamp	11.3
			4. Niels Terol	11.7
	800 meter		2. Sander Rutte	2.06.5 viel toch iets tegen Sander
	3000 meter		3. Conno du Fossé	10.12.3
	kogelstoten		3. Etienne de Groot	11.56
	speerwerpen		1. Niels Terol	59.24
			6. Etienne de Groot	39.04
Jongens A	100 meter	finale	1. Darcy de Windt	11.4
			3. Jason Mensingh	11.9
			4. Paul Rijs	12.0 voor Paul een PR
			6. Frans van Dolderen	12.9
	300 meter		2. Jason Mensingh	39.2
	verspringen		2. Darcy de Windt	6.57
			3. Jason Mensingh	5.33
	speerwerpen		1. Paul Rijs	47.16
	kogelstoten		2. Frans van Dolderen	7.68
Jongens B	100 meter	finale	2. Tim van Kempen	12.1 Tim behaalde een PR
			3. Vincent v der Lans	12.4
			4. Rob de Wit	12.7
	800 meter		1. Bas Gevaert	2.15.0
			2. Rick Tielemans	2.24.6
	300 meter		1. Roberto Slierings	41.4
			2. Tim van Kempen	41.6
	400 meter		1. Vincent v der Lans	55.9
	verspringen		1. Rob de Wit	5.08

20 APRIL KROMMENIE

Na een rustige rit vanuit Haarlem kwamen we na 5 minuten Krommenie binnengereden (de scelter van Ruud ging niet sneller). Bij de atletiekvereniging Lycurgus hadden wij de eerste competitie wedstrijd van het seizoen, in de ijskou, want warm was het niet, draaide we een goede wedstrijd. Paul

Rijs was als eerste aan de beurt met het discuswerpen. Hij wierp het veredelde eetgerei naar een afstand van 28.58 m. Dit leverde een vierde plaats op. Na het discuswerpen volgde de estafette. De vier musketiers Jason, Tim, Paul en Darcy liepen een tijd van 46.0 sec. Deze prestatie was goed voor de eerste plaats in de serie en een tweede plaats in totaal.
Na de estafette begon onze ploeg aan de rest van het programma. Op de 3000 m kwam Bas Gevaert aan de start. Hij liep de 7,5 ronde in een nieuw PR dat nu staat op 10.01.6 min. Dit was goed voor een zesde plaats. Bij het hoogspringen was het de beurt aan Jason. Hij sprong over 165 cm een evenaring van zijn persoonlijk record. Hiermee werd hij vierde (hij is later nog teruggekeerd op aarde). Na het hoogspringen kwam Vincent aan de start voor de 800 m. Hij liep een tijd van 2.06.5 min. Dit was slechts een seconde boven zijn PR, hiermee zorgde hij voor een vierde plaats in de serie. Rob stootte de zes kilo wegende kogel naar een afstand van 8.49 m en werd daarmee vierde. Roberto liep de 400 m dik binnen de minuut en kwam heelhuids weer terug in een tijd van 57.2 sec. en een zesde plaats. Darcy zorgde nog even voor problemen, bij het verspringen moest men de bak verlengen omdat hij anders over de bak heen was gesprongen. Uiteindelijk sprong hij 6.83 m waardoor hij eerste werd. Dit was het tweede PR van de dag.
Ook op de 100 m was Darcy de beste in zijn serie. In de tijd van 11.6 sec. was hij de snelste, een minuut later werd er pas voor nummer twee geklokt. De laatste van de dag was Paul Rijs, met het speerwerpen. Hij wierp 44.96 m. Het was maar goed dat er iemand is komen klagen over autoschade buiten de baan, anders was zijn speer nooit gevonden.
Met dank voor de steun en coaching aan de schrik van Haarlem, Haarlems hoop in bange dagen, het ijzersterke trio Wielart, Rollenberg en Van Drunen.

Groetjes,

Tim van Kempen en Rob de Wit

Opmerkingen:
Een drukbezette wedstrijd welke duurde van 10.30 uur 's morgens tot 17.00 uur in de middag. Dankzij een prima jury verliep deze wedstrijd vlot, maar voor een competitiewedstrijd een te grote deelname.
Het weer was niet goed voor het prestatieniveau. Er was geen windvoordeel, eerder nadeel, want het was een zeer koude noordenwind met af en toe zon. Temperatuur was 8 à 9 graden.

Resultaten:

100 meter	2. Darcy de Windt	11.6	614 pnt
400 meter	6. Roberto Slierings	57.2	519
800 meter	4. Vincent van der Lans	2.06.9	635
3000 meter	6. Bas Gevaert	10.01.6 **PR**	555
4 x 100 m	2. Jason Mensingh, Tim v Kempen Paul Rijs, Darcy de Windt	46.0	1361
hoogspringen	4. Jason Mensingh	1.65	540
verspringen	1. Darcy de Windt	6.83 **PR**	784
kogelstoten	4. Rob de Wit	8.49	345
discuswerpen	4. Paul Rijs	28.54	441
speerwerpen	2. Paul Rijs	44.96	564

Totaal 2e plaats met 6358 pnt.

Totaalstand jongens A 2e klasse

1. Zaanland	6835	6. Suomi	5610
2. Haarlem	6358	7. AV '23	5491
3. AKU	6095	8. Nea Volh.	4817
4. GAC	5992	9. SAV	4063
5. Trias	5768		

CLUBRECORDS

per 01.04.1997

Heren

100 meter e.t.	Sammy Monsels	10.49	Nijmegen	19.07.81
200 meter e.t.	Sammy Monsels	21.03	Koblenz (D)	26.08.81
400 meter e.t.	Mario Westbroek	47.14	Den Haag	04.07.80
800 meter	Stijn Jaspers	1.50.6	Haarlem	09.09.81
1000 meter	Paul Jaspers	2.26.3	Leiden	16.09.83
1500 meter	Stijn Jaspers	3.40.29	Hengelo	12.07.83
1 E.M. (1609 m)	Stijn Jaspers	3.57.28	Koblenz (D)	25.08.82
2000 meter	Stijn Jaspers	5.05.9	Arnhem	17.08.83
3000 meter	Stijn Jaspers	7.47.4	Brussel (B)	24.09.83
5000 meter	Stijn Jaspers	13.24.46	Leuven (B)	01.06.84
10.000 meter	Stijn Jaspers	29.43.46 ?		?.84
110 meter horden e.t	Marc Kok	14.73	Krommenie	02.07.89
400 meter horden e.t.	Frank Versteeg	53.88	Hengelo	21.05.88
3000 m steeple chase	Evert v Ravensberg	8.48.0	Roosendaal	28.08.79
hoogspringen	Ruud Wielart	2.28	Leiden	01.07.79 NR
polsstokhoogspringen	Pim Göbel	4.90	Merksem (B)	22.06.80
verspringen	Hein Macnack	7.56	Amsterdam	29.05.88
hinkstapspringen	Aafbrecht vd Veen	16.11	Vught	03.08.86
kogelstoten	Rob Bakker	17.01	Zoetermeer	04.06.92
discuswerpen	Les Brown	50.02	Krommenie	11.07.82
kogelslingeren	Schelto Scheltens	56.18	Lisse	07.05.94
speerwerpen	Niels Terol	63.50	Hengelo	04.05.94
4 x 100 meter e.t.	Sammy Monsels			
	Mario Westbroek			
	Henk Macnack			
	Mike Bienfait	41.67	Den Haag	13.09.80
4 x 200 meter e.t.	Jan Willem v.d. Wal			
	Nilo Emerenciana			
	Mike Bienfait			
	Mario Westbroek	1.25.29	Zwolle	23.05.82 NR
4 x 400 meter	Nilo Emerenciana			
	Allen Ellsworth			
	Mike Bienfait			
	Mario Westbroek	3.14.1	Haarlem	14.07.82
4 x 800 meter	Richard Cabri			
	Dan Portegijs			
	Evert van Ravensberg			
	Michel Hulsman	7.50.1	Den Haag	01.07.78
4 x 1500 meter	Dan Portegijs			
	Pieter Fris			
	Evert van Ravensberg			
	Stijn Jaspers	15.56.73	Vught	12.09.81
10 kamp	Jeltjo Doornbosch	6566 pnt	Vlissingen	15/16.09.62
	100 m 11.1 786, 110 mh 15.7 740, ver 6.68 739, discus 39.30 650, kogel 13.64 706, polshoog 3.25 418, hoog 1.65 504, speer 54.90 661, 400 m 52.6 693, 1500 m 4.41.8 669			
20 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	1.29.37.5		1984
30 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	2.34.11		1982 NR
50 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	4.47.05		1982

Opmerking: clubrecord op de 10 kamp is gecorrigeerd naar de nieuwe I.A.A.F. telling 1985.

CLUBRECORDS
per 01.04.1997

Jongens A

100 meter h.t.	Cris Berger	10.5H	Hilversum	17.08.30
	Mario Westbroek	10.5	Merksem (B)	26.08.78
200 meter h.t.	Cris Berger	21.1	Amsterdam	15.06.30
	Mario Westbroek	21.1	Haarlem	21.05.80
400 meter e.t.	Mario Westbroek	47.14	Den Haag	04.07.80
800 meter	Stijn Jaspers	1.51.3	Sittard	10.08.80
1500 meter	Paul Jaspers	3.43.8	Neerpelt (B)	02.08.84 NR
3000 meter	Paul Jaspers	7.57.62	Hechtel (B)	14.08.84 NR
5000 meter	Paul Jaspers	14.34.38	Amsterdam	02.09.84
110 meter horden	Ruud Wielart	15.4	Amsterdam	25.06.72
400 meter horden	Rob Strik	55.9	Haarlem	09.07.67
2000 m steeple chase	Paul Jaspers	6.09.2	Veldhoven	20.05.82
10 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	46.45.9	Zaandam	03.08.79 NR
1 uur snelwandelen	Frank van Ravensberg	12.837,35 m	Zaandam	03.08.79 NR
hoogspringen	Ruud Wielart	2.13	Brussel (B)	30.06.73
polsstokhoogspringen	Arno van Vugt	4.40	Haarlem	29.05.82
verspringen	Hein Macnack	7.33	Utrecht	01.09.85
hinkstapspringen	Hein Macnack (B)	15.02	Utrecht	26.08.84
kogelstoten	Leo van der Veer	14.66	Brugge (B)	02.10.66
discuswerpen	Martijn Spruit	47.28	Den Haag	26.06.94
kogelslingeren	Martijn Spruit	34.44	Groningen	27.06.93
speerwerpen	Niels Terol	63.50	Haarlem	04.05.94
4 x 100 meter h.t.	Kenneth P. Hein M.			
	René M. Allan E.	42.4	Haarlem	09.10.83
4 x 400 meter e.t.	Daan v R. Stijn J.			
	Bart v R. Raymond H.	3.22.90	Den Haag	14.09.80
4 x 800 meter	Bart v R. Raymond H.			
	Roland d R. Stijn J.	8.16.5	Den Haag	29.08.80
10 kamp	Niels Terol	5987 pnt	Haarlem	1/2.10.94

Jongens B

100 meter h.t.	Mario Westbroek	10.5	Merksem (B)	26.08.78
200 meter h.t.	Mario Westbroek	22.2	Den Haag	20.08.78
400 meter e.t.	Casper Sloos	49.90	Haarlem	29.05.82
800 meter	Paul Jaspers	1.56.9	Arnhem	31.05.82
1500 meter	Paul Jaspers	4.00.5	Utrecht	24.09.82
3000 meter	Paul Jaspers	8.37.83	Haarlem	29.05.82
110 meter horden e.t.	Walter Kruk	14.78	Vught	28.06.87
300 meter horden e.t.	Chris van der Werff	40.34	Hoorn	13.06.87
1500 m steeple chase	Paul Jaspers	4.24.7	Nijmegen	05.06.82
5 km snelwandelen	Frank v Ravensberg	24.40.0	Sonder-Omme (DK)	25.06.77
10 km snelwandelen	Frank v Ravensberg	49.47.2	Rotterdam	30.01.77
1 uur snelwandelen	Frank v Ravensberg	11.444.60 m	Rotterdam	17.10.76
hoogspringen	Walter Kruk	2.01	Vught	28.06.87
verspringen	Hein Macnack	7.27	Den Haag	24.09.83
hinkstapspringen	Hein Macnack	15.02	Utrecht	26.08.84
kogelstoten	Leo van der Veer	15.55	Leiden	13.06.65
discuswerpen	Dennis Kruithof	44.58	Amsterdam	27.06.82
kogelslingeren	Martijn Spruit	33.72	Utrecht	27.09.92
speerwerpen	Niels Terol	56.86	Breda	28.06.92
4 x 100 m	Tony vd Prijt			
	Chris vd Werff			
	Jerry Brouwer			
	Walter Kruk	44.5	Spijkenisse	26.09.87
4 x 400 m	vacant			
3 x 800 m	vacant			
9 kamp e.t.	Walter Kruk	5783 pnt	Vught	27/28.06.87

CLUBRECORDS
Per 01.04.1997

Dames

100 meter	Brenda Stoete	12.73	1991	
200 meter	Brenda Stoete	25.7	1990	
400 meter	Carla van der Klei	59.4	1990	
800 meter	Marianne van de Linde	2.16.1	1992	
3000 meter	Marianne van de Linde	9.22.4	1994	
5000 meter	Marianne van de Linde	16.27.8	1992	
10.000 meter	Marianne van de Linde	33.44.0	1991	
100 meter horden	Brenda Stoete	14.9	Santpoort	19.06.94
400 meter horden	Carla van der Klei	73.48	Utrecht	29.05.94
4 x 100 meter	Brenda Stoete, Carla v.d Klei Jacqueline Konermann, Mieke v.d. Kolk	49.1	Santpoort	19.06.94
hoogspringen	Anja Smits	1.65	1973	
polsstokhoogspringen	vakant			
verspringen	Mieke van der Kolk	6.21	Leiden	26.06.93
hinkstapspringen	Mieke van der Kolk	12.24	Assen	17.07.94
kogelstoten	Toos Stoete	11.16	1992	
discuswerpen	Toos Stoete	31.28	1992	
speerwerpen	Toos Stoete	44.96	1992	
7-kamp	Brenda Stoete	4047 pnt	1990	

Meisjes A

100 meter	Brenda Stoete	12.75	1990	
200 meter	Brenda Stoete	25.7	1990	
400 meter	Brenda Stoete	1.00.5	1990	
800 meter	Ingrid de Jager	2.16.5	1974	
100 meter horden	Anja Smits	15.0	1973	
4 x 100 meter	Aneska de Windt, Chantal Bruyn Kivelly Grotendorst, Brenda Stoete	50.5	1990	
hoogspringen	Anja Smits	1.65	1973	
polsstokhoogspringen	vakant			
verspringen	Anja Smits	5.73	1973	
hinkstapspringen	vakant			
kogelstoten	Wendy IJzerman	10.53	1996	
discuswerpen	Brenda Stoete	23.26	1988	
speerwerpen	Anja Smits	30.82	1973	
7-kamp	Brenda Stoete	4047 pnt	1990	

Meisjes B

100 meter	Brenda Stoete	12.5	1988	
200 meter	Brenda Stoete	26.3	1988	
400 meter	Chantal Bruyn	61.6	1990	
800 meter	Cindy Kramer	2.40.0	Haarlem	24.04.94
100 meter horden	Meraud de Rooy	16.8	1993	
hoogspringen	Jessica Ramakers	1.57	Heerh'waard	17.07.94
polsstokhoogpspringen	vakant			
verspringen	Marjanne van Sambeek	5.31	1993	
hinkstapspringen	vakant			
kogelstoten	Wendy IJzerman	11.90	Haarlem	17.04.94
discuswerpen	Wendy IJzerman	23.80	1995	
speerwerpen	Ingeborg Zandbergen	31.30	Alphen ad R.	12.06.94
7-kamp	Meraud de Rooy	3117 pnt	1993	7/8.05.94

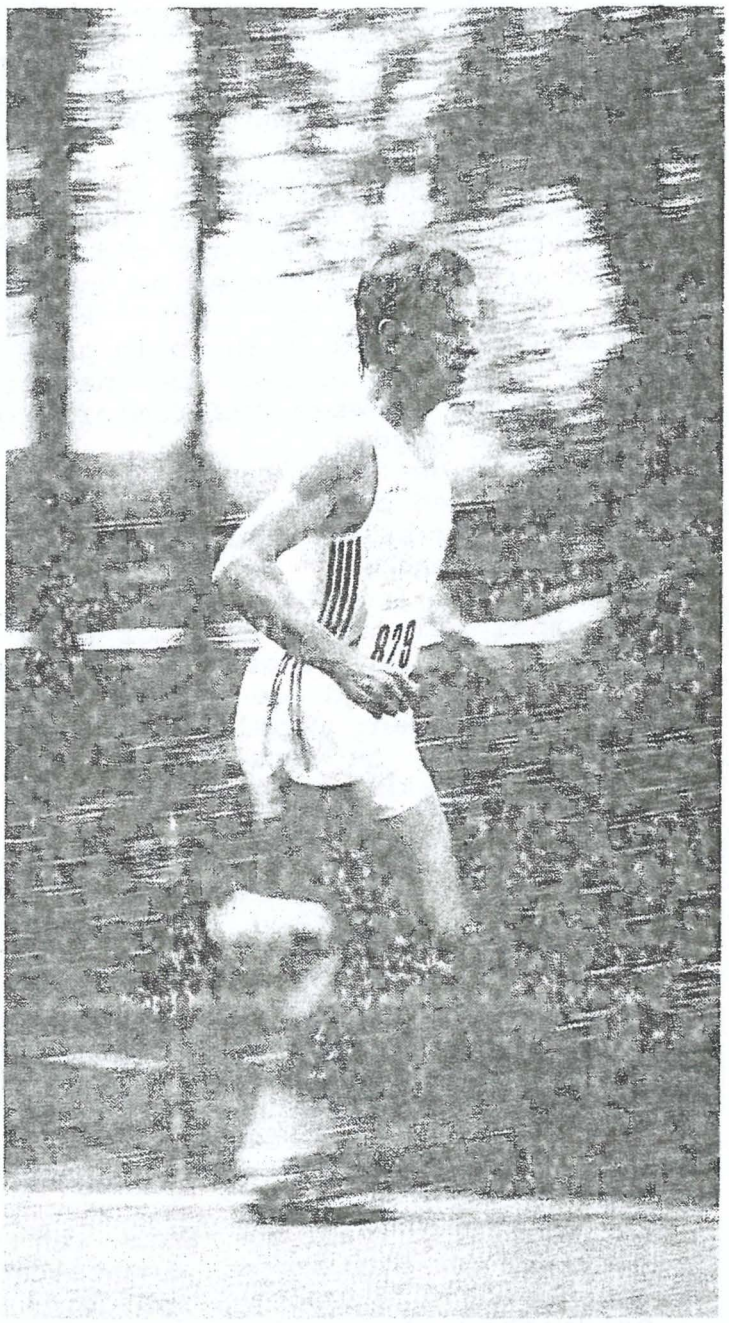
Van Doorn sterkste veteraan

ATLETIEK • MONNE REITSMA
MEDEWERKER

Ton van Doorn is gisteren in Amsterdam nationaal kampioen op de weg geworden. De veteraan was in zijn klasse, de leeftijdscategorie 45-50 jaar, de snelste atleet over vijftien kilometer. De overwinning van Van Doorn in 49.07 stond van te voren eigenlijk al vast. Hij was de man in vorm en had dan ook geen enkele concurrentie in zijn leeftijdsklasse. De nummer twee, Jan de Lange, eindigde 45 seconden achter Van Doorn.

Verrassende deelnemer bij het kampioenschap voor veteranen was Aart Stigter. Drie jaar geleden werd hij nog nationaal kampioen op de marathon bij de senioren. In Amsterdam ging de 40-jarige atleet van kop af weg en snelde in 47.39 naar de winst. Achter hem ontstond een groepje van drie atleten met Van Doorn. In de eindsprint moest de Haarlemmer echter zijn meerdere erkennen in Gerard Hendriks en Cees Kraayeveld. Daardoor legde Van Doorn in het totaal klassement beslag op de vierde plaats. Omdat de eerste drie atleten tot een jongere leeftijdsklasse behoorden, pakte Van Doorn zijn nationale titel. Ondanks zijn winst was hij niet tevreden met zijn tijd. „Ik had graag een persoonlijk record gelopen. Nu bleef ik er negen seconden boven, maar het was dan ook geen snel parkoers. Veel scherpe bochten, stukken gras en verschillende klimmetjes haalden de snelheid aardig weg."

Zondag verschijnt Van Doorn aan de start bij de City-Pier-Cityloop. „Ik bezet in het NUON-klassement momenteel de derde plaats en kan nog hoger eindigen, maar dan moet ik wel goed lopen in Den Haag." Goed lopen zal mede afhangen van het wel of niet opspelen van steken in zijn zij. „Ik kreeg vorige week weer last van steken. Ook tijdens de wedstrijd speelden ze weer wat op, maar gelukkig zette dat niet door, anders was ik uit dat groepje van drie weggevallen." De problemen blijven vreemd overkomen, want ook na onderzoek in het ziekenhuis is nog steeds niet duidelijk wat er met Van Doorn aan de hand is.



Ondanks opspelende steken in de zij had Ton van Doorn geen enkele moeite om beslag te leggen op het nationaal kampioenschap 15 kilometer op de weg. *FOTO • ARCHIEF*

• Suomi-atleet Ruud Porck heeft gistermorgen de marathon van Barcelona volbracht in een tijd van 2.48,51. De Santpoorter was daarmee de snelste van een groep van dertien atleten uit deze regio, die deelnam aan de wedstrijd in Catalonië. Jannie Zwart was met 3.43,01 de snelste vrouw in de equipe.

PROFICIAT TON !!

KIPPIG MANNENWEEKEND OP DE VELUWE

ZATERDAG 12 APRIL 1997, 18.30 uur (garderen)

LIEF DAGBOEK.

Eindelijk is het dan zover. Wekenlang heb ik ernaar uitgekeken, en mijn mede-lange-afstanders natuurlijk ook: het jaarlijkse trainingsweekend. Nu zit ik hier in de bungalow mijn wonden te likken na een eerste trainingsdag. Gisteren, toen ik uit de auto stapte sloeg er akuut een venijnige pijn in het rechterbovenbeen, en die pijn is er natuurlijk niet minder op geworden na twee bosrondjes van zo anderhalf uur per keer. Jaja, het trainingsweekend is in volle gang. Het grootwild hier op de Veluwe is natuurlijk al ver weggejaagd vanwege ons rumoerig gesjok, en ons sjokkende gegeit.
Inmiddels heeft de kampleiding (Rob en Arno) er de wind goed onder. Op de avond van vertrek was er nog algehele chaos vanwege rondslingerende sleutels en een extra rondje Zuiderpolder/ Rottepolderplein/Haarlem/Schalkwijk, het leek warempel wel of sommigen er geen zin in hadden om op de Veluwe te gaan lopen beulen.
Maar zoals gezegd, de kampleiding heeft de regie weer in handen: voorlopig lijken ze hun plaats te kennen: ze spelen in de keuken voor Joop&Braakhekke, ze hebben nasi voor ons in petto.
Wij, de andere mannen, bereiden ons geestelijk voor op de dobbelstenenloop van morgenochtend, het traditionele, om niet te zeggen legendarische hoogtepunt van het verblijf in de bossen rond de Kastelenhof. Met een biertje erbij wordt aan Jolt uitgelegd wat precies de regels van het Hartenjagen zijn. Want de lange-afstandsgroep doet alles volgens de regels.
Toch duurt het maar kort, of Jolt geeft er weer de brui aan en concentreert zich kennelijk opnieuw op dobbelstenen, zou hij er vannacht van gaan dromen?
De woonkamer van ons Hans- en Grietje-huis, kompleet met bloemetjes-serviesgoed (kosten voor een gebroken theepot: 50 gulden!) en rood-witte gordijntjes vult zich nu steeds heftiger met nasi-geurtjes, we vrezen het ergste voor de komende avond en nacht: vooral de kamergenoten van Jeroen zullen het zwaar te verduren krijgen gezien Jeroens bijzondere verbrandingscapaciteiten.
Blijft zonder kijf, dat ook dit jaar onze grote roerganger (de kampleiding valt daarbij toch echt in het niet) "buffel" Martin vdW is: praatjes voor tien en onvermoeibaar.
Het valt steeds meer mensen op dat ik mijn energie in een dagboek stop: Arno waarschuwt dat

hij vooral positief nieuws wil over ons weekendje en er wordt nog overdreven/dreigend bij gezegd dat hij voor het vervoer zorgt (of niet). Jaja, de stemming is optimaal.
Alleen Chris lijkt een rustig weekend te hebben. Zijn ogen speuren alle teevee-kanalen af op zoek naar sport, sport en nog eens sport, terwijl zijn oren worden geteisterd door een knetterende Bettie Serveert via een mobiele disc-player met oorknopjes.
De gemoederen bij het kaarten lopen hoog op: Adri kan niet tegen zijn verlies en suggereert Nazi-praktijken bij zijn tegenstanders en op die manier kan hij natuurlijk nooit winnen (van Jeroen!). Hij dreigt zelfs niet mee te zullen doen bij de Nieuwe Brug-loop volgende week. Er gaan meer en meer krachttermen over tafel nu..... (gecensureerd).....
Peter heeft deze week teveel getraind en heeft last van stijve benen. Hij is een beetje stil en mist zijn pantoffels. Joop&Braakhekke blijven in de pan roeren en zeggen dat de tafel zo ongeveer gedekt kan worden.

ZATERDAG 12 APRIL, (iets later).....
Na de maaltijd komt onze tiende man, Bert B. alsnog binnenvallen. Ikzelf vrees de nacht niet alleen vanwege Jeroen, ook vanwege de alom bekende onrust van BB (en de iets minder bekende onrust van mijzelf)....want wij zijn beiden voorbestemd voor een nachtrust in een twijfelaar. De rest van de avond zullen we hiervoor een goede strategie moeten uitdenken.

ZONDAG 13 APRIL 1997, 13.00 uur

LIEF DAGBOEK.
BB heeft gewoon op een matje op de vloer in de Hans- en Grietje-woonkamer tussen de rood-witte gordijntjes het bloemetjes-serviesgoed geslapen. Ook hij kent zijn plaats.
Martin kijkt wat sipjes vandaag, maar dat heeft vast en zeker een bepaalde oorzaak. Hij heeft zeer veel vocht verloren tijdens de dobbelstenenloop. Er is zojuist bij de lunch uitvoerig gezinspeeld op vals spel door de kampleiding (het team Joop&Braakhekke). Met name Chris lijkt als gestoken door een wesp: hij heeft het hardst gelopen van iedereen en toch heeft hij verloren, hij heeft de minste punten...dat kan niet. Hij is het hele weekend niet zo spraakzaam geweest als nu na de puntentelling. Opnieuw worden er vergelijkingen met politieke wantoestanden gemaakt: deze keer wordt Mobutu erbij gehaald. De gemoederen raken verhit.
Voor vanmiddag heeft de kampleiding nog een pittige duurloop op het programma. En daaraan

doet iedereen weer mee, zij het dat her en der toch een wat uitgebluste indruk wordt gewekt. BB en Chris ogen het fitst, hoewel ook Jeroen waarschijnlijk nog wel even flink gas zal geven; jaja je leert elkaar aardig kennen tijdens zo'n weekendje samenwonen. BB heeft zich trouwens verlaagd tot het doornemen van de Reisbijlage van de Telegraaf, en meldt dat zo dadelijk de Vrouwenbijlage aan de beurt is, waar de feministische beweging van Staphorst wordt besproken. Alles wijst op een toenemende en onbedwingbare behoefte aan ontspanning.
De rest van het gezelschap is druk met het kijken naar wielrenners die heel sportief over allerlei keitjes van Parijs naar Roubaix hobbelen. Net als ze in het Bois des Wallers rijden, zet Martin de hoofdschakelaar om zodat alles donker wordt. Kennelijk heeft hij weer precies op tijd genoeg zin voor de laatste duurloop. Ondertussen is iedereen die mij weer heeft zien noteren in het dagboek gaan sidderen uit angst voor negatieve publiciteit. Vandaar dat ik het hier maar bij laat: dit lijkt me erg genoeg...
ADAP

Dennis van Bakel wint Nieuwe Brug-loop

ATLETIEK • MONNE REITSMA
MEDEWERKER

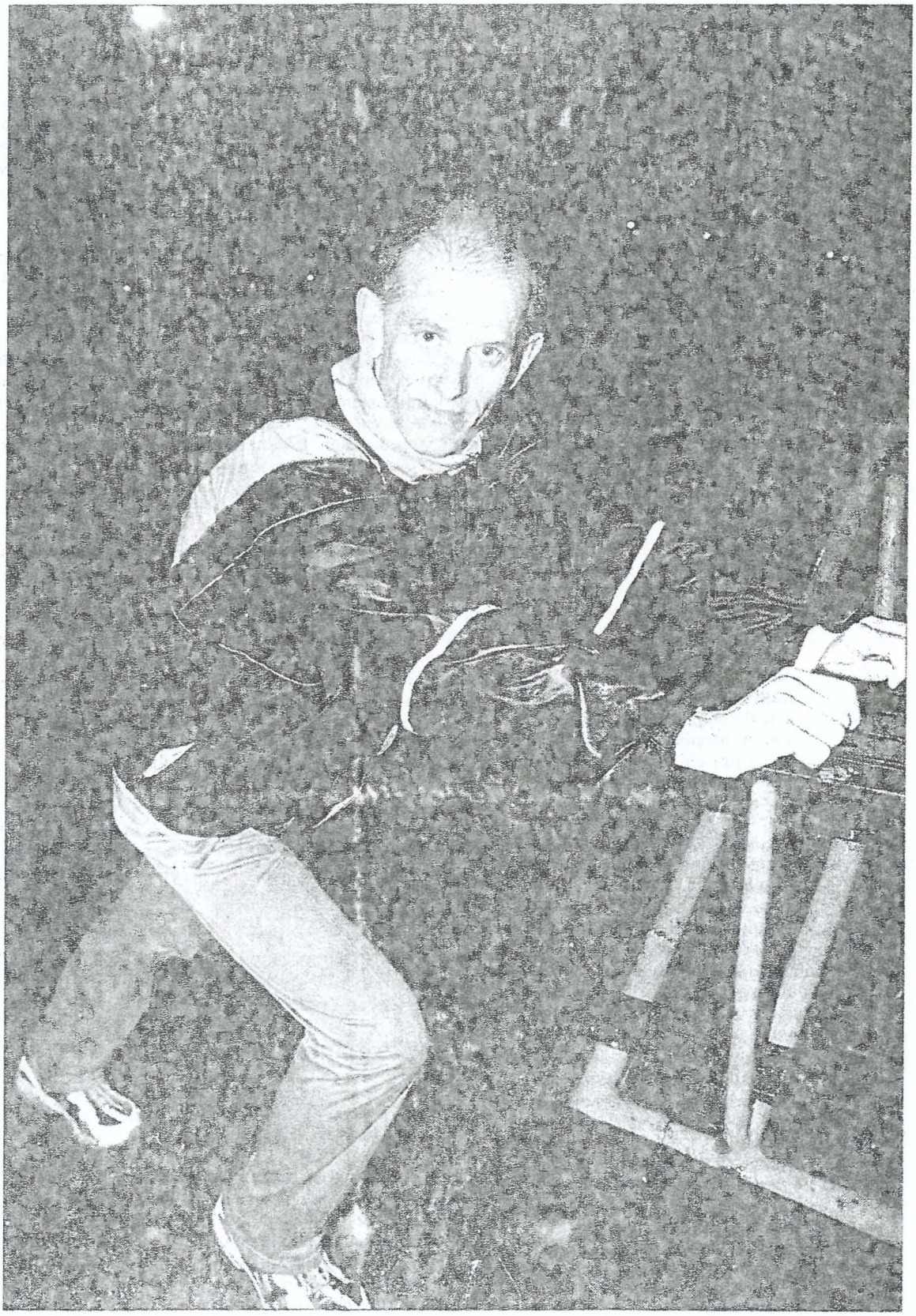
Dennis van Bakel heeft gisteren de 23ste editie van de Nieuwe Brug-loop op zijn naam geschreven. De atleet van AAC had 54.21 nodig voor de tien Engelse mijlen. Bij de vrouwen legde Gerry Eussen beslag op de eerste plaats.

Liefst driehonderd atleten verschenen aan de start op de Vijfhuizerdijk. Een aantal dat de organisatie tot tevredenheid stemde. Bij de mannen was Van Bakel te snel voor Leendert Balkende (Spartaan) en Gatteche Ayelle (AV Haarlem), die respectievelijk als tweede en derde eindigden. Bij de veteranen was Ruud Porck goed op dreef. De atleet van Suomi liep enkele weken geleden een marathon in Barcelona en legde gisteren de drie ronden in zijn leeftijdsklasse als snelste af. De vrouwenwedstrijd leverde voornamelijk schermutselingen op tussen diverse leden van Suomi. Uiteindelijk bleek Eussen de sterkste atlete te zijn.

• De jongensploeg van atletiekvereniging Haarlem heeft gisteren goed gepresteerd tijdens de eerste wedstrijd van de A-juniorencompetitie. In Krommenie eindigde de ploeg als tweede met 6358 punten. De beste twaalf teams na de regionale voorrondes komen uit in de finale. Op 25 mei wordt de tweede wedstrijd afgewerkt.

Darcy de Windt presteerde goed bij het verspringen en op de 100 meter. Op het eerste onderdeel won hij met een sprong van 6.83 (pr) terwijl hij op de sprint 11.6 seconden klokte met tegenwind. Eerstejaars B-junior Vincent van de Lans liet 2.06.9 op de 800 meter noteren, terwijl Bas Gevaert in 10.01.6 als zesde eindigde op de 3000 meter.

TON VAN DOORN: een talent als veteraan



Ton van Doorn: „Ik ben van mening dat je twintig jaar op deze manier, met deze belasting, kunt hardlopen."

FOTO • UNITED PHOTOS DE BOER • BABETTE STAPEL

door **MONNE REITSMA**

„Als je tijdens wedstrijden of trainingen de kracht in je lijf voelt, dat is heerlijk. Een duizend meter in 2.55 lopen, dat geeft een fantastisch gevoel." Het zijn woorden van atleet Ton van Doorn, die in februari nationaal crosskampioen werd in zijn veteranenklasse (45-50 jaar). Een maand na die zege was hij bovendien de sterkste bij het NK op de weg. De eerste nationale titels voor de 45-jarige Haarlemmer, die pas tien jaar aan atletiek doet.

De atletiekverslaving van Ton van Doorn ontstond eind 1986 nadat hij als journalist voor het Haarlems Dagblad een aantal atleten interviewde die gingen deelnemen aan de marathon van New York. „Ik heb me in maart 1987 op 35-jarige leeftijd aangemeld bij atletiekvereniging Haarlem. Ik wilde dat ook. In mijn eerste jaar liep ik meteen twee marathons." In mei, na slechts twee maanden training verscheen Van Doorn aan de start van de marathon van Amsterdam. Met een tijd van 2 uur en 42 minuten zette hij een goede prestatie neer. In het najaar startte de Haarlemmer vervolgens in New York. „Dat viel behoorlijk tegen. Ik begon redelijk maar stortte in. Ik liep uiteindelijk 2.53."

Na zijn ervaringen in New York besloot Van Doorn zich toe te leggen op kortere afstanden. Daarmee legde hij een andere volgorde af dan de meeste atleten, die zich eerst bekwamen op de kortere afstanden voordat zij overstappen naar de klassieke afstand. De omgekeerde weg die de Haarlemmer aflegde wreekte zich lange tijd in zijn loopbaan. „Ik begon gelijk met zes trainingen in de week. Het duurt echter een paar jaar voordat je pezen en spieren gewend zijn aan de belasting. Door die zware belasting in het begin kreeg ik regelmatig last van mijn achillespezen."

Al snel trainde Van Doorn bij Koos Kiers. Na twee serieuze jaren beleefde de Haarlemmer zijn beste seizoen. „Al mijn persoonlijke records dateren van 1989." Toch moest Van Doorn in de herfst van dat jaar noodgedwongen zes maanden rust nemen met een nieuwe blessure. „Als ik terugkijk had ik misschien beter op mijn twintigste met atletiek kunnen beginnen maar dan had ik nu niet meer gelopen. Ik ben van mening dat je twintig jaar op deze manier, met deze belasting, kan hardlopen." Voordat Van Doorn de liefde verklaarde aan de atletiek voetbalde hij bij Geel Wit. „Ik was middenvelder in een lager elftal en liep toen al veel. Naast de trainingen deed ik wel eens een duurloop voor me zelf." De keuze voor atletiek kwam dus niet helemaal als een verrassing al werd het leefpatroon wel flink omgegooid met opeens zes tot zeven trainingen in de week. „Ik neem geen vitaminepreparaten maar ben wel gezonder gaan eten. Je let er meer op."

Van Doorn is het hele jaar bezig met zijn sport. In de wintermaanden zijn er de crosses en wegwedstrijden terwijl in de zomer wedstrijden op de baan worden gelopen. „Die afwisseling maakt het voor mij zeer aantrekkelijk."

Koos Kiers besloot in 1993 te stoppen met het geven van trainingen. Er was geen vervanger voorradig en Van Doorn besloot zich weer te richten op de marathon, waarvoor de trainingen minder intensief zijn. Zowel in 1994 als 1995 liep hij in Rotterdam. Bij zijn eerste keer in Rotterdam liep hij 2.37. „Een jaar later was het zeer warm en ik heb erg afgezien. Dit is niet leuk dacht ik toen."

In het najaar van 1995 kwam Van Doorn bij de trainingsgroep van Han Baauw terecht. De marathon verdween opnieuw van het programma en de halve marathon werd de langste te lopen afstand. De nieuwe aanpak had succes want vorig jaar pakte hij op 44-jarige leeftijd een zilveren medaille bij het NK op de weg en brons op de vijf kilometer. Dat smaakte naar meer en Van Doorn liet dit seizoen dan ook de regionale wedstrijden aan zich voorbijgaan en koos voor de grotere nationale lopen. De keuze resulteerde begin dit jaar in twee nationale titels. „Volgend jaar zal het waarschijnlijk moeilijker worden. Henk van Velzen wordt in september ook 45 en dan krijg ik het niet meer cadeau."

Van Doorn heeft nog twee grote sportieve doelen voor ogen. „Ik wil de vijf kilometer onder de vijftien minuten lopen en een marathon binnen 2.30 afleggen. Op de trainingen ben ik daar mee bezig en die vijf kilometer moet dit zomerseizoen gebeuren terwijl ik in het najaar van 1998 toch weer een marathon wil lopen. Waarschijnlijk in Berlijn want dat is een snel parkoers." Voorlopig denkt Van Doorn nog niet aan stoppen. Op een gegeven moment merk je dat de tijden die je wil lopen niet meer haalbaar zijn. Dan ga ik geen wedstrijden meer lopen. Helemaal stoppen zal moeilijk zijn want atletiek is toch een verslaving. Dat merk je vooral als je geblesseerd bent en een week lang niets kan doen."

Schimmelinfecties aan de voeten

Inleiding

Schimmelinfecties aan de voeten komen vaak voor. Het vervelende is dat een schimmelinfectie aan de voethuid en met name aan de teennagels, erg hardnekkig kan zijn. Sporters moeten extra alert, omdat ze veel gebruik maken van gemeenschappelijke douches en kleedruimtes waar het vaak warm, vochtig en lang niet altijd schoon is.

Wat is een schimmelinfectie?

Veel atleten denken dat de (extra) huidschilfering tussen de (laatste) tenen normaal is of dat een verdikte, verkleurde (grote) teennagel een 'normaal' gevolg is van een teennagel die er een keer af is gegaan. Meestal is er dan echter sprake van een schimmelinfectie van de huid of van de nagel. Deze schimmels (Trichophyton rubrum) infecteren vooral de huid op warme, vochtige plekjes en de nagel van de grote teen. Kenmerkend bij een schimmelinfectie is het 'luchtje,' want schimmels ruik je letterlijk.

Zwemmerseczeem

De meest voorkomende vorm van een schimmelinfectie is 'zwemmerseczeem'. Hierbij is de huid van de voet aangetast. Zwemmerseczeem treedt vaak op tussen de tenen. De symptomen zijn vrijwel meteen zichtbaar en bestaan meestal uit roodheid, jeuk en huidschilfering. Meestal zijn de symptomen dus niet zo ernstig maar het is wel belangrijk om de schimmelinfectie aan te pakken. Een schimmelinfectie van de huid hoeft namelijk niet zo onschuldig te blijven. Zo kunnen pijnlijke kloofjes tussen de tenen ontstaan, waardoor hardlopen bemoeilijkt wordt. Ook een heftiger huidreactie kan voorkomen, waarbij er sterk jeukende of pijnlijke blaasjes van de huid kunnen ontstaan. Door krabben, door aan- en uittrekken van ondergoed en door het gebruik van een vochtige handdoek kan ook de rest van het lichaam geïnfecteerd raken. Zo kan de liesstreek betrekkelijk gemakkelijk geïnfecteerd raken omdat ook daar de huid vaak vochtig is. Als de huid geïnfecteerd is met een schimmel, is de kans groter dat ook de (teen-)nagels geïnfecteerd zullen raken.

Kalknagel

Bij een infectie van een teennagel 'kruipt' de schimmel tussen de nagel en nagelbed. Er is een verhoogd risico op een schimmelinfectie van de teennagel, als deze beschadigd is. In de sportsituatie is een veel voorkomen teennagel-beschadiging een 'blauwe' teennagel als gevolg van stoten of sporten met te kleine schoenen. Vaak zal de teennagel er uiteindelijk afgaan, waardoor de schimmel de nieuwe teennagel veel gemakkelijker kan infecteren. In de regel begint de infectie met een witte of gelige plek aan het uiteinde van de nagel. De schimmel dringt de verhoornde nagelplaat binnen, waardoor deze tenslotte verweekt. De nagelplaat raakt los van het nagelbed en er wordt een overmaat aan dik, verkleurd (wit-geel tot zwart-bruin) kruimelig hoorn gevormd. Doordat de geïnfecteerde teennagel dikker wordt, kunnen ze meer 'omhoog' groeien waardoor pijnklachten optreden bij het dragen van (sport-) schoenen. Daarnaast hebben deze teennagels soms de onhebbelijke eigenschap om in de nagelriemen te groeien, waardoor de kans op een nagelriem-ontsteking toeneemt. Een schimmelinfectie hoeft niet aan alle nagels (tegelijkertijd) voor te komen. Ook kan het zo zijn dat alleen de nagels van één voet zijn aangetast.

Voorkomen van een schimmelinfectie

Belangrijk is dat je je realiseert dat een schimmelinfectie een infectieziekte is. Je kunt met bepaalde hygiënische maatregelen de besmettingskans zelf zo klein mogelijk houden. Zeker als je al een keer een infectie hebt gehad, en je dus 'bewezen' hebt gevoelig te zijn voor huidschimmels, moet je erg voorzichtig zijn.

Els Stolk, bondsarts KNAU

Hoe kun je ervoor zorgen dat je niet met een schimmel besmet raakt? Dat kun je doen door de volgende hygiënische maatregelen in acht te nemen:

- Was je voeten dagelijks en droog ze, met name tussen de tenen, goed af. Als je gevoelig bent voor een schimmelinfectie kun je je voeten en je schoenen inpoederen met een speciaal anti-schimmelpoeder (bij de drogist te koop).
- Draag iedere dag schone katoenen sokken.
- Draag zoveel mogelijk luchtige schoenen of sandalen. Het is dus niet verstandig om de hele dag op sportschoenen te lopen!
- Draag badslippers in gemeenschappelijke douche- en wasgelegenheden.
- Wees matig met het gebruik van zeep en doucheschuim.
- Maak de douchevloer ook thuis goed schoon.

Behandeling van een schimmelinfectie

Als je toch een schimmelinfectie hebt opgelopen, is het belangrijk dat je je realiseert dat deze nooit vanzelf overgaat. Je kunt het beste naar de huisarts gaan, die de juiste diagnose kan stellen en je advies kan geven hoe de infectie het beste behandeld kan worden. In het algemeen is een huidinfectie snel (weken/maanden) te genezen door een poeder of zalf te gebruiken waar een schimmeldodend medicijn in zit (bijvoorbeeld Daktarin, Nizoral, Mycolog of Lamisil). Dit schimmeldodende poeder of zalf moet je twee keer daags dun aanbrengen. Zeker 's nachts is het verstandig om de aangedane huidplek daarna af te dekken met een pleister of een dunne verbandkous, zodat het schimmeldodende medicijn de kans krijgt goed in de huid te trekken.

De behandeling van een schimmelinfectie van de teennagel is in het algemeen tijdrovender en moeilijker, wat te maken heeft met de (langzame) groeisnelheid van (teen-)nagels. Tot voor enkele jaren waren de resultaten bovendien vaak slecht en moest niet zelden de zieke nagel verwijderd worden. Met alle gevolgen van dien, zoals een lelijke (en soms pijnlijke) 'nagelprop'. Een lokale behandeling, waarbij gedurende vele maanden dagelijks de teennagels 'afgeschaaft' worden, waarna een schimmeldodende tinctuur op de nagel wordt aangebracht, leidt vaak niet tot genezing. De beste resultaten geven een combinatie van in- en uitwendige behandeling. Een enorme vooruitgang betekent de ontwikkeling van nieuwe anti-schimmelmiddelen die minder lang geslikt hoeven worden en minder (ernstige) bijwerkingen hebben. Hierdoor is de kans op blijvende genezing toegenomen. Behandeling van een schimmelinfectie, heeft alleen maar kans als de genoemde hygiënische maatregelen goed uitgevoerd worden!

Besmettelijkheid

Vaak beseffen mensen met een schimmelinfectie niet dat ze besmettelijk kunnen vormen voor hun naaste omgeving (partner, familie of mede-sporters). Om dit risico zo klein mogelijk te houden, is het verstandig als ze een aparte handdoek gebruiken en hun slippers aanhouden in gezamenlijke doucheruimtes, in de sauna of het zwembad. Natuurlijk is het ook voor diegenen die (nog) geen schimmelinfectie hebben, verstandig om hun slippers aan te houden.

Samenvatting

Schimmelinfecties aan de voeten komen vaak voor bij sporters. In het algemeen is een infectie door het nemen van hygiënische maatregelen goed te voorkomen. Is er toch een schimmelinfectie opgetreden, dan zijn er tegenwoordig goede medicijnen in de handel, waarmee de infectie vaak goed bestreden kan worden.

Els Stolk, bondsarts KNAU

de wissel officieel orgaan van atletiekvereniging "haarlem"
ingeschreven kamer van koophandel haarlem nr. v. 340594199

opgericht 8 oktober 1920
koninklijk goedgekeurd

het dagelijks bestuur:

voorzitter
joop van drunen
ramplaan 98
2015 gz haarlem
tel. (023) 524 43 40

secretaris
josé spaan-capellen
kortenaerstraat 6
2014 rr haarlem
tel. (023) 524 73 47

penningmeester
rob de nieuwe
ramplaan 5a
2015 gr haarlem
tel. (023) 524 82 74

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) 524 43 40
giro 550553

lange afstand groep
gerko vos
ruysdaelstraat 3
2021 em haarlem
tel. (023) 525 04 66
giro 122976

C/D jun + pupillen
baltien de wit
velserstraat 18rd
2023 bc haarlem
tel. (023) 526 31 23

praktijk clubarts
f.s.g.m. knuvelder
van oosten de bruijnstraat 5
2014 vm haarlem
tel. (023) 534 04 80

redactieadres
josé spaan-capellen
kortenaerstraat 6
2014 rr haarlem
tel. (023) 524 73 47

ledenadministratie
jos van belle
sparrenstraat 26
2023 wx haarlem
tel. (023) 527 23 38

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 30 dagen vóór het nieuwe verenigingsjaar (=kalenderjaar) begint.

Auto shop Frami
meer dan 25 jaar ervaring
Rijksstraatweg 196
Haarlem
Tel. (023) 538 08 29
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) 525 23 33

Boogaard assurantiën B.V.
(adviseurs voor pensioenen, verzekeringen, hypotheken en financieringen)
Vraag vrijblijvend offerte!
Kenaupark 19
2011 MR Haarlem
Telefoon (023) 531 95 01
nva lid
Telefax (023) 531 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) 525 28 47
Fax: (023) 525 56 85

2/97

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"