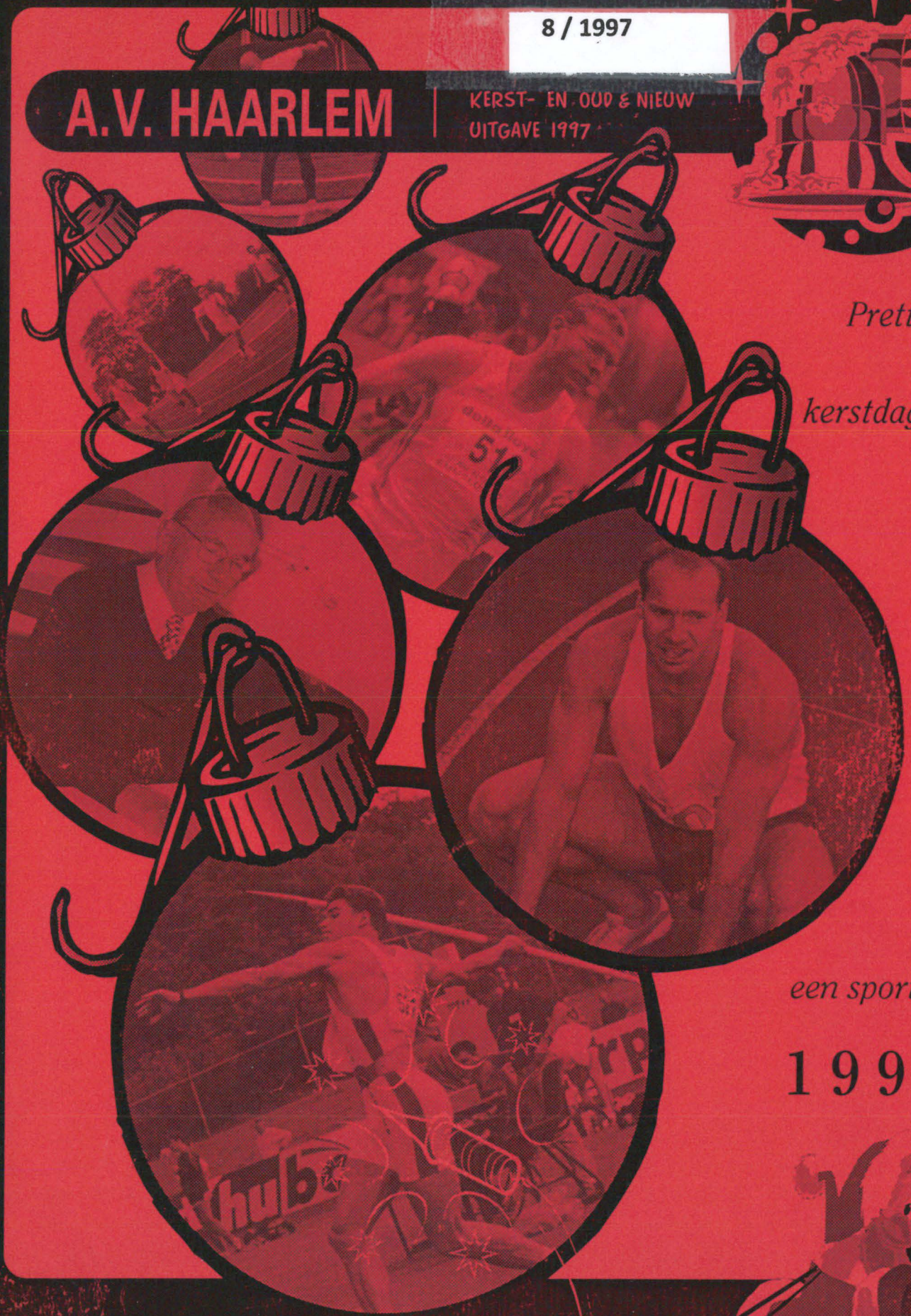
8/97

8 / 1997

A.V. HAARLEM

KERST- EN OUD & NIEUW
UITGAVE 1997



Prettige

kerstdagen

&

een sportief

1998

GOEDE WISSEL '97-'98

JAARVERGADERING

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

DONDERDAG 19 MAART 1998

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

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

AGENDA:

1. Opening door de voorzitter

2. Ingekomen stukken
   Te behandelen stukken dienen 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris

3. Uitreiking prestatiebekers/onderscheidingen

4. Jaarverslag van de secretaris en jaarverslagen diverse commissies

5. Jaarverslag van de penningmeester

6. Rapport van de kascommissie

7. Verkiezing van het bestuur
   Volgens rooster is aftredend:
   Joop van Drunen voorzitter (herkiesbaar)

   Kandidaat bestuurslid:
   Het bestuur is niet kompleet.
   Eventuele voordrachten van kandidaten voor deze en aanvullende functies dienen, ondertekend door 5 leden en vergezeld van een bereidverklaring van de kandidaat, 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris.
   Tevens bekendmaking van de diverse commissies.

8. Vaststellen van de begroting 1998

9. Ingekomen voorstellen
   Voorstellen dienen 10 dagen voor de vergadering te worden ingediend bij de secretaris (uiterlijk 9 maart 1998)

10. Verkiezing kascommissie

11. Rondvraag

Names het bestuur

Baltien de Wit - van de Ree
secretaris

de wissel

jaargang 52

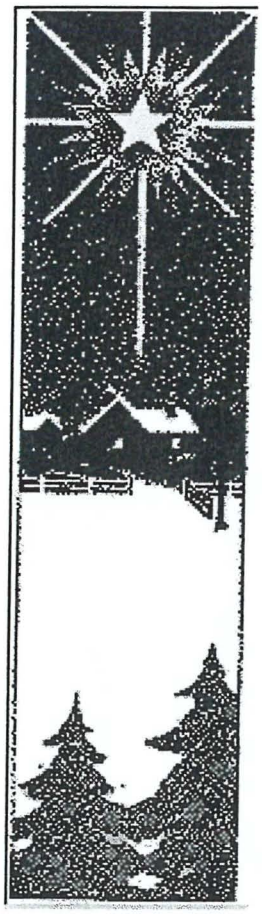
nummer 8

december 1997

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres
josé spaan-capellen
kortenaerstraat 6, 2014 rr haarlem
tel. 023-5247347

VAN DE REDACTIE



Er is een traditie in ere hersteld. Jullie hebben het resultaat al gezien, ik nog niet terwijl ik dit typ. Het gaat om de omslag. Een prachtige Kerstomslag, gemaakt door Niels Terol. Ja, inderdaad een van de leden die de laatste tijd wel meer prachtige kopij aanlevert voor het clubblad. Goh, ik heb het even nagekeken, maar de laatste echte kerstomslag verscheen in december '92. Dus da's toch wel een tijdje terug. Dus de traditie is alleen bekend bij leden die al wat langer lid zijn. Destijds was Nico Treep de maker van de feestelijke omslagen. En da's ook een van degene die het prachtige jubileumnummer maakte. Ja A.V. Haarlem zit goed in de grafische mensen, maar je dat mag ook wel in een stad als Haarlem.

Maar nu het clubblad zelf. Nog een aardig gevulde zo aan het eind van het jaar en nog maar aan het begin van het indoorseizoen. Eerlijk gezegd staan er ook nog niet zo veel uitslagen in. De brievenbus van Joop moet nog gevuld worden met wedstrijduitslagen, en ook bij de LA-correspondent René Ruis kleppert de brievenbus nog niet zo enthousiast. René spaart de uitslagen dan ook door tot het volgende clubblad. Maar de LA hoeft nu niet te treuren hoor. Er staat een pagina's dik verslag van de Jungfrau Marathon in. Natuurlijk ook leuk voor de andere leden om te lezen.

Een andere traditie is het afdrukken van de jaarlijkse ranglijsten. Natuurlijk ontbreken ze ook dit jaar niet. Hebben jullie het goed gedaan?

En nu we het toch over tradities hebben. De agenda van de jaarvergadering zoals altijd reeds in het Kerstnummer, zodat niemand kan zeggen, jaarvergadering wanneer is die dan?

Het papier is weer vol. Dus tijd voor de afsluiter. Maar eerst wens ik iedereen namens de redactie hele fijne feestdagen en alle goeds voor 1998.

En dan de afsluiter:

KOPIJDATUM WOENSDAG 25 FEBRUARI 1998

Een Hartelijk Welkom aan:

Pupillen C:

R.A. (Roelof) Ruis	Assendelverstraat 52	2013 SK HAARLEM

Pupillen B:

Th.A.J. (Tommie) v.d. Laan	Eindenhoutstraat 67	2012 MK HAARLEM

Junioren D:

D. (Denise) Herman	Louis Hartzplein 10	2033 VC HAARLEM

Senioren:

R.H.G. (Reinoud) Hesper	Herengracht 615	1017 CD A'DAM

Van het Bestuur:

In verband met de Kerstdagen en Oud- en Nieuwjaar zijn er geen trainingen op:

Woensdag: 24 en 31 december
Donderdag: 25 december en 1 januari
Vrijdag: 26 december

Nieuwjaarsinstuif

Zondag 4 januari is er voor al onze leden, donateurs en overige belangstellende een Nieuwjaarsinstuif!

Deze instuif wordt gehouden in ons krachtcentrum.

De jeugd tot en met onze C junioren worden om ± 11.00 uur verwacht en onze junioren A/B, senioren en overige belangstellende om ± 12.uur.

Van de Bestuurstafel

De mededelingen van het bestuur zijn al weer van enige tijd terug. Helaas zijn er niet direct leuke dingen te melden.
De afgelopen tijd heeft ons krachtcentrum regelmatig in de belangstelling gestaan van het inbrekersgilde. Vooral de voorraden koffie en snoepwaar moesten het hierbij ontgelden. Regelmatige gebruikers van het krachtcentrum zullen langzaam maar zeker het vesting-gehalte zien toenemen.
Het bestuur is hierbij vooral dank verschuldigd aan Guus Groskamp voor de snelle herstelwerkzaamheden.
Wat verder opvalt is dat de herstelkosten hoger liggen dan de "opbrengst" voor de inbrekers.

Verder heeft het bestuur zich genoodzaakt gezien om de volgende leden af te voeren in verband met contributie-schuld:

W. Bergisch
M. Mandjes
S. Rutte
B. van Rossum

Deze (ex)leden hadden een schuld opgebouwd van een of meerdere jaren.
De achtergrond van de afvoering is doorgegeven aan de KNAU.

Het bestuur heeft verder beslissingen genomen ten aanzien van de contributie voor 1998. De jaarlijkse extra verhogingen van de baanhuur zullen in 1998 achterwege blijven waardoor een verhoging van de contributie in feite niet nodig is. Wel heeft de KNAU besloten om de contributie per lid met gemiddeld ƒ3,- te verhogen. Deze verhoging zal worden doorberekend in de contributie en dus leiden tot een gemiddelde verhoging met ƒ3,-. Op het totale contributie-bedrag is dit een verhoging van ongeveer 1,5%.
Als compensatie ontvangen de leden van de KNAU 5 maal per jaar een atletiekblad. Het betreft hier een experiment voor een periode van twee jaar. Graag vernemen wij t.z.t. uw reactie op dit blad. Het eerste nummer zal in de loop van 1998 verschijnen.

Tenslotte verwijs ik u naar de aankondigingen voor de extra activiteiten rond de feestdagen elders in dit nummer. Mede namens het bestuur wens ik u alvast prettige feestdagen.

Rob de Nieuwe

Indoor Cross Uitslagen

door Joop van Drunen

30 NOVEMBER TILBURG 39E INTERNATIONALE WARANDALOOP

Org. A.V. Attilla

Een viertal Haarlem atleten verschenen daar aan de start; de volgende resultaten werden geboekt:

Senioren	7800 meter	50e Gatachew Ayele	27.07
Veteranen (40/50)	7800 meter	2e Ton van Doorn	26.12
Junioren A	5800 meter	23e Bas Gevaert	20.36
		42e Vincent van der Lans	22.03

Hoofdprijzen:

1e prijs: ƒ 100.000,- belastingvrij: 0337759

2e prijs: ƒ 25.000,- belastingvrij: 3514614

3e prijs: ƒ 7.500,- belastingvrij: 1885463

4e prijs: **tropische vakantie** voor twee personen bestaande uit een vliegreis naar Florida, vijf dagen strandvakantie in Clearwater Beach (inclusief huurauto), plus een achtdaagse droomcruise in het Caribisch gebied:
0313238

5e-9e prijs: vijfdaagse **vliegreis** voor twee personen naar Istanboel, inclusief vier overnachtingen met ontbijt in een luxe hotel:
0804529 1744706 3416042
1650821 2975662

GROTE CLUBACTIE

Voor de Grote Clubactie 1997 is ingevolge de wet op de Kansspelen vergunning verleend door de Staatssecretaris van Justitie d.d. 6 maart 1997 onder nummer L.0.730/0145/027.97

10e-34e prijs: weekendarrangement **Parijs** voor twee personen, inclusief twee hotelovernachtingen met ontbijt. U reist met de hoge snelheidstrein Thalys:

0008205	3186059	1980313
0843116	0190535	2560596
1536375	1018103	3546007
2225487	1912033	0333508
3175275	2437375	1334348
0038064	3271912	2166063
1015341	0307072	2901263
1772488	1285863	3701044
2288661		

De Grote Clubactie Jaarprijs:

ƒ 25.000,- belastingvrij: 3360017

Overige prijzen:

Geldprijzen van:

ƒ 5.000,- op alle loten met eindcijfers: .907423
ƒ 750,- op alle loten met eindcijfers: ..51569
ƒ 500,- op alle loten met eindcijfers: ...0395
ƒ 100,- op alle loten met eindcijfers: 663
ƒ 25,- op alle loten met eindcijfers: 15

Prijs gewonnen?

Als u de gelukkige winnaar bent van een **hoofdprijs**, neem dan telefonisch contact op met het kantoor van de Stichting Grote Clubactie, telefoon: (013) 463 53 70.

Vul het lot in, wanneer u één van de **overige prijzen** heeft gewonnen. Stuur uw winnend lot in een gesloten en voldoende gefrankeerde (al dan niet aangetekende) envelop naar:
Nationale Stichting Grote Clubactie
Postbus 90100, 5000 LA Tilburg

U ontvangt na 4 weken de door u gewonnen prijs.

AC restaurant hotel

SPAARBELEG + D-reizen VAKANTIEWINKELS

ZO GAAT UW CLUB NOOIT VERLOREN.

Ranglijsten A.V. Haarlem 1997
samenstelling Joop van Drunen
met medewerking van Ger Wessel

RANGLIJSTEN HEREN 1997

() = De beste prestatie van 1996

100 meter (10.98)

Ger Wessel	11.16
Guus Groskamp	11.26
Roel van Ree	11.28
Erik van der Veen	11.39
Darcy de Windt (A)	11.41
Niels Terol	11.58
René Moesman	11.58
Jason Mensingh (A)	11.7
Paul Rijs (A)	12.0

200 meter (22.33)

Ger Wessel	22.24
Erik van de Veen	22.78
Guus Groskamp	23.11
Niels Terol	23.89

400 meter (48.01)

Roel van Ree	48.16
Ger Wessel	48.42
Erik van der Veen	50.59
Jaap van Deursen	53.2
Vincent van der Lans (B)	54.17
Sander Rutte	54.8

800 meter (1.56.33)

Jeffrey Sullivan	2.00.1
Vincent van de Lans (B)	2.02.1
Barry Bergisch	2.02.7
Bas Gevaert (B)	2.03.8
Jaap van Deursen	2.04.10
Sander Rutte	2.04.59

3000 meter (8.28.07)

Jeffrey Sullivan	8.22.29
Bas Gevaart (B)	9.26.21
Conno de Fossé	10.12.3
Frank Peeters	10.28.0
Adrie Tol	10.28.3

5000 meter (15.14.73)

Jeffrey Sullivan	15.26.0
Ton van Doorn	15.45.02
Chistiaan Pfrommer	16.38.9

110 meter horden (16.22)

Niels Terol	17.26
Jason Mensingh	18.19

400 meter horden (58.21)

Ger Wessel	58.99
Jason Mensingh	59.29

3000 meter steeple chase (9.05.16)

Jeffrey Sullivan	9.29.21

hoogspringen (2.00)

Erik Rollenberg	1.90
Niels Terol	1.80
Erik van der Veen	1.80
Paul Rijs (A)	1.75
Jason Mensingh (A)	1.65

verspringen (6.73)

Darcy de Windt (A)	6.83

Bas Gevaert (B)	2.03.8
Jaap van Deursen	2.04.10
Sander Rutte	2.04.59

1500 meter (3.51.92)

Jeffrey Sullivan	3.59.87
Barry Bergisch	4.19.97
Getachew Ayele	4.20.91

hinkstapspringen (13.79)

Darcy de Windt (A)	14.25

kogelstoten (12.83)

Leo van der Veer	12.53
Etienne de Groot	11.56
Niels Terol	11.34
Erik van de Veen	10.45
Guus Groskamp	10.25

discuswerper (42.24)

Martijn Spruit	39.14

verspringen (6.73)

Darcy de Windt (A)	6.83
Niels Terol	6.47
Erik van der Veen	6.44
Rob Schlüter	5.80
Paul Rijs (A)	5.78

polsstokhoogspringen (3.90)

Niels Terol	3.90

speerwerpen (61.36)

Niels Terol	**67.08 CR**
Paul Rijs (A)	51.26
Darcy de Windt (A)	42.56
Guus Groskamp	42.50

kogelslingeren (36.78)

Martijn Spruit	35.00

4*100 meter estafette (42.97)

Guus Groskamp - Niels Terol - René Moesman - Ger Wessel 43.43

4*400 meter estafette (3.21.34)

Erik van der Veen -Roel van Ree - Han Baauw - Ger Wessel 3.18.82

RANGLIJSTEN DAMES EN MEISJES A/B 1997

() = De beste prestatie van 1996

100 meter (13.8)

Sanna Piscaer (B)	14.4
Fanny Geurts (A)	14.8

hoogspringen (1.40)

Sanna Piscaer (B)	1.30

Speerwerpen (27.68)

Marieke van Essen (B)	22.38
Baltien de Wit	19.84

verspringen (4.80)

Sanna Piscaer (B)	4.29

kogelstoten Dames (8.81)

Baltien de Wit	7.16

kogelstoten junioren A (10.25)

Wendy IJzerman	9.94

kogelstoten junioren B (-)

Sanna Piscaer	10.06

RANGLIJSTEN JONGENS A/B 1997

() = De beste prestatie van 1996

100 meter (11.28)

Darcy de Windt (A)	11.41
Jason Mensingh (A)	11.7
Paul Rijs (A)	12.0
Tim van Kempen (B)	12.1
Vincent van der Lans (B)	12.40
Rob de Wit (B)	12.7
Roberto Slierings (B)	12.9
Frans van Dolderen (A)	12.9
Bas Gevaert (B)	13.3

200 meter (22.79)

Jason Mensingh (A)	23.9
Vincent van der Lans (B)	24.62
Tim van Kempen (B)	24.63
Rob de Wit (B)	26.4
Bas Gevaert (B)	26.5

400 meter (50.20)

Vincent van der Lans (B)	54.17
Jason Mensingh (A)	54.9
Roberto Slierings (B)	57.2

800 meter (2.05.5)

Vincent van de Lans (B)	2.02.1
Bas Gevaert (B)	2.03.8
Roberto Slierings (B)	2.08.95
Paul Rijs (A)	2.16.7
Rick Tieleman (B)	2.29.9

3000 meter (10.10.6)

Bas Gevaart (B)	9.26.21

110 meter horden (-)

Jason Meningh (A)	16.8

hoogspringen (1.80)

Paul Rijs (A)	1.75
Jason Mensingh (A)	1.65
Vincent van der Lans (B)	1.60
Darcy de Windt (A)	1.55

400 meter horden (-)

Jason Meningh (A)	59.29

verspringen (6.73)

Darcy de Windt (A)	6.83
Paul Rijs (A)	5.78
Jason Mensingh (A)	5.11
Roberto Slierings (B)	5.08
Vincent van der Lans (B)	5.07
Rob de Wit (B)	5.05

hinkstapspringen (13.79)

Darcy de Windt (A)	14.25

Kogelstoten A-junioren (11.75)

Paul Rujs	11.27
Darcy de Windt	10.50
Jason Mensingh	9.87

kogelstoten B-junioren (9,44)

Rob de Wit	10.14
Vincent van der Lans	9.30
Tim van Kempen	8.94
Roberto Slierings	8.57

speerwerpen A-junioren (48.52)

Paul Rijs	51.26
Darcy de Windt	42.56

speerwerpen B-junioren (29.08)

Rob de Wit	31.96
Vincent van der Lans	30.76
Matthijs Teengs	26.92

discuswerpen A-junioren (28.90)

Paul Rijs (A)	31.58

4*100 meter estafette (45.08)

Jason Mensingh - Tim van Kempen -Paul Rijs - Darcy de Windt 45.68

Jungfrau-marathon 1997

Eindelijk is dan zover, het onvermijdelijke en het zinderende verslag van de jaarlijkse tocht der tochten onder de marathons, voor de zoveelste maal volbracht door Martin en ondergetekende.
Er waren in de voorgaande twee clubbladen al veelbelovende waarschuwingen gedaan voor dit verslag, en belofte maakt schuld, dus daarom dit diepgravende onderzoek naar wat een mens zo gek kan krijgen dat hij/zij urenlang de berg opworstelt, voornamelijk in gevecht met zichzelf.

Een verslag als dit is natuurlijk vooral een overzicht van alle voorbereidingen die nodig zijn om in een dergelijke psychisch verdachte toestand te geraken: hoe maakt iemand zichzelf zo gek dat hij/zij zich aan zo'n expeditie waagt?

Natuurlijk moet je al een tijdje(jarenlang) gek zijn, anders lukt het echt niet. Verder moeten je benenwel voorbereid zijn. En tenslotte moet je enkele maanden je leven instellen op het volbrengen van een bizarre tocht die door sommigen wel eens een slooptocht is genoemd (citaat o.a. M. Hoeksema, clubblad AV Haarlem, 1996).

Tot zover de basisvoorwaarden.

ZOMER 1997 ZOMER 1997 ZOMER 1997

In mijn herinnering graaf ik eerst even in mijn loop-logboek, en ontdek ik al gauw een verslag van een extreem lange duurloop in de extreme hitte van de tweede helft van augustus 1997, in de duinen van de Waterleiding. Samen met Martin liep ik al twee uur op het heetst van de dag, en ja hoor, daar strompelden wij tegen een zwaar-zwetende en zwoegende clubgenoot (Rob de N.) op. Hij zag ons aan, schudde zijn wijze hoofd en adviseerde ons een bezoek aan een arts. Onze bidons waren al leeg en wij voelden dat we tot het gaatje waren gegaan zoals wij ook enkele weken later tot het gaatje zouden moeten gaan. Wat dat betreft was het natuurlijk een mooie voorbereiding. Het was onze ultieme training geweest, en nu we dit volbracht hadden, waren we er klaar voor: er wachtten nog een paar weken van afbouwen en uitrusten, psychische voorbereiding, koolhydraten stapelen..... en natuurlijk nog een paar bergwandelingetjes tijdens de laatste week voor het startschot.

we dit volbracht hadden, waren we er klaar voor: er wachtten nog een paar weken van afbouwen en uitrusten, psychische voorbereiding, koolhydraten stapelen..... en natuurlijk nog een paar bergwandelingetjes tijdens de laatste week voor het startschot.

THE WEEK BEFORE... THE WEEK BEFORE...

Essentieel in de voorbereiding voor de Jungfrau-marathon blijkt toch steeds weer het gedrag in de week voorafgaand aan die fameuze eerste zaterdag van september. Die week is toch elk jaar weer heel apart. In 1996 heeft collega Hoeksema al een tipje van de sluier opgelicht, hij maakte in ons clubblad melding van een extreme bergwandeling naar een spectaculaire berghut.
Ook in 1997 hielden wij die traditie in ere. We wilden het dit jaar iets rustiger aan doen, maar alles pakte weer eens heel anders uit dan de bedoeling was: de bergen zitten vol onverwachte wendingen.
Zo reden we eerst maar weer eens in snelle vaart op zondag 31 augustus naar Lauterbrunnen.
Neen, aan die nieuwe auto zal het niet gelegen hebben. Maar ja, op maandagochtend was het vroeg gedaan met het vredige uitslapen van onze Martin.
In Ons Kronkelhonk, (op kilometer 27,2 langs de route, op een van de steilste plekjes, altitude 1070 m.) luisterde ik bezorgd naar het weerbericht voor de komende dagen. Als er nog iets substantiëels moest worden ondernomen, moesten we snel vertrekken, want de weersituatie was instabiel, en dat beloofde voor de rest van de week weinig goeds.
Martin strubbelde nog wat tegen, maar ieder die hem kent, weet dat zoiets bij hem maar tijdelijk is, uiteindelijk gaat hij toch heel gewoon door de bocht. Het is en blijft een feest om met zulke meegaande types op reis te gaan. Het duurde dus even, maar het was toch nog mooi in de ochtend dat wij in de supermarkt van Wengen wat boodschapjes deden om ons vervolgens op pad te begeven naar de hooggelegen Guggihut ergens aan de flank van de Jungfrau (altitude 2798m.).
Het weer hield zich goed, die dag. We stapten ijverig verder en verder, staken woeste waterstromen over, het had iets van Camel-wild-life, het robuuste buitensportgebeuren, temidden van steenbokken, en verstoken van elk menselijk levensteken.
We kwamen hoger en hoger, we zagen de hut liggen, nog 150 meter boven ons en... het werd Adje teveel. Hij voelde zijn hartje bonzen en bonzen en bonzen. Hij durfde niet verder, want na elke vijf meter leek het wel weer alsof hij zou exploderen. Het was duidelijk te snel geweest om van zeeniveau in twee dagen naar 2800 meter hoogte te verkassen.
Maar Martin kon er beter tegen. En er ontstond een lastige situatie. Ik wilde niet verder omhoog, hoewel de tocht na hooguit 20 minuten voorbij zou kunnen zijn: ik was bang. Ik wist wel dat het beter zou gaan als ik naar beneden zou gaan, want zoveel wist ik wel van de bergen, dan zou mijn hoogtekoorts snel verdwijnen. Martin daarentegen zat met het omgekeerde: hij wilde alleen nog maar vooruit, naar boven, en hij kon het niet opbrengen om langs de steile puinhellingen naar beneden te glibberen, een tocht die minstens nog drie uur in beslag zou nemen,

voordat we weer in de buurt van Ons Kronkelhonk zouden kunnen zijn. Nee, dat werd hem teveel.
Het leidde tot een vreemdsoortige vergadering van twee mannen op een groot rotsblok, met een onvergetelijk uitzicht, een moment om nooit te vergeten, maar helaas wel uitmondend (tegen alle bergregels in) in een wrede scheiding. We spraken af dat ik Martin zou bellen zo gauw ik in Ons Kronkelhonk terug zou zijn; in de Guggihut bevindt zich namelijk een telefoon.
Ik waagde me aan de terugtocht en we jodelden nog wat naar elkaar op de berghelling, terwijl Martin steeds dichter bij de hut kwam. Ik werd drie uur later in het donker met verbazing ontvangen door de andere gasten/marathonlopers in Ons Kronkelhonk, Kees, Marjan en Paul. Een telefoontje leerde dat het met onze eenzame Martin goed was, alleen... het stormde zo hard op die verdomde berghelling.

De volgende dag was het wachten op de terugkomst van Martin H., die in mist en druilerige regen naar beneden moest. Gelukkig bleek de afdaling goed te doen en er hoefde geen helikopter aan te pas te komen om onze Martin te redden.

Op woensdag was het alle hens aan dek voor de jaarlijkse werkdag tijdens het marathon-bivak in het Kronkelhonk. Vorige jaren werd er behoorlijk wat hout gekapt en versleept rondom het huis, dit jaar was het houtwerk van het balkon aan een fikse onderhoudsbeurt toe. Urenlang waren we met ons vijven in de weer met kwasten en beits.

's Avonds kondigde ik aan dat ik de komende dagen opnieuw een hut wilde bezoeken, en Martin verkeerde de hele avond in grote onrust en onzekerheid of hij een dergelijk avontuur wel zou aandurven. Ik zocht voornamelijk rust, om mij nog even optimaal te kunnen concentreren op de komende zaterdag, en ik had deze keer een hut op het oog die gemakkelijk te bereiken was, niet al te hoog en gedeeltelijk per kabelbaan. En Martin maar dubben. De volgende ochtend bleek hij het toch weer niet te kunnen laten en hij stond ruim op tijd klaar met volle bepakking. Ik begreep, dat ik niet aan mijn rust zou toekomen, maar wie weet, prettig gezelschap zou ook wonderen kunnen verrichten.
Goedgemutst vertrokken we voor een rustig kuiertje naar een andere berghut, de Lobhornhut. Daar lazen we een boekje, namen we een zonnebad aan een bergmeertje, speelden we ons jaarlijkse spelletje schaak (Martin wint altijd!), gingen we vroeg naar bed en tuurden we bij het ontbijt met een verrekijker naar de gemzen in de nabijheid. Hoe vredig en vrolijk was dit allemaal, zo 24 uur voor de start van deze moeder aller marathons. Het was nog steeds mooi weer en onderweg tijdens de afdaling namen we nog een ijskoud bad in een bergbeek, kortom we voelden ons als Heidi en Peter in hun gelukkigste momenten...

Het was inmiddels vrijdagmiddag, het moment om in Interlaken de startnummers te halen, de marathon-markt af te stropen en de tegenstanders te observeren... ook al weer zo'n ritueel...
Maar de meeste rituelen staan toch jaarlijks voor de vrijdagavond op het programma... the night before...

THE NIGHT BEFORE... THE NIGHT BEFORE...

Deze laatste avond voor de marathon heeft iets heiligs. Er wordt eerst een flinke maaltijd genomen, maar dat spreekt voor zich. Dan, om halfacht gaat iedereen in stille aanbidding rondom het televisieapparaat zitten met het oog op het weerbericht. Meestal is iedereen heel stil als de weerman zijn verhaal vertelt, en dan, als het weerbericht voorbij is, dan begint het grote discussiëren: wat trekken we aan morgen bij de start, en wat doen we bij Ons Kronkelhonk, omkleden en in hoeverre, en wat voor schoenen moet je aan, en hebben we regenkleding nodig... Dat soort dingen en meestal is het ieder jaar zo, dat niemand kan voorspellen wat het weer zal zijn, er is nog nooit een stabiele, betrouwbare weersvoorspelling geweest, maar meestal bleef het toch redelijk goed. Dit jaar was de voorspelling: in de loop van de dag slecht weer met regen en op grotere hoogte sneeuw. Ja, en daar zit je dan op vrijdagavond, na een jaar lang voorbereiden, na een jaar lang trainen met het oog op alleen maar deze ene marathon... Je weet eigenlijk niet anders dan dat je de volgende ochtend in het donker naar buiten moet kijken of het regent en hoeveel graden boven nul het dan is.
Het heilig avondje is aangebroken...
Dit jaar zijn we met vijf lopers, dus wat extra kletswerk, wat extra heiligheid, wat meer zenuwen nog...
En er zijn nog wat trouwe supporters, in de eerste plaats moeder Appel (geb. 1929), (eigenaresse van Ons Kronkelhonk), ten tweede tante Ali (geb. 1920)(deskundige op het gebied van bergkuiten) en tenslotte nog het driejarige bergkindje Tanja, dochter van Kees en Marjan. Kees is net als ik al een oudgediende wat betreft de Jungfrau-marathon (alle vijf keren 'dabei gewesen'), en Marjan en Paul zijn de nieuwkomers dit jaar. Voor onze Martin is het de tweede keer, en de laatste keer, zoals hij niet moe wordt te vertellen deze week.
Laten we maar even met Martin beginnen, want die kennen we het beste, nietwaar? Vrijdagavond, ongeveer acht uur, een volle buik... blote voeten, vol met blaren van de afgelopen week, vanwege zijn onverantwoorde bergtochten naar schier onbereikbare berghutten... hij is druk in de weer met ontsmettingsmiddelen, eerst even in de woonkamer, maar na verloop van tijd, als zijn gezicht van pijn vertrekt bij het bedruppelen van zijn wonden, trekt hij zich terug naar zijn apotheek-achtige slaapkamer, waar minstens een vierkante meter in beslag wordt genomen door allerlei potjes met smeersels, tubes met pillen, pleisters, toverdrankjes, vitamine-preparaten, koolhydraat-bommetjes (?), verboden en beproefde stimulantia uit binnen- en buitenland... het is altijd weer een wonder dat we ongestraft langs de Zwitserse douane glippen...
Kortom Martin is een uur lang met zichzelf bezig.
Anderen zoeken meer steun bij elkaar tijdens deze heilige avond. Paul bijvoorbeeld, de Brusselse superloper die met name inzit over de hoeveelheden vocht die onderweg genuttigd moeten worden en waarvoor hij zijn camel-pack (een rugzak die met water te vullen is) gaat meenemen... hij vraagt aan Kees en mij voortdurend hoeveel waterposten er zijn, en hoe warm het zal zijn, en hoeveel water een mens nodig heeft, en of hij hem wel moet meenemen, en, of, want, maar zal ik hem toch en of niet meenemen, die waterzak... En ook weet Paul

natuurlijk niet wat hij zal aantrekken, en meenemen enz. enz., en wat hij wel en niet moet eten onderweg.
Alles wordt eerlijk en open besproken, we hebben geen geheimen meer voor elkaar, de zenuwen gieren nu bij ieder door het lijf.
Marjan wordt steeds meer gestresst, ze kan de kleren die ze denkt nodig te hebben niet meer vinden, ze is haar startnummer ook al kwijt. O nee, daar is het, kleine Tanja is ermee aan het spelen. Waar zijn de bidons gebleven? Marjan wil twee bidons mee, en ze kan er maar eentje vinden. En waar is nu toch weer de bidonhouder gebleven, o jee.
Kees en ik nemen nog een glaasje Jägermeister, ijskoud. Tante Ali meet ieders kuitdikte nog een laatste maal; het blijkt dat door de spanningen (of waardoor dan ook) dat bij iedereen de ene kuit wat meer gespannen (=dikker) is dan de andere, bij iedereen scheelt het minstens een centimeter, en bij Marjan zelfs twee, een extra reden voor haar om in paniek te raken. Het is niet eerlijk, want Marjan is de enige vrouw in ons lopersgezelschap, en zij heeft het dubbelzwaar (.....)En nu lijkt alles voor haar morgen te mislukken, vanwege die bidons geloof ik.
Maar toch, alle vijf slagen we erin om in de woonkamer een eigen privé-hoekje te veroveren, waar uiteindelijk vijf heilige stapeltjes kleding, schoeisel, bidons, oester-pillen, enz. enz. worden klaargelegd om de volgende ochtend bij het aankleden direct de goede dingen bij de hand te hebben, maar ook om bij een tussenstop na 27,2 kilometer (alt. 1070m.) eventueel iets anders aan lijf en/of voeten te kunnen doen.
En dan is het zover, tegen halftien, dan heeft ieder zijn/haar eigen heilige stapeltje klaargelegd, en zit iedereen nog heel even onderuit op de bank gezakt, er wordt nog een laatste borreltje genomen op de goede afloop en dan gauw naar bed, want om halfzeven zal de wekker gaan...

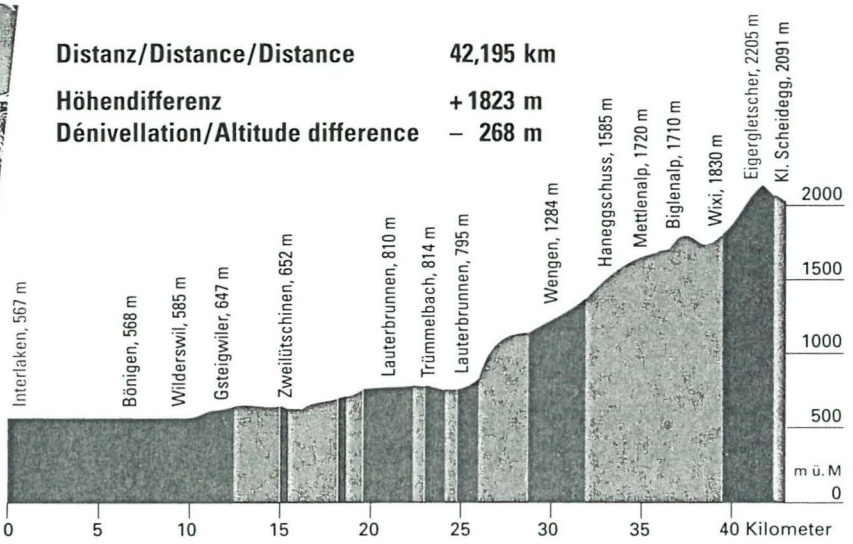
THE RACE - THE RACE - THE RACE

Het is zaterdagochtend, zeven uur, zes september 1997, de dag der dagen. Het is nog donker als startnummer 1058 naar buiten probeert te kijken, onheilspellend, dicht bewolkt, maar helemaal niet koud... 10 graden. Dat betekent in ieder geval een warme start op 567 meter hoogte, straks in Interlaken. De kleertjes zijn al aan, de nacht was weer onrustig, zoals alle jaren. De cornflakes en de appeltjes zijn al achter de kiezen, evenals de nodige kopjes koffie. De wc heeft het druk, want niet alleen startnummer 1058 moet het nodige kwijt.
De telefoon gaat, een collega-loper uit Nederland die in Interlaken in een hotel verblijft wil weten hoe het weer is op 1070 m. alt. langs de Jungfrau-marathon-route. We zien in de schemering donkere wolken hangen boven de bergtoppen, die vanuit Interlaken niet te zien zijn, maar waar onze strijd tegen de Jungfrau zal behoren te eindigen. We weten het dus niet, net zomin als de avond ervoor... We

Distanz/Distance/Distance 42,195 km

Höhendifferenz + 1823 m

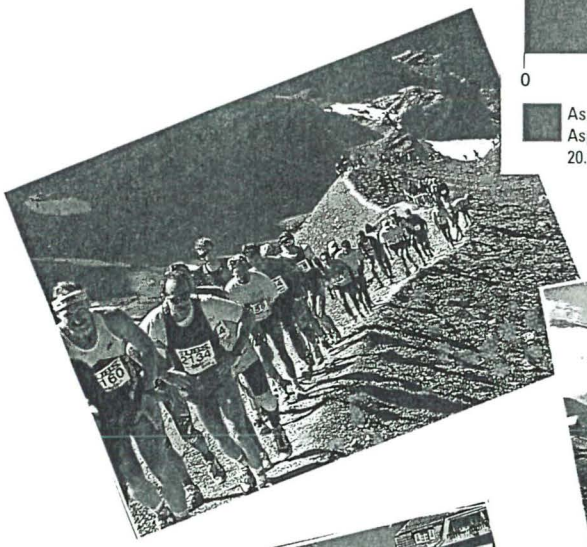
Dénivellation/Altitude difference – 268 m

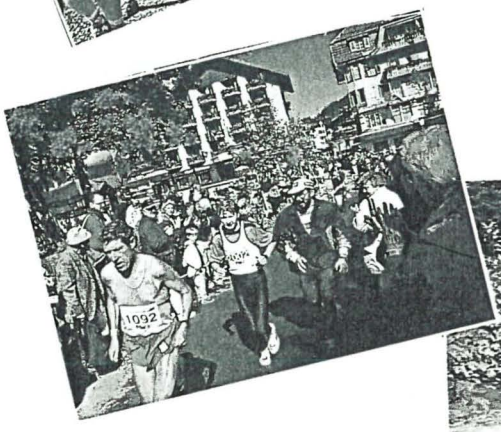


Asphaltstrasse
Asphalt roads/Route goudronnée:
20.959 m, 49,7 %

Wanderweg
Hiking trails/Chemin pédestre:
15,748 m, 37,3%

Bergweg/Mountain path
Chemin de Montagne:
5,488 m, 13,0%





adviseren een regenjackje in te pakken en mee te nemen. We kunnen melden dat het vooralsnog niet koud is. We voelen ons Erwin Krol in topconditie...

Bij de start om kwart over negen 's ochtends voor het sjiekste hotel van Interlaken ben ik de andere vier uit het oog verloren, ze zijn er ongetwijfeld, ergens tussen die 2500 andere lopers, van wie er 150 uit Nederland zijn gekomen. Vele rijen dik staan er toeschouwers in Interlaken (10.000 inwoners), ze zijn uit de hele wereld gekomen, om te kijken, als toeristen of als familie van lopers, of als een combinatie van die twee. En ook onderweg in de kleine, keurige Zwitserse dorpjes, op de eerste dertig kilometer van het parcours, steeds maar weer orkestjes, trekharmonica's, enorme koebellen, heel veel verzorgers, eten en drinken, massagetafels en steeds maar weer enthousiaste dorpelingen en toeristen, afgewisseld met stille stukken door de prachtigste natuur, langs woeste beken, steile rotsen, watervallen, bospaadjes, alpenweiden, gletsjers. Ik ken elke meter van het parcours, omdat ik al bijna dertig jaar in hetzelfde gebied op vakantie ga, maar ik kan gelukkig ook nog steeds van al die meters (42195) genieten.
De meeste deelnemers/sters zijn natuurlijk Zwitsers, zij kunnen niet anders dan in bergen lopen, hoewel... de Zwitserse winnares van vandaag blijkt twee maanden later plotseling ook in New York de snelste vrouw te zijn... ja, het zijn echte toppers die hier meedoen in de voorste gelederen. Men vermoedt bij de start nog dat dit jaar een van de vijf Ethiopiërs wel zal winnen nadat de Zwitser Kaminsky de vorige drie keren had gewonnen, maar helaas voor de Ethiopiërs blijken zij deze legendarische Kaminsky niet te kunnen verslaan... Opnieuw wint hij in een tijd van net even onder de drie uur.
Om kwart over twaalf, als dus die vervloekte winnaar al over de meet is, ben ik zo ongeveer bij Ons Kronkelhonk, net als mijn vier metgezellen... Hoewel we niet ver van elkaar lopen, zien we elkaar niet, we zijn allemaal met ons eigen gevecht bezig... Paul en Marjan voeren een moedige, urenlange strijd tegen de bezemwagen, die genadeloos mensen uit de strijd neemt die tegen zichzelf in bescherming moeten worden genomen; gelukkig zijn het er dit jaar niet veel die van het parcours gehaald moeten worden, want het weer houdt zich goed, en ook na de officiële sluitingstijd (zes en een half uur na de start) van de marathon druppelen nog mensen binnen (waaronder Marjan en Paul), die toch hun tocht volbracht hebben.
Na 5 uur en 53 minuten kom ik boven door de finish, niet tevreden, maar wel blij dat het er weer op zit en toch ook gelukkig dat ik het weer gehaald heb. Een half uurtje later komt ook Martin binnen, binnen de tijdslimiet. Het zonnetje schijnt, en verzacht zijn pijn (blaren, heel veel blaren!!!).
Kees was na precies 4 uur en 59 minuten binnen, ook niet helemaal tevreden. Daarboven, bij de finish (2090 m. alt.) begint de evaluatie, terwijl de hartslag langzaam maar zeker weer in de buurt van de honderd probeert te komen... Ja, ja, het was zwaar geweest, heel zwaar... onverwachte hitte, genadeloze hoogtezon, föhn, het hooggebergte is onvoorspelbaar... Er waren langs de route gelukkig veel toeschouwers geweest die hun tuinsproeiers ter verkoeling hadden aangezet... veel lopers hadden twintig of dertig minuten onder hun tijden van voorgaande jaren gelopen, vanwege de hitte, het was weer een slooptocht geworden, maar wel weer heel mooi... heel, heel mooi.

HET WISSELTJE

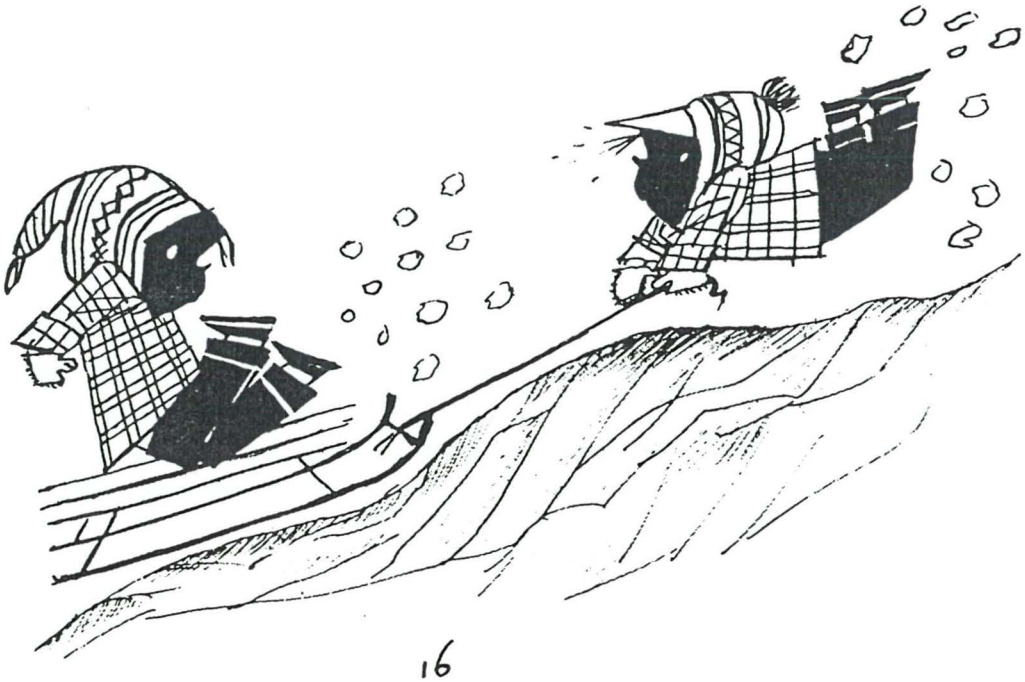
Waar is nu het lijstje met namen van diegene die net jarig zijn geweest? Sorry, ik ben alleen in het bezit van een ledenlijst van een half jaar geleden. Niet iedereen staat op deze lijst en op deze lijst staan ook geen voornamen. Ik ken wel veel namen, maar lang niet die van iedereen. Daarom voor iedereen die rond deze periode jarig was/is: **VAN HARTE GEFELICITEERD!** En ik beloof jullie dat volgende keer jullie allemaal met je naam in het clubblad vermeld worden!

En wat is dit?! Maar een bladzijde voor het wisseltje?! Ja helaas heb ik zo weinig berichten en helemaal geen uitslagen, dat ik niet meer dan een bladzijde in elkaar kon draaien. Dus een oproep aan iedereen: maak iets moois, leuks en/of spannends voor het clubblad en geef dit aan **Baltien, Marvin of Martijn**, dan staat het volgende keer in het clubblad!

Jawel! De trainingen zijn weer begonnen! Iedereen (?) is weer hard aan het trainen met heel veel inzet! Nieuwe groepen, andere trainingstijden, andere accommodaties en een nieuwe trainer: **Marvin Isselt**! Marvin is geen onbekende bij AV Haarlem. Ongeveer 12 jaar geleden deed hij zelf nog aan atletiek en dan met name hoogspringen (1.75m; dit is nog steeds het clubrecord hoogspringen bij de jongens junioren C!). Marvin is 26 jaar en studeert op dit moment Oefentherapie Mensendieck. Misschien is het leuk om hem eens een keertje te interviewen (D-junioren, waar blijven jullie?!).

De topverkopers van de Grote Clubactie: voor het eerst weer sinds lange tijd hebben we als vereniging weer megedaan met het verkopen van de Grote Clubactie-loten. De onderstaande verkopers behoorden tot de top drie en zullen binnenkort een taart uit handen van Baltien ontvangen! Dit zijn

1. **Danielle Lasker** **39 loten!!!!**
2. **Jurrien van Drunen** **33 loten!!!**
3. **Amber Dickmann** **25 loten!!** Alle drie van harte gefeliciteerd met jullie taart en iedereen natuurlijk hartelijk bedankt voor het kopen en verkopen van de loten! Oja! Voor ik het vergeet; er was nog een verkoper die **40 loten** heeft verkocht: Martijn Spruit! Helaas is Martijn te oud voor de wedstrijd en krijgt hij geen taart. Maar 40 loten: niet slecht!



Pupillen en D-jeugd

De wintertraining is inmiddels ruim een maand bezig. Het trainingsbezoek is redelijk te noemen alhoewel ik toch wel een aantal leden mis. Kom op mensen, kom lekker trainnen. Begin volgend jaar zijn er een aantal leuke wedstrijden waar je je zo snel mogelijk voor moet opgeven. Doen, het is leuk om met een grote groep naar de wedstrijden te gaan en om de training eens af te wisselen met een wedstrijd. Zie de aankondiging in dit blad. We gaan tijdens de trainingen regelmatig in wedstrijdvorm de diverse atletiekonderdelen oefenen. Dus kom regelmatig.

Sinterklaas

Sint en Piet hadden dit jaar gaan tijd om langs te komen maar gaven trainer Baltien wel de opdracht iets leuks te doen op de training. Het werd een training in stijl met allerlei verschillende ballen en verschillende spellen, met na afloop de traditionele speculaaspoppen.

Wedstrijden, wedstrijden en nog eens.... wedstrijden

Pupillen

Als je regelmatig op de training komt, wil je alles wat je daar leert wel eens uitproberen in een wedstrijd. Hoe gaat dat nu?

Allereerst overleg je thuis met je ouders of je mee mag doen aan wedstrijden. Zo ja, dan kijk je op het lijstje, dat in dit clubblad staat wanneer en waar er wedstrijden zijn. Wij kiezen wedstrijden uit, die in Haarlem of heel dicht bij Haarlem georganiseerd worden (de indoorwedstrijden zijn echter altijd iets verder weg, meestal Den Haag). Iedereen dient voor eigen vervoer te zorgen.
Daarna kun je je inschrijven bij Baltien de Wit of indien dat is afgesproken bij de eigen trainer. Je betaalt het inschrijfgeld en Baltien schrijft je in (zonder inschrijfgeld wordt er niet ingeschreven). Dus geld mee bij inschrijving.
Iedereen moet voorgeschreven wedstrijdkleding dragen – jongens: een wit "Haarlem"-shirt met een wit broekje, de meisjes: een wit "Haarlem"-shirt met een rood broekje. Alles verkrijgbaar bij de heer Joop van Drunen op de trainingsavonden, tegen contante betaling.

Baltien schrijft alle deelnemers in en ontvangt meestal een week tot 5 dagen voor de wedstrijd een chronologisch overzicht, dit is een brief waarin staat hoe laat iedereen zijn of haar atletiek-onderdeel moet doen op de wedstrijddag. Elke deelnemer ontvangt tijdig dit overzicht. In deze brieft staat wie er allemaal meedoen- met telefoonnummer. Wanneer je om wat voor reden onverwacht geen vervoer zou hebben dan kun je je ploeggenoten bellen of je met een van hun mee kunt rijden. Meerijden houdt in dat je ƒ 5,- reiskosten betaald aan de ploegleider. Ouders, die kinderen vervoeren, ontvangen dan een reiskosten vergoeding.

Waar moet je verder aan denken?
Naar de wedstrijd neem je mee:

- Ledenpas. Nieuwe leden ontvangen niet meteen een pas maar kunnen wel meteen aan wedstrijden meedoen, als ze het inschrijfformulier hebben ingeleverd en de contributie hebben betaald.
- Clubkleding.
- Veiligheidsspelden of tape – voor het vastmaken van het startnummer.

Voor de C/D –jeugd – zeker de nieuwe leden – geldt het bovenstaande verhaal natuurlijk ook. Ik hoop dat jullie met z'n allen regelmatig naar een van de vele wedstrijden gaan (zomer en winter), die wij voor jullie uitgezocht hebben. Baltien kan per wedstrijd vertellen welke onderdelen op het programma staan. Pupillenwedstrijden bestaan altijd uit een 3-kamp en een lang loopnummer.

HOUTRUSTHAL DEN HAAG - INDOORWEDSTRIJDEN

Op **zondag 18 januari** is dat een jun B/C/D wedstrijd, en op **zondag 1 maart** een pupillen meerkamp.
De aanvangstijd voor deze wedstrijden zijn beide om 11.00 uur.

Het programma voor 18 januari is:
Meisjes D: 60m - 60mH - 600m - hoog - kogel
Jongens D: 60m - 60mH - 600m - hoog - kogel
Meisjes C: 60m - 60mH - 600m - ver - kogel
Jongens C: 60m - 60mH - 800m - ver - kogel - polshoog
Meisjes B: 60m - 60mH - 800m - ver - kogel
Jongens B: 60m - 60mH - 600m - hoog - kogel – polshoog

Inschrijfkosten ƒ 5,50 per onderdeel:
Sluitingsdatum voor inschrijving C/D: december 1997.
Inschrijven bij Baltien de Wit

Het programma voor de meerkamp van 1 maart is:
Mini + pup C: 40 m - kogel - ver - 600m
Pup B: 40 m - kogel - ver - 600m

Pup A1:	60 m - kogel - ver - 600m
Pup A2:	60 m - kogel - hoog - 600m

Inschrijfkosten ƒ 8,- voor de meerkamp en ƒ 2,- voor de 600 m.
Sluitingsdatum voor inschrijving: december 1997
Inschrijven bij Baltien de Wit

Op zaterdag 7 februari 1998 organiseert de Regio Rijnmond van de KNAU in de HOUTRUSTHAL in Den Haag een

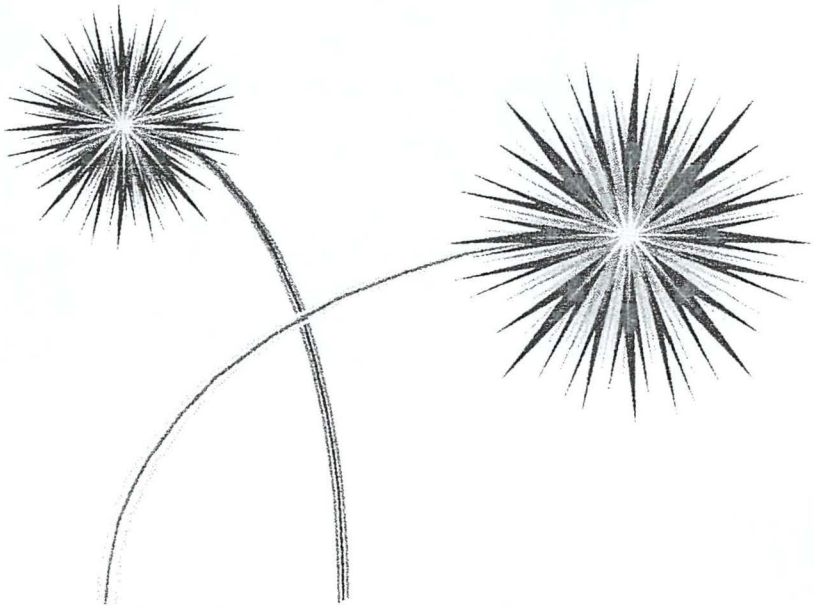
OPEN INDOORWEDSTRIJD VOOR PUPILLEN

Programma

Pupillen C	meerkamp (40m, kogel, ver) 600m
Pupillen B	meerkamp (40m, kogel, hoog) 600m
Pupillen A1	meerkamp (60m, kogel, ver) 1000m
Pupillen A2	meerkamp (60m, kogel, hoog) 1000m

Electronische tijdwaarneming

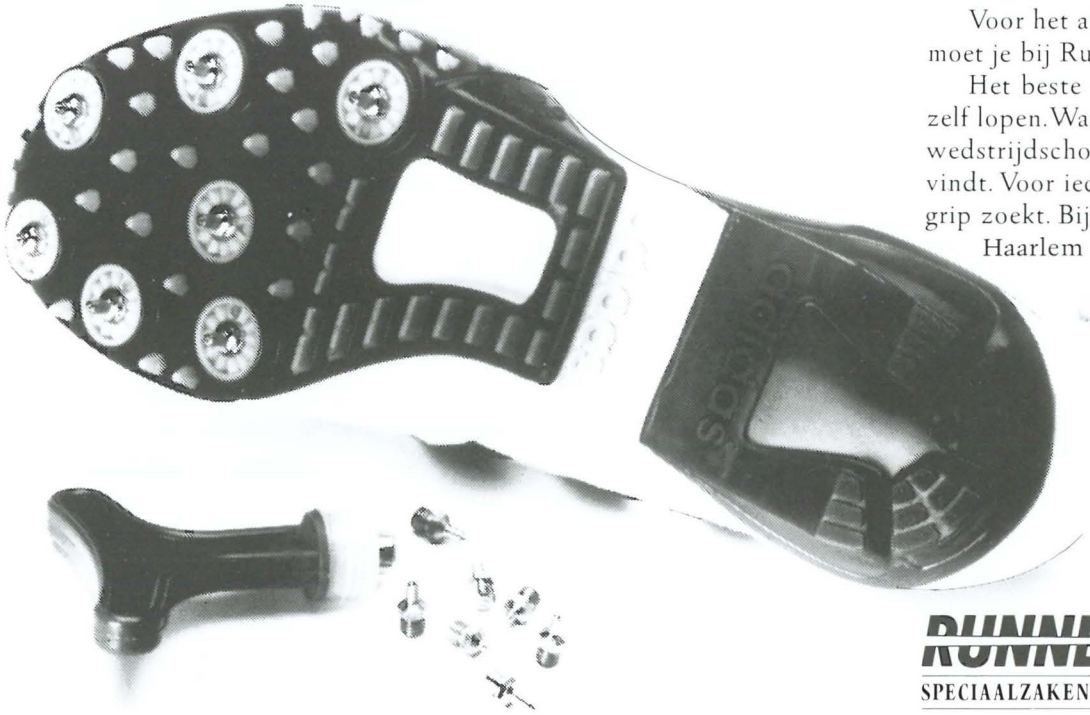
Aanvang: 10.30 uur
Kosten: ƒ 6,00 voor de meerkamp, ƒ1,00 voor het lange loopnummer
Sluitingsdatum voor inschrijving: december 1997
Inschrijven bij Baltien de Wit.



JE BENT EEN RUND,
ALS JE MET VUURWERK STUNT!

PRETTIGE FEESTDAGEN
EN
EEN HEEL FIJN 1998!

DE SPIKESSPECIALIST VAN HAARLEM. RUNNERSWORLD.



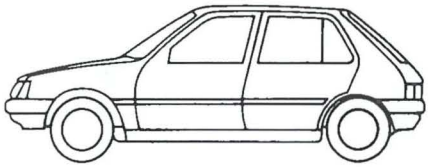
Voor het allerbeste op loopgebied moet je bij Runnersworld zijn.
Het beste advies van mensen die zelf lopen. Waar je een brede kollektie wedstrijdschoenen en speciaalspikes vindt. Voor iedereen die in de atletiek grip zoekt. Bij dé spikesspecialist van Haarlem dus.

RUNNERSWORLD

SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Anegang 29, 2011 HR Haarlem
tel. (023) 532 87 56

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking



Autobeklederij VAN BEEM

Eig. T.F. Andrews

Kleverlaan 1
2061 TA Bloemendaal
Tel. (023) 527 20 46

GRAFISCH CENTRUM ▲ DRUKKERIJ

JOS MATHÔT

OFFSET-DRUKWERK

VORMGEVING

PRE-PRESS

Postbus 2096, 2002 CB Haarlem
Waarderweg 56, Haarlem

Tel.: (023) 55 333 55
Fax: (023) 55 333 50

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

Boeketterie Francien

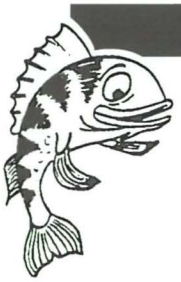
Schoterweg 34, 2021 HM Haarlem
telefoon 023 - 527 43 44

Ron's Bloemenkiosk

Frans Halsplein Haarlem

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

Zippy
FASHION

FOR WOMEN

KERKSTRAAT 32
NOORDWIJK-BINNEN
TELEFOON (071) 364 70 37

FOR MEN

KERKSTRAAT 43
NOORDWIJK-BINNEN
TELEFOON (071) 364 99 08

FOR WOMEN

HOOFDSTRAAT 175
SASSENHEIM
TELEFOON (0252) 220 103