3/98

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

de wissel

jaargang 53

nummer ~~4~~ 3

Mei 1998

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres
José Spaan-Capellen
Kortenaerstraat 6, 2014 RR HAARLEM
tel. 023-5247347
e-mail spaan@dds.nl

VAN DE REDACTIE

Verbouwen, redelijk hoog zwanger, bloedje heet ..... en dan is het tijd voor het 4e clubblad van het jaar. Het zijn niet de meest ideale omstandigheden om te werken aan het clubblad maar wie A zegt moet ook B zeggen en dus kruipen we achter de computer. Dat heet clubliefde!

Helaas wil de computer niet zo mee werken. Hij doet niet wat ik wil. Ik hoor iedereen al roepen, de computer doet niks fout, dat doe je vast zelf. Ik geloof er niet zo in, althans niet bij deze computer. Volgens mij rebelleert hij omdat hij in zo'n hoekje gedrukt staat en hij ook last heeft van de warmte. Maar ja wie niet.....

Zo raar is ons kikkerlandje nu eenmaal, om maar is even verder te kletsen over het weer. Zo sneeuwt het half april (een dag na de eerste wedstrijd op de baan!). En zo vallen de mussen van het dak op de eerste competitiewedstrijd van de senioren. En zo zijn we via het weer toch weer terecht gekomen waar we wezen moeten in dit voorwoord, de atletieksport, en alles wat daar mee te maken heeft.

Natuurlijk vinden jullie de uitslagen van de twee bovengenoemde wedstrijden in dit clubblad. Evenals uitslagen van de al reeds door jullie bezochten wedstrijden. Ook traditie getrouw zou ik haast zeggen de clubrecords van onze club. Dan weten jullie wat er allemaal te verbeteren valt dit jaar.

Ik vind dat ik het nu wel warm genoeg heb en ga er dus een dikke punt achter zetten en wat verkoeling zoeken. Ik spreek jullie weer zo rond de volgende kopijdatum

Woensdag 3 juni

Een Hartelijk Welkom aan:

Pupillen C:

P.I. (Puck) Mesker	Verspronckweg 8	2023 BL HAARLEM

Pupillen B:

P.J. (Pieter) Teengs	Pr. Mauritslaan 23	2012 SN HAARLEM

Pupillen A:

L.A. (Laura) Gottmer	Ambachtstraat 10	2024 EB HAARLEM
K.A. (Kevin) van Oosten	G. van Aemstelstraat 63	2026 VB HAARLEM
F. (Frank) Morcus	Caninefatenstraat 70	2025 CD HAARLEM

Junioren D:

B.M. (Bibian) Stokkof	Kloppersingel 183	2021 CD HAARLEM

Junioren A:

B. (Bart) Immer	Saenredamstraat 116	2023 ZZ HAARLEM

Van het Bestuur:

Telefoonnummers trainers:

Ruud Wielart	023 - 5312939	Martijn Spruit	020 - 6230274
Han Baauw	023 - 5421351	Baltien de Wit	023 - 5263123
Timo v Kempen	023 - 5425153	Oscar Soethout	023 - 5622121
Rob Schlüter	023 - 5250752		

Bij geen gehoor Joop van Drunen 023 - 5244340

ATTENTIE:

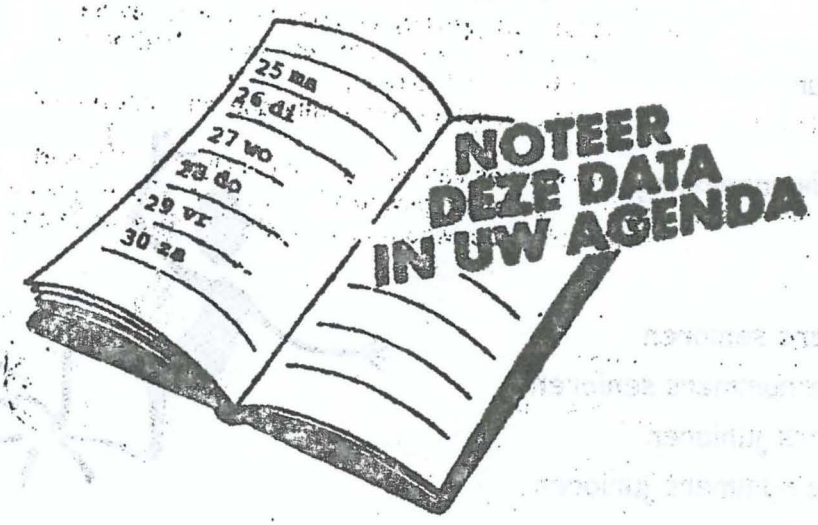
Er is geen training op:

Donderdag 21 mei (Hemelvaartsdag)
Maandag 01 juni (2e Pinksterdag)

WEDSTRIJDKALENDER

Belangrijke wedstrijden in de zomer van 1998 waaronder alle wedstrijden in Haarlem.

Dag	Datum	Wedstrijdomschrijving	Plaats
Za	16 mei	2e CD juniorencompetitie	
Zo	17 mei	Trigallez Bokaal	Hoorn
Zo	17 mei	2e A juniorencompetitie	Heerh'waard
Zo	17 mei	2e Veteranencompetitie	
Zo	24 mei	Kerkrade Classics	Kerkrade
Wo	***27 mei***	***Avondwedstrijd senioren A/B junioren***	***Haarlem***
Ma	01 juni	APM Games	Hengelo
Wo	***03 juni***	***Avondwedstrijden senioren A/B junioren***	***Haarlem***
Za/Zo	6/7 juni	NK veteranen	Zevenaar
Za	6 juni	2e Pupillencompetitie	Santpoort
Zo	7 juni	2e B juniorencompetitie	Beverwijk
Vrij/Za/Zo	12/13/14 juni	NK junioren AB	Vught
Za	13 juni	Gouden Spike	Leiden
Za	20 juni	Regio finale CD competitie	
Zo	21 juni	2e seniorencompetitie	Heerh'waard
Za	27 juni	Finale pupillencompetitie	Krommenie
Za/Zo	***27/28 juni***	***CD meerkampen***	***Haarlem***
Za	***04 juli***	***Pupillenwedstrijd***	***Haarlem***
Vrij/Za/Zo	10/11/12 juli	NK senioren	Groningen
Do	***16 juli***	***Avondinstuif senioren, AB junioren***	***Haarlem***
Za	18 juli	Papendal Games	Arnhem
Za/Zo	29/30 aug.	NK meerkamp senioren, A junioren	Dordrecht
Za	***05 september***	***CD juniorenwedstrijd***	***Haarlem***
Zo	06 september	Finale seniorencompetitie	
Zo	06 september	Finale B competitie	
Za	12 september	Landelijke finale CD competitie	Krommenie
Zo	13 september	Finale A junioren competitie	
Za/Zo	19/20 sept.	NK Meerkamp B junioren, landelijke CD meerkampen	Enschede
Zo	20 september	Promotie/Degradatiewedstrijden senioren competitie	



Woensdag 27 mei Instuifwedstrijd
Atletiekbaan Pim Muliersportpark Haarlem

Programma:

Dames:	Meisjes A:	Meisjes B:
100 meter	100 meter	100 meter
200 meter	200 meter	200 meter
400 meter	400 meter	400 meter
1500 meter	1500 meter	1500 meter
5000 meter	3000 meter	3000 meter
hoogspringen	hoogspringen	hoogspringen
kogelstoten	kogelstoten	kogelstoten
discuswerpen	discuswerpen	discuswerpen

Heren:	Jongens A:	Jongens B:
100 meter	100 meter	100 meter
200 meter	200 meter	200 meter
400 meter	400 meter	400 meter
1500 meter	1500 meter	1500 meter
5000 meter	5000 meter	3000 meter
hoogspringen	hoogspringen	hoogspringen
kogelstoten	kogelstoten	kogelstoten
discuswerpen	discuswerpen	discuswerpen

Aanvang: 19.00 uur

Elektroniche tijdwaarneming

Inschrijfgeld:

ƒ 5,00 loopnummers senioren
ƒ 4,00 technische nummers senioren
ƒ 4.00 loopnummers junioren
ƒ 3,00 technische nummers junioren

Uitslagen Baanwedstrijden

door Joop van Drunen

13 April Haarlem Openingswedstrijd

Org. W.O.C. A.V. Haarlem/K.A.V. Holland

Weersomstandigheden: veel regen!!! En koud.

2e Paasdag veel regen – harde wind dwars over de baan. Ondanks dit alles kwamen op de diverse onderdelen 263 liefhebbers in actie. Jammer was het dat wij slechts 5 Haarlem senioren telde.

800 m heren:

1e Bas Gevaert	2.03.0
2e Barry Bergisch	2.04.0
4e Jaap van Deursen	2.04.6

Bij de heren liep 1e jaars A junior Bas een sterke race. Barry draaide ook goed.

3000 m heren:

1e Jeffrey Sullivan	9.08 6
2e Ton van Doorn	9.11.8

Jeffrey en Ton staken met kop en schouder boven de rest van het deelnemers veld uit, De 3e aankomende noteerde een tijd van 9.35.4.

Kogelstoten heren:

1e Leo van de Veer (Vet.)	11.60

Leo liet de jonge heren ruim achter zich!

100 m Jongens A:

2e Tim van Kempen	12.4
3e Bart Immer	12.7

Bart nam deel aan zijn eerste atletiek wedstrijd.

Verspringen Jongens A:

1e Bart Immer	4.72

Speerwerpen Jongens A:

1e Bart Immer	28.25

400 m Jongens A:

2e Bart Immer	60.08
3e Tim van Kempen	61.3

100 m Meisjes B:

1e Marije Zandstra	13.6 (serie)
3e Marije Zandstra	13.6 (finale)

Verspringen Meisjes B:

2e Marije Zandstra	4.32
3e Baltien de Wit	4.18

Speerwerpen Meisjes B:

2e Baltien de Wit	24.58

100 m Jongens B:

2e Ivo van Kempen	12.6 (serie)
5e Matthijs Teengs	13.4 (serie)

400 m Jongens B:

3e Rob de Wit	58.8

Rob had de zelfde tijd als nummer 2. En een goede tijd, zeker voor iemand die meestal alleen aan de gooi- en smijt onderdelen mee doet!

800 m Jongens B:

1e Vincent van der Lans	2.06.0
2e Arjan Setzekorn	2.19.5

Verspringen Jongens B:

3e Ivo van Kempen	5.25
5e Ralf Theunisse	4.96

Kogelstoten Jongens B:

3e Rob de Wit	10.43 PR
4e Matthijs Teengs	10.32
7e Ralf Theunisse	8.72

Wat betreft de uitslagen van de B jongens, hierbij dient nog opgemerkt te worden dat er een aantal waren overgestapt uit de groep C kinderen.

19 April Santpoort 1e Competitie wedstrijd A/B junioren.

Org. Suomi

Onder redelijk goed weer werd deze 1e wedstrijd van de landelijke competitie voor A/B jongens verwerkt. De Haarlem ploeg komt uit in de 2e klasse. Na een drankje in het krachtcentrum trok de p0loeg per fiets naar de Santpoortse atletiekbaan. De ploeg heet t.o.v. vorig jaar aan kracht wel wat verloren (Darcy de Windt en Paul Rijs zijn nu senior). Ondanks dat gemis viel het resultaat niet tegen. De Haarlem ploeg eindigde op de 7e plaats van de in totaal 13 ploegen. De resultaten:

100:	3e Tim van Kempen	12.3	474
400:	3e Vincent v der Lans	53.1 pr	669
800:	2e Vincent v der Lans	2.03.5	689
3000:	2e Bas Gevaert	9.22.8	679
4x100:	2e Ivo van Kempen Vincent v der Lans Tim van Kempen Bart Immer	47.5	1199
Hoog:	8e Ivo van Kempen	1.60	492
Ver:	10e Ivo van Kempen	5.57	507
Kogel:	10e Matthijs Teengs	9.07	391
Discus:	9e Rob de Wit	29.18	455
Speer:	12e Rob de Wit	28.99	312

EINDSTAND 19 APRIL

1. Noordkop	6490
2. Castricum	6355
3. Hera	5322
4. Zaanland	6303
5. Lycurgus	6106
6. DEM	5887
7. Haarlem	5867
8. KAV Holland	5430
9. Nea Volh.	5134
10 Trias	5095
11 Monnickend	4971
12 Suomi	4966
13 SAV	4205

TUSSENSTAND 2E KLASSE

19. O.S.S.Volo	5896
20. DEM	5887
21. Haarlem	**5867**
22. Achilles	5849

26 April Den Haag Laan van Poot Instuif wedstrijd.

Org. Haag Atletiek

Een vijftal atleten uit de stal van Han Baauw en begeleid door Han Baauw, Ton Gevaert en Joop van Drunen, vertrokken in 2 auto's naar de Haagse Laan van Poot om daar deel te gaan nemen aan twee rondjes tartanbaan.

800 m heren:

3e Barry Bergisch	2.01.81
4e Jaap van Deursen	2.04.67

800 m Jongens A/B:

2e Bas Gevaert	2.02.74 PR
4e Vincent v der Lans	2.07.27
5e Arjan Setzekorn	2.17.71 PR

2 Mei Lisse Officiële opening baanseizoen 1998 met als inzet de Ter Specke Bokaal

Org. De Spartaan

Tevens 1e wedstrijd van het baancircuit.

In tegenstelling tot het voorgaande jaar, waren de weersomstandigheden verre van ideaal, koud, veel wind en aan het einde van de middag regen. En tijdens deze pittige regenbui zagen wij Roel van Ree en Ger Wessel in actie op de 300 meter B-finale. Roel liep een meer dan goede race met als resultaat een 1e plaats in een supertijd. Ger finishte op de 5e plaats. In de A-finale was alleen de eerst aankomende sneller dan Roel (33.90).
Roel, even een tip, voor je van start gaat, laat dan even zien in welke kleding je loopt. Aangezien ik geen ruitenwissers op mijn doorkijkglazen bezit was het heel moeilijk om je te ontdekken. Trouwens nog een tip, wit staat je toch veel beter!!

300 m heren B finale:

1e Roel van Ree	34.01
5e Ger Wessel	35.58

Op de 3000 meter traden Jeffrey Sullivan en Ton van Doorn in het strijdperk. Jeffrey kon aanvankelijk aardig meekomen maar moest halverwege de race terrein prijs geven. Debet daaraan was zijn te lange pas, en daardoor een schokkende beweging. Het resultaat was een 11e plaats in toch nog een redelijke tijd.

3000 m heren:

11e Jeffrey Sullivan	8.33.37
18e Ton van Doorn	9.13.57

04-04-1998

Ton van Doorn beste veteraan op de weg

ATLETIEK • MONNE REITSMA
MEDEWERKER

Ton van Doorn is in Rijpwetering nationaal kampioen geworden tijdens het NK voor veteranen op de weg. De Haarlemmer legde de vijftien kilometer af in 50.58 en eindigde daarmee in het overall klassement als tweede. Omdat winnaar John Buskermolen (50.32) in een jongere leeftijdsklasse uitkomt maakte dat niet uit voor Van Doorn.

Na vijf kilometer vormde zich een kopgroep van ongeveer 25 man. Niemand wilde kopwerk doen en pas toen de wind in de rug ging blazen viel de groep uit elkaar. Er ontstond een nieuw groepje van drie man. Naast Van Doorn en Buskermolen [illegible] die eveneens in de leeftijdsklasse 45-50 uitkwam, sneuvelden. Buskermolen liep in de slotfase vervolgens weg van Van Doorn, die geen enkele tegenstand meer te duchten kreeg van Van Velzen, die 22 seconden na de atleet van AV Haarlem binnen kwam.

Baltien de Wit heeft mij gevraagd een stukje te schrijven voor in 'De Wissel' om mezelf als trainer voor te stellen. Hier is een verhaaltje over mijzelf en wat ik bij AV Haarlem gedaan heb.

==========

Mijn naam is Rob Schlüter, ik ben 33 jaar en geef training aan de B-junioren. Ruim 20 jaar geleden ben ik, als D-junior, lid van AV Haarlem geworden. Ik ben redelijk allround, behalve de langere loopnummers. En voor mij zijn dat alle loopnummers die langer dan 1 rondje zijn. De springnummers zijn altijd mijn favoriete onderdelen geweest. Dat begon bij het hoogspringen als C- en B-junior. Als C sprong ik 1.70m en als 1'e jaars B 1.80m.

Als A-junior ging zowel het verspringen als hink stap springen beter vooruit dan hoogspringen. Ik kwam toen uit op 6.66m bij ver, en ik sprong als eerste junior van AV Haarlem over de 14m bij het hinkstapspringen, met 14.02m. Toen ik A-junior was heb ik ook 1 keer met de nationale juniorenploeg meegedaan met een interland, op hinkstapspringen.

Verder deed ik vanaf de A-junioren vaak mee met de senioren competitieploeg, op verspringen, hinkstapspringen en in de 4x100m estafetteploeg.

De laatste prestatie die het vermelden waard is, is een tweede plaats op de NK van 1991 op de 4x100m estafette, waarvoor ik twee dagen voor de wedstrijd ineens gevraagd werd om in te vallen.

Mijn PR's zijn: 100m: 11.2s, 200m: 23.0s, 400m: 51.4s, ver: 6.97m, hss: 14.02m, hoog: 1.86m.

Door een onwillige achillespees kan ik tegenwoordig niet zo veel meer trainen, maar zo lang ik er geen last van heb train ik nog wel wat voor me zelf. Niet gericht, maar om toch een beetje in beweging te blijven

Van mijn hobby om een computer te programmeren heb ik mijn werk gemaakt, en overdag werk ik als systeemanalist op de automatiseringsafdeling van de LOI in Leiderdorp. Daar schrijf ik computerprogramma's en werk ik ook aan de website die de LOI op het internet heeft.
Ook heb ik de website van AV Haarlem gemaakt en doe het onderhoud hiervan.

Groetjes Rob

Inhaal training

Vrijdagochtend 10 april 's ochtends fietste ik naar de baan om een training in te halen. Lekker weertje, klein beetje wind en niet te koud, prima om te trainen dus, en zo dacht Martijn er blijkbaar ook over. Hij bereidde zich voor op de NK triatlon welke op 2e Paasdag gehouden zou worden, en ik ging me voorbereiden op de trainingswedstrijd van 2e Paasdag. Verder was er nog iemand met de toiletgroep- en de kleedkamers bezig. We hadden de baan dus voor ons tweeën. Omdat ik het leuk vind om samen te trainen, paste ik mijn programma aan zodat ik een deel samen met Martijn kon trainen.
Na de eerste serie tempootjes zag ik nog een bekende, Lolke. Hij was de persoon die in werkmanskleding bezig was de toiletgroep en de kleedkamers schoon te maken.

OP GOEDE VRIJDAG WAS HIJ VOOR 10 UUR S' OCHTENDS IN DE WEER!!!!!!!!

Natuurlijk heb ik een aantal jaren geleden wel gehoord dat de vereniging steeds meer taken zelf moet doen, die eerst door de gemeente gedaan werden (o.a.

schoonmaken gebouwen, klaarzetten en opruimen materiaal bij wedstrijden).
Maar dat dit .....
Dankzij het vele vrijwilligers werk kan de vereniging draaien en kan ik trainen.
Super dat er mensen zijn die hun handen uitsteken om de vereniging draaiend te houden, en bedankt voor jullie inzet.

Jaap van Deursen

DE AV HAARLEM RUNNERS

Zowaar hier het tweede stukje van het schrijverscollectief Peetersen en Tol. Het zij zo, dat ons trio weer niet gezamenlijk dit stukje produceert. De heer Tol schijnt het druk te hebben met kunstzinnige opgravingen in het zuiden des lands en broer Peeters schijnt werkzaamheden op zijn dak te verrichten. Dus, kortom andere broer Peeters neemt deze werkzaamheden zolang waar. De volgende keer zal het vast gelukken om eindelijk onder het genot van een stevige borrel en warme versnaperingen, gedrieën een stukje te fabriceren.

In deze spannende tijd van kermissen, koninginnedag, bevrijdingsfeesten en verkiezingsuitslagen valt er toch ook weer heel wat te vermelden over loopgebeurtenissen van AV Haarlem.
Ten eerste wil ik beginnen met het heuglijke feit dat Martin 'Cliffhanger' Hoeksema zich heeft bevorderd tot het trainerschap van hardlopend Haarlem en omstreken. Het praktijkexamen vond plaats op 25 april jongstleden. Martin wist dit te behalen door een Zweeds loopspel uit te broeden. We deden allemaal fanatiek mee, behalve De Tol (vrijgezellenfeest ?!). Zowaar de Peeters hadden het spel gewonnen. Het antwoord was verrassend: Jungfrau-bergmarathon. Ziehier het intellectuele peil van deze twee heren, die zich nog steeds afvragen wat de multiple gok antwoorden waren. Dus Martin, we horen het nog wel!

Ten tweede is de Nieuwe Brugloop weer gestreden en de strijdbijlen kunnen weer een jaar worden opgeborgen. Het weer was ideaal voor een spannende en slopende wedstrijd. AV Haarlem was prima vertegenwoordigd en ieder heeft een goede persoonlijke prestatie geleverd. Onder de deelnemers bevond zich de plaatselijke wereldjudoka: Ben Sonnemans.
AV Haarlem ging zowaar met de hoofdprijs, een superbeker, vandoor. Deze werd door Getachew Ayele met groot gemak gewonnen, de achtervolger zat ruim 2.5 min. achter ons loopwonder.
Helaas voor een van de Peeters net geen beker (deja-vu van twee jaar geleden). De Tol had wederom flink geborreld en kort geslapen en pakte wel een beker. Wat zit er in zijn borrels ??

Tenslotte wil ik nog even verhalen over de 1e Velserbroekloop. Helaas was de afvaardiging van AV Haarlem minder dan hierboven genoemde loop. Het weer was niet echt naar wens, wel droog, maar veel wind. Ideaal weer voor een titanenstrijd tussen de drie.
De Tol had zich zoals gewoonlijk weer de overwinning toe gedacht. Echter hij werd bedreigd door onze oud gediende Roel Ramakers, welke het net niet van de Tol won.
Uitslagen van deze plaatselijke derby zullen naar alle waarschijnlijkheid in het volgende stukje worden gepubliceerd.

PPT

HUISHOUDELIJKE MEDEDELINGEN:

- Uitslagen kunnen worden doorgebeld (023-5256003) of opgestuurd (Junoplantsoen 78 2024 RS Haarlem) naar Jeroen Peeters.
- Zondagochtend duintraining (verzamelen bij de baan, tijd nader te bepalen).
- Einduitslag Kennemercrosscup is helaas nog steeds niet binnen (we wachten in spanning af).

WEDSTRIJDKALENDER:

donderdag 21 mei	1/2 v. Alkmaar
vrijdag 29 mei	Velserbroekloop
donderdag 4 juni	Lionsloop
zaterdag 13 juni	1/2 v. Bergen
zondag 14 juni	Marathon v. Leiden
zaterdag 5 sept.	Jungfrau-marathon

UITSLAGEN:

26e NIKE Egmond halve marathon te Egmond aan zee
(zondag 11 januari '98 <21.1 km>)

Heren senioren:
298. Adrie Tol (p) 1.34.15
368. Jolt Bosma (w) 1.38.59/1.37.55
<debuut>
572. Jeroen Peeters (p) 1.38.17

Heren vet. 40:
250. Martin Hoeksema (w)1.50.59/1.50.09

Heren vet. 50:
3895 Ad Appel (p) 2.02.03

Kennemer Cross Cup te Castricum
(zondag 18 januari '98 <10 km>)

Heren senioren:
2. J Sullivan 32.34
24. Getachew Ayele 38.09
28. Adrie Tol 39.46
32. Arno Molenaar 41.31
33. Bert Boesten 41.54
36. Jeroen Peeters 43.22

Heren vet. 40-44:
22. Martin Hoeksema 48.58

Heren vet. 45-49:
6. Gonno du Fosse 39.59
16. Martin vd Weiden 44.00

Heren vet. 50-59:
7. Dick Kloosterboer 41.02

24e Nieuwe Brugloop te Vijfhuizen
(zondag 19 april '98 <16.1 km>)

Heren senioren:
1. Getachew Ayele 0.54.26
8. Adrie Tol 1.03.45
9. Jeroen Peeters 1.04.05
10. Bert Boesten 1.06.00

Heren vet. 40:
2. Kees Hordijk 0.59.42
4. Conno du Fosse 1.02.51
6. Roel Ramakers 1.03.47
11. Martin vd Weiden 1.07.40
18. Jolt Bosma 1.09.21
26. Martin Hoeksema 1.15.52
29. Ad Appel 1.16.26

Heren vet. 50:
6. Dick Kloosterboer 1.04.07
13. John Jongboom 1.09.33
19. Hans Peters 1.17.09

Schiphol Road Run te Haarlemmermeer
(zondag 3 mei '98 <16.1 km>)

Heren vet. 40:
6. Roel Ramakers 1.03.41

1E SENIORENKOMPETITIEDAG

ZONDAG 10 MEI IN DE LEIDSE HOUT TE LEIDEN

Weersomstandigheden: warm, zon, zomer, kortom ideaal atletiekweer. Een goede sfeer in de ploeg, geen klagers en praktisch geen wijzigingen. De stemming kon al helemaal niet meer stuk na het openingsnummer de 4x100m. Guus Groskamp, Niels Terol, Darcy de Windt en Roel v.Ree liepen een fantastische 42.49. Een tijd, die jaren niet is gelopen. Voor de neutrale toeschouwer was vooral het lopen van Darcy, die zijn directe tegenstander, die in de binnenbocht liep buitenom passeerde en Roel, die op indrukwekkende wijze op het laatste gedeelte de overwinning veilig stelde.

Darcy sleepte daarna ook de overwinning op het verspringen in de wacht met 6m69! Helaas blesseerde hij zich daarna zodat hij niet kon hinkstapspringen. Er moest dus naar een vervanger gezocht worden, daarover later. Paul Rijs kwam op het verspringen niet tot een indukwekkende prestatie: 5m67. Maar dat kwam, omdat hij tussen het ver en polshoog heen en weer moest rennen. Dat laatste leverde hem trouwens wel een prachtig p.r. op van 3m00 naar 3m30!! Intussen had Martijn Spruit de kogel 30m01 weggeslingerd en daar was hij zelf niet tevreden mee. Barry Bergisch loopt daarna een goede 800m. Hij komt eerst wat te 'zwemmen', maar heeft aan het einde nog genoeg over voor een eindsprint, die hem onder de 2min brengt: 1.59.07.

Dan volgen de nummers met 'hekken'. Niels Terol loopt op de 110m horden na een struikelstart (en daardoor 2 passen teveel naar de eerste horde) een indrukwekkende race: 16.84. En Jeffrey Sullivan loopt naar eigen zeggen een ontspannen race op de 3000m steeple chase en behaalde en tweede plaats in 9.20.42.

Intussen zijn er weer een paar technische nummers afgelopen. Leo v.d.Veer, nog last van een hinderlijke blessure stoot de kogel rustig naar 11m72 en Etienne de Groot blijft in zijn kielzog met 11m31. Niels Terol is deze middag verreweg de beste speerwerper met 62m67 maar, hij had er zelf nog graag een metertje of 10 bij gedaan.

Dan zijn er een paar korte loopnummers aan de beurt: 100m, helaas wind tegen. Guus Groskamp wint de eerste serie en Ger Wessel trapt hem bijna op de hielen, maar ze lopen gelukkig in verschillende banen. Tijden resp. 11.50 (totaal de 4e tijd) en 11.62 en daar was Guus niet tevreden mee. Dan de 400m. In de eerste serie zet Roel v.Ree magistraal al zijn tegenstanders op grote achterstand in zijn eigen serie is 2e meer dan 4 sec weg! Zeer voortvarend van start brak hem dat in het laatste gedeelte nogal op maar de tijd was uitstekend: 48.30. Ger Wessel, nog niet in grote vorm, werd winnaar van de 3e serie (en in het totaal de 2e tijd) liep een solide race: 50.39, maar was daar zelf nog maar matig tevreden mee.

Zoals gemeld, moest er na de blessure van Darcy nog iemand hinkstapspringen. Han Baauw? Na een feestje op zaterdag in Limburg op de terugweg speciaal langsgekomen voor de 400m horden. "Nou, liever niet", waren zijn woorden. Erik Rollenberg? "Nee, ik heb last van mijn enkel en hoop nog een beetje te kunnen hoogspringen". "Dan doe ik het wel", zei Ruud Wielart. Leende wat spullen van Darcy en ging aan de gang. Het

werd geen 14m25 zoals Darcy vorig jaar behaalde, maar met 11m74 hield Ruud het verlies toch heel goed beperkt.

Dan het zwaarste nummer van deze middag de 5000m. Het was zo warm, dat er zelfs een waterpost werd ingericht, zodat de lopers elke ronde wat water konden pakken. Ton van Doorn, die deze afstand zo langzamerhand aardig in zijn macht begint te krijgen, bouwde zijn race goed op en eidigde in de goede tijd van 15.48.50.

Het restantje technische nummers bestaat dan nog uit hoogspringen, waar Erik Rollenberg met 1m75 niet kon imponeren en het diskuswerpen waar Martijn Spruit weer over de 40m wierp: 40m36. Dat was hem vorig jaar niet gelukt, maar het had er zo'n goed gevoel bij, dat hij beloofde volgende keer over de 43m te gooien!! Hij zette zelfs koffie met gebak in.

Restten ons alleen nog loopnummers. Op de 400m horden: Han Baauw, die na een feestje.: sorry, dat had ik al verteld, 59.85 liep. En dat was, nadat hij dat een jaartje niet gedaan had, een voor zijn doen goede tijd. Op de 200m zet Guus Groskamp de 3e tijd neer 23.56 en liet daarmee ex-Haarlemmer Armand Ellsworth 0,1 sec. achter zich. De 1500m bracht 2 deelnemers in de strijd. Eén serie van 16 man viel al vrij snel na de start in 2 stukken van 8 uit elkaar. Getachew Ayele liep laatste in de eerste groep en wist zich nog 2 plaatsen te verbeteren: 6e in 4.05.47, een zeer goede tijd. Bas Gevaert die, nog helemaal geen ervaring heeft op dit nummer, hield in dit geweld zeer goed stand en leidde de 2e groep en wist als 9e te eindigen in de goede tijd van 4.13.77.

Tenslotte het spektakel nummer de 4 x 400m. Ger Wessel, Han Baauw, Barry Bergisch en Roel van Ree zorgden gezamenlijk voor een voor ons doen gemiddelde tijd van 3.27.58.

In het totaal hadden wij 18.358 punten. De andere totalen stonden niet in de uitslagen. Hoe we dus in het totaal staan, is dus op dit moment niet bekend. Hopenlijk in het volgende klubblad.

VOLGENDE COMPETITIEWEDSTRIJD

ZONDAG 21 JUNI HEERHUGOWAARD

CLUBRECORDS
per 01.04.1998

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	67.08	Haarlem	13.06.97
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 4.41.3 669			
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 01.04.1998

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	3.4[illegible]	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	5987pt	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 01.04.1998

Dames

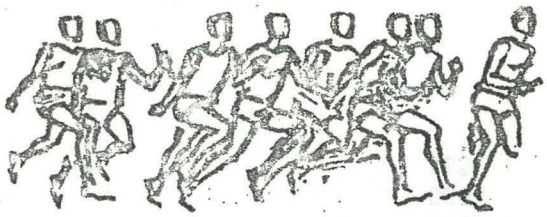
100 meter	Brenda Stoete	12.73	1991	
200 meter	Brenda Stoete	25.7	1990	
400 meter	Carla van der Klei	59.4	1990	
800 meter	Marianne van de Linde	2.16.1	1992	
3000 meter	Marianne van de Linde	9.22.4	1994	
5000 meter	Marianne van de Linde	16.27.8	1992	
10.000 meter	Marianne van de Linde	33.44.0	1991	
100 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



HET WISSELTJE

DRUK? DRUK! DRUK? DRUK! DRUK? DRUK!

Of ik het druk heb? JAAA!!!! Ik weet niet precies waar ik de tijd vandaan moet halen om weer een wisseltje in elkaar te draaien, maar het is me weer gelukt! Gelukkig had ik veel hulp van een aantal van jullie. Ik heb namelijk een aantal verslagen en tekeningen van jullie ontvangen! Heel goed jongens en meisjes! Of kan ik beter zeggen meisjes? Want alleen de meisjes hebben iets gemaakt! Jongens, waar blijven jullie nou? Voor de volgende keer!!!!!

Lang zullen ze leven, lang zullen ze leven, lang zullen ze leven in de gloria.....!

En wie zijn er dan jarig, zal je je misschien afvragen?! Ik weet het ook niet, want in alle drukte ben ik de lijst met jarigen vergeten mee te nemen! Wat stom hè! Volgende keer zal ik het weer goedmaken!

_ _ _ _ *(HIERLANGS AFKNIPPEN)* _ _ _ _ _ _ _ *(HIERLANGS AFKNIPPEN)* _ _ _ _ _

VAKANTIE-STROOKJE: ga jij deze zomervakantie nog weg? Dan zouden wij dit graag willen weten, om in te schatten hoeveel trainers er gedurende de zomervakantie nodig zijn.

Ik ..... (voor + achternaam), ben hoogstwaarschijnlijk de volgende periode niet op de training aanwezig: van ..... tot en met ..... Bedankt voor de medewerking!

Dit strookje graag inleveren bij je trainer!!!

Even voorstellen!

Aangezien er de afgelopen tijd veel nieuwe leden bij zijn gekomen en een nieuwe trainer, lijkt het ons verstandig om onszelf een klein beetje voor te stellen aan jullie. Zodat jullie een beetje weten wie wij zijn en wat wij nog meer doen.

Hoi! Ik ben Gerard Metten en omdat ik het komende seizoen (en misschien nog wel langer) Baltien Sr. help bij de pupillen training moet ik opeens wat over mezelf vertellen en jullie mogen echt alles van me weten,behalve...(???)

Hier dus mijn autobiografie: Ik ben 47 jaar, iets te lang en iets te zwaar. Ik ben de trotse vader van twee "heerlijke" kinderen, Stein en Ronja. Helaas wonen ze alleen in het weekend en gedurende de vakanties bij mij en m'n vriendin, maar we doen onze uiterste best om het zo plezierig mogelijk te maken.

Mijn hobby's zijn: het lezen van Science Fiction, voetballen (zéér passief), compu-teren en koken (Oosters is mijn specialiteit, maar daar kan m'n vriendin Helen weer niet zo goed tegen). Verder doe ik nog wat aan fitness en tuinieren, maar dat is meer noodzakelijk kwaad dan echte hobby's.

Werken doe ik al bijna 29 jaar bij de Shell in Amsterdam, zonder ooit een strop-das gedragen te hebben, wat eigenlijk alleen aangeeft dat ik een beetje vreemd ben en wat waarschijnlijk ook nooit meer over gaat.

Goed, waarom ben ik jullie gaan helpen trainen? Op de eerste plaats omdat ik het voor Baltien een beetje zielig vond, met meer dan twintig van die lieve en gehoorzame kinderen (waaronder Stein!) in één groep dat kun je haast niet meer voor je plezier doen! En ten tweede leek het me wel weer leuk om training te geven. Ik heb jarenlang kindervakantie kampen georganiseerd, dus ik heb wel een beetje ervaring met kinderen. En heb ik een blauwe maandag aan atletiek gedaan (op driejarige leeftijd had ik volgens mijn moeder alle wereldrecords al gebroken en toen ben ik maar gaan voetballen), dus wat kan er nog mis gaan? Ik hoop met jullie in ieder geval een leuk seizoen te hebben met goede prestaties en vooral met veel plezier.

Gerard

P.S. Ook hoop ik dat ik ondertussen gezakt ben voor de atletiek jury-cursus, waar de voorzitter me stiekem voor had opgegeven!

Hoi, ik ben Baltien - senior, getrouwd met Peter de Wit. Er is nog een Baltien lid van av Haarlem, onze dochter. Ook beide zoons Rob en Bas komen regelmatig voor in de uitslagen van atletiekwedstrijden. Wie nu denkt dat Peter ook atletiek doet heeft het mis. Hij is een hele goede drie-bander - biljarter en hij heeft het als echte Feyenoord-fan maar knap moeilijk thuis met vier Ajax-fans.

Ik ben niet zielig als pupillentrainer maar ik vind het erg leuk dat Gerard meehelpt met de training want hij bedenkt weer allerlei andere, nieuwe oefenvormen. Ik ben 46 jaar en ik heb geografie gestudeerd en mijn hobbies zijn sport, atletiek in het bijzonder, lezen, muziek, kleding maken (helaas geen tijd voor).

Van mijn hobbie heb ik sinds een paar jaar mijn beroep gemaakt, misschien geef ik jouw opa en/of oma wel gymastiek/bewegingsles of loopt jouw moeder wel hard in een van mijn 'trim'-ploegen of heeft een zusje wel turnles bij mij gehad.

Ik vond van alle atletiekonderdelen de lange afstand, hoogspringen en kogel-stoten het leukst en hordenlopen het moeilijkst. Nu loop ik alleen nog lange afstanden als ik zin heb.

Jullie hebben deze winter goed getraind en we hebben wat afgelachen. De eerste wedstrijdresultaten waren prima ondanks het slechte weer. Dat belooft wat voor de volgende wedstrijd, want dan is het vast goed weer!

Baltien

Hallo allemaal! Ik ben Martijn Spruit, trainer van de junioren C en D. Sinds 1984 ben ik lid van AV Haarlem (al bijna 15 jaar!) en sinds 1991 ben ik ook trainer. De werpnummers hebben bij mij de voorkeur (met name discuswerpen). Het ging zelfs zo goed, dat ik in 1994 2de werd bij de Nederlandse Junioren Kampioen-schappen tot 19 jaar. Inmiddels ben ik wat minder fanatiek en gooi ik wat minder ver, maar leuk vind ik het nog altijd wel.

En zit ik nog op school? JA! Ik heb eerst mijn HAVO-diploma gehaald op het Sancta-Maria, daarna mijn CIOS-diploma in Overveen (hier word je opgeleid tot sportinstructeur) en nu studeer ik fysiotherapie (derdejaars)

aan de Hogeschool van Amsterdam. Ik woon ook op kamers in Amsterdam, op een hofje. Een beetje zoals Melrose-place, maar dan zonder zwembad!

Als bijbaantje werk ik achter de bar. In de winter doe ik dit in de Fablo-tennishal en sinds kort ook in de Tap Uit (waarschijnlijk in de zomer en in de winter). Nou ja, dit is even heel kort beschreven wie ik ben, wat ik doe en waar. Maar genoeg voor nu, volgende keer misschien weer wat meer!

Martijn

COMPETITIE COMPETITIE COMPETITIE

Op zaterdag 25 april was het dan eindelijk zover: de eerste competitie-wedstrijd voor de pupillen en de junioren D! De pupillen mochten in Haarlem blijven en de D-junioren moesten naar AV Trias in Heiloo. Er zijn bij beide wedstrijden vele PR's (persoonlijke records) gesneuveld, terwijl het heel erg slecht weer was: regen en wind, met als gevolg dat iedereen aan het begin van de dag al koud en nat was! Soms zit het mee en soms zit het tegen!

De uitslagen kunnen jullie vinden op één van de volgende bladzijdes. Hieronder vinden jullie een aantal verslagen van de wedstrijd in Heiloo (de junioren D). Goed gedaan meiden! Wie schrijven er voor de volgende keer een verslag?!

Zaterdag 25 april 1998 hadden we competitie. Er gingen zes meiden mee van onze club namelijk: Puck, Bibian, Christal, Aline, Stephanie en ik, Anouk. We verzamelden om 10 uur bij het Mondell en vanaf daar reden we met drie auto's naar atletiek vereniging Trias in Heiloo. Toen we uitstapten liepen we naar de kantine en er was helemaal niemand. In de achterste hoek van de kantine stonden twee lekkere zitbanken daar wachtten we tot er meer mensen kwamen. Het duurde niet lang of de kantine zat vol. Puck, Bibian, Christal en Aline gingen alvast inlopen voor de estafette. Eindelijk was het zo ver ze mochten estafette doen; de wissels gingen onwijs goed en we liepen ook best hard: we werden derde. Even later moest Christel speerwerpen dat ging wel lekker. Om dezelfde tijd moest Puck hoogspringen 1.25 een nieuw pr. Meteen daarna moesten Puck en ik hordelopen we weten onze tijden niet maar we gooiden in ieder geval geen horden om. Een uur later ging Aline verspringen ik weet niet meer precies hoever ze sprong maar het ging wel goed. Een halfuurtje later stonden Stephanie en ik aan de start van de duizend meter. Helaas kreeg Stephanie het benauwd en moest ze uitstappen, ik werd vierde. Om kwart voor vier ging Aline kogelstoten 8.13 goed hè! Toen kwam het laatste onderdeel de sprint Bibian en Stephanie die het inmiddels niet meer benauwd had moesten dit onder deel doen. Ik heb de tijden niet gehoord maar Bibian werd eerste ook Stephanie deed het heel goed. Martijn was de hele dag aanwezig om handige tips te geven, te helpen, aan te moedigen en koffie te drinken.

Anouk Muis

Zaterdag 25 april '98 jongens/meisjes junioren D in Heiloo

's Morgens 10 uur moesten we verzamelen voor het Mendel-college. Het was grauw weer. Toen we in Heiloo aankwamen waren er al heel wat groepen. Om ongeveer 11.45 uur begon het te regenen en om 11.55 uur hadden Bibian, Aline, Puck en ik de estafette-loop en de regen kwam met bakken uit de hemel. Het bleef voor de rest van de dag regenen. De meiden hebben Bas de Wit nogal met hun enthousiasme naar een persoonlijk record gebracht met verspringen. Van 3.83m naar 4.27m. Ondanks de vele regen en blauw bekkende ouders, hebben we toch een leuke dag gehad.

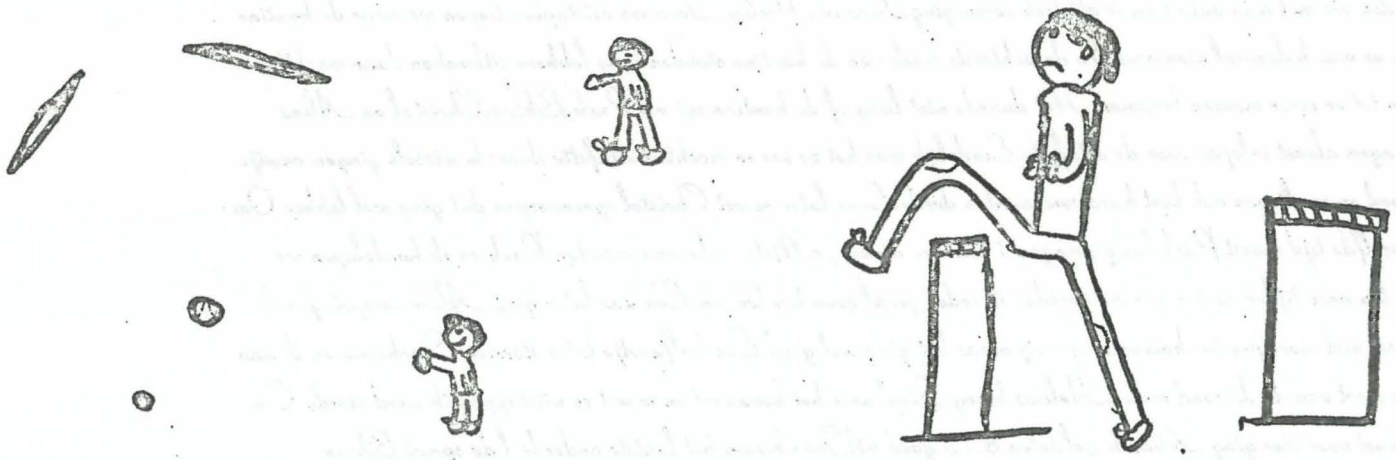
Chrystal van Kleef

Met 17 pupillen zouden we meedoen aan de 1ste competitie-wedstrijd, helaas kon Shawn door een valpartij met de fiets niet meedoen. Volgende keer wel hoor Shawn. Iedereen moet maar snel gaan kijken naar de uitslagen. Wij - Gerard en ik - hopen dat er volgende keer nog meer pupillen mee doen dan kunnen we ook met meer dan 2 estafette-ploegen meedoen.

Baltien

LET OP: Kijk goed naar de data van de komende wedstrijden en geef je op bij Baltien. Denk er wel aan dat je alleen aan wedstrijden mag mee doen als je lid bent van av Haarlem (kontributie 1998 moet dan betaald zijn - dat weten je ouders/verzorgers wel). Je hebt ook clubkleding nodig en die kan je kopen op de trainingsavond bij Joop van Drunen.

En dan heb ik ook nog een stukje en een tekening van Marleen van Andel en Stephanie Jager ontvangen! Bedankt! Wie volgt?



Ik vin van atletiek leuk kogelstoten en balwerpen. en het laatste hoogspringen! en het is een keer gebeurt toen ik er net op zat dat ik de 800 heb gehaald zonder te lopen. Groetjes marleen

UITSLAG VAN DE EERSTE COMPETITIE-WEDSTRIJD VAN DE PUPILLEN OP 25 APRIL 1998

		40m	kogel	ver	totaal	plaats	1000m	plaats
Charlotte Boelen	(MPC)	8.7s	4.57m	2.49m	442 pnt	3e	3.07.7	5e
Pieter Teengs	(JPC)	6.5s	5.42m	3.53m	1104 pnt	1e	4.03.4	1e
Rik Schutte	(JPC)	7.2s	5.63m	3.43m	947 pnt	2e	4.13.6	4e
Niels Weller	(JPC)	7.6s	3.44m	2.94m	616 pnt	9e	4.44.3	9e
Tommie vd Laan	(JPC)	7.6s	4.25m	2.35m	561 pnt	11e	4.40.5	8e
Yashin van Kesteren	(JPC)	8.5s	3.41m	2.42m	368 pnt	12e	5.08.1	10e

		60m	bal	hoog	totaal	plaats	1000m	plaats
Fleur van Galen	(MPA1)	10.2s	14.36m	0.90m	613 pnt	3e	4.13.7	1e
Wietske Rijl	(MPA1)	11.3s	14.58m	0.90m	477 pnt	6e	4.35.1	3e
Francis Vermeulen	(MPA1)	11.7s	17.10m	0.80m	399 pnt	10e	5.08.9	11e
Amber Dickman	(MPA2)	9.9s	25.62m	1.10m	965 pnt	2e	3.53.8	2e
Tatiana Rijff	(MPA2)	10.4s	17.38m	0.95m	671 pnt	7e	4.03.5	5e
Jirina van Kesteren	(MPA2)	9.8s	12.30m	0.90m	637 pnt	8e	3.55.1	3e
Stein Metten	(JPA1)	10.6s	25.44m	1.00m	791 pnt	5e	4.17.2	10e
Folkert Scheper	(JPA1)	10.2s	13.62m	1.00m	674 pnt	8e	4.11.2	8e
Thomas de Bakker	(JPA1)	11.0s	13.24m	0.90m	489 pnt	14e	4.32.8	13e
Stephan Bodewus	(JPA2)	10.8s	28.24m	1.00m	799 pnt	3e	4.42.9	9e

Estafette AV Haarlem **4 x 60m jongens pupillen A:** 40.5s
4 x 60m meisjes pupillen A: 39.3s

UITSLAG VAN DE EERSTE COMPETITIE-WEDSTRIJD VAN DE JUNIOREN D OP 25 APRIL 1998

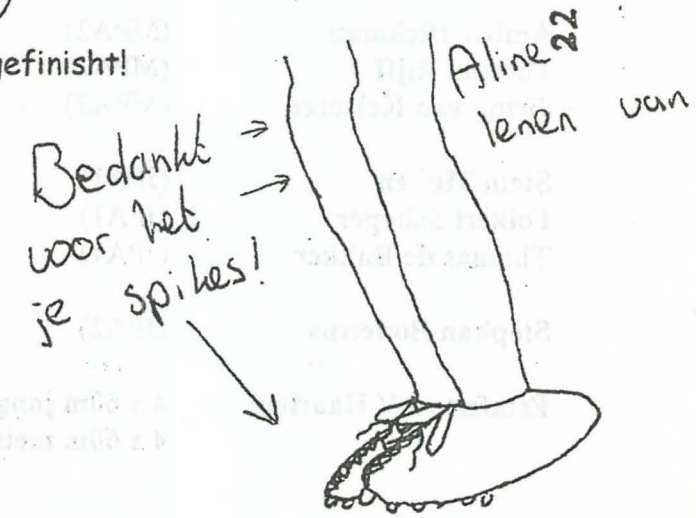
Bas de Wit	**80m**	12.0s	**verspringen**	4.27m
Alexander Rijff	**80mh**	17.0s	**1000m**	3.21.0
René Bussing	**80mh**	18.4s	**hoogspringen**	1.25m
Jeroen Adelaar	**kogel**	8.10m	**discuswerpen**	15.22m

AV Haarlem jongens junioren D: **4 x 80m** 48.9s
Totaal: 3566 punten!

Bibian Stokhof	**60m**	9.1s		
Puck Winnubst	**60mh**	13.2s	**hoogspringen**	1.25m
Anouk Muis	**60mh**	13.9s	**1000m**	4.02.9
Stephanie Jager	**60m**	9.9 s	**1000m**	helaas niet gefinisht!
Aline Schumacher	**kogel**	8.13m	**verspringen**	3.85m
Chrystal van Kleef	**speer**	10.10m		

AV Haarlem meisjes junioren D (Puck, Bibian, Chrystal en Aline): 4 x 60m 35.4s
Totaal: 3446 punten!

Leuk!!!!!
Eerst moest ik wel 4 uur wachten voordat ik de 1000 kon doen, ik moest nog een half rondje, maar toen stopte ik want ik kreeg benouwd. Een uur later deed ik de 60, ik was derde geworden, m'n tijd was g.g. Ik heb het er heel leuk gehad (ondanks de regen!).
Doei! Stephanie Jager. Doei!



De uitslagen van 13 april 1998 (2de paasdag) komen in het volgende Wisseltje, want ik heb geen ruimte meer over!

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
baltien de wit
velserstraat 18rd
2023 bc haarlem
tel. (023) 526 31 23

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

BLESSURES?

FRANK VERSTEEG

Sport- en revalidatiecentrum
KENNEMERLAND

Helene Swarthstraat 12 / 2024 HB Haarlem / Tel. (023) 525 96 73 / Fax (023) 527 79 91