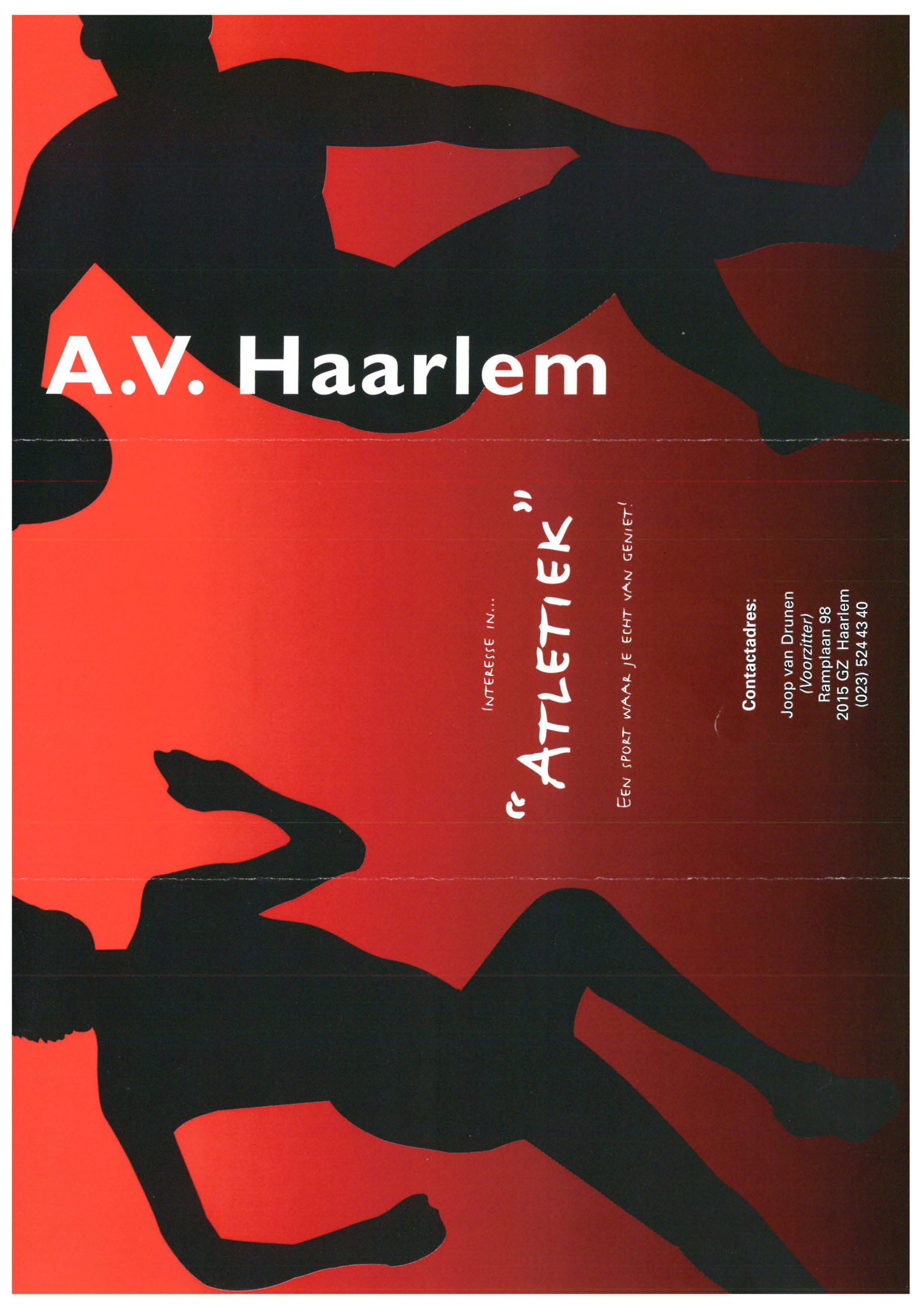


de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“



A.V. Haarlem

INTERESSE IN...

“ATLETIEK”

EEN SPORT WAAR JE ECHT VAN GENIET!

Contactadres:

Joop van Drunen
(Voorzitter)
Ramplaan 98
2015 GZ Haarlem
(023) 524 43 40

1 2 3 Even iets recht zetten...

1e 2e 3e, Daar begint het mee,
Daar draait het om.



2 Voor je gezondheid.

Met atletiek kun je lekker met je lichaam bezig zijn. Denk alleen maar aan die grote verscheidenheid van nummers: lopen, springen, werpen waarbij al je spieren worden gebruikt. Atletiek wordt niet voor niets de moeder van alle sporten genoemd.

3 Voor de gezelligheid.

Samen sporten.....
Elkaar aansporen bij het verleggen van je grenzen.

Samen trainen.....
Op de baan, in het krachtloos of lekker in de duinen.

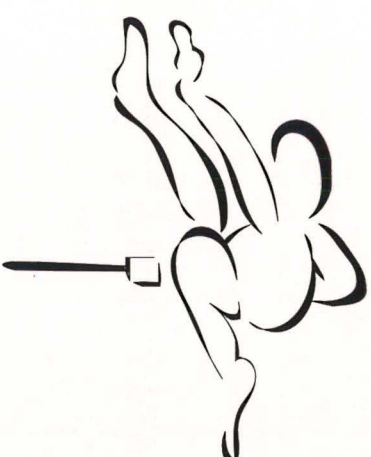
Samen er op uit.....
Mederijden bezoeken, je vrienden/vriendinnen ontmoeten op gewoon zelf meedoen.

Vrienden maken.....
Natuurlijk ontstaan er op zo'n leuke vereniging al gauw hechte vriendschappen.

1 2 3

Heb jij interesse? Kom dan eens een keer langs bij A.V. Harlem voor één of twee proef-trainingen!

A.V. Harlem is een vereniging met gediplomeerde trainers, goede begeleiding en een goede sfeer. Kom langs en je ziet in één keer wat je nu gelezen hebt.



Wij trainen.....
in gemengde groepen, naar leeftijd ingedeeld.

jongste-jeugd, junioren, senioren.

Wij trainen.....

in de zomer van april t/m september, 5 maanden en donderdags op de atletiekbaan van het Pim Mulier Sportpark aan de Randweg in Harlem Noord.

Wij trainen.....

in de winter, van november t/m maart. Zondagochtend op de atletiekbaan van het Pim Mulier Sportpark aan de Randweg in Harlem Noord en één maal per week een indoor/zaaltraining.

1 2 3

Dat zijn de plaatsen die tellen.

Maar atletiek is meer dan puur een prestatiegericht sport. Natuurlijk, een vorm van ambitie om iets te bereiken is nooit weg, toch is het niet van belang.

Kijk maar naar de volgende punten, die punten waarom atletiek zo uniek is.

1 Voor je ontspanning.

Atletiek is ontspanning voor lichaam en geest. Door de grote variatie in deze sport worden je gedachten afgeleid van de dagelijkse bezigheden. Tijdens je sport kun je je horizon verleggen.



de wissel

jaargang 53

nummer 4a

juni 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

De hitte is me vorige keer waarschijnlijk toch een beetje naar het hoofd gestegen. Ik was met de nummering van het clubblad helemaal abuis. Dit is pas het officiële 4^e nummer van het jaar. In de vorige editie van de Wissel had natuurlijk nummer 3 moeten staan. Vandaar dat we voor de duidelijkheid dit nummer maar omgedoopt hebben tot 4a. Dan raken jullie ook niet in de war met de telling en kunnen alle Wissels toch nog op volgorde gelegd worden.

Ik schrok zelf ook een beetje hoor, dat het alweer kopijdatum was. Maar ja als je de kopij in je brievenbus vindt dan moet je natuurlijk weten hoe laat het is. Helaas is er geen kopij van het Wisseltje binnen gekomen. Maar Martijn kennende houden jullie dat vast wel weer tegood.

Alhoewel er best wel wedstrijden bezocht zijn, is het toch een dun exemplaar geworden dit keer. Jullie hoeven de verslagen niet over te laten aan Joop hoor, we vinden het helemaal niet erg als jullie zelf in de pen klimmen om jullie wetenswaardigheden van een dagje atletieken aan de Wissel toe willen vertrouwen. En weet je de uitslagen niet, geen nood, die weet Joop (bijna) altijd.

Maar misschien staat jullie hoofd de komende tijd niet geheel en al naar de atletiek. Al die sportminded mensen in de vereniging zullen toch zeker ook met veel plezier uitkijken naar de 10^e juni, de start van het WK-voetbal. Ik wens iedereen dan ook veel plezier en denk eraan op de atletiekbaan valt ook best het een en ander te beleven. Laat het ons horen.

Kopijdatum woensdag 1 juli a.s. (snel hè).

Een Hartelijk Welkom aan:

Pupillen C:

S. (Sebastiaan) van Luik Kruidplein 9 2034 MX HAARLEM

Pupillen B:

M.V. (Max) van Burink J. Verhulstlaan 24 2102 XT HEEMSTEDE

Senioren:

R. (Remy) Cornet Dorpsplein 11 2042 JK ZANDVOORT

J. (Jessica) Ramakers Bloemveldlaan 51 2015 HC HAARLEM

M. (Maarten) van Woerden Laan van Parijs 148 2034 EJ HAARLEM

Adreswijziging:

Kees Hordijk, Allegondahoeve 92, 2131 NC HOOFFDORP, tel.: 023 - 5554712

Van het Bestuur:

Telefoonnummers trainers:

Ruud Wielart 023 - 5312939 Martijn Spruit 020 - 6230274

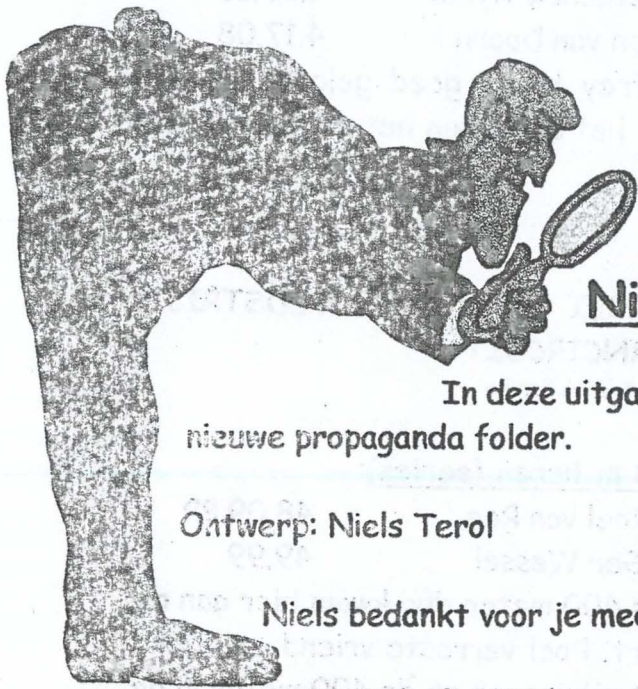
Han Baauw 023 - 5421351 Eelien de Wit 023 - 5263123

Timo v Kempen 023 - 5425153 Oscar Soethout 023 - 5622121

Rob Schlüter 023 - 5250752

Bij geen gehoor Joop van Drunen 023 - 5244340





Nieuwe propaganda folder

In deze uitgave van de Wissel is bijgesloten onze nieuwe propaganda folder.

Ontwerp: Niels Terol

Niels bedankt voor je medewerking!

De bedoeling is dat onze lezers de folder doorgeven aan dat meisje of die jongen, dame of heer, die interesse toont voor onze sport. **Vooraf doen!**

Onze adverteerders!

De omslag van de Wissel laat een drietal nieuwe adverteerders zien, te weten:

- Sport- en revalidatiecentrum Kennemerland
- Ea ornamenten en beeldengietery - Handelsonderneming
- Vinkesteyn verwarmingstechniek

Wij mochten deze adverteerders aan ons bestand toevoegen dankzij de bemiddeling van Ruud Wielart en Joop van Drunen. Voor de vormgeving tekende Niels Terol

Voor onze lezers geldt: koopt bij onze adverteerders!!

UITSLAGEN BAANWEDSTRIJDEN



door Joop van Drunen

15 MEI BEVERWIJK INSTUIFWEDSTRIJD Org. DEM

Er werd daar in Beverwijk goed gepresteerd door de 'Haarlem afvaardiging. Het was wederom de ploeg van Han Baauw die daar aan de start verscheen. Wat meer activiteit van de andere disciplines zou geen kwaad kunnen!!

800 m heren:

- | | |
|-------------------|------------|
| 1. Barry Bergisch | 1.58.69 |
| 2. Bas Gevaert | 2.01.11 PR |

Barry komt aardig in vorm. Hij liep een goede race en ging als eerste door het elektronisch oog. Uitstekend liep ook Bas. Lange tijd kon hij Barry volgen maar op ong. 300 m voor de eindstreep moest Bas Barry laten gaan. Bas had wel een nieuw PR, proficiat!

1500 m heren:

- | | |
|---------------------|---------|
| 1. Jeffrey Sullivan | 3.57.16 |
|---------------------|---------|

- | | |
|-------------------|---------|
| 3. Getachew Ayele | 4.06.13 |
| 7. Ton van Doorn | 4.17.08 |

Jeffrey heeft goed gelopen in een voor het begin van het seizoen goede tijd.

16 MEI HOORN 2^E WEDSTRIJD BAANCIRCUIT

Org. A.V. Hollandia

400 m heren (series):

- | | |
|-----------------|----------|
| 1. Roel van Ree | 48.09 PR |
| 4. Ger Wessel | 49.99 |

Ons 400 meter duo kwam hier aan de start. Roel verraste vriend en vijand met zijn zegen op de 400 meter in de uitstekende tijd van 48.09 een nieuw PR, proficiat Roel. Bovendien ontving hij een zak met poen. Ook hier van toepassing is: zij die het het minst nodig hebben ontvangen het meeste. Ger werd in zijn serie 4^e. Totaal kwamen er 23 atleten aan de start van deze 400 meter, dus de zegen van Roel was van een goed gehalte.

14 MEI HEERHUGOWAARD 2^E WEDSTRIJD JEUGDCOMPETITIE

Org. Hera

De reis Haarlem - Heerhugowaard was er maar zo snel mogelijk te vergeten. Al heel snel toen wij het Pim Muliersportpark verlaten hadden zaten wij in de file. We zijn bijna 2 uur onderweg, maar uiteindelijk bereikte wij via Amsterdam ons doel. Dat wij nog Heerhugowaard bereikt hebben was vooral te danken aan het

gidsen van Ralf Teunisse. Maar nu de resultaten:

100: 4^e Jason Mensingh 12.2 493
 400: 5^e Jason Mensingh 57.5 508
 800: 10 Rob de Wit 2.16.3 500
 3000: 1 Bas Gevaert 9.06.4 735
 4x100: Jason Mensingh
 Rob de Wit
 Ivo van Kempen
 Ralf Teunisse 49.1 938

Hoog: 8^e Ralf Teunisse 1.70 587
 Ver: 10^e Ivo van Kempen 5.31 446
 Kogel: 10 Matthijs Teengs 9.48 442
 Discus: 10 Rob de Wit 25.27 362
 Speer: 12 Ralf Teunisse 2985 327
 Totaal 5318 pnt.

Bas liep een zeer goede 3000m race en verbeterde zijn PR ruim!!

De lopers werden in de serie gediskwalificeerd en kwamen zo in de over te lopen 4x100.

Matthijs verbeterde zijn PR met de 6 kg kogel.

EINDSTAND 17 MEI

1. Zaanland 6907
 2. Noordkop 6836
 3. DEM 6608
 4. Hera 6583
 5. Castricum 6374
 6. Lycurgus 6368
 7. KAV Holland 5664
 8. Monnickendam 5624
 9. Suomi 5572
 10 Haarlem 5318
 11 Nea Volharding 4886
 12 Trias 4166
 13 SAV 3739

EINDSTAND 2^E KLASSE

1. Almere '81 13939
 2. AAC 13748
 3. CIKO '66 13450
 23 Voorschoten '97 11261
 24 Weert 11228
 25 Haarlem 11185
 26 Hercules 11149
 27 KAV Holland 11102

Geen finale plaats dit jaar, dus de competitie voor onze junioren is wat 1998 betreft hiermee afgesloten.

Met dank aan de vervoerders:

Joan Teengs, Baltien de Wit, Han Baauw en Ton Gevaert.

21 MEI HEILOO

HEMELVAARTWEDSTRIJD

Alle tijden zijn handgeklokte tijden. Bij sprintnummers te veel rugwind.

Goede prestaties daar in Heiloo, met een vijftal PR's.

400 m heren:

3^e Jaap van Deursen 53.00 PR

800 m heren:

9^e Barry Bergisch 1.59.50
 10 Bas Gevaert 1.59.90 PR

3000 m heren:

6. Getachew Ayele 8.41.40

100 m jongens B:

2^e Rob de Wit 12.10
 3^e Ivo van Kempen 12.10
 6^e Matthijs Teengs 12.60

400 m jongens B:3^e Rob de Wit 56.70 PR6^e Matthijs Teengs 59.80**Hoogspringen jongens B:**2^e Ivo van Kempen 1.70 PR**Kogelstoten jongens B:**1^e Matthijs Teengs 11.27 PR2^e Rob de wit 10.79 PR**100 m jongens A:**4^e Tim van Kempen 12.10**400 m jongens A:**2^e Vincent van de Lans 53.60**27 MEI HAARLEM****INSTUIFWEDSTRIJD**

Org. AV Haarlem/KAV Holland

Elektronische tijdwaarneming.

Weersomstandigheden: windstil, droog,

temperatuur ong. 15°C.

100 m heren (series):

2. Ger Wessel 11.40

200 m heren (series):3^e Ger Wessel 23.06**400 m heren (series):**1^e Jaap van Deursen 52.98 PR**1500 m heren (series):**2^e Bas Gevaert 4.09.21 PR5^e Barry Bergisch 4.14.176^e Ton van Doorn 4.15.003^e Jeffrey Sullivan 3.52.657^e Getachew Ayele 4.02.36**5000 m heren:**2^e Conno du Fossé 18.18.15**Hoogspringen heren:**2^e Reinoud Hesper 1.65**Kogelstoten heren:**3^e Oscar Soethout 12.424^e Leo van de Veer 11.93**100 m jongens A (series):**2^e Tim van Kempen 12.74**200 m jongens A (series):**4^e Tim van Kempen 25.946^e Bart Immer 26.35**Kogelstoten jongens A:**1^e Tim van Kempen 8.43**100 m meisjes B (series):**2^e Marije Zandstra 13.60**200 m meisjes B (series):**2^e Marije Zandstra 27.51**Hoogspringen meisjes B:**1^e Baltien de Wit 1.45**Kogelstoten meisjes B:**3^e Baltien de Wit 9.93**100 m jongens B (series):**1^e Ivo van Kempen 12.503^e Rob de Wit 12.552^e Matthijs Teengs 12.97**200 m jongens B:**2^e Rob de Wit 25.32 PR4^e Matthijs Teengs 26.87**400 m jongens B:**4^e Vincent van der Lans 53.59

Hoogspringen jongens B:

1^e Ralf Teunisse 1.65

3^e Ivo van Kempen 1.60

Kogelstoten jongens B:

5^e Rob de Wit 11.44 PR

7^e Matthijs Teengs 10.11

Aan deze Haarlemse wedstrijd werd deelgenomen door een behoorlijk aantal AV Haarlemmers en zo hoort het ook, doorgaan zo!

AV HAARLEM RUNNERS

Kosmische training

Ik train verkeerd. Althans dat zegt een oud boertje bij mij in de buurt, toen hij mij zag langs rennen. Hij kan het weten want hij is gebedsgenezer, een natuurmens, hij ZIET dingen. Bij mij ziet hij een zwarte band onder mijn kin die zegt dat ik verkeerd ademhaal bij het hardlopen. Mijn ademhalen draait te veel om zuurstof happen. Ik geloof hem, hij is mijn loopgoeroe geworden. Hij heeft mij ingeleid in het kosmisch ademhalen. Ik ben nu in evenwicht met me eigen. Ik raad het iedereen aan. Het is heel eenvoudig, het werkt zo: als je stuk zit bij een loopje ga je langs de weg staan en strek je je lijf uit naar de hemel; je inhaleert de kosmische straling via je hoofd je lichaam binnen en zendt het door naar de aarde; je haalt het terug je lichaam in en "ademt uit" naar het heelal. Vervolgens loop je verder, maar nu in BALANS.

PS. mijn goeroe heeft me net gezegd dat hardlopen een dwaling van de mens is. Hardlopen is een prestatie, en presteren is de doodsteek van de Westerse samenleving. Ik ben dus nu gestopt.

PPT

LION'S loop

Enkele uren geleden is de Lion's loop geëindigd. Het weer was goed, de opkomst redelijk. Alle AV-Haarlemmers waren van de partij, op Arno na die het geluk kende de computer te moeten bedienen. Jeroen hoefde slechts 2 rondjes te doen (business loop), de rest deed 3 rondjes (15 km). Het was de dag van Dick, rustig gestart haalde hij na de eerste ronde de een na de andere loper in en eindigde in zijn klasse als 3de. Het was niet de dag van Getachew. In gewonnen positie, liep hij verkeerd en moest de overwinning aan een DEM atleet laten. De

uitslagen van de Lion's loop vinden
jullie hieronder.

WEDSTRIJDKALENDER:

zo 14 jun Grachtenloop A'dam
zo 14 jun 3M marathon Leiden
vr 26 jun 3e Velserbroekloop
zo 02 aug 10 km Santpoort
za 05 sep Jungfrau-marathon

UITSLAGEN:

21 km van Lanzarote (waar?)

Arno Molenaar 1:32:53

10 km van Lanzarote

Arno Molenaar 0:41:24

12,6 km Berg tot Berg by night

Wageningen

Arno Molenaar 0:51:06

11.7809316789645 km AMC-loop

Arno Molenaar 0:46:52

NB. Bij alle wedstrijden ontbrak
controle van collega AV-
Haarlemmers.

Lion's loop Bloemendaal

15 km

Getachew Ayele (2) 0:49:55

Chris Pfrommer (3) 0:53:40

Dick Kloosterboer(3) 0:58:47

Roel Ramakers (4) 1:00:11

Jolt Bosma (7) 1:02:33

Martin vd Weiden(10) 1:03:02

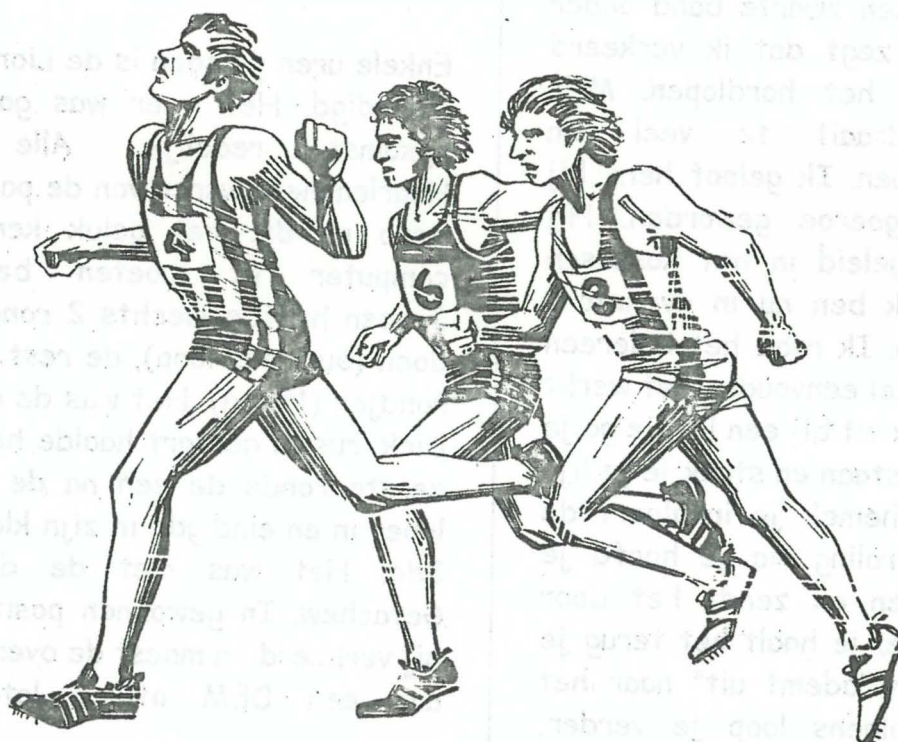
John Jongboom (4) 1:04:09

Ad Appel (15) 1:09:46

Adrie Tol dnf

10km

Jeroen Peeters (7) 0:39:16



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

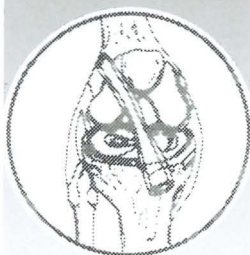
redactieadres

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?



Sport- en
revalidatiecentrum

ENNEMERLAND

FRANK VERSTEEG

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