

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

de wissel

jaargang 53

nummer 5

juli 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 B zit in de maand. De B van Bal, voetbal wel te verstaan. De B van Baan, atletiekbaan in ons geval, zal op een laag pitje staan. Vooral op dit moment, het moment van typen. Om precies te zijn dinsdagavond 7 juli om 23.10. De B van Bloedstollend speelt zich momenteel achter mijn rug af. Ik ben van schrik maar achter de computer gekropen om dit voorwoord eruit te rammelen, maar af en toe "rusten" mijn vingers met kramp op het toetsenbord om angstig of hoopvol te horen wat er allemaal gebeurt.

Eerlijk gezegd heb ik de Ballen verstand van voetbal. Ik zie slechts al die Belachelijke overtredingen die er gemaakt worden. Trappen, trekken, schoppen alles lijkt te mogen bij dat voetbal, voor mij hoeft het niet. Ik zie toch al dat wij zo atletiek beoefenen. Zie je het voor je, de start van een 100 meter, de ene atleet trekt zijn buurman in de baan naast zich aan zijn shirt, omdat hij anders de wedstrijd verliest. Nou ja, de vergelijking gaat wel niet geheel op, maar ik bedoel maar. Ik vind het een rare sport hoor dat voetbal.

Maar dit clubblad is nu even belangrijker. Gelukkig wordt onze sport toch niet helemaal vergeten gezien de uitslagen die Joop weer verzameld heeft. Ook het Wisseltje is weer present. Dit keer met wat extra pagina's met ranglijsten. Het zijn geen officiële ranglijsten maar meer een overzicht van alle (beste) resultaten in dit gehele jaar (in- en outdoor en jongens en meisjes door elkaar). Kunnen jullie is kijken wat jullie gepresteerd hebben.

Ik begon er mee en ik eindig er ook mee met de B die in de maand zit. Maar voor mij is dat een heel andere B, de B van Buik en Baby. De B van Bevallen, laat ik me daar nu maar verder eens op concentreren. Ik spreek jullie weer in september. De kopijdatum: 9 september, tot dan!

Een Hartelijk Welkom aan:

Junioren D:

M.K. (Myrthe) van Burink

Joh. Verhulstlaan 24

2102 XT HEEMSTEDE

D.M. (Dorien) Teengs

Pr. Mauritslaan 23

2012 SN HAARLEM

Junioren C:

R.M. (Marijn) van Burink

Joh. Verhulstlaan 24

2102 XT HEEMSTEDE

Senioren L.A.:

E. (Evelien) Steenkamp

Duinlustparkweg 48i

2061 LD BLOEM'DAAL

Adreswijziging donateur:

Marcel Verzijlberg, Minnertsgastraat 6, 5045 LJ TILBURG

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

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

- Laatste krachttraining seizoen 1997/1998 op dinsdag 7 juli en woensdag 8 juli a.s. De krachttraining gaat weer van start medio november a.s.
- I.v.m. de vakanties zal de woensdagavond baantraining niet plaatsvinden op: 14, 21 en 28 juli en 5 en 12 augustus a.s. De woensdagavond training zal worden hervat op 19 augustus a.s. Alle overige baantrainingen gaan normaal door.
- Donderdag 16 juli a.s. geen training i.v.m. avondwedstrijd op onze baan.

16 juli instuifwedstrijd op de atletiekbaan van het Pim Muliersportpark te Haarlem.

Elektronische tijdwaarneming.

	M	V	MA	MB	JA	JB
19.00 u 100 m	x	x	x	x	x	x
19.30 u 1500 m	x	x	x	x	x	x
20.00 u 200 m	x	x	x	x	x	x
20.30 u 400 m	x	x	x	x	x	x
21.00 u 5000 m	x	x	x		x	
19.00 u kogelsling.	x	x	x	x	x	x
19.15 u ver	x				x	x
19.30 u hoog		x	x	x		
19.30 u kogel	x				x	x
20.15 u hoog	x				x	x
20.15 u ver		x	x	x		
20.30 u kogel		x	x	x		

Inschrijfgeld: senioren loopnummers f 5,- techn. nummers f 4,-
 junioren loopnummers f 4,- techn. nummers f 3,-

Een wonder is ons geschenkt,
 nog zo leer en klein,
 dat jij in deze wereld
 een zonnestraalje mag zijn

8 mei 1998

Iedereen mag het nu horen dat
 onze zoon en broertje Tim is
 geboren

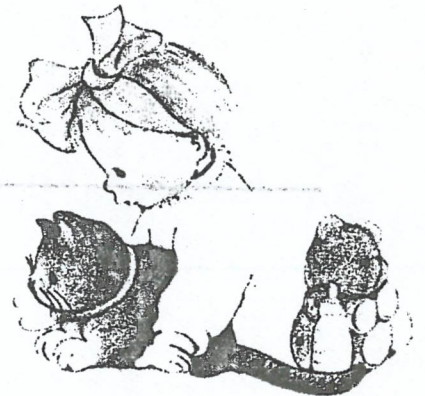
Wij noemen hem

TIM ANTONIUS GERARDUS

Willem, Astrid en Merel Gebe- Dol
 Han Hoekstrahof 93
 1628 WS Hoorn
 0229 - 263 274

Peter en Meter
 Ronald en Titia

Tim





-----Persbericht-----

Wil jij graag als vrijwilliger aan de slag bij de Delta Lloyd Amsterdam Marathon?

Op 1 november vindt de Delta Lloyd Amsterdam Marathon plaats. We zijn alweer druk bezig met de voorbereidingen van dit grote evenement. Op dit moment zijn wij op zoek naar mensen die zich in willen zetten om de Delta Lloyd Amsterdam Marathon goed te laten verlopen. De marathon staat of valt namelijk niet een succesvolle inzet van vrijwilligers. Uiteraard hebben we veel vrijwilligers nodig op de dag van de marathon zelf, maar ook tijdens de voorbereidingen is inzet van vrijwilligers onontbeerlijk.

Om jullie een idee te geven welke taken een vrijwilliger kan verrichten, geef ik enkele voorbeelden:

- assisteren van politie tijdens de marathon;
- meehelpen aan de Honig Pasta Party die gehouden wordt op vrijdag 30 en zaterdag 31 oktober;
- bemannen van informatiebalie (vr.+za. 30-31 oktober en zo. 1 november);
- assistentie verlenen op parkeerterreinen (za. 31 oktober en zo. 1 november);
- promoten van marathon (zo af en toe in de maanden juni t/m oktober);
- opbouwen van tribunes, tenten e.d. (wo. 28 t/m za. 31 oktober).

Kortom, er zijn genoeg mogelijkheden om je in te zetten bij dit fantastisch atletiekevenement. Uiteraard belonen we de inzet van de vrijwilligers. Iedere vrijwilliger ontvangt een Adidas-jack en een T-shirt. Uiteraard zorgen wij er ook voor dat iedereen tijdig van eten en drinken voorzien wordt. Maar bovenal bieden wij de vrijwilliger een ervaring in de energerende en hectische wereld van de sport.

Dus:

Loop jij warm voor de Delta Lloyd Amsterdam Marathon?

Bel dan voor meer info:

020- 663 07 81

en vraag naar Joyce Peters.

-----einde-----

Delta Lloyd Amsterdam Marathon

Postbus 94610, 1090 GP Amsterdam, The Netherlands, Telephone: 31-20-663 0781, Telefax: 31-20-663 0561

Trainingsstage Ger en Roel in Portugal

Na lang aandringen en vele herinneringen om het niet te vergeten van Guus, hier dan eindelijk het verhaal van onze trainingsstage in Portugal. De meesten van jullie zien ons niet zo vaak, wat ook goed kan kloppen, want Ger en ik trainen in Beverwijk bij Hans Vijfvinkel. Hier trainen we met een aantal, voornamelijk 400 meter, atleten. In april zijn we met zijn 3-en naar Portugal afgereisd voor een trainingsstage van 14 dagen.

Op goede vrijdag hebben we het vliegtuig naar Faro gepakt. Voor mij was dit de derde keer dat ik vloog. Echt bang uitgevallen ben ik niet (eigenlijk is vliegen heel saai), maar wanneer je tijdens de landing enorme turbulentie hebt, denk je toch even terug aan dat vliegtuigongeluk van een aantal jaren geleden. Heel kort kan ik je verzekeren, want een prettige gedachte is het niet. Gelukkig zijn we goed geland en heelhuids aangekomen. Na een korte busrit werden we voor ons appartementencomplex afgeleverd in Vila Moura. Vila Moura ligt ongeveer 30 km ten westen van Faro.

Je zult je nu afvragen hoe je bij Vila Moura terechtkomt. Wanneer ik er goed over na denk zou ik het zelf niet eens meer precies weten. Dat er een atletiekbaan lag was wel zeker, maar van wie we dit gehoord hebben is me ontschoten. Na aankomst zijn we uiteraard meteen op zoek gegaan naar de atletiekbaan. Tijdens de busrit hadden we het stadion al zien liggen. Er ligt een prachtige atletiekbaan. De baan is gloednieuw en vorig jaar juli pas opengegaan, dat betekent dat er nog weinig atleten zijn die op de hoogte zijn van deze baan. Dat bleek ook wel, want tijdens de meeste trainingen waren we enigen op de baan. Wel lekker rustig, maar soms ook wel saai. Hieronder zie je een deel van de atletiekbaan in Vila Moura.



De baan is door de Portugese atletiekbond gefinancierd voor de Portugese selectie. Ik ben niet op de hoogte met de Portugese selectie, maar deze heb ik in Vila Moura niet gezien. Een gloednieuwe atletiekbaan is prachtig, maar brengt ook nadelen met zich mee. Het was namelijk erg moeilijk om aan horden en startblokken te komen. Er liepen wel wat bouwvakkers rond die het konden geven, maar meestal hadden zij siësta. Ook in het weekeind kon er niet getraind worden, omdat er dan gevoetbald werd. Dit was niet echt nadelig, want in Albufeira, dat tegen Vila Moura aan ligt, zijn 2 privé atletiekbanen. Het is te ver om hier naar toe te lopen (voor sprinters), zodat je dan toch een auto moet huren.

Een van deze atletiekbanen hoorde bij een groot Duits hotel. Een enorm sportcomplex met tennisbanen, krachtcentrum en dergelijke. De atletiekbaan was helemaal aan het einde van het complex weggestopt. Als goede Nederlanders betaamt, hebben we niet betaald toen we hier getraind hebben. Niet omdat we niet wilden, maar er was niemand waar we ons geld aan kwijt konden. Deze atletiekbaan bestaat uit 4 rondbanen. Het lijkt dan net of het geen echte atletiekbaan is, vanwege de geringe banen.



De andere atletiekbaan zit daar ongeveer 5/10 minuten vandaan. Dit is ook een privé atletiekbaan die bij een appartementencomplex hoort. Ook deze baan bestaat uit 4 rondbanen. Hierboven krijg je een indruk van de atletiekbaan. Op deze baan zijn we in de weekenden geweest om te trainen. Dit is een goed bekende baan, want we zijn er meerdere Nederlandse atleten tegengekomen, waaronder onze oude trainer Martin Huizing.

Nu wil je natuurlijk weten wat we daar zoal gedaan hebben. Het is niet zo dat we er alleen maar getraind hebben. Ik zal niet vertellen wat we precies gedaan hebben, want dat valt, zoals je kan bedenken, onder het bedrijfsgeheim (daarom lopen wij nu zo hard Guus). Ons schema zag er globaal zo uit (dit schema herhaalde zich in de 14 dagen):

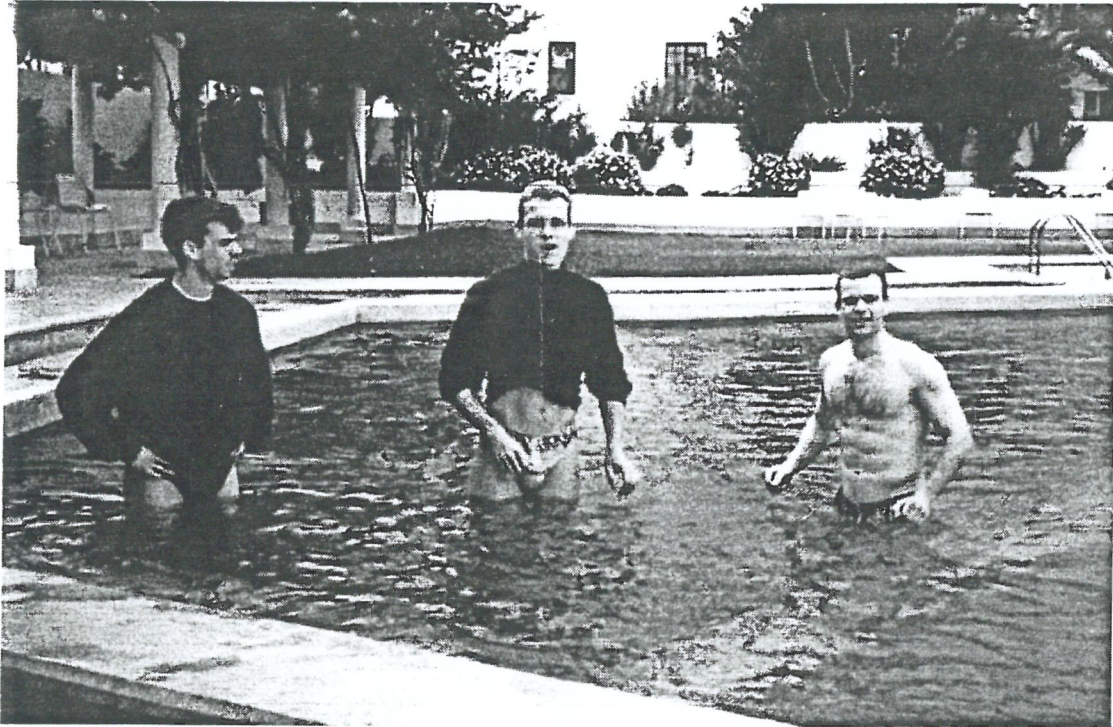
- dag 1 eerste training: looptraining met kort snelheidstraining.
tweede training: krachttraining.
- dag 2 looptraining met lang(er) snelheidstraining.
- dag 3 rust

Iedereen zal nu denken: hebben die gasten in dat warme Portugal gezeten, terwijl het hier vroom? Ik weet niet of je het nog kan herinneren, maar ik wel. In de dagen vlak na pasen was het bijzonder slecht weer, waarbij het zelfs nog gevoren heeft. Moet je je bedenken dat je dan in Portugal zit met wel 12 graden. Wanneer je hier goed over nadenkt is dit eigenlijk vreselijk koud en daarvoor wilden we zeker niet naar Portugal. Wij gingen voor 20+ graden. Met de nadruk op PLUS. De eerste 3/4 dagen konden we daar zeker naar fluiten. Dan komen meteen de verhalen "ik ga nooit meer naar Portugal in april". Ik kan je verzekeren dat we de dagen erna het goed ingehaald hebben. Het werd steeds warmer en we hebben zelfs op het strand gelegen. Niet denken dat dat heel normaal is, want het waaide toch behoorlijk. Wanneer je op het strand ligt en compleet gezandstraald wordt, valt dat bij mij niet in de categorie prettig.

Je ziet in het globale schema dan ook dat er best veel rust in zit. Dit is ook een belangrijk onderdeel van de training. Voor mij was het naast een trainingsstage, ook een vakantie. Dat

betekent dat we ook de omgeving verkend hebben. Op de dagen dat we niet trainden of slechts een training hadden, zijn we vaak de omgeving wezen verkennen. Daarbij hebben we kastelen, groot en klein, bezocht en ook de mooie skyline langs het strand, of probeerden we met onze auto door straatjes te rijden die maar nauwelijks breder waren dan onze auto (waarvoor dank aan de plaatselijke politiemann die ons hier doorheen stuurde).

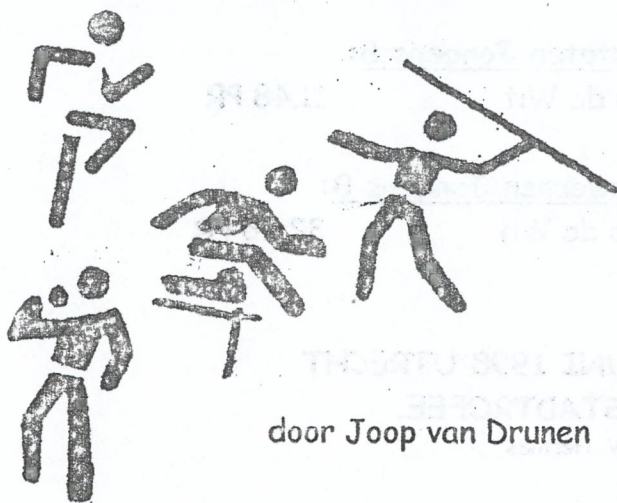
Na een straffe training was het dan ook altijd goed eten en dat kan je daar goed. Het blijft uiteraard een vissersdorp, waar je in elk restaurant wel een lekker visje kan eten. Maar voordat het zo ver was, eerst de gebruikelijke cooling down. Na een training is het bijzonder lekker om een kwartiertje in het koude zwembad te gaan staan. Al vallen de eerste paar minuten wel een beetje tegen. Maar dat ligt er dan ook aan hoe ver je het water in loopt. Het is gebleken dat rechtsdragenden hierbij in het voordeel zijn.



Ik wil dan ook afsluiten door te zeggen dat het een bijzonder geslaagde trainingskamp is geweest. Op het moment dat ik het schrijf, kan ik zeggen dat het al een deel van de vruchten heeft afgeworpen die je ervan mag verwachten. Inmiddels heb ik mijn PR al verbeterd, weliswaar slechts met 7/100 seconden, maar de 48 grens komt langzaam maar zeker in de buurt. Eerst mijn rug weer op orde en dan..... de toekomst zal het leren. Het moet me toch van het hart dat ik in het blauw harder loop dan in het wit, maar dat kan aan mij liggen.

Groetjes Roel.

UITSLAGEN BAANWEDSTRIJDEN



door Joop van Drunen

29 MEI 1998 AMSTELVEEN INSTUIFWEDSTRIJD.

Org. A.V. Startbaan

Windstille avond, temp. Ca. 18 graden, tegen 22 uur ca. 14 graden. Grote opkomst, ca. 135 jun. Goed voro bijna 300 onderdelen. Hierdoor natuurlijk een uitlopend chronoloog, dat door iedereen goed werd opgevangen. Erder ook goeie alteten ne medewerkers, bedankt!
Tijden: handgeklokt.

100 m horden meisjes B:

3^e Baltien de Wit 17.4

3 JUNI 1998 HAARLEM INSTUIFWEDSTRIJD.

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

Sprintnummers wind tegen. Temperatuur plm. 18 graden. Electronis che tijdwaarneming.

100 m heren:

1^e Guus Groskamp 11.56
5^e Niels Terol 11.85

800 m heren:

3^e Barry Bergisch 1.59.68
4^e Bas Gevaert 1.59.73 PR

200 m heren:

3^e Niels Terol 24.36

3000 m heren:

1^e Jeffrey Sullivan 8.35.19
2^e Getachew Ayele 9.04.64
3^e Ton van Doorn 9.22.07

Dit bleek een uitstekend "Haarlem" nummer!

Kogelstoten heren:

1^e Etienne de Groot 11.75

Speerwerpen heren:

2^e Paul Rijs 47.96

100 m Jongens A:

1^e Vincent van de Lans 12.43
3^e Tim van Kempen 12.79

200 m Jongens A:

1^e Tim van Kempen 26.23

100 m Meisjes B:

1^e Marije Zandstra 13.80

100 m Jongens B:

3^e Rob de Wit 12.95
4^e Matthijs Teengs 13.23
5^e Arjan Buiten 13.47 PR

800 m Jongens B:

3^e Arjan Setzekorn 2.14.76 PR

Kogelstoten Jongens B:

1^e Rob de Wit 10.92
2^e Matthijs Teengs 10.89

Verspringen Jongens B:

5^e Arjan Buiten 4.71

Speerwerpen Jongens B:

4^e Arjan Setzekorn 32.13
6^e Matthijs Teengs 29.59 PR

400 m Jongens B:

1^e Vincent van der Lans 52.88 PR

**7 JUNI KROMMENIE LYCURGUS
GAMES.**

Aanvankelijk was het regen bij het begin om 11.00 uur. Om 12.00 uur klaarde het op en kreeg de zon de overhand. Temperatuur ong. 20 graden. Niet al te veel wind. Electronische tijdwaarneming door team Amsterdam. Een flink bezochte wedstrijd. (+ = windvoordeel)

100 m Heren (series resp. 5-6-7):

1^e Roel van Ree 10.93 + 2.9
4^e Ger Wessel 11.46 + 1.7
5^e Guus Groskamp 11.19 + 3.2

300 m Heren:

3^e Ger Wessel 35.46

100 m Jongens B:

3^e Vincent van der Lans 12.16 + 3.0

200 m Jongens B:

2^e Vincent van der Lans 24.08 + 3.0

**12 JUNI 1998 SANTPOORT
INSTUIFWEDSTRIJD.**

Org. Suomi

Kogelstoten Meisjes B:

1^e Baltien de Wit 10.05

Discuswerpen Meisjes B:

1^e Baltien de Wit 28.83

Rob de Wit had een puike avond met 2 maal een persoonlijk record!!

Kogelstoten Jongens B:

1^e Rob de Wit 11.48 PR

Discuswerpen Jongens B:

4^e Rob de Wit 32.66 PR

**12 JUNI 1998 UTRECHT
DOMSTADTROFEE.**

Org. A.V. Hermes

100 m Heren:

5^e Guus Groskamp 11.53

110 m Horden Heren:

5^e Niels Terol 16.79 PR

**12-13-14 JUNI VUGHT
NEDERLANDSE
KAMPIOENSCHAPPEN JEUGD.**

Org. A.V. Prins Hendrik

Goede prestaties van Bas Gevaert en Vincent van der Lans!

Het gaat dit seizoen uitstekend met onze lopersgroep. Onder leiding van Han Baauw wordt er hard getraind en prestaties blijven dan ok niet uit. Zo ook dit weekend in Vught. Twee deelnemers en twee finale plaatsen.

Zaterdag: 400 m Vincent van der Lans start in de 2^e serie en wordt hier 3^e met een PR van 52.41, goed voor een finale plaats later op de dag. In deze finale 400 m een 6^e plaats met een tijd van 52.91.

1500 m Bas Gevaert in serie 2. Het werd een 5^e plaats voor Bart met

4.15.15 net genoeg om als laatste tijd beste over te gaan naar de finale.

Zondag: Bij de finale 1500 m een uiterst gespannen Bas aan de start voor deze race. Bas voert de opdracht van Han perfect uit, in het begin van deze race niet te hard van stapel. We zagen hem in de achterhoede lopen, om in het tweede deel van deze finale bijzonder sterk te lopen. Bas Gevaert werd 5^e in met een PR van 4.04.93 (zijn oude PR 4.09.21). Voor beide jongens een geslaagd NK weekend!!

13 JUNI LEIDEN 27^E GOUDEN SPIKE.

Een uitstekende tijd van Roel van Ree!!

Tijdens deze 2^e Gouden Spike kwamen onze 400 meter lopers Roel van Ree en Ger Wessel aan de start voor de B-finale van 'hun' nummer. Roel van Ree finishte als eerste in de uitstekende tijd van 47.85 wat hem wederom een PR opleverde. Ger Wessel finishte als 6^e in 49.45.

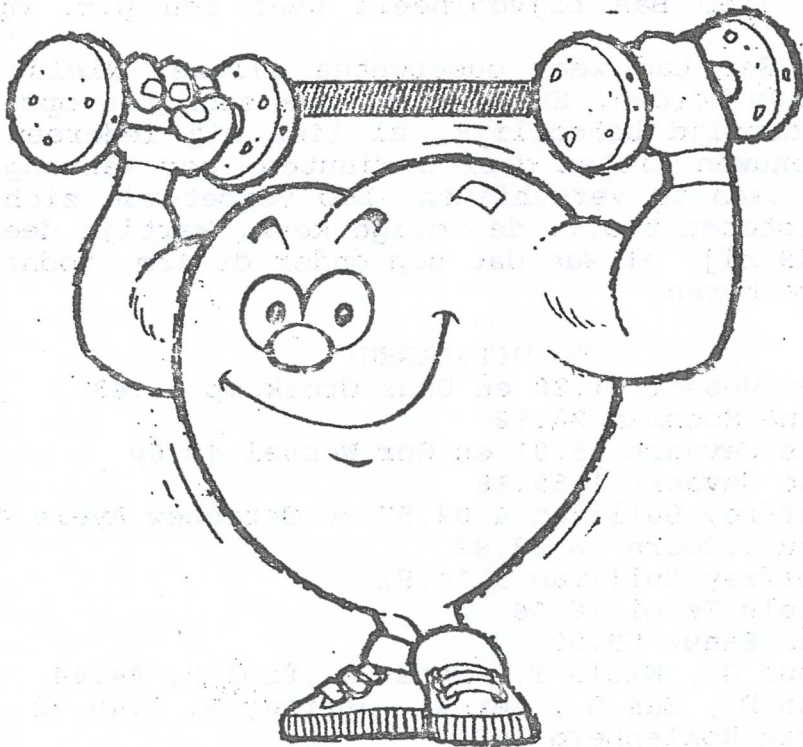
28 JUNI DELFT SPORTSTAD BOKAAL.

Org. A.V. 40

Hoogspringen Heren:

4^e Erik Rollenberg 1.90

Erik groeit langzaam maar zeker naar zijn vorm: 10 mei 1.75, 21 juni 1.85, 28 juni 1.90. 1.95, 2.00 enz.



2E SENIORENKOMPETITIEDAG

ZONDAG 21 JUNI TE HEERHUGOWAARD

Een van de weinige dagen mooi weer in een periode van wolken, regen etc. dus wederom ideaal atletiek weer. Kon ik vorige keer melden, dat er praktisch geen wijzigingen waren, nu was dat heel anders. En het lijkt wel dat als het eenmaal begint, de ene wijziging de andere aantrekt. Om te beginnen was Darcy de Windt, die de vorige keer geblesseerd raakte nog niet beschikbaar. En ook zijn vervanger op het hinkstapspringen Ruud Wielart liet het afweten, zodat nu Han Baauw de eer moest redden. Op het verspringen konden we gelukkig een beroep doen op de routine van Rob Schlüter.

Nog voor het begin van de wedstrijd bleek, dat Roel van Ree niet kon lopen. Dit was een gevoelig verlies op 3 nummers: op de 4x100, de 400m en de 4x400m leden we een verlies van resp. 244, 283 en 257 punten (totaal 784 punten!).

Maar dat was nog niet alles. Ook Barry Bergisch was geblesseerd thuis gebleven. Hoe dit alles op te lossen? Antwoord: Bas Gevaert en Jeffrey Sullivan liepen nu ieder 3 zware nummers. Waarmee ik deze twee atleten meteen als helden van deze dag wil bestempelen.

Maar daarmee was het nog niet over. Guus Groskamp raakte geblesseerd na de 100m. Maar gelukkig was René Moesman weer aanwezig in de ploeg en kon hij (na enig aandringen) de 200m overnemen. Tenslotte dient nog vermeld te worden, dat Getachew de hele week griepig was geweest en Ton van Doorn onder het lopen weer last van zijn achillespees kreeg, zodat hij het een paar rondes rustig aan moest doen en helaas de kopgroep niet meer kon volgen.

Dan nu de positieve dingen. Behalve, dat de twee reeds genoemde helden 3 keer moesten lopen, waren de prestaties van goed gehalte. Zo liep Bas bijvoorbeeld weer een p.r. op de 800m.

De 400m van Ger had weer ouderwetse allure. Niels liep een p.r. op de 110m horden. Erik verbeterde zich ten opzichte van de vorige wedstrijd behoorlijk, al liet hij iedereen behoorlijk in de zenuwen zitten door 5 minuten voor aanvang van het nummer op de baan te verschijnen. Leo verbeterde zich met 63cm op het kogelstoten t.o.v. de vorige keer. Martijn deed er met de diskus 1m49 bij, al was dat nog onder de 43m, zodat hij op taart moest tracteren.

DE UITSLAGEN:

100m	Ger Wessel 11.20 en Guus Groskamp 11.43
200m	René Moesman 23.52
400m	Bas Gevaert 55.01 en Ger Wessel 49.60
800m	Bas Gevaert 1.59.18
1500m	Jeffrey Sullivan 4.02.57 en Getachew Ayele 4.13.92
5000m	Ton v.Doorn 16.27.82
3000m st.	Jeffrey Sullivan 9.14.91
110m hrd.	Niels Terol 16.66
400m hrd.	Han Baauw 59.59
4x100m	Guus G., Niels T., René M., Paul R. 44.44
4x400m	Han B., Bas G., Ger W., Jeffrey S. 3.40.72
hoog	Erik Rollenberg 1m85
ver	Rob Schlüter 6m06 en Paul Rijs 5m79

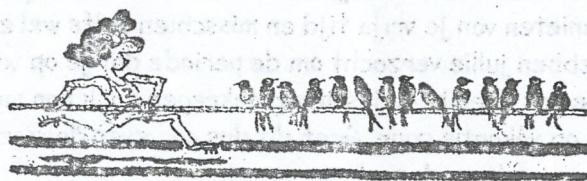
hss Han Baauw 11m05
 pols Niels Terol 3m80
 kogelst. Leo v.d.Veer 12m35 en Etienne de Groot 11m47
 diskus Martijn Spruit 41m85
 speer Etienne de Groot 39m60
 kogelsl. Martijn Spruit 30m73

DE EINDSTAND

1.	AAC II	19.089	20.317	39.406
2.	kav Holland	19.394	19.834	39.237
3.	Lycurgus	18.725	19.136	37.861
4.	Unitas	19.030	18.810	37.840
5.	Ilion	18.211	18.970	37.181
6.	Tion	18.160	18.595	36.755
7.	Aav'36	18.136	17.944	36.080
8.	H A A R L E M	18.358	17.535	35.839
9.	De Spartaan	17.699	17.993	35.692
10.	Sparta	17.304	18.224	35.528
11.	Sav	17.532	17.924	35.456
12.	Gouda	17.505	17.422	34.927
13.	Phoenix	17.988	16.933	34.921
14.	Leiden	16.744	18.115	34.859
15.	Hollandia	16.816	17.853	34.669
16.	Gac	17.157	17.345	34.502
17.	De Keien	17.756	17.674	34.430
18.	Groene Ster	16.989	17.254	34.243
19.	Parthenon	16.960	16.792	33.752
20.	Impala	16.417	17.017	33.434
21.	Nijmegen	16.433	16.999	33.432
22.	Av'40	17.007	16.358	33.365
23.	Av'23	15.640	16.554	32.194
24.	Aac'61	17.744	10.329	28.073

Hoe gaat het nu verder? Om een lang verhaal kort te maken: de bovenste 6 gaan naar de finale om te strijden om het kampioenschap van de eerste divisie. De onderste 6 komen uit in een degradatiewedstrijd, waarvan de onderste 4 degraderen. Voor de nummers 7 t/m 18 (wij dus) is de competitie afgelopen. Na de finalewedstrijd promoveert de kampioen naar de eredivisie. De nummers 2,3 en 4 van de finalewedstrijd plaatsen zich voor de promotie/degradatiewedstrijd. Mag een van die ploegen reglementair niet promoveren, dan wordt die plaats opgevuld door de nummer 5. Dat was dus de competitie voor dit jaar.

René.





het Wisseltje

u i t s l i d g e n

Daar zijn ze dan eindelijk: de uitslagen van openingswedstrijd van de junioren D en C op tweede Paasdag (13 april 1998):

60 meter meisjes D:

Chrystal van Kleef	9.3s
Sanne Immer	9.3s
Aline Schumacher	9.7s
Puck Winnubst	9.8s
Saranke Hoekzema	9.8s
Stephanie Jager	9.9s
Anouk Muis	10.6s

80 meter jongens D:

Mark Schutte	13.7s
--------------	-------

80 meter meisjes C:

Marloes Molenaar	11.7s
Chantal van der Zijden	12.0s
Sanne van Buchem	12.1s
Leoni Bodewus	13.3s

Discuswerpen meisjes C:

Chantal van der Zijden	13.91m
Estrella Wielinga	13.45m
Sanne van Buchem	12.76m

Kogelstoten meisjes C:

Estrella Wielinga	6.80m
Kim Witteman	5.45m
Leoni Bodewus	4.61m

Hoogspringen meisjes C:

Sanne van Buchem	1.20m
Chantal van der Zijden	1.20m

Hoogspringen meisjes D:

Sanne Immer	1.35m
Stephanie Jager	1.20m
Puck Winnubst	1.20m
Anouk Muis	1.10m

Kogelstoten meisjes D:

Aline Schumacher	7.93m
Chrystal van Kleef	6.61m
Saranke Hoekzema	5.56m
Puck Winnubst	5.33m

1000 meter jongens D:

Mark Schutte	4.27.2
--------------	--------

Kogelstoten jongens D:

Mark Schutte	6.08m
--------------	-------

600 meter meisjes C:

Chantal van der Zijden	1.56.5
Sanne van Buchem	2.02.4

vakantie

vakantie

vakantie

Binnenkort beginnen de vakanties weer! Of misschien zijn ze voor een aantal van jullie al begonnen? Lekker even uitrusten, genieten van je vrije tijd en misschien zelfs wel even weg naar de camping of het buitenland! Wij hebben jullie verzocht om de periode dat je op vakantie bent, even door te geven. Ik heb tot nu toe pas twee briefjes terug gekregen en ik kan me niet voorstellen dat er niet meer mensen op vakantie gaan. Geef dit dus nog even door voordat je weggaat. O ja, vakantie-kaarten zijn wij gek op, dus.....!

Wedstrijdverslag van 16 mei 1998:

We moesten om 9.45 uur verzamelen bij het Mendel-college. Van daar uit gingen we naar Amstelveen. Ik (Puck) moest om 11.15 uur hoogspringen en om 15.55 uur verspringen. Stephanie, Saranke, Chrystal en Sanne de moesten de estafette lopen om 11.00 uur. Ik dacht dat alles goed was, maar de wissel van Stephanie en Saranke was niet goed. Ze werden gediskwalificeerd. Gelukkig mochten ze het wel overdoen. Toen moesten Sanne en ik hoogspringen. Ik kwam niet verder dan 1.25 meter. Sanne ging nog wel even door. Op een gegeven moment waren er nog maar twee meisjes over: Sanne en een ene Maartje. Het was heel spannend. Maartje eindigde op 1.40m en Sanne op 1.45m. 1.50 haalde ze het niet. Chrystal en Saranke moesten om 15.20 uur sprinten. Ze liepen gelijk, allebei 9.6s Toen moesten Aline en ik verspringen. Aline sprong heel goed. Hoe ver weet ik niet meer. Ik sprong 3.47m. Daarna moesten ze de estafette overdoen. Sanne kon niet meer meedoen, ze moest naar een hockeytoernooi. Aline deed mee in plaats van Sanne. Het ging nu wel goed. Hun tijd was 35.0 rond.

Puck Winnubst

Uitslagen jongens junioren D:

Bas de Wit 80m 12.2s
ver 4.40m

Alex Rijff 1000 3.20.7
80mh 16.5s

Mark Schutte 1000m 4.15.3

Rene Bussing hoog 1.20m

Jeroen Adel. kogel 7.96m
discus 18.03m

estafette 4x80m 47.7s

Eindstand van deze wedstrijd:

- 1) AAC 4641 pnt
- 2) Castricum 4062 pnt
- 3) DEM 4060 pnt
- 4) Aku 3858 pnt
- 5) Zaanland 3852 pnt
- 6) Haarlem 3690 pnt
- 7) Startbaan 3635 pnt
- 8) Sagitta 3182 pnt

Uitslagen meisjes junioren D:

Chrystal van Kleef 60m 9.6s
speer 10.65m

Saranke Hoekzema kogel 5.83m
60m 9.6s

Aline Schumacher ver 3.84m
Kogel 7.55

Sanne Immer hoog 1.45m
60mh 12.9s

Puck Winnubst hoog 1.25m
ver 3.47m

Stephanie Jager 60mh 13.4s
1000m 4.01.7

estafette 4x60m 36.9s

Eindstand van deze wedstrijd:

- 1) Trias 4239 pnt
- 2) Castricum 4003 pnt
- 3) Haarlem 3295 pnt
- 4) Startbaan 3150 pnt
- 5) Sagitta 3050 pnt
- 6) Aku 1748 pnt

Dit is alweer het laatste clubblad voor de vakantie en als ik alle verhalen om mij heen zo hoor dan wordt het een fantastische vakantie voor een heleboel kinderen. Ik ben benieuwd naar alle verhalen.

We hebben net de laatste wedstrijd van de pupillencompetitie gehad, een competitie die we kunnen samenvatten als nat, heel nat.

De eerste wedstrijd zwommen we in Haarlem en de tweede wedstrijd spoelden we naar Santpoort en anderen naar Castricum. Maar beide wedstrijden gingen niet door en in het weekend van 27 juni waren we in Krommenie voor de regio-finale.

Het begon goed met een echt defilé met de drumband voorop en iedereen met de clubvlag er achter aan (ruim 200 pupillen deden mee). Een feestelijk zonnetje scheen maar helaas werd het in de loop van de dag weer vreselijk nat. Ik heb de uitslagen officieel nog niet ontvangen maar ik heb ze ondanks de nattigheid zo veel mogelijk opgeschreven.

Estafette:

MA1: Francis, Fleur, Marleen, Daniëlle 4 x 60 m 39.8
MA2: Amber, Wietske, Tatiana, Jirina 4 x 60 m 38.9

JA2: Sven, Sgtein, Thomas, Stephan 4 x 60 m 39.6
JB: Yashin, Max, Niels, Pieter 4 x 40 m 27.4

Niels was een goede vervanger voor de zieke Rik. Jammer knul dat je er niet bij was.

Meisjes pup A2	<u>60 m</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Amber	9.2	3.63	5.77	4.07.2
Jirina	9.2	3.40	5.24	3.46 5 2 ^e !
Tatiana	9.9	3.35	5.62	niet gestart
Daniëlle	10.9	3.06	5.45	niet gestart

Zij werden 3^e in het ploegenklassement.

Meisjes pup A1	<u>60 m</u>	<u>hoog</u>	<u>balw.</u>	<u>1000 m</u>
Fleur	10.0	0.85	15.33	4.16.1
Marleen	11.3	0.90	13.39	4.38.3
Francis	10.6	0.75	18.56	5.006

Zij werden 4^e in het ploegenklassement.

Jongens pup A2 en A1	<u>60 m</u>	<u>ver</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Sven	10.1	3.08	7.61	niet bekend
Stein	9.7	3.54	6.37	3.57.8
Stephan	9.9	3.40	7.64	4.46.9
Thomas A1	10.5	3.00	5.44	4.37.3
Jelle A1	10.5	2.92	6.07	4.41.8

Deze jongensploeg bestaande uit A2 en A1 werd 5^e in het klassement.

Jongens pup B	<u>40 m</u>	<u>hoog</u>	<u>kogel</u>	<u>1000 m</u>
Pieter	6.2	1.00	6.56	4.12.4
Max	7.2	0.95	4.96	4.33.2
Niels	7.3	0.80	3.15	4.31.8
Yashin	7.6	0.80	3.62	niet bekend

Pieter werd 1^e in de 3-kamp en de ploeg werd 3^e in het ploegenklassement.

Jongens pup C	<u>40 m</u>	<u>ver</u>	<u>balw.</u>	<u>600 m</u>
Sebastiaan	8.5	1.92	19.00	2.52.1

Meisjes pup C	<u>40 m</u>	<u>ver</u>	<u>balw.</u>	<u>600 m</u>
Charlotte	8.5	2.59	10.75	2.53.5

Het was leuk om met zoveel pupillen mee te doen en om zo veel ouders als supporters/ploegleiders op de baan te hebben. Klasse!

De ontbrekende uitslagen komen in het volgende clubblad.

Wat ook zonnig begon en nat eindigde was de 1^e Jeugd Olympische dag, 5 juni jl. Maar liefst ruim 750 kinderen deden mee aan het hardlopen en balwerpen op de atletiekbaan, geholpen door zo'n 40 juryleden. Ondanks dat wij alle kinderen liever een "echte" atletiekwedstrijd hadden willen laten doen (dit was onmogelijk gezien het aantal deelnemers) was het zeer geslaagd. Een bezoek aan alle andere activiteiten zoals turnen, voetballen, tennis, ahdn- en korfbal, judo, tafeltennis leerde dat het erg gezellig was. Het promodorp was zeer geslaagd met allerlei leuke activiteiten.

34 Kinderen hadden een jeugd sportpas gekocht waarmee ze 4 atletiektrainingen konden volgen op de baan o.l.v. Baltien. Gelukkig konden Martijn en Rob inspringen want 34 kinderen is wat te veel om het alleen te doen. Nu maar hopen dat zich wat kinderen aanmelden bij A.V. Haarlem. Ze waren enthousiast genoeg.

40 meter

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	40 meter
Pieter	Teengs	jongens C	25-apr-98	6.5
Rik	Schutte	jongens C	25-apr-98	7.2
Tommie	van de Laan	jongens C	25-apr-98	7.6
Niels	Weller	jongens C	25-apr-98	7.6
Yashin	van Kesteren	jongens B	7-feb-98	7.87
Charlotte	Boelens	meisjes C	25-apr-98	8.7

60 meter

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	60 meter
Amber	Dickmann	meisjes A	1-mrt-98	9.40
Jirina	van Kesteren	meisjes A	16-mei-98	9.70
Folkert	Scheper	jongens A1	25-apr-98	10.2
Fleur	van Galen	meisjes A1	25-apr-98	10.2
Stefan	Bodewus	jongens A	16-mei-98	10.20
Tatiana	Rijff	meisjes A2	25-apr-98	10.4
Stein	Metten	jongens A	16-mei-98	10.50
Wietske	Bijl	meisjes A	1-mrt-98	10.60
Thomas	de Bakker	jongens A	1-mrt-98	10.8
Danielle	Lasker	meisjes A	7-feb-98	11.55
Francis	Vermeulen	meisjes A1	25-apr-98	11.7

600 mtr

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	600 mtr (min)
Jirina	van Kesteren	meisjes A	1-mrt-98	2.07.5
Amber	Dickmann	meisjes A	1-mrt-98	2.10.2
Tatjana	Rijff	meisjes A	1-mrt-98	2.18.7
Wietske	Bijl	meisjes A	1-mrt-98	2.24.4
Yashin	van Kesteren	jongens B	7-feb-98	2.26.12
Thomas	de Bakker	jongens A	1-mrt-98	2.27.1

1000 mtr

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	1000 mtr (min)
Amber	Dickman	meisjes A2	25-apr-98	3.53.8
Tatjana	Rijff	meisjes A	7-feb-98	3.54.95
Jirina	van Kesteren	meisjes A2	25-apr-98	3.55.1
Stein	Metten	jongens A	16-mei-98	3.56.9
Pieter	Teengs	jongens C	25-apr-98	4.03.4
Folkert	Scheper	jongens A1	25-apr-98	4.11.2
Rik	Schutte	jongens C	25-apr-98	4.13.6
Fleur	van Galen	meisjes A1	25-apr-98	4.13.7
Wietske	Bijl	meisjes A	7-feb-98	4.20.55
Danielle	Lasker	meisjes A	7-feb-98	4.20.72
Thomas	de Bakker	jongens A1	25-apr-98	4.32.8

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	1000 mtr (min)
Tommie	van de Laan	jongens C	25-apr-98	4.40.5
Stefan	Bodewus	jongens A2	25-apr-98	4.42.9
Niels	Weller	jongens C	25-apr-98	4.44.3
Yashin	van Kesteren	jongens C	25-apr-98	5.08.1
Francis	Vermeulen	meisjes A1	25-apr-98	5.08.9

Verspringen

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	Ver (mtr)
Pieter	Teengs	jongens C	25-apr-98	3.53
Rik	Schutte	jongens C	25-apr-98	3.43
Stein	Metten	jongens A	7-feb-98	3.22
Wietske	Bijl	meisjes A	7-feb-98	3.10
Thomas	de Bakker	jongens A	7-feb-98	3.03
Fleur	van Galen	meisjes A	7-feb-98	3.03
Niels	Weller	jongens C	25-apr-98	2.94
Yashin	van Kesteren	jongens B	1-mrt-98	2.76
Charlotte	Boelens	meisjes C	25-apr-98	2.49
Tommie	van de Laan	jongens C	25-apr-98	2.35

Hoogspringen

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	Hoog (mtr)
Amber	Dickman	meisjes A	16-mei-98	1.20
Stefan	Bodewus	jongens A	16-mei-98	1.10
Jirina	van Kesteren	meisjes A	16-mei-98	1.10
Tatjana	Rijff	meisjes A	1-mrt-98	1.05
Stein	Metten	jongens A1	25-apr-98	1.00
Folkert	Scheper	jongens A1	25-apr-98	1.00
Wietske	Bijl	meisjes A1	25-apr-98	0.90
Thomas	de Bakker	jongens A	16-mei-98	0.90
Danielle	Lasker	meisjes A	7-feb-98	0.90
Fleur	van Galen	meisjes A1	25-apr-98	0.90
Francis	Vermeulen	meisjes A1	25-apr-98	0.80
Yashin	van Kesteren	jongens B	7-feb-98	0.75

Balwerpen

Voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	Bal (mtr)
Wietske	Bijl	meisjes A1	25-apr-98	14.58
Stefan	Bodewus	jongens A2	25-apr-98	28.24
Thomas	de Bakker	jongens A1	25-apr-98	13.24
Amber	Dickman	meisjes A2	25-apr-98	25.62
Stein	Metten	jongens A1	25-apr-98	25.44
Tatiana	Rijff	meisjes A2	25-apr-98	17.38
Folkert	Scheper	jongens A1	25-apr-98	13.62
Fleur	van Galen	meisjes A1	25-apr-98	14.36
Jirina	van Kesteren	meisjes A2	25-apr-98	12.30
Francis	Vermeulen	meisjes A1	25-apr-98	17.10

Kogel stoten

voornaam	Achternaam	Pupillen	Datum	Kogel (mtr)
Stephan	Bodewus	jongens A	7-feb-98	8.73
Stein	Metten	jongens A	16-mei-98	6.80
Amber	Dickmann	meisjes A	1-mrt-98	5.71
Rik	Schutte	jongens C	25-apr-98	5.63
Pieter	Teengs	jongens C	25-apr-98	5.42
Thomas	de Bakker	jongens A	16-mei-98	5.33
Tatjana	Rijff	meisjes A	1-mrt-98	4.91
Jirina	van Kesteren	meisjes A	1-mrt-98	4.86
Mietske	Bijl	meisjes A	1-mrt-98	4.67
Charlotte	Boelens	meisjes C	25-apr-98	4.57
Tommie	van de Laan	jongens C	25-apr-98	4.25
Shawn	Lennon	jongens A	16-mei-98	3.94
Janielle	Lasker	meisjes A	7-feb-98	3.80
Yashin	van Kesteren	jongens B	1-mrt-98	3.69
Fleur	van Galen	meisjes A	7-feb-98	3.57
Viels	Weller	jongens C	25-apr-98	3.44

EEN FIJNE VAKANTIE!



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

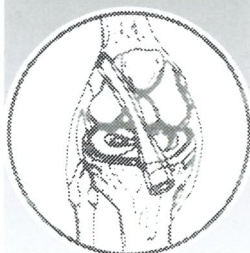
redactieadres

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