

7 / 98

# de wissel

---



**Clubblad atletiekvereniging „haarlem“**

**SCHEMA ALGEMENE WINTERTRAININGEN**  
(ingaaude zondag 1 november 1998)

**ZONDAG: atletiekbaan Pim Mulier sportpark te Haarlem (per 01.11.98)**

10.00 – 11.15 uur meisjes en jongens pupillen a/b/c  
10.00 – 11.30 uur meisjes en jongens junioren d  
10.00 – 11.30 uur meisjes en jongens junioren c  
10.00 – 12.00 uur meisjes en jongens junioren a/b  
10.00 – 12.00 uur vrouwen en mannen senioren  
10.00 – 12.00 uur vrouwen en mannen lange afstanders

**WOENSDAG: Paulusschool, ingang Junoplantsoen 58, Haarlem (per 04.11.98)**

17.30 – 18.30 uur meisjes en jongens pupillen a/b/c

**DONDERDAG: Extran Sportcenter, W. van Outhoornlaan, Haarlem (per 05.11.98)**

18.00 – 19.00 uur meisjes en jongens junioren c/d  
18.00 – 19.00 uur meisjes en jongens junioren a/b  
**10 minuten voor aanvang aanwezig zijn!**

**DONDERDAG: krachtcentrum A.V. Haarlem, Pim Muliersportpark (per 06.11.98)**

20.00 – 21.00 uur vrouwen en mannen senioren algemene ploeg

**Extra gespecialiseerde trainingen:**

Naast deze algemene trainingen zijn er nog een aantal selectie-trainingen. Atlete(s)n, die daarvoor in aanmerking komen worden daarvoor persoonlijk uitgenodigd.

**LEEFTIJDSKLASSE INDELING (VAN 1-11-98 t/m 31-10-99)**

c – pupil	geboren in 1991
b – pupil	geboren in 1990
a – pupil	geboren in 1988 of 1989
d – junior	geboren in 1986 of 1987
c – junior	geboren in 1984 of 1985
b – junior	geboren in 1982 of 1983
a – junior	geboren in 1980 of 1981
senioren	geboren in 1979 of eerder
veteranen vrouwen	vanaf de dag dat ze 35 jaar zijn
veteranen mannen	vanaf de dag dat ze 40 jaar zijn

Na de training nog even gezellig napraten? Dat kan.  
Waar?

In de  
Wij  
onze  
dus!!!



kantine van het krachtcentrum!  
hebben voor het komende winterseizoen wederom een contract afgesloten met  
gezellig

P.S. Ook de  
roomboter gebakken  
weer ingekocht!!! En voor de jongste



kwebbelkont Truus,

bekende in de  
speculaaspoppen zijn  
het zakje snoep, gaaf hè!



komen





# de wissel

---

jaargang 53

nummer 7

Oktober 1998

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres

José Spaan-Capellen

Kortenaerstraat 6 2014 RR HAARLEM

tel. 023-5247347

e-mail [spaan@dds.nl](mailto:spaan@dds.nl)

---

## VAN DE REDACTIE

Zo heel terloops vroeg ik in het voorwoord van het vorige clubblad of er soms nog een verslag van de JF marathon kwam. Ik was dat de laatste jaren toch wel gewend. Nou een verslag kwam er inderdaad. En wat voor een. Ik vond de enveloppe met kopij van de A.V. Haarlem Runners wel erg dik dit keer en vroeg me af waar dit door kon komen. Wat dacht u..... de JF marathon natuurlijk. Het spreekwoord *waar het hart vol van is loopt de mond van over* is bij onze runners wel degelijk van toepassing. Maar liefst 10 pagina's worden er aan deze marathon besteed. Misschien vindt u het als gewone atleet wat veel, maar waar blijft u dan met uw kopij! Ik moet zeggen ik vind de verslagen erg leuk en het lijkt me een hele belevenis. Maar mij er aan wagen.....nee. Ik vond de 800 m vroeger al lang. O ja, wat betreft de foto's ik hoop dat deze goed overkomen. De tijd was wat kort om ze perfect in het clubblad te krijgen dus misschien zijn deze niet zo duidelijk!

Wat het weer betreft dit seizoen. Huilen met de pet op. Ook de bovengenoemde JFM mocht hierin meedelen. Maar wonder boven wonder bleef het op de Onderlinge Wedstrijd van 27 september jl. droog. Het was zelfs wel aangenaam op de atletiekbaan. Dat was dus een aardige afsluiter van het seizoen. Jammer alleen dat ik zo weinig bekende gezichten zag. (Ja, ja, ik ben geweest!)

Begint iedereen vol goede moed aan het winterseizoen? Gegevens hierover kunt u vinden op de allereerste pagina van dit blad. **GOED LEZEN DUS!**

Rest mij nog de kopijdatum te melden voor het laatste nummer van dit jaar en wel **WOENSDAG 2 DECEMBER (over 6 weken!)**

## Wen Hartelijk Welkom aan:

### C-pupillen:

S. (Steven) Krino                      Langendijkstraat 33                      2013 EL HAARLEM

### B-pupillen:

M.M. (Marianne) Vijlbrief                      R. Slanskystraat 27                      2033 AM HAARLEM

E. (Eva) van der Erf                      N. van der Laanstraat 10                      2013 BM HAARLEM

### A-pupillen:

T. (Taco) Mesman                      van 't Hoffstraat 110                      2034 RJ HAARLEM

### D-junioren:

N.B. (Nico) Vijlbrief                      R. Slanskystraat 27                      2033 AM HAARLEM

### Adreswijzigingen:

Daan van Rijsbergen, Kruisstraat 45<sup>I</sup>, 2011 PW HAARLEM, tel.: 023 - 532926

Getachew Ayele, Ruslandstraat 141, 2034 XD HAARLEM, tel.: 023 - 5368699

## 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



## OPZEGGEN LIDMAATSCHAP

Hoewel de atletieksport plezierig en gezond is, zijn er ieder jaar leden die hun lidmaatschap willen beëindigen.

Dat kan door vóór 1 november a.s. bericht te sturen aan de ledenadministratie:

Jos van Belle

Sparrenstraat 26

2023 WX HAARLEM

Afmeldingen van leden welke na 1 november a.s. binnen komen worden belast met de bondscontributie 1999.

## OPZEGGEN LIDMAATSCHAP

## VAN HARTE VAN HARTE VAN HARTE VAN HARTE

Geachte Wim Moolenaars,

Op 20 november a.s. wordt je 90 jaar. Dus met z'n allen roepen we heel hard:

HIEP HIEP HOERA!!!!!!

A.V. Haarlem feliciteert je van harte met dit heugelijke feit.

Je bent lid sinds februari 1921, dat is dus 77 jaar, en waar komt dat nog voor? Toch!!!!!!!!!!!!!!

Negentig jaar en nog steeds betrokken bij "Haarlem". Onder het genot van koffie en meestal iets erbij, (gebak of zo) help je bij het inbinden van de "Wissel".

Wij allen van A.V. Haarlem wensen je nog vele gezonde jaren en maak er met je familie een mooie dag van.

We hopen je nog regelmatig te treffen in het krachthok voor een kop koffie en je hulp met de "Wissel".

Je vriendinnen (en dat zijn er wel wat!!!!!!!!!!)  
en vrienden van "A.V. Haarlem".



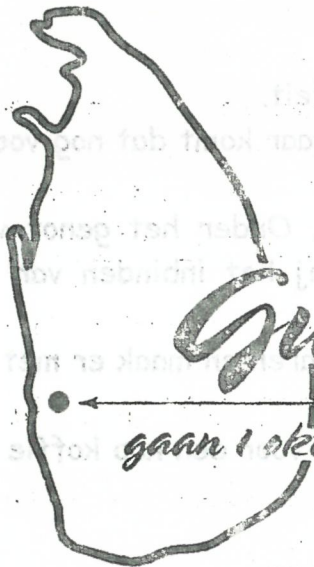
Wij zijn ontzettend blij  
met de geboorte van onze zoon

Niels

Hij is geboren op 11 september 1998 om 23.28 uur

Marcel en Joianda Verzijlberg-Kleinsmit  
Minnertsgastraat 6  
5045 LJ Tilburg  
013 - 571 04 82

VAN HARTE VAN HARTE VAN HARTE VAN HARTE



*Guus & Irene*

*gaan 1 oktober a.s. trouwen op Sri Lanka*

*t/m 2 oktober verblijven wij in het Palm Haven Hotel - Fax: 00941580721*

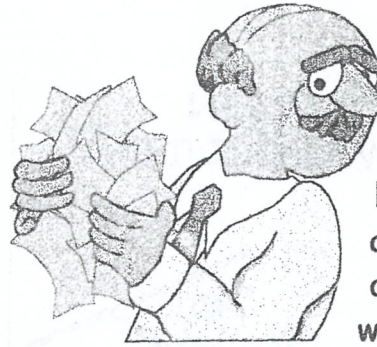
## Van de voorzitter.....

Het baanseizoen 1998 zit er op..... tevreden?

Gedeeltelijk. Een aantal van onze atleten tot zeer goed gepresteerd, maar dit aantal zonder meer te gering. De meerderheid van trainende atleten heeft praktisch niet aan

deelgenomen, van deze meerderheid heeft een behoorlijk aantal gedurende de wintermaanden wel aan de vele extra trainingen (selectie trainingen) deelgenomen. Je vraagt je dan af met welk doel eigenlijk? Het nut van al deze extra trainingen moet toch zijn: waarde bewijzen in de prestaties tijdens de wedstrijden.

De technische commissie zal m.i. zeer selectief moeten zijn met haar uitnodigingen voor deelname aan deze trainingen voor de op 1 november a.s. aanvangende wintertrainingen.



heeft goed atleten was onze wedstrijden

Aan het einde van het baanseizoen 1998 werden er nog een tweetal evenementen georganiseerd. Allereerst de onderlinge op de laatste zondag van september. Op verzoek van onze zustervereniging de K.A.V. Holland een week naar voren gehaald. Bedankt Holland, want wij konden deze onderlinge onder haast zomerse weersomstandigheden afwerken.

De opkomst was niet bijster groot - met als uitzondering de pupillen - maar het was bovenal gezellig en goed toeven daar op de Haarlemse atletiekbaan, en dat compenseerde de wat matige opkomst gedeeltelijk.

Volgend jaar wat meer deelname, het is zo verdomd leuk voor de jongen leden wanneer zij samen met die groten Roel - Ger - Jeffrey - Bas etc. zo'n dag kunnen beleven, doen!!

Drie-dagen later, woensdag 30 september organiseerde wij in samenwerking met de Haarlemse Raad voor de schoolsport de Haarlemse Scholierenveldloop Kampioenschappen voor het basisonderwijs.

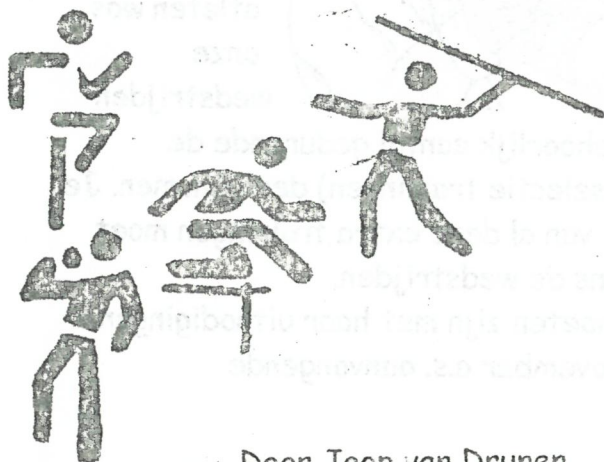
Ruim 200 atleten(es) bevolkte ondanks de bar slechte weersomstandigheden de atletiekbaan. Het parkoers was door onze parkoers \bouwers uitgezet op het grasgedeelte naast de baan en liep via verspringbakken en middenveld. De lengte van het parkoers was  $\pm 500$  meter. Voor de groep 5 en meisjes 6  $\pm 1000$  meter en de groepen 6 t/m 8  $\pm 1500$  meter.

Er werd enorme strijd geleverd voor de ereplaatsen. Het geheel was uitstekend voorbereid door Jaap van Deursen en Baltien de Wit. Wij werden tijdens de wedstrijdmiddag bijgestaan door een behoorlijk aantal juryleden etc. Ondanks het slechte weer een gezellige en goed geslaagde happening.

Bedankt mensen!!



## UITSLAGEN BAANWEDSTRIJDEN



Door Joop van Drunen

### 29 AUGUSTUS UTRECHT

Org. Vitesse/Hellas

Van de A.V. Haarlem was de enige deelnemer Jeffrey Sullivan. Jeffrey verscheen aan de start van de 5000 meter heren. Een 1<sup>e</sup> plaats. Zijn tijd 14.21.28 betekende een nieuw persoonlijk record (14.34.40). Een uitstekende prestatie.

### 4 SEPTEMBER UTRECHT DOMSTADTROFEE

Org. A.V. Hermes

Ger Wessel en Roel van Ree liepen hier beide de 100 en 200 meter

### 100 meter heren:

2<sup>e</sup> Roel van Ree 11.11 (wind -0.1)  
4<sup>e</sup> Ger Wessel 11.52 (idem)

### 200 meter heren:

1<sup>e</sup> Roel van Ree 21.72 (wind -0.2)  
2<sup>e</sup> Ger Wessel 22.93 (idem)

### 11 SEPTEMBER UTRECHT

Org. Phoenix

### 3000 meter heren:

4<sup>e</sup> Jeffrey Sullivan 8.16.77

### 13 SEPTEMBER ARENA GAMES

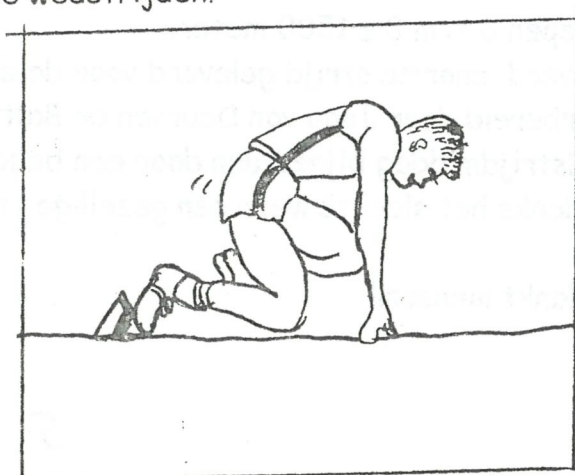
Org. G.A.C.

### 400 meter heren (3 series):

3<sup>e</sup> (totaal) Roel van Ree 48.46

Tot slot vinden jullie hieronder nog de totale uitslagen van de Onderlinge Wedstrijd van 27 september jl.

Daarmee is het baanseizoen 1998 ten einde. Een seizoen met voornamelijk slecht tot zeer slecht weer. En voor het baanseizoen 1999 hoop ik wat meer "Haarlem" atleten(es) aan te treffen tijdens de wedstrijden.



# Uitslagen Onderlinge Wedstrijden 27 september 1998

B-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp ,1e dag		100 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Vincent vd Lans	-- Jongens B	12.2	493	5.43	474	9.41	416	1383
2 Rob d Wit	-- Jongens B	12.3	474	5.08	391	10.54	499	1364
3 Matthijs Teengs	-- Jongens B	12.9	367	5.00	371	10.66	508	1246
4 Ivo v Kempen	-- Jongens B	13.0	350	5.09	393	9.32	410	1153
5 Ralf Teunisse	-- Jongens B	14.2	164	4.75	309	9.09	392	865

B-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp ,2e dag		Hoog		Speer		1000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Vincent vd Lans	-- Jongens B	1.60	492	28.33	301	2.50.0	582	2758
2 Rob d Wit	-- Jongens B	1.40	293	33.48	389	3.04.8	433	2479
3 Matthijs Teengs	-- Jongens B	1.50	394	31.39	354	4.29.4	0	1994
4 Ivo v Kempen	-- Jongens B	1.60	492	28.66	306	4.29.4	0	1951
5 Ralf Teunisse	-- Jongens B	1.65	540	37.19	448	4.29.4	0	1853

B-Jun. Meisjes ,Eigen meerkamp		100 mtr		Ver		Kogel		Hoog	Speer	TOTAAL		
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT		
1 Baltien d Wit	-- Meisjes B	15.0	330	4.16	465	10.38	615	1.45	672	24.69	498	2580

Sen. Mannen ,Eigen meerkamp ,1e dag		100 mtr		Ver		Kogel		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Niels Terol	-- Mannen	11.7	593	6.14	636	11.09	538	1767
2 Erik vd Veen	-- Mannen	12.1	513	6.00	605	10.22	476	1594
3 Etienne d Groot	-- Mannen	12.8	384	5.13	403	11.43	561	1348
4 René Moesman	-- Mannen	11.6	614	4.95	359	8.10	314	1287
5 Han Baauw	-- Mannen	12.3	474	5.25	432	8.73	364	1270
6 Erik Rollenberg	-- Mannen	13.5	269	5.46	481	9.22	402	1152

Sen. Mannen ,Eigen meerkamp ,2e dag		Hoog		Speer		1000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Niels Terol	-- Mannen	1.70	587	53.86	684	3.16.8	328	3366
2 Erik vd Veen	-- Mannen	1.70	587	35.82	427	3.28.5	237	2845
3 Han Baauw	-- Mannen	1.55	444	33.81	394	2.57.0	508	2616
4 René Moesman	-- Mannen	1.60	492	27.64	288	3.20.5	298	2365
5 Erik Rollenberg	-- Mannen	1.80	680	34.52	406	3.59.2	42	2280
6 Etienne d Groot	-- Mannen	1.35	241	37.07	446	3.45.2	124	2159



## AV HAARLEM-RUNNERS

Misschien wist u het nog niet (dat zou ons dan verbazen): 5 september jl. heeft een groep lange-afstanders deelgenomen aan de Jungfrau-Marathon. Het gonst inmiddels van de verhalen in het lopers-peleton. "De muur van Wengen", "Zwitsers vlak", "het einde der morenen" en "de doedelzak zien en dan sterven" zijn gevleugelde begrippen aan het worden. Om het Zwitserse bergloopje weer in zijn juiste proporties terug te brengen is in dit clubblad een aantal objectieve (beeld)verhalen opgenomen van lieden die er werkelijk bij zijn geweest.

---

### *Agenda*

De dinsdagavondtraining in De Hout is in ere hersteld. Verzamelen 18.30 uur bij de parkeerplaats van Dreefzicht. Voor trainingsprogramma zie verderop.

M.i.v. 5 november, elke donderdag krachttraining in het krachthonk. 20.00 uur verzamelen, 20.15 u starten.

De 1ste zondagtraining is op 1 november. Verzamelen 10.00 uur op Pim Mulier.

PimMulierloop, Kennemmer-crosscup zie verderop cq ingevouwen folder.

---

## Uitslagen

### 10K 3eVelserbroekloop 26juni

7	Chris Pfrommer	0:35:33
30	Roel Ramakers	0:39:27
43	John Jongboom	0:40:35
45	Martin vd Weiden	0:40:51
49	Bert Boesten	0:42:04
62	Martin Hoeksema	0:45:06
65	Wim van Kleef	0:45:49

### 15K 9e Pierloop

11	Ton van Doorn	0:52:22
35	Conno du Fosse	0:58:06
53	Arno Molenaar	1:00:17
54	Dick Kloosterboer	1:00:20
98	Martin vd Weiden	1:04:07
132	Bart Gevaert	1:05:52

### Berlijn Marathon 20 sept.

5499	John Jongboom	3:33:45
------	---------------	---------

### 10K Baan; onderlinge wedstrijd

1	Getache Ayele	34:12:0
3	Adrie Tol	38:00:0
4	Bert Boesten	38:06:0
5	Conno du Fosse	38:20:0
6	Dick Kloosterboer	38:58:0
7	Jeroen Peeters	39:41:0
8	Martin vd Weiden	40:43:0
9	Louis Dambrink	40:46:0
11	John Jongboom	42:01:0
12	Martin Hoeksema	45:24:0
13	Ad Appel	45:38:0
21	Erwin Dijk 6km	26:08:0
	Wim van Kleef	dnf

Zondag 25 oktober 1998. Wegwedstrijd 15 km, Pupillenloop 1 km, Trimlopen 5, 10 en 15 km. Start 11.00 uur. Suomi Groeneveen Santpoort.

## Historie



*De geschiedenis van de Pim Mulierloop gaat terug tot 1878. Deze eerste atletiekwedstrijd in Nederland werd toen in de gemeente Velsen gehouden. Na 59 jaar vond, op vrijwel dezelfde locatie de tweede editie plaats waarbij de winnaar van de eerste editie, Pim Mulier, zelf het startschot loste. Suomi brengt tot op de huidige dag de grote sporter Pim Mulier hulde, door elk jaar weer een Pim Mulierloop te organiseren.*



*Auto: A9 afslag Santpoort bij rotonde rechtdoor rijden. Na 200 meter rechts, afslag Groeneveen.*

## Prijzen

Bekers zijn er voor de verschillende categorieën. Verloting van diverse prijzen in natura op het startnummer. Aantrekkelijke geldprijzen zijn er in de categorieën: Heren, Mannen 40, Mannen 50, Mannen 60, Dames, Dames 35 en voor de algemene winnaars de Pim Mulier wisselbeker.

## Inschrijven

Voor-inschrijven voor de wedstrijdloop via een A-formulier en f 12,50 bijsluiten, naar:  
Anja van Deursen  
Broekbergenlaan 34  
2071 EW Santpoort-Noord  
023 539 21 63

## Bijzonderheden

### Winnaar mannen 1997

Vladimir Tontchinsky 46:54

### Winnaar vrouwen 1997

Ilyina Nadezhda 52:13

### Parcoursrecord

Wladimir Gusev 45:22

Anne van Schuppen 51:28

*Startschot* wordt gegeven door de neef van Pim Mulier, mr. Graaf van Limburg Stirum

*Herinnering* voor iedere finisher een uniek Pim Mulier-Adidas T-shirt!

## Algemeen

Parkeerruimte bij Groeneveen in Santpoort-Noord. Douche- en kleedgelegenheden is aanwezig. Start en finish vindt plaats op de atletiekbaan van Groeneveen, het parcours is verhard en grotendeels verkeersvrij; alle kilometerpunten staan aangegeven. Elke deelnemer loopt op eigen risico; uw inschrijving is strikt persoonlijk.

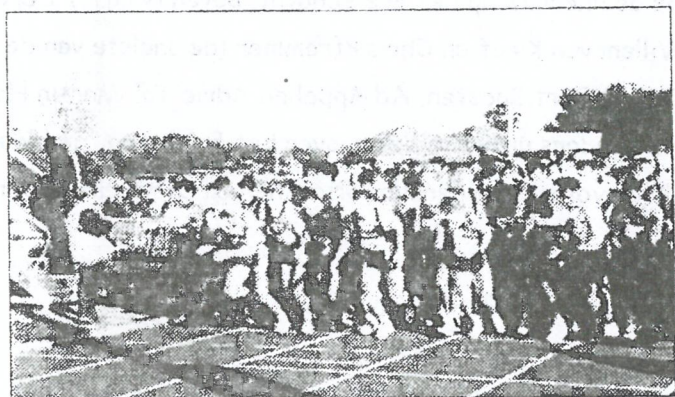
## Bereikbaarheid

*Trein:* station Driehuis.

*NZH-bus:* Haarlem-IJmuiden, lijn 70 en 5.

## Voorinschrijven trimlopen

Bosch Sport Velsen, Hoofdstraat 132  
Santpoort-Noord en Gallepromenade 49  
Velsbroek of in de kantine van A.V. Suomi op het sportpark Groeneveen.  
Na-inschrijven voor alle afstanden is mogelijk op sportpark Groeneveen in de kantine van Suomi tot een kwartier voor de start van de loop. Het inschrijfgeld bedraagt dan:  
f 15,- voor de 15 km prestatie-loop  
f 15,- voor de 15 km wedstrijdloop  
f 10,- voor de 10 km prestatie-loop  
f 7,50 voor de 5 km recreatie-loop  
De pupillenloop van 1 km is gratis!



## Trainingsschema's Haarlemmerhout dinsdagavonden 18.30 u. 98/99

03 nov	6 x 1000m	3.25 - 3.40	p. 500m
10 nov	1000/1500/2000/1500	3.25/5.05/6.55/5.20	p. 500m
17 nov	minutenlopen	1-3-5-3-1-3-5	p. 1-2-4-2-1-2
24 nov	3 x 2000m	6.50 - 7.30	p. 1000m
01 dec	10 x 500m	1.25 - 1.35	p. tot 3.30
08 dec	6 x 1000m	3.25 - 3.40	p. 500m
15 dec	4 x 1500m	4.55 - 5.30	p. 500m
22 dec	minutenlopen	1-2-3 3 x	p. zelfde tijd
29 dec	5 x 500m	1.25 - 1.35	p. tot 3.30
	3 x 1000m	3.20 - 3.35	p. 500m
05 jan	3 x 2000m	(4 x 500m)	p. 1000m
12 jan	1000/1500/2000/1500	3.25/5.05/6.55/5.20	p. 500m
19 jan	minutenlopen	10 x 2 minuten	p. 2 minuten
26 jan	6 x 1000m	3.25 - 3.40	p. 500m
02 feb	10 x 500m	1.25 - 1.35	p. tot 3.30
09 feb	1000/1500/1500/1000	3.25/5.10/5.10/3.25	p. 500m
16 feb	3 x 2000m	6.25 - 7.30	p. 1000m

## DE JUNGFRAU IN BEELD

(Foto's: Martin van de Weiden; tekst: Adrie Tol).

onderschriften:

1. Martin Hoeksema, dit jaar herkenbaar aan zijn rode pet (vorig jaar aan zijn rood doorbloedde schoenen).
2. Adrie herkent de fotograaf en weet nog snel een vrolijk gezicht te trekken.
3. Bert heeft alleen oog voor het pad.
4. Nog 200 meter.
5. Ad blikt terug op de tocht terwijl Willem net doet alsof hij doodop de finish passeert.
6. Jeroen en Adrie na het douchen: topfit??
7. De deelnemers op het ere-schavot. Boven (v.l.n.r.): Jeroen Peeters (krijgt zijn praatjes terug), Willem van Kleef en Chris Pfrommer (de snelste van de groep met een eindtijd van 4:01:04). Onder: Bert Boesten, Ad Appel en Adrie Tol. Martin Hoeksema ontbreekt (was zoek, bleek aan omstanders uitleg te geven over het fenomeen "de blaar").
8. Koolhydraten, mineralen, vitaminen en enzymen worden aangevuld.



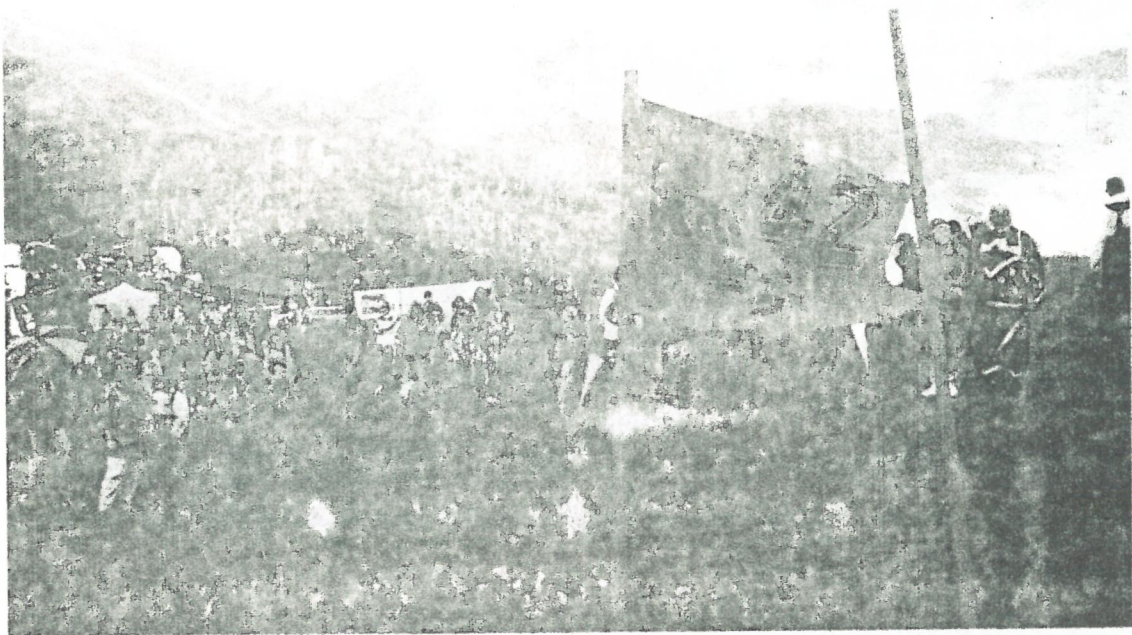
1



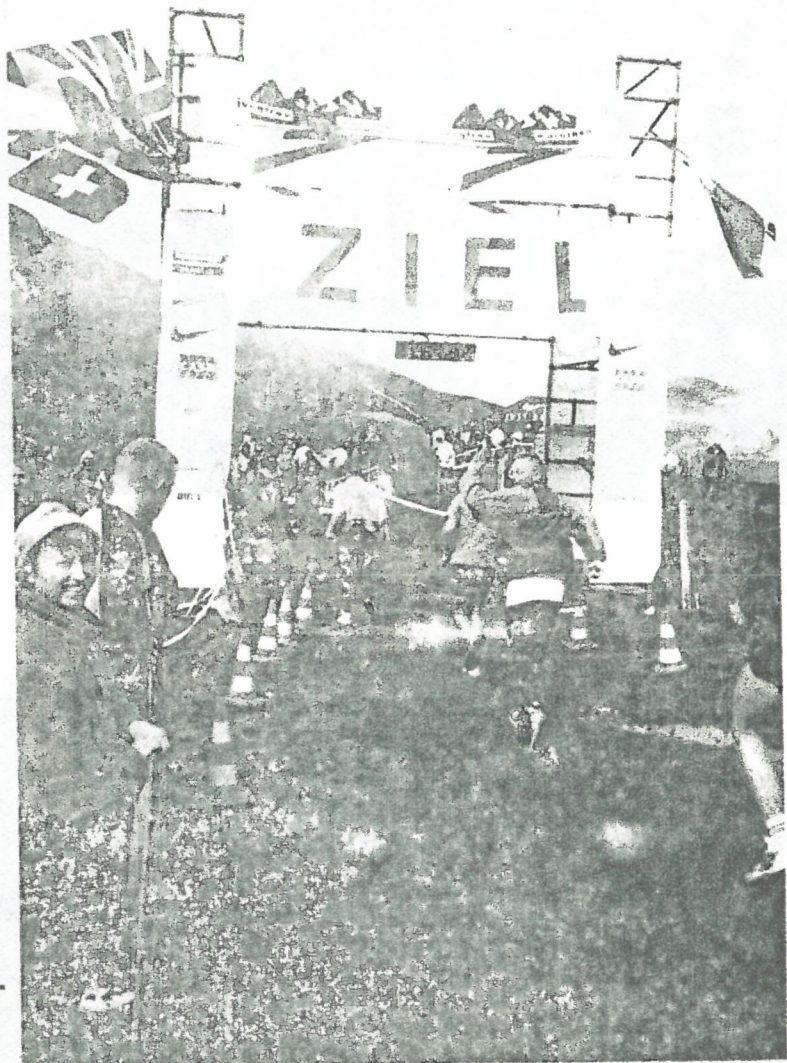
2



3



4



5

6



7



8





## Heeft u ooit :

- een stukje (4.44.57,7 uur om precies te zijn) op zaterdag gewandeld,
- een crossje gedaan (blubber, enzo, van die dingen),
- 2,5 uur in de regen, samen met 2600 anderen, gelopen,
- een hoogteverschil van 1800 meter overbrugd,
- een vlakke marathon gelopen,
- in den vreemde zoveel bekende hardlopers gesproken,
- met ongeveer 70 mannen in een (vrouwen in de andere) tent gedoucht,
- een gletsjer bedwongen,
- na 41 km stijgen nog een (on)prettig km'tje moeten dalen (au, au),
- met uw maat de mogelijkheid besproken om op een mooie alpenhelling begraven te worden,
- een soort XTC-shot van rammelende koebellen gehad,
- na uw loop een boemeltreintje als vervoermiddel naar je bier (en dan bad en dan bed) gehad,
- besloten om tijdens uw loop maar eens een stukje te gaan wandelen en toen gemerkt dat u hardlopende maat nog langzamer (bijna achteruit) ging,
- lijdzaam moeten toezien dat grote horden vrouwen en mannen veteranen (F40, F45, F50, F55, M40, M45, M50, M55, M60 en M65) mij vóórgingen (nog 7 maanden dan ben ik ook veteraan),

Combineer bovenstaande ingrediënten en "the magnitude of the challenge" zal u duidelijk worden. Voor de zesde maal werd de Jungfrau marathon in "die Schweiz" bij Interlaken georganiseerd. Het was mijn eerste maal en zeker niet de laatste. Ik hoef er niet veel aan toe te voegen; met enkele Laufstatistiken ben ik klaar :

ong. 4500 aanvragen  
3183 inschrijvingen (waarvan 360 vrouwen en 194 Nederlanders)  
dus ong. 1300 teleurgestelden  
2604 mensen gestart om 08.45 (waarvan 311 vrouwen)  
dus 579 absolute (and obsolete) losers, watjes die bij het zien van de berg (met regen) reeds opgaven. Down and out met die lui.

Snelste vrouw 3.23.53,6 Irina Kazakowa en snelste man 2.59.03,5 Petr Kadlec. Snelste vrouw van 65 jaar in 5.32.09,9 (Ursula Schmitz) en snelste man in die leeftijd Luigi Marinelli in 4.17.25,7.

Heeft u reeds zin ? : 4 september 1999 om 08.45 uur in Interlaken-Ost. Wel even snel op Internet kijken voor een reservering.

Bert Boesten



5 september 1998

## Gekkenwerk

Om half vier in de nacht vertrokken op weg naar Zwitserland. 40 Cd's mee, lekker luisteren in de auto. Slecht weer die nacht, alles wijst op een zware dag. Toch bij aankomst langs het Meer van Thun de eerste blikken op de Jungfrau en de Eiger. Puisten van bergen besneeuwd alsof met poedersuiker bestrooid. Prachtig maar niet wijs om een marathon op te organiseren. Sinds de jaren zeventig kom ik al op deze plek maar het is nooit in mij op gekomen een marathon tegen deze berg te lopen. Tegen en op paden die eigenlijk voor Gemzen zijn voorbehouden. Een aantal van onze groep vonden zonder dit parcours te kennen het nodig zich in te schrijven. Zelfs een debutant op de marathon zag er heil in.

De avond in het Kronkelhonk een riante stulp rustiek gelegen langs de route bood mij zicht op wat er werkelijk in deze mannen omging. Ik heb zeker 10 sokken voorbij zien komen, de keuze welke te nemen lag nogal gecompliceerd. En stapelen natuurlijk tijdens het laatste galgenmaal. Dingen die ik in mijn dagelijks leven niet door mijn strot zou krijgen, crisperige chips met melk, spaghetti en volgens mij in willekeurige volgorde. De een in alle rust, geen zenuwachtig gedoe, de ander berustend voor de dag die komen ging. Vroeg het licht uit en slapen. Al snel heerste er een volmaakte rust.

Tegen 5 uur zat de eerste loper reeds te mediteren aan tafel, door mijn ooghoeken zag ik een bezorgde blik van twijfel of alle trainingen en opofferingen wel voldoende waren geweest. Tegen 7.00 uur tijd om te vertrekken. De mannen dalen de berg af teneinde de trein naar Interlaken(567 m) te nemen, voor de start.

Zelf neem ik lekker ontspannen een ontbijt en doe de loopkleding aan. Ik vertrek een uur later naar het station in Lauterbrunnen(795 m). De weersomstandigheden zijn bedroevend. De bergen kun je niet zien vanwege de zware regenval en lage wolken.

Met de echtgenotes van Jeroen en Adri had ik afgesproken naar de eerste plaats van doorkomst Wilderswil(585 m) met de trein af te reizen. Natuurlijk gaan de Ethiopiërs uit warm Afrika met 4 minuten aan de leiding als eerste voorbij. Na enige minuten doemt Chris als eerste van onze groep in de stromende regen voor ons op, steengoed onder deze omstandigheden. De rest laat nog op zich wachten, maar wij moeten met de volgende trein mee om in Lauterbrunnen niet de gehele groep te missen. En in tegenstelling tot Nederland vertrekken treinen in Zwitserland altijd op tijd, dus weg wezen. In Lauterbrunnen zijn de Afrikanen al door in een zeer snelle tijd. Het wachten is op onze mannen.

Een van de echtgenotes was jarig dus ik viel met de neus in de boter. Heerlijk appel en abrikozen gebak. Inmiddels dreef ik mijn jas uit, dus in een winkeltje een lange plastic regenjas gekocht voor 9 frank. Normaal lopen daar oude mutsen mee, maar ik had niet veel keuze.

Na Lauterbrunnen(795 m) begint de muur naar Wengen. Als je denkt dat je aardig op weg bent bij 25 km komt de klap wel erg hard aan. Half op de berg naar Wengen kom je langs het Kronkelhonk, het huis van mevr. Appel. Nog nooit zo'n begripvol mens meegemaakt, alles staat in het teken van de lopers. Wild vreemde mensen die stapels kleren neerleggen of tassen die met allerlei vreemde zaken zijn gevuld. Iedereen stapt naar binnen en onder deze weersomstandigheden kun je niet echt op je tapijt letten. Mevr. Appel verdient zelf een medaille.

Na de Oase kronkelhonk de harde werkelijkheid, verde de berg op. Inmiddels ben ik met mijn harem in Wengen aangekomen. De groep komt redelijk fris voorbij. Door de goede voorbereiding zijn er tot op 30 km geen noemenswaardige problemen, behoudens een enkel krampje. Martin oogt redelijk ontspannen. Ik vraag of ik moet meelopen voor enige steun. Er volgt beslist een nee.

Loop met Ad mee, want die zit er redelijk doorheen. Kramp is de oorzaak, niet zo gek met die koude regen. Inmiddels komt Ad aan in Wengen, gelijk trek ik mijn jas uit en loop mee. De dames achterlatend met de heerlijke broodjes en gebak.

De laatste 12 km zijn van Wengen(1284 m) naar de Eigergletscher(2205 m) het steilst en kenmerkt zich voor Ad van langzaam door dribbelen en volhouden tot een massagepost. Op een plek met een prachtig uitzicht op de inmiddels heldere bergen laat Ad zich verwennen door de massage. Bereidwillig stort hij op het bed. Zijn spieren geheel door de kou bevangen. De dokter vraagt of ik ook wil, maar ik zeg dat ik nergens last van heb. Ik zag hem denken, die moet goed getraind zijn. Hij wist niet beter, ik wel.

Verder gaan we weer. Langzaam doemt de laatste hindernis naar Eigergletscher(2205 m) op. De verschrikkelijke Wixi in wielrentaal een berg van de buitencategorie. Heel in de verte zie je mensen lopen die afgaan op het geluid van een doedelzak die op het hoogste punt van de Wixi de lopers lokt. Daar aangekomen dalen we af naar Kleine Scheidegg (2091 m) in de verte zien we "Ziel". Ad en ik genieten van het moment van aankomst.

De vrouwen zijn inmiddels ook boven gekomen met de trein en zorgen voor de vastlegging van de eeuwige roem. Immers het prijzengeld was al verdeeld.

Door de finish gekomen krijg ik spontaan een medaille en een T-shirt uitgereikt, stiekem in dank aanvaard. Zelfs die 12 km was me al genoeg. Dan de ontmoeting met de andere echte helden van deze tocht. Allemaal sterk gelopen. Onder deze omstandigheden goede tijden, maar echt gekkenwerk!

Tot volgend jaar bij de 7de editie.....

Wim van Kleef

### Wat vooraf ging aan deze Jungfraumarathon

#### **Oktober/ november 1997:**

Poging van Martin om mij over te halen mee te doen aan de zesde Jungfraumarathon.

#### **December 1997:**

Serius nadenken of ik nu eigenlijk echt wel hieraan mee wilde doen.

#### **Januari/ februari 1998:**

Adri kwam met voorinschrijvingsformulieren. Ingeschreven, er volgde een rode, gele en uiteindelijk een groene onuitwisselbare officiële deelnemerskaart. Er is geen weg meer terug.

#### **Voorjaar 1998:**

Zowaar, we behoorden tot de 1500 buitenlandse deelnemers, dus Martin kon beginnen aan het gek maken van zijn medeclubgenoten, die mee gingen doen aan deze helse tocht.

#### **De trainingen:**

Afgesproken werd dat de kleine eliteploeg van AV- Haarlem zoveel mogelijk op de vrije zondagochtenden met bloed, zweet en tranen gingen ploeteren in de heuvelachtige duinen. (aangezien Nederland geheel vlak is, was het eigenlijk begonnen werk).

Later in de zomermaanden ook maar door de weeks de kilometers maken en elke bult cq. heuveltje bedwingen.

### **Het gevoel en onze emotionele momenten:**

In het beginstadium leek het allemaal nog een appeltje eitje, echter de heer Kloosterboer besloot met ons mee te trainen en op zijn manier ons moed in te spreken (helaas werkte dit soms averechts).

### **De laatste test:**

We besloten om vlak voor de wedstrijd ons gestel op de proef te stellen in Amsterdam tijdens de Gay Games! Het weer was meer dan fantastisch, volgens ingewijden de mooiste/ warmste dag van dit jaar, dus veel zweten en drinken. Bert had speciaal voor deze gelegenheid een roze strakke fijne korte broek aangetrokken, welke heel wat commotie teweeg bracht. Na afloop constateerde Martin dat er deelnemers waren, die hele grote... hadden gekregen. Thuiskomende konden alle deelnemers meegenieten van de blarenwinkel van Martin's beide voeten, waar wel een vergrootglas bij nodig was. Hoe moest dat nou op die akelige berg met deze vervormde voetjes van Martin (later meer)?

### **De heenreis:**

Zaterdag 22 augustus heel vroeg in de ochtend verliet ik met mijn vrouw het vlakke Nederland om voor het eerst van ons leven de Zwitserse Alpen te gaan bewonderen en te bedwingen.

Toen wij na tien uur opgevouwen gezeten te hebben in een Frans dinky-toytje vol beladen met Nederlandse lekkernijen, tent, bergschoenen en regenkleding zagen wij bergen opdoemen. Na aankomst op de camping bleek dat er nog meer bestond dan onze knullige marathon die wij daar zouden lopen. Wat hadden die nare Zwitsers bedacht voor echte sportmensen: een ware inferno, d.w.z. eindje zwemmen in ijskoud helder blauw water, verschillende bergtoppen bedwingen met een mountainbike en daarna nog een stukje berg opwaarts hardlopen.

Toen onze tent na enig schuiven en blubberzooi ontwijgend stond, besloten wij onze reisgids cq. weermannetje Appeltje te bellen dat we zowaar aangekomen waren. De heer Appel nodigde ons uit voor een heerlijk avondmaal in zijn knusse kronkelhonk. Echter we wisten niet (ook weer wel) dat dit huisje verscholen zat halverwege het parcours in een eng donker Dutrouxbos (later meer). Drie kwartier later konden wij hijgend en puffend aanschuiven aan tafel.

### **Reisgids Appel:**

De heer Ad Appel had besloten om de eerste week oude collega's van hem af te martelen hoog in de Zwitserse Alpen. Het leek ons een puik idee hieraan twee dagen mee te gaan doen. Het snode Appelplan was om hoog in een berghut te gaan slapen (ahum). 's Ochtends vroeg stonden ik en mijn vrouw paraat bij de plaatselijke bus, waar ook het Ad Appelclubje zich verzameld had gewapend met puntige wandelstokken en veel chocolade. Dit hadden wij echter geen van beide in onze volle rugtassen meegenomen, echter wel plenty ontbijtkoek en echte roomboter.

Tijdens de busreis vingen wij op dat Appel zwetend de nacht ervoor wakker was geworden van een nachtmerrie. Het ging hierbij om het feit dat de heer Appel op een of andere duistere manier een hekel heeft aan Amerikanen. Hij had dan ook gedroomd dat wij de berghut moesten delen/ afstaan aan schreeuwende, snauwende en ongemanierde mannelijke Amerikanen. (later meer).

De tocht naar de Schmadrihutte, op 2262m hoogte, begon licht stijgend met mooi weer, het viel allemaal wel mee, dachten we. Nadat het middaguur was verstreken en we ingehaald waren door de senioren alpenclub van ongeveer dertig Zwitserse gepensioneerde mannen, begon de hemel te betrekken en te dreigen. Het geluk was met ons, want we waren na uren klauteren en klimmen voor het spookweer op de plaats van bestemming, omringt door nieuwsgierige steenbokjes.

Ad begon weer te malen over zijn nachtmerrie. "Als ze maar niet komen", hoorde wij telkens weer tijdens de pastamaaltijd.

Na de afwas, het weer aanmaken van het houtkacheltje en het petroleumlampje besloten de goklustigen onder ons een potje te klaverjassen. Buiten begon het heftig te stortregenen en werd het mistig, guur en koud. Klokslag 19.00 sloeg het noodlot toe. We hoorden stemmen buiten uit de duisternis steeds dichterbij komen. "Daar heb je ze Ad", zeiden wij in koor, "je Amerikaanse vrienden!" De deur woei plotseling open, een grote bebaarde man stond daar, achter hem verschenen vier kinderen en een vrouw. Tot Ads geluk, spraken ze geen Amerikaans, maar Duits. Nu zaten wij opgescheept met zes medemensen in de toch al krappe hut voor 14 personen (wij waren al met z'n negenen).

Hoe nu verder. Terwijl de Duitse familie hun natte en doorweekte kleiding op de houtkachel om en om bakte, probeerden wij onze slaapplekken veilig te stellen (je weet maar nooit met Duitsers).

Na een nacht zonder nachtrust, wierpen wij gebroken een blik uit de hut. Buiten was het wit en mistig. "O jee", begon Appeltje, "nog een nacht in deze benarde situatie!". "Mensen ga maar gerust weer slapen", adviseerde ons weermannetje daarna. Na het weerbericht van 9.00 uur, vooraf gegaan door jodelmuziek, te hebben ontcijferd, besloot Ad om de terugtocht te aanvaarden. De geur van bradende sokken en dergelijke achter ons latende, glibberden wij naar beneden.

Na een steile afdaling, tussen de middag even nagenietend in een prachtige vallei met ruisende beek, liepen wij het laatste stukje terug naar de camping.

#### **Aankomst medelopers:**

Zondagavond (nog zes dagen te gaan) kwamen onder luid onthaal van een koeiebel Martin en Chris aan in het kronkelhonk. Chris constateerde dat de klim naar het kronkelhonk niet veel voorstelde, Martin daarentegen kwam hijgend en drijfnat boven. Chris was eerder moe geworden van het onsamenhangende gewauwel van chauffeur Martin (zelfs de Rolling Stones hielpen niet), dan van de stevige wandeling naar boven.

Martin besloot na enig gewiefel en aandringen van Ad, de volgende dag samen met Chris en Ad naar een berghut te klimmen voor de laatste hoogtestage. Hier bleken geen enge vreemdelingen te vertoeven, maar wel luidruchtige bellende koeien.

Maandagavond (nog vijf dagen te gaan) dachten wij uit te rusten van onze hoogtetocht per trein, volgeladen met schreeuwende Amerikanen, naar de Top of Europe, de Jungfrauoch (3571m hoog). Echter we schrokken wakker van twee bekende Nederlands stemmen. Het waren Adri en Maaïke, ze hadden naar onze ogen de beste voorbereiding en kuitspiertjes van het hele gezelschap, want ze waren van Haarlem naar Lauterbrunnen gefietst.

De dag van ons leven naderde met krasse schreden. "O jee, zijn we wel compleet, waar blijft onze Boesten en vrouw?" Ze waren nog niet in de Hot Chilipeppers (de ruigste kroeg cq. hotel van Zwitserland) gesignaleerd (later meer).

#### **Pastaparty:**

Zoals elk jaar is er halverwege Lauterbrunnen- Wengen in het kronkelhonk een traditionele pastaparty, verzorgd door Appeltje en zijn moeder. Het bleek daar een drukte van jewelste, want andere voor ons onbekende lopers deden hun intrede. Zowaar verscheen onze Boest met vrouw ten tonele. Het spul was compleet.

Het laatste avondmaal kon beginnen. Ad dwong de lopers hun volgeladen bord geheel te verorberen, het zit 'em in de sliertjes. Bier was natuurlijk ook in overmate aanwezig voor het nodige vertier.

Aan het einde van de avond werd er een pooltje gemaakt en dit werd beheerd door Maaïke, waarin de lopers hun eindtijden moesten voorspellen. Deze tijden moesten zo lang mogelijk geheim blijven.

Voordat we naar de camping gingen, vertelde Martin de geheimen over de omgeving van het Cronkelhok. Wat bleek, naast het knusse huisje woonde een vreemdsoortige buurman. Martin luisterde zijn naam, het bleek Zwitserse Dutroux te zijn! Wij geloofden Martin zoals gewoonlijk niet. Gewapend met zaklantaarns, bewees Martin hoe de vork in de steel zat. De buurman bleek geheime gangen en paden aangelegd te hebben om zijn huis te bevoorraden voor zijn duistere praktijken (?) Dit speelde zich vooral 's nachts af. Helaas hebben wij geen kennis gemaakt met dit heerschap (nog geen bewijsmateriaal). Met deze wetenschap kroop iedereen die avond onder zijn warme dekentjes cq. slaapzakjes.

#### De laatste uren voor de start:

Wat zal het weer worden aanstaande zaterdag?, vroegen we ons af. Weermannetje Ad roorspelde weinig goeds. Het zou stormen, regenen en ijsig koud worden. Met deze kennis besloten wij op de camping onze laatste pasta's naar binnen te schuiven en daarna richting tent te gaan.

Al erg vroeg in de ochtend sloeg het onheil toe, onze tent werd geteisterd door een hevig regenfront. Het was afgelopen met de nachtrust. Mijn vrouw moest wel honderd keer aanhoren, "hoe moet dat nou morgen, waar zijn mijn kleren en waar moet ik mij omkleden?" Eindelijk piepte het horloge zes uur. Adri en Maaike bleken ook al wakker te zijn (geeuw).

Buiten bleek het een openluchtzwembad te zijn. De voortent van Maaike en Adrië een binnenbad; met de droge kleding voor na de finish als een blubberig eilandje in het midden. Zo goed en zo kwaad als het ging, hebben we ons in sporttenu gestoken. Toen nog even stevig ontbijten en veel drinken en daarna richting station Lauterbrunnen om de trein naar Interlaken te halen.

Zonder emotionele steun van mijn vrouw, slofte ik samen met Adrië naar het station, waar we de andere lopers ontmoetten. In de trein kregen we van Ad een oranje kleurtje voor ons haar. Zo kon zijn moeder ons ontcijferen tussen de duizenden lopers. Martin was ondertussen ook weer geheel wakker en van de partij. We mochten nog een keer in volle glorie meegenieten van de slarenwinkel, die Martin toch nog had opgebouwd tijdens zijn huttentocht.

#### De start en finish:

Vlak voor de start bleken er twee bekenden (voor mij niet) als toeschouwer te fungeren, het waren namelijk Martin 2 en zijn vrouw. Ik was totaal niet gestresst. Nog even hebben we de remel bewonderd, hopende dat het droog zou worden, maar nee het bleef hopen.

Om 8.45 kwam het verlossende startschot. Hierna beleefde ieder voor zich deze zware, maar toch schitterende tocht richting Kleine Scheidegg.

Het venijn zat voor mij in het staartje, kruipend en glibberend de laatste kilometers over de norenen, richting finish.

Het wonder geschiedde, ik dacht dat ik mijn eindtijd op enkele seconden goed had voorspeld. De rot was voor mij! Het zat erop na bijna vijf uur ploeteren, zweten, kramp en heerlijke massages.

Dit nooit meer, hè Martin.

Een heerlijke douche, een zware medaille en een T-shirt maakten een hoop goed.

De dag erop weer terug naar ons gezellige knusse platte Nederland.

Jeroen en Karina Peeters

# het Wisseltje

---

Zomerseizoen 1998 zit er alweer op en als we zo terugkijken dan zijn er niet veel droge wedstrijden geweest. Het leek wel of we op een zwemclub zaten. Zelfs de laatste wedstrijd in Castricum werd een waterballet maar de Onderlinge Wedstrijden waren mede door het prachtige weer een succes. Heel gezellig met heel veel supporters, heel veel persoonlijke records en heel veel medailles. Fijn dat iedereen dit keer in de prijzen viel.

De Grote Clubactie draait weer prima. Jullie hebben al heel veel loten verkocht. Ik heb alleen nog niet van iedereen de inschrijflijsen terug. Er zijn geen trainingen in oktober maar opsturen naar Baltien de Wit, Velsersstraat 18rood, 2023 EC HAARLEM of het formulier in de brievenbus gooien kan iedereen. DUS GAUW DOEN DAN ZORGT BALTIEEN VOOR DE LOTEN.

Binnenkort (en in dit clubblad) krijgt iedereen bericht over de verrassingsmiddag op zaterdag 31 oktober DUS VRIJHOUDEN DIE MIDDAG dan gaan we met alle pupillen een "feestje bouwen".

Dat ook de trainers sportief bezig zijn, bleek de afgelopen maand. Gerard deed voor het eerst sinds jaren mee aan een voetbaltoernooi als..... Keeper. Bij de eerste de beste snoekduik bleek dat trainingsgebrek en souplesse hem opraken want hij liep een paar gekneusde ribben op hetgeen te merken was tijdens de looptrainingen. Hopelijk is hij inmiddels hersteld. Baltien sr. liep enigszins ongemakkelijk na deelname aan de Van-Dam-tot-Dam loop. Alle pupillen wordt geleerd uit te lopen na de wedstrijd. Baltien deed dat niet! Met als gevolg spierpijn en een wat ongemakkelijke training op de maandag erna.

## Wedstrijden Castricum zondag 13 september 1998

De weergoden zijn ons tijdens de verschillende pupillen wedstrijden van het afgelopen seizoen niet echt gunstig gezind geweest. En dus ook op deze dag lieten ze het weer verschrikkelijk afweten. Het slechte weer had geen negatieve invloed op de deelnemers, maar des te meer op de ouders en de organisatie. Moet je je kind maar niet inschrijven voor wedstrijden vallende op de dertiende. De organisatie had waarschijnlijk hun computer ook iets te lang buiten laten staan, want deze weigerde ook alle medewerking. Dus werden de pupillen opgeroepen op rugnummer (welke verscholen gingen onder verschillende lagen kleding) en konden er geen uitslagen gepresenteerd worden.

Maar apart waren deze wedstrijden wel, op een grasbaan a la Duindigt. De sprint nummers ontaarden al gauw in het verplaatsen van graszoden, hoogspringen werd schoonspringen, er waren duikers ingehuurd om de kogels en ballen terug te vinden en het verspringen vond plaats vanuit een overkapping van ouderlijke paraplu's.

Daarnaast hadden we nogal wat overlast van een verschrikkelijk chagrijnige barjuffrouw, die op een gegeven moment zelfs weigerde om bestellingen aan te nemen en je rustig een uur liet wachten op een broodje kroket.

Maar ondanks deze kleine probleempjes werd er door onze Haarlem-leden goed gepresteerd en werden er zelfs een aantal medailles in de wacht gesleept. Kortom jullie hebben weer ontzettend je best gedaan eh ik ben echt weer trots op jullie allemaal!!

Gerard Metten

De Uitslagen:

**Jongens Pupillen C (26 Deelnemers)**

JPC	40 m	Bal	Ver	Punten	Plaats
Sebastiaan van Luik	8.8	16.51	2.01	315	17

**Meisjes Pupillen C (28 Deelnemers)**

MPC	40 m	Bal	Ver	Punten	Plaats
Charlotte Boelens	8.9	11.05	2.45	274	16

**Jongens Pupillen B (33 Deelnemers)**

JPB	40 m	Kogel	Hoog	Punten	Plaats
Pieter Teengs	6.5	7.22	1.05	1168	1
Rik Schutte	6.9	6.12	1.05	1013	2
Yashin van Kesteren	7.9	3.62	0.75	435	30

**Jongens Pupillen A1 (31 Deelnemers)**

JPA1	60 m	Kogel	Ver	Punten	Plaats
Stein Metten	10.2	6.55	3.25	920	6
Thomas de Bakker	11.0	5.18	2.86	652	22

**Meisjes Pupillen A1 (23 Deelnemers)**

MPA1	60 m	Kogel	Ver	Punten	Plaats
Fleur van Galen	10.1	4.86	3.20	804	9
Laura Gottmer	10.6	4.45	3.14	708	16
Wietske Bijl	11.1	4.42	2.93	602	20

**Jongens Pupillen A2 (19 Deelnemers)**

JPA2	60 m	Kogel	Ver	Punten	Plaats
Stephan Bodewus	10.0	8.35	3.60	1120	8

**Meisjes Pupillen A2 (29 Deelnemers)**

MPA2	60 m	Kogel	Ver	Punten	Plaats
Amber Dickman	9.6	5.98	3.48	1020	4
Yirina van Kesteren	9.9	4.86	3.25	857	14
Danielle Lasker	11.4	4.21	2.22	409	26

MPA2	1000 m	Plaats
Amber Dickman	4.10.3	2

**Meisjes Pupillen D**

MPD	60 m	Hoog	Plaats
Saranke Hoeksema	9.5	0.90	4





<u>C-Pup. Jongens ,Meerkamp + meisjes</u>		40 mtr		Kogel		Ver		600 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Eva v.d.Erf	-- npc	8.0	318	4.09	276	2.95	308	2.45.0	161	1063
2 Charlotte Roelens	-- npc	8.6	229	5.15	351	2.73	264	2.56.4	99	943
3 Steven Krind	-- jpc	7.8	351	2.68	177	2.40	198	2.53.0	116	842
4 Sebastiaan v.Luik	-- jpc	8.7	215	4.34	295	2.04	186	2.42.5	176	812
5 Puck Mesker	-- npc	8.6	229	2.74	165	2.27	172	3.16.1	7	573

<u>B-Pup. Jongens ,Meerkamp + meisjes</u>		40 mtr		Kogel		Ver		1000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Rick Schutte	-- jpb	7.0	500	6.91	460	3.65	448	4.04.6	393	1801
2 Niels Weller	-- JPB	7.6	385	3.91	263	3.04	326	4.39.1	253	1227
3 Marleen v Andel	-- mpb	7.9	334	4.74	323	2.83	284	4.32.5	277	1218
4 Yashin v Kesteren	-- jpb	7.9	334	4.05	273	2.86	290	4.35.3	267	1164

<u>A-Pup. Jongens ,Meerkamp</u>		60 mtr		Kogel		Ver		1000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Stephan Rodewus	-- jpa2	9.7	487	8.96	571	3.54	426	4.30.6	284	1768
2 Stein Metten	-- jpa1	10.4	386	6.90	460	3.34	386	4.01.4	408	1640
3 Sven Berghuis	-- jpa2	10.9	321	7.49	493	3.31	380	3.58.2	424	1618
4 Kevin v Dosten	-- jpa2	10.8	333	5.24	357	3.25	358	4.29.3	289	1347
5 Taco Mesman	-- jpa1	11.4	262	4.98	340	2.98	314	5.25.2	113	1029
6 Shawn Lennon	-- jpa1	11.6	239	4.05	273	2.75	268	4.51.6	211	991

<u>A-Pup. Meisjes ,Meerkamp</u>		60 mtr		Kogel		Ver		1000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Amber Dickwan	-- mpa2	9.3	552	6.55	439	3.90	498	3.45.1	491	1980
2 Jirina v Kesteren	-- mpa2	10.0	442	5.20	355	3.60	438	3.48.6	472	1707
3 Laura Gottwer	-- mpa1	10.7	346	4.89	334	3.30	378	4.17.5	336	1394
4 Danielle Lasker	-- mpa2	11.3	273	5.08	347	2.97	312	4.21.1	322	1254
5 Wietske Bijl	-- mpa1	11.1	296	4.10	277	3.00	318	4.19.4	329	1220
6 Daphne vd Zijden	-- mpa1	10.7	346	4.50	306	2.69	256	4.31.5	270	1178
7 Francis Verneulen	-- mpa1	11.5	250	5.62	382	2.82	282	5.01.4	180	1094

<u>D-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp</u>		60 mtr		Ver		Kogel		1000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Mark Schutte	-- jongens D	13.2	290	3.21	260	7.15	374	3.52.5	352	1276
2 René Rusing	-- jongens D	12.9	323	3.15	248	6.45	333	3.50.5	362	1266

<u>D-Jun. Meisjes ,Einen meerkamp</u>		60 mtr		Ver		Kogel		600 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Sanne Imaer	-- Meisjes D	8.9	523	4.39	436	8.23	433	1.57.2	457	1909
2 Bibian Stokhof	-- Meisjes D	8.8	541	3.76	370	7.93	417	2.12.0	304	1632
3 Saranke Hockema	-- Meisjes D	9.4	435	3.92	402	5.56	278	2.08.9	333	1448
4 Puck Winnubst	-- Meisjes D	9.6	403	3.76	370	6.64	345	2.12.5	299	1417

<u>C-Jun. Jongens ,Eigen meerkamp</u>		100 mtr		Hoog		Kogel		Ver		1000 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Arjan Buiten	-- Jongens C	13.0	634	1.40	541	8.46	445	4.80	580	3.27.1	498	2698
2 Rolf Bruijn	-- Jongens C	14.6	435	1.30	462	8.71	458	4.00	418	4.19.1	230	2003

<u>C-Jun. Meisjes ,Einen meerkamp</u>		80 mtr		Hoog		Kogel		Ver		600 mtr		TOTAAL
Naam	Gbj Club	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Chantal vd Zijden	-- Meisjes C	12.1	422	1.25	426	6.25	321	4.44	506	1.52.8	511	2186
2 Marloes Molenaar	-- Meisjes C	11.6	490	1.25	426	7.19	376	4.48	515	2.08.6	336	2143
3 Heleen Rusing	-- Meisjes C	12.5	371	1.30	462	7.33	384	3.52	322	2.02.8	395	1934
4 Sanne v Buchem	-- Meisjes C	12.3	396	1.20	389	6.75	351	3.45	308	2.02.2	401	1845
5 Jessica Reitsema	-- Meisjes C	12.4	383	1.10	316	6.05	309	3.55	328	2.15.5	272	1608
6 Leoni Rodewus	-- Meisjes C	13.5	257	1.05	279	5.34	264	3.07	232	2.38.9	98	1130

## Verslag Onderlinge Wedstrijden junioren D, 27 september 1998

Het was lekker weer, ongeveer 20 graden. We waren met z'n vieren: Puck, Saranke, Bibian en ik (Sanne).

Als eerste onderdeel moesten we de 60 meter lopen. Bibian werd eerste in 8.80 seconde, 2<sup>e</sup> Sanne 8.83 seconde 3<sup>e</sup> Saranke 9.32 seconde en Puck werd 4<sup>e</sup> in 9.55 seconde.

We moesten een uur op het 2<sup>e</sup> onderdeel wachten: verspringen. Iedereen mocht 3x springen. Bij mijn 2<sup>e</sup> poging werd net het nummer I believe I can fly gedraaid. Martijn zei dat ik moest gaan vliegen. Dat lukte bijna, ik kwam heel ver: 4.39 meter. Een nieuw PR. Ook de andere sprongen goed. 2<sup>e</sup> werd Saranke met 3.93 meter en Puck en Bibian werden samen 3<sup>e</sup> met allebei 3.76 meter.

Het 3<sup>e</sup> onderdeel was kogelstoten. Normaal is dit niet mijn sterkste onderdeel, maar bij mijn 3<sup>e</sup> poging stootte ik 8.23 meter (anderhalve meter verder dan mijn PR). En hiermee werd ik ook met kogel 1<sup>e</sup>. Bibian werd nu 2<sup>e</sup> 7.93 meter, Puck 3<sup>e</sup> 6.53 meter en Saranke 4<sup>e</sup> 5.56 meter.

Als laatste, na anderhalf uur wachten, moesten we de 600 meter lopen. Iedereen was zenuwachtig. We moesten tegelijk met de C-meisjes lopen. Chantal (een C) ging er als een speer vandoor. Ik was de enige die haar kon bijhouden. Mijn tijd was 1 minuut 57, 2<sup>e</sup> Saranke 2 minuten 08, 3<sup>e</sup> werden Bibian en Puck met 2 minuten 12.

De einduitslag:	1. Sanne	1909 pnt.	2. Bibian	1632 pnt.
	3. Saranke	1448 pnt.	4. Puck	1417 pnt.

Iedereen vond het een leuke wedstrijd.

Sanne Immer.

## Scholierenveldloop 30 september 1998

Vol spanning werden de weerberichten gevold want de scholierenveldlopen werden de afgelopen jaren geteisterd door regen en .... Uitgerekend 30 september was de enige natte dag de laatste week van september maar de wedstrijden gingen door met ruim 200 leerlingen van Haarlemse basisscholen. Er deden ook een aantal atleetjes mee van A.V. Haarlem en die vermelden we dus in het clubblad.

Marleen van Andel ± 1000 meter in 5.03 minuten. Zij werd 2<sup>e</sup> bij de meisjes groep 5. Prima Marleen!

Yashin van Kesteren pakte een mooie 12<sup>e</sup> plaats op de 1000 meter jongens groep 5, waar 31 jongens meededen.

Een 3<sup>e</sup> plaats met 6.35 min. Over de 1500 meter was er voor Rik Schutte - jongens groep 6. Ook een grote groep met 29 deelnemers.

Drie "Haarlem" dames startten op de 1500 meter meisjes groep 7. Jirina van Kesteren behaalde een prachtige 1<sup>e</sup> plaats met 6.48 minuten gevolgd door Daniëlle Lasker 6<sup>e</sup> en Wietske Bijl 7<sup>e</sup>. Dat belooft wat voor volgend jaar!

Sven Berghuijs ten slotte kwam tot een 9<sup>e</sup> plaats bij de jongens groep 8. Prima gedaan.

Voor alle pupillen die niet meededen probeer het volgende jaar ook eens. Ook al doet jouw school niet mee. Je kunt toch meedoen. Het parcours gaat over gras door de verpersirngbak en over de atletiekbaan van het Pim Muliersportpark. Zoals elk jaar was het ook dit jaar weer een geslaagd evenement dankzij de inzet van veel vrijwilligers van A.V. Haarlem.

**ATTENTIE:** Door een fout is vermeld dat er op 1 november a.s. een indoorwedstrijd is. Deze wedstrijd gaat niet door voor A.V. Haarlem atleten.

**ZATERDAG 31 OCTOBER SPORT EN SPELMIDDAG  
(VOOR ALLE PUPILLEN)**

- VOOR WIE** : ALLE PUPILLEN, DUS OOK DE 2E JAARS A
- WAAROM** : LEUKE AFSLUITING OUDE EN BEGIN NIEUWE SEIZOEN
- WAAR** : ATLETIEKBAAN / KRACHTCENTRUM PIM MULIER
- HOE LAAT** : 15.00 UUR TOT +/- 19.45 UUR
- WAT GAAN WE DOEN:** VERRASSING!! MAAR WE GAAN WEL EERST EEN  
UURTJE TRAINEN, DUS SPORTKLEDING MEE  
( NA AFLOOP GELEGENHEID TOT OMKLEDEN)
- KOSTEN** : GEEN, MAAR WEL 'N KADOOTJE VAN CA FL 3,-  
MEENEMEN
- ETEN** : WORDT ALLEMAAL GEREGLD
- AANMELDEN** : ☎BELLEN!!☎ (BELANGRIJK IVM HET ETEN EN DE  
VERRASSING)  
☎5263123 (BALTIE) OF  
☎5250752 (AN) OF  
☎5404310 (GERARD)
- BELANGRIJK!!!** : DE PUPILLEN TRAINING VAN ZONDAG 1 NOVEMBER KOMT  
HIERMEE TE VERVALLEN!
- OUDERS** : U KUNT UW KIND OM CA 19.45 U. WEER KOMEN OPHALEN
- NIET VERGETEN** : ☎BELLEN☎ OM JE AAN TE MELDEN ANDERS HELAAS.....  
PINDAKAAS
- EN VERDER** : EEN LEUKE MIDDAG TOEGEWENST



Baltien  
Gerard  
An.

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**

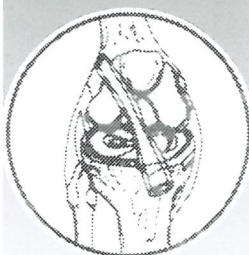
josé spaan-capellen  
kortenaerstraat 6  
2014 rr haarlem  
tel. (023) 524 73 47

**ledenadministratie**

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

# BLESSURES?

FRANK VERSTEEG



Sport- en  
revalidatiecentrum

ENNEMERLAND

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