



4/2001

de wissel

jaargang 55

nummer 4

Juni 2001

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres

José Spaan-Capellen

Kortenaerstraat 6 2014 RR HAARLEM

tel. 023-5247347

e-mail spaan@dds.nl

<http://www.knoware.nl/users/schluter/avh/index.html> of <http://www.run.to/avhaarlem>

VAN DE REDACTIE

Bijna klaar! Want met zo'n dik clubblad als dit gaan de stencils natuurlijk hard. Dus voor de een na laatste keer.....

Eerst even een verzoek aan alle ouders van onze jongste jeugd. Dit blad heet De Wissel, maar achterin vindt u altijd ook "Het Wisseltje" een speciale afdeling voor de pupillen en CD junioren. Hier staan dus ook altijd alle relevante mededelingen betreffende onze jeugd. Vergeet u deze niet te lezen, dan bent u altijd op de hoogte van wat er komen gaat.

Joop heeft de clubrecords weer aangepast, dus jullie kunnen bestuderen welk clubrecord voor jullie haalbaar is om te verbeteren. Hebben jullie wat om naar toe te werken.

En voor wie het gemist heeft (ja wie niet eigenlijk) de notulen van de jaarvergadering.!

Ook weer terug van weggeweest, de AV Haarlem Runners. Ze hadden nogal wat wedstrijden in te halen dus veel uitslagen (zelfs uit 2000!). En even een mededeling van huishoudelijke aard tussen door: ik had problemen met jullie diskette heren en ik kon jullie niet bereiken dus werd het knip en plak werk!

Ik ga nog 1 clubblaadje voor jullie maken en de kopij hiervoor mogen jullie inleveren op

Zondag 19 augustus 2001. Dus jullie hebben nog effe.....

Een Hartelijk Welkom aan:

A-Pupillen:

S.A. (Selwin) van der Mije
J.M. (Jasper) Mul

Oosterparkstr 48
Pres. Steijnstraat 143

2042 AT ZANDVOORT
2021 VD HAARLEM

D-Junioren:

R. (Roel) de Bruijne

Esdoornkade 13

2101 WN HEEMSTEDE

Senioren:

E.R. (Edwin) van Drunen

Louise de Colignylaan 38 2082 BP S' POORT-Z

JURYLID:

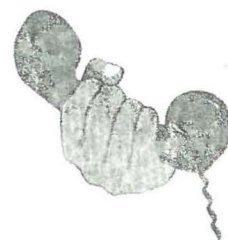
Boy van der Erf (21-09-1940) Nic. v.d. Laanstraat 10, 2013 BM HAARLEM tel.:
023 - 5311287

Van het Bestuur:

Telefoonnummers trainers:

Ruud Wielart	023 - 5279080	Baltien de Wit sr.	023 - 5263123
Han Baauw	023 - 5312939	Baltine de Wit jr.	023 - 5263123
Rob de Nieuwe	06 - 20395759	Erik Rollenberg	023 - 5354748
Rob Schlüter	023 - 5250752		

Bij geen gehoor Joop van Drunen 023 - 5244340 of e-mail:
j.m.van.drunen@planet.nl



Notulen Algemene Ledenvergadering van de Atletiekvereniging Haarlem in de kantine van de atletiekbaan in het Pim Muliersportpark, 29 maart 2001.

1. Opening door de voorzitter.

De voorzitter opent de vergadering en heet alle aanwezigen welkom, speciaal Ruud Wielart en Rene Ruis als leden van verdienste.

In zijn openingswoord schetst Joop van Drunen het afgelopen jaar. Wij vierden op zeer bescheiden wijze het 80-jarig bestaan van onze vereniging, een jaar waarin de prestaties van vooral de seniorencompetitieploeg erg tegenviel. De jongste jeugd daarentegen deed het in competitieverband lang niet slecht. De opkomst op de trainingen in de achter ons liggende winterperiode vertoonde een groeiende opkomst, laten wij hopen dat wij er in slagen om onze leden de komende jaren aan onze vereniging te blijven binden. Om dit doel te bereiken zal de deelname van onze senioren en A/B junioren aan wedstrijden sterk gestimuleerd moeten worden en dat zal in de allereerste plaats door de betreffende trainers moeten geschieden. De Lange Afstand Commissie heeft het afgelopen jaar wederom een aantal wedstrijden op sublieme wijze georganiseerd met als bijkomende faktor een vriendelijk voordelig saldo. Hoewel dit laatste uiteraard prettig is mag het nooit een "moet" worden. De Technische Commissie vergaderde regelmatig waarbij vooral trainingen, prestaties en trainingsaccommodaties veelvuldig ter sprake kwamen.

De Wedstrijd Organisatie Commissie, een samenwerkingsverband tussen de K.A.V. "Holland" en de A.V. "Haarlem" organiseerde een achttal baanwedstrijden, een behoorlijke klus, vooral als men bedenkt dat deze wedstrijdenreeks georganiseerd wordt door mensen die op ander terrein al dikwijls actief zijn.

De Clubblad Commissie zorgde voor een regelmatige verschijning van de "Wissel".

Vanzelfsprekend was er een woord van dank aan alle leden en niet-leden die zich het afgelopen jaar verdienstelijk hebben gemaakt voor onze vereniging.

Tenslotte werd een ogenblik van stilte in acht genomen ter nagedachtenis aan het vorig jaar overleden erelid Dick Hagtingius, een man die enorm veel heeft betekend voor onze vereniging.

2. Ingekomen stukken.

Er zijn afmeldingen ontvangen van Baltien de Wit sr. en jr.

Leo v.d. Veer meldt mondeling Wim Hartman af, Joop van Drunen Edwin van Drunen.

3. Uitreikingen prestatiebekers/onderscheidingen.

De Adriaan Paulenbeker wordt uitgereikt aan de voorzitter van de Lange Afstand Commissie, Bert Boesten voor het vele werk dat de leden van deze commissie hebben gehad aan het organiseren van de diverse lopen. Alle leden van deze commissie worden hartelijk bedankt voor de geweldig verlopen wedstrijden.

Jel Doornbosch ontvangt een oorkonde voor zijn 50 jaar lidmaatschap. Joop memoreert zijn clubrecord van bijna 40 jaar voor de 10-kamp, gevestigd in 1962 met 6.566 punten.

Ook voor Jaap van Deursen een oorkonde voor zijn 25-jarig lidmaatschap.

De Lange Afstandbeker wordt door Bert Boesten uitgereikt aan Ad Appel voor het 6 maal lopen van de Jungfrau-marathon. Een aantal anekdotes over deze loop kwamen hierbij ter sprake waarbij "het huisje" een belangrijke plaats innam.

De Joop van Drunenbeker gaat dit jaar naar Rob de Wit voor zijn prestaties met discuswerpen, 34.76 meter. Rene Ruis overhandigt deze beker aan Rob.

De Steijn Jasperstrofee wordt uitgereikt aan Ton van Doorn vanwege zijn uitstekende prestaties op diverse lange afstanden.

De C/D-prestatiebekers voor jongens en meisjes wordt overhandigd door Erik Rollenberg. Voor de meisjes gaat deze wederom naar Sanne Immer voor hoogspringen, 1.60 meter. Thomas Wouterse ontvangt de beker voor de jongens voor zijn prestaties met speerwerpen, 33.29 meter.

Joop van Drunen vertelt de aanwezigen dat afgelopen vrijdag Wim Moolenaar in hotel/restaurant Roosendaal gehuldigd is in aanwezigheid van een aantal bekenden, dit vanwege Wim's vele verdiensten voor de vereniging en zijn 80-jarig lidmaatschap! Hij heeft tevens een onderscheiding van de KNAU ontvangen, het Unie Erekrus in goud.

Ook Joop van Drunen zelf werd gehuldigd. Nico Treep had een oorkonde verzorgd "50 jaar Joop" waaraan alle aanwezigen hun naam hadden toegevoegd. Joop bedankte niet alleen voor deze hulde, maar ook voor de speciale uitgave van het blad "A. V. Haarlem - 50 jaar Joop".

Naast alle bekens en oorkondes werden bloemen overhandigd.

4. Jaarverslag van de secretaris en jaarverslagen diverse commissies.

Deze jaarverslagen worden goedgekeurd.

5. Jaarverslag van de penningmeester.

Gerard Metten geeft een korte toelichting bij dit jaarverslag. Een positief saldo werd vooral gecreeerd door nieuwe advertenties, de lange afstand lopen en minder uitgaven aan trainers. Op de vraag van Jaap van Deursen waarom er een kantineopbrengst vermeld staat terwijl K.A.V. Holland dit jaar de kantine gerund heeft, deelt Gerard mee dat de opbrengst over twee jaar verdeeld wordt. Het jaarverslag wordt goedgekeurd.

6. Rapport van de kascommissie.

De secretaris leest de bevindingen van de kascommissie voor. De kascommissie stelt voor de penningmeester voor het gevoerde financiële beheer en het bestuur voor het financiële beleid decharge te verlenen.

7. Verkiezing van het bestuur.

Zowel Rob de Nieuwe als Gerard Metten treden tussentijds af als respectievelijk commissaris en penningmeester en zijn niet herkiesbaar. Het secretariaat heeft geen voordracht ontvangen van kandidaten voor deze functies en stelt de eigen kandidaat voor voor de functie van penningmeester, de heer E.R. van Drunen. De vergadering gaat accoord met deze benoeming. Joop van Drunen bedankt Rob en Gerard met een cadeaubon en bloemen.

Volgens rooster is Joop van Drunen aftredend als voorzitter en niet herkiesbaar. Het bestuur is naarstig op zoek naar een opvolger voor deze functie. Joop deelt de vergadering mede dat hij, samen met Leo v.d. Veer, overleg heeft met een mogelijke kandidaat en vraagt de aanwezigen toestemming om ofwel met deze persoon, ofwel met eventuele andere kandidaten te mogen onderhandelen. De vergadering gaat hiermede accoord.

Leo v.d. Veer vraagt wel om een termijn vast te stellen zodat Joop niet nog eens voor een langere periode al het werk als voorzitter zal moeten verrichten. Joop deelt de vergadering mede dat het bestuur heeft besloten om 6 maanden binnen eigen gelederen een opvolger te vinden. Lukt dit niet, dan zal het bestuur de KPMG verzoeken of zij op zoek naar een kandidaat kunnen gaan. Tot een geschikte opvolger is gevonden zal Joop als interim-voorzitter fungeren, daarna al hij zitting nemen in het bestuur als commissaris. De vergadering gaat accoord.

Renee Schmidt blijft secretaris, Rene Moesman blijft aan als commissaris.

De diverse commissies zien er voor het komend jaar als volgt uit:

Technische Commissie:

Rene Ruis, voorzitter

Erik Rollenberg, secretaris

Joop van Drunen, lid

Ruud Wielart, lid

Rob de Wit, nieuw lid, vooral namens de jongere leden.

Lange Afstand Commissie:

Bert Boesten, voorzitter

Ad Appel, lid

Arno Molenaar, lid

Rob de Nieuwe, lid

Rene Ruis, lid

Evert van Ravensberg, lid

Clubblad Commissie:

Jose Spaan, tot ongeveer de zomermaanden

Rene Ruis, lid

Leo v.d. Veer, lid

Alle dames en heren van de inbind- en verzendploeg.

Joop bedankt Jose alvast met een bos bloemen voor het vele werk dat zij verricht heeft.

Jeugd Commissie:

Het bestuur zal trachten binnen 3 maanden een nieuwe jeugdcommissie te formeren.

Kascommissie:
Wim Hartman
Leo v.d. Veer
Ad Appel

Stichting Exploitatie Kantine Atletiekbaan:
Namens A.V. Haarlem: Joop van Drunen en Rob de Nieuwe.

Platform Pim Muliersportpark:
Namens A.V. Haarlem: Joop van Drunen
Alle bewoners Pim Muliersportpark

Wedstrijd Organisatie Commissie:
Joop van Drunen, penningmeester
Rene Ruis, lid

8. Vaststellen van de begroting 2001.

Naar aanleiding van de begroting waren er de volgende vragen:

Leo v.d. Veer: is er voor het krachtcentrum wel begroot voor inventaris? Rob de Nieuwe legt uit dat nieuwe apparatuur veelal te duur is; apparatuur wordt vervangen als dit voor een gunstige prijs kan worden aangeschaft. Het vermogen is daarvoor toereikend. Er zijn onderhandelingen gaande met CIOS, die twee lokalen aan de atletiekbaan krijgt, om het krachtcentrum aan hen te verhuren. Wellicht zijn zij ook bereid om eigen apparatuur te plaatsen.

Leo v.d. Veer: waar is de opbrengst van de Grote Club Actie ondergebracht? Dit is gestort op de rekening Fortis I en bestemd voor het jeugdfonds.

Leo v.d. Veer: zijn er uitgaven begroot voor clubbinding, gezelligheid etc.? Uit het jeugdfonds zijn een spelochtend, kampeerweekend en een disco betaald.

Leo v.d. Veer: is het verstandig om de post trainers lager te begroten? Omdat de Midden Afstandgroep klein is geworden zal op deze post minder uitgegeven worden. Rob de Wit, de nieuwe werptrainer, is in de begroting opgenomen, zo ook de uitgaven voor de overige trainers.

Jaap van Deursen: moeten de KNAU contributies niet hoger begroot worden omdat deze jaarlijks stijgen? Het bestuur meent dat deze toereikend begroot zijn.

9. Vaststellen concept-statuten en huishoudelijk reglement.

Rob de Nieuwe neemt het woord en informeert de aanwezigen dat het bestuur overweegt om nog een wijziging toe te voegen aan het bestaande concept, te weten de ledenraad. Deze zal in plaats komen van de algemene ledenvergadering. De ledenraad wordt gekozen uit de leden. Afgevaardigden van de diverse commissies hebben ook zitting in de ledenraad. De ledenraad kiest het bestuur en zal tenminste twee keer per jaar vergaderen. De ledenraad zal uit tenminste 10 leden bestaan. Rob vraagt de vergadering om haar mening en tevens om toestemming om verder te gaan met het formeren van een ledenraad.

Leo v.d. Veer stelt voor de ledenraad uit tenminste 15 leden te laten bestaan. Omdat het waarschijnlijk al moeilijk genoeg is om 10 personen bereid te vinden zitting te nemen in de ledenraad wordt besloten dit aantal aan te houden.

Zowel Jaap van Deursen als Bert Boesten vragen of leden die geen zitting hebben in de ledenraad stukken mogen indienen bij de ledenraad. Dit wordt positief beantwoord. Bij belangrijke aangelegenheden kan er altijd een algemene ledenvergadering uitgeroepen worden.

Martijn Carol is niet voor een ledenraad omdat deze het als lid bemoeilijkt je stem te laten horen.

De vergadering gaat accoord met deze wijziging in de statuten en het huishoudelijk reglement en zal, zodra deze in concept klaar zijn ze in het clubblad publiceren. Mochten er geen reacties binnen een bepaalde termijn binnenkomen dan kunnen zij als aangenomen worden beschouwd.

Bij het doornemen van de wijzigingen in de statuten en het huishoudelijk reglement kwamen de volgende vragen ter tafel:

Statuten: pagina 3, artikel 14; "koninklijk goedgekeurd" is niet langer relevant.

Huishoudelijk Reglement: artikel 23; voorstel van Leo v.d. Veer om de penningmeester verantwoordelijk te stellen voor de ledenadministratie wordt niet aangenomen. Het bestuur is verantwoordelijk.

Artikel 37; de dameskleding moet nog worden toegevoegd.

Artikel 32; Leo v.d. Veer stelt voor om "wangedrag" toe te voegen. Dit wordt aangenomen.

Artikel 33; Leo v.d. Veer stelt voor om hier "ernstig" toe te voegen. Ook dit wordt aangenomen.

Jose Spaan informeert de vergadering dat in het clubblad vermeld staat het lidmaatschap op te zeggen bij Jos van Belle terwijl dit formeel moet geschieden bij de secretaris. Dit kan echter gedelegeerd worden.

10. Ingekomen stukken.

Er zijn geen ingekomen stukken.

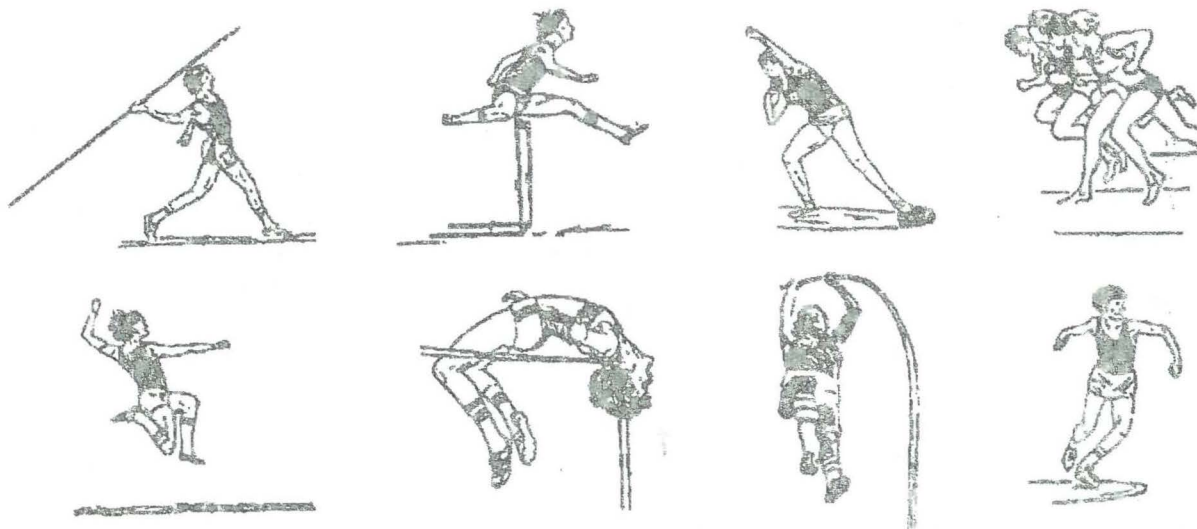
11. Verkiezing kascommissie.

Ad Appel, Wim Hartman en Leo v.d. Veer hebben zitting in de kascommissie.

12. Rondvraag.

Martijn Carol informeert het bestuur dat hij beschikbaar is voor het geven van trainingen.

Niets verder aan de orde zijnde sluit Joop van Drunen de vergadering.


23 MEI 2001 HAARLEM
INSTUIFWEDSTRIJD

Electronische Tijdwaarneming

Onder uitstekende weersomstandigheden kon deze wedstrijd worden afgewerkt. De deename van A.V. Haarlem atleten was redelijk.

Heren kogelstoten:

3. Rob de Wit	10.21 PR
6 Peter Markwat	9.40

Heren discuswerpen:

5. Rob de Wit	29.55
---------------	-------

Meisjes A kogelstoten:

Baltine de Wit 10.79 het clubrecord kogelstoten stond met 10.53 sinds 1996 op naam van Wendy Ijzerman. Baltine proficiat!

Meisjes B 100 meter:

3. Sanne Immer	13.98 (+1.4m/s)
----------------	-----------------

Meisjes B verspringen:

1. Sanne Immer	5.09 (+1.2m/s)
----------------	----------------

Jongens A kogelstoten:

1. Rolf Bruijn	10.38
----------------	-------

Jongens A discuswerpen:

2. Rolf Bruijn	28.60
----------------	-------

Jongens B kogelstoten:

2. Mark Schutte	9.24
-----------------	------

Meisjes C 80 meter:

3. Puck Winubst	11.50
-----------------	-------

Meisjes C verspringen:

Puck Winubst	4.48 (+0.9m/s)
--------------	----------------

Voor Puck een verbetering van haar

PR van Jeroen een uitstekend
resultaat!

Jongens C kogelstoten:

Jeroen Adelaar 11.15

Ook voor Jeroen een PR. Zijn oude
PR stond op 10.91 m.

Jongens C discuswerpen:

1. Jeroen Adelaar 30.15

Ook hier een nieuw PR voor Jeroen.
De krachttraining is niet voor niets
geweest proficiat Jeroen!!

Een avondje Edam (11 mei 2001)

Gewoonlijk doen wij onze wedstrijden op een kunststof 400 meter baan. Dit dachten wij ook aan te treffen toen wij op 11 mei naar de A.V. Edam gingen voor een werp driekamp. Wat wij aantroffen was een gravel 300 meterbaan zonder lijnen of een startstreep, ook een steeplebak moesten we er zelf bij denken. Het is weer eens iets anders. Op het programma stonden speerwerpen, discuswerpen en kogelstoten. Een kleine baan betekent automatisch een klein middenveld, dit vond Peter een voordeel, nu kon hij weer eens over het midden van het veld heen werpen. Dat gebeurde dan ook, Peter wierp de speer precies op 35,92 meter. De schrijver van dit stukje volgde Peter op ongeveer 3 meter en haalde 32,46 meter. Rolf Bruin ging met een 700 grams speer naar 30,32 meter en Baltien jr kwam tot 24,36. Na het gezamenlijke speerwerpen werd de groep verdeeld, Discuswerpen voor heren en Kogelstoten voor dames. Baltien ging als enige Haarlemse naar het kogelstoten, haar beste prestatie werd een afstand van 9,96 meter. Het discuswerpen ging redelijk, Rob ging dit seizoen voor het eerst over de 30 meter, 30,21 meter om precies te zijn. Peter deed het iets beter en wierp de 2 kg naar 30,47 meter, Rolf ging met 1,75 gram naar 30,28 meter. Met een goed gevoel van het discuswerpen gingen we naar het kogelstoten. De prestaties van het kogelstoten waren zowel goed als tegenvallend, goed omdat er goed gestoten werd, Peter: 9,79 meter, Rob: 9,72 meter, Rolf 9,77 meter, tegenvallend omdat niemand over de 10 meter heen kwam maar daar hebben we nog een heel zomerseizoen voor, je moet nooit te vroeg pieken in het seizoen zullen we maar zeggen. Terwijl wij aan het kogelstoten waren was Baltien te vinden rond de discuskooi, de 3 pogingen brachten haar uiteindelijk naar 22,14 meter.

Na nog wat gedronken te hebben in de kantine van de A.V. Edam waagden wij ons weer aan de wereldreis naar de bewoonde wereld van de randstad, Peter bedankt voor het op en neer rijden.

Rob de Wit

Uitslagen en nog eens uitslagen.

Eindelijk na heel lang wachten is er toch weer eens gelukt een stukje te schrijven voor het clubblad. Aan het eind van dit stukje staan de uitslagen van verscheidene wedstrijden van de afgelopen periode.

In het weekend na hemelvaartsdag (25, 26 en 28 mei) zijn een aantal lopers (+ aanhang) van de langeafstandsploeg naar Klazienaveen afgereisd om daar een hele of een halve marathon te lopen. Zaterdag 26 mei was het zo ver, er kon gestart worden. Helaas het weer was niet al te gunstig. De temperatuur was te hoog om een goede prestatie neer te zetten op de marathon. De lopers moesten verscheidene rondes afleggen, en voor veel lopers werd de laatste ronde iets te veel van het goede. Ongeveer bij 32 km stapten de meeste lopers uit wegens de warmte en krampverschijnselen. Zo ook bij de lopers van AV-Haarlem. Toch hebben ze een goede prestatie geleverd bij deze extreme warme temperaturen. Volgend jaar toch weer ???

Helaas gaan na de zomer twee van onze lopers ons verlaten. Ze gaan beiden verhuizen. Dick Kloosterboer en Marianne Huisman ik en de ander clubleden wensen jullie veel succes in de toekomst en hopen jullie nog eens te zien. Verder zijn Getachew Ayele en Ton van Doorn gestopt met lopen voor AV-Haarlem en zijn overgestapt naar Phanos. Ook jullie twee veel succes verder.

Op 15 juni geven Arno en Fetske de jaarlijkse pizza party voor degene die geholpen hebben (vrijwillig met de Spaarnwoude-loop) Komt dus allen.

Zo en dan nu de langverwachte uitslagen van verscheidene wedstrijden.

Uitslagen kennemercrosscup 2000/2001

Uitslag Dreefzicht cross (05/11/2000)

Mannen senioren:

7	Getachew Ayele	34:43
14	Martijn Carol	36:22
27	Jeroen Peperkoorn	38:57
32	Frank Peeters	41:25
38	Peter Braamzeel	42:02
39	Frank Homburg	42:03
40	Roel Hoedt	42:04
44	Adri Tol	42:29
46	Jeroen Peeters	42:33

Mannen 40+

11	Peter Niessen	40:23
21	Frank van Luik	47:33

Mannen 45+

1	Ton van Doorn	35:08
---	---------------	-------

Mannen 50+

17	Wim van Kleef	48:38
----	---------------	-------

Uitslag van de 20^{ste} Stet-Heliomarecross (26/11/2000)

Mannen senioren:

17	Getachew Ayele	40:21
30	Christiaan Pfrommer	43:33
31	Frank Peeters	43:54
35	Frank Homburg	44:06
39	Adri Tol	44:33
42	Arno Molenaar	45:16
52	Jeroen Peeters	48:43

Mannen 40+

17	Peter Niessen	?
33	Rob de Nieuwe	46:59
35	Jolt Bosma	47:40
39	Bert Boesten	49:12

Mannen 45+

15	Conno du Fosse	47:06
26	Martin Hoeksema	52:43
32	Ad Appel	1:01:25

Mannen 50+

11	Martin v.d. Weiden	45:38
12	Dick Kloosterboer	45:39

Uitslag Kennemer Cross Hoofddorp (10/12/2000)

Mannen senioren:

23	Fred Hazeleger	39:11
39	Christiaan Pfrommer	41:58
44	Arno Molenaar	43:28
45	Adri Tol	43:44
47	Frank Peeters	44:37
49	Jeroen Peeters	46:18

Mannen 40+

17	Rob de Nieuwe	45:14
20	Jolt Bosma	46:47
21	Bert Boesten	47:20

Mannen 45+

20	Ad Appel	1:00:24
----	----------	---------

Mannen 50+

5	Martin v.d. Weiden	44:06
8	Dick Kloosterboer	45:02
19	Wim van Kleef	50:33

Uitslag Bosloop in Castrum 14/12/2000

Mannen senioren:

6	Getachew Ayele	35:06
24	Christiaan Pfrommer	39:58
35	Adrie Tol	42:09
41	Frank Peeters	42:44
45	Jeroen Peeters	43:58
46	Arno Molenaar	44:04

Mannen 40+

24	Jolt Bosma	44:32
30	Rob de Nieuwe	49:05

Mannen 45+

2	Ton van Doorn	36:52
---	---------------	-------

Mannen 50+

5	Dick Kloosterboer	43:01
6	Martin v.d. Weiden	43:20
12	Rene Ruis	48:14
13	Wim van Kleef	49:25

Uitslag Beeckestijn cross (28/01/2000)

Mannen senioren:

13	Getachew Ayele	32:24
20	Fred Hazeleger	33:40
43	Adrie Tol	37:17
49	Jeroen Peeters	38:44
53	Arno Molenaar	39:37
55	Frank Peeters	41:05

Mannen 40+

23	Jolt Bosma	38:50
25	Bert Boesten	40:35

Mannen 50+

5	Martin v.d. Weiden	38:18
7	Dick Kloosterboer	38:53
14	Rene Ruis	40:59
16	John Jongboom	42:59

Uitslag Bosloop in Castrum (25/02/2001)

Mannen senioren:

7	Getachew Ayele	34:26
42	Jeroen Peeters	42:08
49	Frank Peeters	43:13

Mannen 40+

18	Frank Homburg	41:49
25	Bert Boesten	44:34

Mannen 50+

9	Dick Kloosterboer	42:31
11	Rene Ruis	43:48
13	Martin v.d. Weiden	44:31
16	Wim van Kleef	46:40

Eindklassement Kennemercrosscup 2000/2001

De som over de vier beste resultaten telt. Als een loper tijdens het circuit van categorie wisselt, neemt hij de punten uit de vorige wedstrijden gewoon mee.

		1 ^e	2 ^e	3 ^e	4 ^e	5 ^e	6 ^e	gem.	tot.
Mannen senioren:									
8	Getachew Ayele	94	84	00	95	89	94	93,00	372
22	Frank Peeters	69	70	54	61	48	52	63,50	254
26	Adrie Tol	57	62	56	66	60	00	61,25	245
27	Jeroen Peeters	55	49	52	57	54	59	56,25	225
28	Arno Molenaar	00	59	57	56	50	00	55,50	222
Mannen 40+									
14	Peter Niessen	90	84	00	81	87	88	87,25	349
23	Jolt Bosma	00	66	81	76	78	00	75,25	301
25	Bert Boesten	00	62	80	00	76	76	73,50	294
Mannen 45+									
--									
Mannen 50+									
5	Martin v.d. Weiden	00	90	96	95	96	89	94,25	377
6	Dick Kloosterboer	00	89	93	96	94	93	94,00	376
12	Rene Ruis	00	78	00	88	84	91	85,25	341

14	Wim van Kleef	84	71	82	87	00	86	84,75	339
----	---------------	----	----	----	----	----	----	-------	-----

** Helaas komen sommige uitslagen van wedstrijden niet overeen met de puntenverdeling in het eindklassement van de kennemercrosscup.

Uitslagen kennemer circuit 2001

Uitslag Runnersworld Spaarnwoudeloop (18/03/20001)

10 km

Mannen senioren:

7	Fred Hazeleger	35:01
---	----------------	-------

Mannen 40+

7	Conno du Fosse	41:50
---	----------------	-------

20 km

Mannen senioren:

28	Jeroen Peeters	1:36:35
----	----------------	---------

Mannen 50+

16	Wim van Kleef	1:35:26
----	---------------	---------

Vrouwen 35+

7	Vera Raadsen	1:43:47
---	--------------	---------

30 km

Mannen senioren:

36	Frank Peeters	2:21:21
----	---------------	---------

Uitslag 4^e kgloop IJmuiden-Haarlem (01-04-2001)

Mannen senioren:

14	Christiaan Pfrommer	1:18:24
----	---------------------	---------

30	Roel Hoedt	1:32:47
----	------------	---------

34	Arno Molenaar	1:37:12
----	---------------	---------

Mannen 40+

18	Jolt Bosma	1:27:12
----	------------	---------

32	Frank Homburg	1:33:29
----	---------------	---------

Mannen 50+

17	John Jongboom	1:36:51
----	---------------	---------

19	Rene Ruis	1:38:11
----	-----------	---------

Vrouwen 35+

10	Marianne Huisman	1:57:17
----	------------------	---------

13	Vera Raadsen	2:08:48
----	--------------	---------

Volgende Kennemer Circuit wedstrijden vinden plaats op:

- zaterdag 1 september 2001 om 14:00 uur (Pierloop)
- zondag 30 september 2001 om 12:45 uur (Trosloop)

1^e Velserbroekloop (11-05-2001)

Mannen senioren:

2	Getachew Ayele	33:20
---	----------------	-------

9	Fred Hazeleger	36:20
---	----------------	-------

10	Christiaan Pfrommer	36:30
----	---------------------	-------

21	Frank Peeters	39:32
----	---------------	-------

23	Rob Hoedt	40:24
----	-----------	-------

Mannen 40+

6	Ton van Doorn	35:25
---	---------------	-------

26	Martin v.d. Weiden	40:32
----	--------------------	-------

32	Bert Boesten	41:53
----	--------------	-------

38	Rene Ruis	42:32
----	-----------	-------

48	Wim van Kleef	44:22
----	---------------	-------

Volgende Velserbroeklopen vinden plaats op:

- Vrijdag 8 juni 2001 om 19:30 uur (2^e)
- Vrijdag 6 juli 2001 om 19:30 uur (3^e)

Lions Heuvelloop (17-05-2001)

Mannen 50+

19	Dick Kloosterboer	1:03:50
----	-------------------	---------

29	Wim van Kleef	1:08:15
----	---------------	---------

Mannen 60+

23	John Jongboom	1.06.49
----	---------------	---------

18^e Unive Drenthe Marathon te Klazienaveen (26-05-2001)

Marathon:

Mannen 40+

20	John Jongboom	3:41:39
----	---------------	---------

Halve marathon:

Mannen senioren:

23	Jeroen Peeters	1:36:10
----	----------------	---------

47	Frank Peeters	1:44:15
----	---------------	---------

Mannen 40+

11	Jolt Bosma	1:32:42
----	------------	---------

27	Bert Boesten	1:43:16
----	--------------	---------

**** Uitslagen diversen ****

Terschelling Marathon <42,2 km> (05-11-2000)

-	Christiaan Pfrommer	3:03:07
---	---------------------	---------

Zevenheuvelenloop <10 em> (19-11-2000)

-	Christiaan Pfrommer	58:54
---	---------------------	-------

Sylvestercross Soest <8 km> (31-12-2001)

-	Christiaan Pfrommer	31:55
---	---------------------	-------

Den Helder – Schagen <25 km> (04-05-2001)

20	Christiaan Pfrommer	1:40:29
----	---------------------	---------

PPT (of alleen P)



Niehe en Lancée

Een toonaangevend kantoor voor financiële zaken met vestigingen in Alkmaar, Amsterdam en Haarlem. Regionaal het grootste kantoor met bijbehorende internationale zaken en klanten die verlangen dat kennis gelijke pas houdt met de meest actuele ontwikkelingen.



*Niehe en Lancée Registeraccountants
Belastingadviseurs
Subsidieadviseurs*

Alkmaar T 072 541 11 11
Amsterdam T 020 635 20 00
Haarlem T 023 5 300 400

www.niehelancee.nl

Bij de foto: Lourens Janszoon Coster op de Grote Markt te Haarlem.

Niehe en Lancée werkt samen met Brouwer & Oudhof Administratieconsulenten, The NL Trust en Pesman Advocaten.

uit N.R.C.
Hans de laet

Moedertje

Door Sylvain Ephimenco

1 Mama gaat dood. Ze kreunt van
- de pijn, krijgt geen lucht, ziet en
- hoort niets meer en weegt niet
- zwaarder dan een half gevulde
; vuilniszak. Maar nog erger dan
; haar aanstaande crematie in het
; helse vuur van de dichtstbijzijnde
; afvalverwerkinginstallatie, is de
- onverschilligheid waarmee haar
- overlijden gepaard gaat. Bizar
- toch dat moedertje aller sporten in
- alle stilte als een waakvlammetje
- naar haar einde toe fladdert. Dat
- in Nederland de baanatletiek op
- sterven na dood is zal de gemid-
- delde passant, de overheid, de
- NOS en de hele sportjournalistiek
- worst wezen. Niemand lijkt te be-
- seffen dat met de extreme margi-
- nalisering van de baanatletiek
- straks een geschiedenis en een cul-
- tuur van duizenden jaren verloren
- zal gaan.

- Nog even de cijfers. In krap tien
- jaar heeft de KNAU gemiddeld
- een derde van haar leden verloren.
- Bij de junioren A bereikt de terug-
- gang zelfs een duizelingwekkende
- 40%. Er zijn in Nederland nog
- maar 5.300 mannen en 1.600 vrou-
- wen, onder wie een flink contin-
- gent veteranen, die op 31 decem-
- ber 2000 een baanlicentie hadden
- aangevraagd. Probeer maar een
- tribune langs een atletiekbaan te
- vinden. Die is er niet, want er
- komt toch geen publiek. En al die
- kunststofbanen die in de jaren
- tachtig enthousiast werden aange-
- legd zien er in de regel steeds be-
- labberder uit. Slecht onderhouden
- worden ze steeds minder bezocht.

- De KNAU mag zich vanzelf-
- sprekend als eerste op het hoofd
- krabben en afvragen wat men in al
- die jaren fout heeft gedaan. Er
- moet in het beleid dat tot dit fail-
- lissement heeft geresulteerd toch
- iets faliekant zijn misgegaan en
- daarvan zou de Atletiek Unie zich
- in alle eerlijkheid rekenschap
- moeten geven. Het ontbreken in
- Nederland van bijvoorbeeld
- schoolatletiek sinds decennia is
- werkelijk te gek voor woorden.
- Zoals het vreemd aandoet dat
- men in de voorgaande jaren nogal
- zwakjes heeft gereageerd op tal
- van alarmerende signalen.

- Maar ik koester weinig illusie
- als ik lees wat de KNAU voor ar-

- moedige maatregelen voorstelt
- om uit het dal te kruipen. Minder
- op prestaties en meer op gezellig-
- heid gerichte verenigingen (mos-
- selavonden en sjoelbakkentoe-
- nooien in de sportkantine?), ver-
- hoging van de contributies zodat
- met betere accommodaties nieu-
- we leden worden aangetrokken
- (laat die paar duizenden overle-
- venden nog maar extra bloeden
- voor het feit dat ze met zo weinig
- zijn). En het meest inventief: tij-
- dens baankampioenschappen zul-
- len zwaailichten en discodreunen
- de grafstemming opvrolijken en
- het publiek aantrekken. Je zou
- ook iedere honderdmeterloper op
- een fluitje kunnen laten blazen tij-
- dens het sprinten, beste KNAU.

- Zeker niet alles kan op het con-
- to van de Atletiek Unie worden
- geschreven om het sensationele
- stervensbed van moedertje te ver-
- klaren. Op televisie is atletiek een
- schaars product. Het sportbeleid
- van de NOS, toch een publieke
- omroep, is zuiver financieel en op
- reclame-inkomsten gestoeld.
- Daarom wordt de kijker dagelijks
- op een voetbaldiarree getrakteerd.
- De meest onbeduidende wed-
- strijdjes, de meest nietszeggende
- uitspraakjes van onbeholpen bal-
- lentrappers en de geringste stem-
- verheffing van de bondscoach
- kunnen bij de NOS op een zee van
- zendtijd rekenen. Sport op tv is
- een eendimensionale brij gewor-
- den die ooit, hopelijk, tot een do-
- delijke indigestie zal leiden.

- Maar wat daadwerkelijk moe-
- dertje in een mum van tijd in een
- anorexiapatiënt heeft veranderd,
- zijn die miljoenen geperverteerde
- vaders die de sportcarrière van
- hun kroost als een aandelenpor-
- tefeuille zijn gaan beheren. Men
- brengt het liefst zijn oogappel naar
- de voetbal- of tennisverenigingen
- (respectievelijk 1 miljoen en
- 750.000 leden) in de hoop hem in
- luttele jaren tot een goed rende-
- rende Van Nistelrooij of Kraaijcek
- te zien uitgroeien. In die hebberige
- samenleving tellen alleen de sport-
- premies en bonussen, terwijl bij
- atletiek in Nederland hooguit nog
- een zakje pinda's valt te verdie-
- nen. Geef moedertje dan maar ge-
- lijk een Drionpilletje.

Botontkalking en sportbeoefening

Inleiding

Botontkalking (osteoporose) is het gevolg van een verstoorde balans tussen de activiteit van de cellen die bot aanmaken en bot afbreken. Zowel bij mannen als bij vrouwen neemt de botdichtheid boven het dertigste levensjaar af. Bij vrouwen neemt de botdichtheid sneller af als de menstruatie is gestopt. Dat is als regel het geval na de overgang (de menopauze). In die levensfase worden minder vrouwelijke geslachtshormonen (oestrogenen en progesteron) geproduceerd, waardoor botweefsel sneller wordt afgebroken. Wanneer de botdichtheid afneemt kunnen de botten uiteindelijk poreus en breekbaar worden. De kans op een botbreuk in een pols, wervel of heup neemt na het zestigste levensjaar sterk toe.

Botontkalking lijkt voor de meeste sporters iets van 'later'. Toch is het iets om ook al op jongere leeftijd bij stil te staan, want het is bewezen dat mensen die in hun jeugd een goede botdichtheid hebben opgebouwd hier op oudere leeftijd in het algemeen nog voordeel van hebben. Het is goed te weten dat met het nemen van algemene maatregelen het ontstaan van botontkalking tegengegaan kan worden.

Algemene maatregelen om botontkalking tegen te gaan

Hieronder staan de algemene maatregelen die genomen kunnen worden om botontkalking of de progressie daarvan tegen te gaan:

- In de eerste plaats is het belangrijk dat in de voeding voldoende kalk en vitamine D aanwezig zijn. Botten bestaan namelijk voor een groot deel uit kalk (calcium) en dus is het belangrijk om voldoende kalk met de voeding naar binnen te krijgen. Calcium zit met name in zuivelproducten (melk, yoghurt en kaas), vis, groene groenten en noten. In het algemeen bevat de Nederlandse maaltijd voldoende calcium (>1000mg per dag). Bepaalde risicogroepen zoals mensen die geen zuivelproducten gebruiken, vegetariërs en mensen die langdurig laag in hun energie-intake zitten ('lijnen') zullen extra op de inname van calcium moeten letten. Overmatig gebruik van alcohol, zout, eiwitten en koffie (cafeïne) bevordert de botafbraak, evenals roken en het gebruik van sommige medicijnen (met name corticosteroïden)!
- Daarnaast neemt lichamelijke activiteit een belangrijke plaats in bij het voorkomen van botontkalking. Drie keer per week 20 minuten wandelen of hardlopen kan al gunstig bijdragen aan een goede botdichtheid. Helaas kan een overvloed aan lichamelijke activiteit er juist toe bijdragen dat botontkalking eerder ontstaat.

Invloed van lichamelijke activiteit

De botmassa is sterk afhankelijk van de mate van lichamelijke activiteit. Bij jonge mensen wordt de botmassa onder invloed van een goede hoeveelheid lichamelijke activiteit hoger, terwijl de botmassa bij het ouder worden zo goed mogelijk in stand gehouden wordt. Met name bij de lichamelijke activiteit waarbij de zwaartekracht overwonnen moet worden, neemt de botmassa toe. Denk hierbij maar aan wandelen en lopen. Maar ook andere sporten zorgen ervoor dat de spieren op kracht of in conditie blijven. Sporten is daarom geschikt om botafbraak te voorkomen of tegen te gaan. Indirect heeft sportbeoefening nog het voordeel dat de spierkracht en de coördinatie beter blijven en de kans op vallen vermindert.

Het effect van sportbeoefening kent echter een optimum. Te intensieve sportbeoefening kan juist weer nadelige effecten hebben op de botmassa. Dit nadelige effect hangt samen met het onregelmatig worden of wegblijven van de menstruatie. Dat is vaak het geval bij intensief trainende (duur)sportsters. Bekend is dat dit bij ongeveer de helft van de intensief trainende marathonloopsters optreedt. Bij deze vrouwen is de productie van het hormoon oestrogeen (sterk) verlaagd en zal uiteindelijk de botmassa afnemen. Loopsters bij wie de menstruatie langer dan 1/2-1 jaar is weggebleven, hebben al een verhoogd risico op het ontstaan van een vermoeidheidsbreukje (stressfractuur).

Een vermoeidheidsbreukje is op te vatten als een overbelastingsblessure van het bot, waarbij de zwaarst belaste botten niet meer op tijd kunnen herstellen van een soort 'materiaalmoeheid'. Deze 'materiaalmoeheid' uit zich in eerste instantie door het ontstaan van een soort 'knikje' in de botschil, die kan overgaan in een barstje. Wordt er doorgetraind, dan kan dat barstje steeds groter worden en dieper gaan doorlopen in het merg. Het spreekt voor zich dat bij botten waarbij de botdichtheid is afgenomen eerder vermoeidheidsbreukjes zullen ontstaan. Dat zal ook het geval zijn als er (nagenoeg) dagelijks getraind wordt. Het is namelijk bekend dat (ook) bot ongeveer twee dagen nodig heeft om te herstellen van een zware belasting.

Vermoeidheidsbreukjes treden met name op in de voet en in het onderbeen. Bij een vermoeidheidsbreukje treden in het eerste stadium vaak wat zeurende pijnklachten op. Deze pijnklachten worden in eerste instantie vooral gevoeld tijdens de landing, maar kunnen in mindere mate ook gevoeld worden tijdens de afzet voor het lopen. Er is vaak een duidelijke lokale drukpijn, waarbij er ook een zwelling zichtbaar kan zijn. Er hoeft geen pijn in rust of bij 'gewoon' belasten in het dagelijks leven te zijn! Als er doorgetraind wordt, kan de pijn toenemen waarbij ook pijn optreedt bij wandelen of in rust. Soms breekt een vermoeidheidsbreukje door en is er sprake van een 'echte' botbreuk.

Bij het wegblijven van de menstruatie, speelt naast de hoge trainingsbelasting ook stress en een laag lichaamsvetpercentage een rol. Loopsters hebben vaak van zichzelf al een laag vetpercentage, wat onder invloed van de trainingsbelasting nog verder daalt. Zeker als er daarbij ook nog 'gelijnd' wordt om net zo mager te worden als de 'toppers', kan het vetpercentage onder een 'kritische grens' dalen, waardoor de menstruatie uitblijft. Die 'kritische grens' ligt voor de meeste vrouwen onder een vetpercentage van 12-18%. Het 'lijnen' heeft daarnaast nog het nadeel dat er weinig calorieën gegeten worden, waardoor de kans bestaat dat de maaltijden onvoldoende calcium bevatten.

Diagnostiek en behandeling

Of er sprake is van botontkalking kan vastgesteld worden met een botdichtheidsmeetmethode (DEXA-meting). Bij deze meetmethode wordt de botdichtheid van de dijbeenhals (heup) en/of de wervels (lagerug) gemeten zonder dat er sprake is van noemenswaardige stralenbelasting.

- Bij een lichte mate van botontkalking, zal de behandeling vaak bestaan uit het uitvoeren van bovenstaande maatregelen: gedoseerde lichamelijke activiteit, voeding met voldoende calcium en 'normalisering' van het vetpercentage. Daarnaast zal aan lange afstandloopsters het advies gegeven worden om 'de pil' te gaan slikken om in ieder geval te zorgen voor bepaalde minimale spiegels van vrouwelijke hormonen. Het is echter maar zeer de vraag of de botdichtheid onder dit beleid weer (wat) zal toenemen.
- Bij een sterkere botontkalking, die met name voorkomt bij vrouwen 'in de menopauze', maar ook voor kan komen bij atletes die onder invloed van hun sportbeoefening al jaren niet meer menstrueren, kunnen andere therapieën overwogen worden. Zo kan overwogen worden om een sterkere hormoonbehandeling in te stellen. Hierbij zullen de voordelen van een hormoonbehandeling afgewogen moeten worden tegen de nadelen.

Voordelen van zo'n hormoonbehandeling bij vrouwen in de overgang kunnen zijn:

- ◆ het verminderen van de symptomen van de overgang (zoals 'opvliegers', sterk wisselende stemmingen en plotseling sterk transpireren),
- ◆ het verlagen van het cholesterolgehalte en het verlagen van de kans op bepaalde vormen van kanker.

Nadelen van zo'n hormoonbehandeling zijn er echter ook.

- ◆ Er moeten dagelijks medicijnen genomen worden, voor iets waarvan de vrouw / de loopster niet dagelijks last ervaart.
- ◆ Bij deze hormoonbehandeling kunnen pijnlijke borsten en ophoping van vocht ontstaan. Deze effecten zijn met name voor loopsters bezwaarlijk en kunnen voor hen reden zijn de therapie te staken.
- ◆ Veel vrouwen gaan maandelijks weer vloeien, wat niet altijd op prijs wordt gesteld.

Samenvatting

Botontkalking treedt op bij een verstoorde balans tussen botaanmaak en botafbraak. Bewezen is dat een goede botdichtheid op jeugdige leeftijd bijdraagt aan een goede botdichtheid op latere leeftijd. In bovenstaand artikel wordt beschreven welke maatregelen getroffen kunnen worden om de botdichtheid goed te onderhouden en wat de invloed van lichamelijke activiteit hierbij kan zijn.

CLUBRECORDS

per 01.06.2001

Heren

100 meter e.t.	Sammy Monsels	10.49	Nijmegen	19.07.81
200 meter e.t.	Sammy Monsels	21.03	Koblenz (D)	26.08.81
400 meter e.t.	Mario Westbroek	47.14	Den Haag	04.07.80
800 meter	Stijn Jaspers	1.50.6	Haarlem	09.09.81
1000 meter	Paul Jaspers	2.26.3	Leiden	16.09.83
1500 meter	Stijn Jaspers	3.40.29	Hengelo	12.07.83
1 E.M. (1609 m)	Stijn Jaspers	3.57.28	Koblenz (D)	25.08.82
2000 meter	Stijn Jaspers	5.05.9	Arnhem	17.08.83
3000 meter	Stijn Jaspers	7.47.4	Brussel (B)	24.09.83
5000 meter	Stijn Jaspers	13.24.46	Leuven (B)	01.06.84
10.000 meter	Stijn Jaspers	29.43.46 ?		?84
110 meter horden e.t.	Marc Kok	14.73	Krommenie	02.07.89
400 meter horden e.t.	Frank Versteeg	53.88	Hengelo	21.05.88
3000 m steeple chase	Evert v Ravensberg	8.48.0	Roosendaal	28.08.79
hoogspringen	Ruud Wielart	2.28	Leiden	01.07.79 NR
polsstokhoogspringen	Pim Göbel	4.90	Merksem (B)	22.06.80
verspringen	Hein Macnack	7.56	Amsterdam	29.05.88
hinkstapspringen	Aafbrecht vd Veen	16.11	Vught	03.08.86
kogelstoten	Rob Bakker	17.01	Zoetermeer	04.06.92
discuswerpen	Les Brown	50.02	Krommenie	11.07.82
kogelslingeren	Schelto Scheltens	56.18	Lisse	07.05.94
speerwerpen	Niels Terol	67.08	Haarlem	13.06.97
4 x 100 meter e.t.	Sammy Monsels, Mario Westbroek			
	Henk Macnack, Mike Bienfait	41.67	Den Haag	13.09.80
4 x 200 meter e.t.	Jan Willem vd Wal, Nilo Emerenciana			
	Mike Bienfait, Mario Westbroek	1.25.29	Zwolle	23.05.82 NR
4 x 400 meter	Nilo Emerenciana, Allen Ellsworth			
	Mike Bienfait, Mario Westbroek	3.14.1	Haarlem	14.07.82
4 x 800 meter	Richard Cabri, Dan Portegijs			
	EvertvRavensberg, Michel Hulsman	7.50.1	Den Haag	01.07.78
4 x 1500 meter	Dan Portegijs, Pieter Fris			
	EvertvRavensberg, Stijn Jaspers	15.56.73	Vught	12.09.81
10 kamp	Jeltjo Doornbosch	6566 pnt	Vlissingen	15/16.09.62
	100 m 11.1 786, 110 mh 15.7 740, ver 6.68 739, discus 39.30 650, kogel 13.64 706, polshoog 3.25 418, hoog 1.65 504, speer 54.90 661, 400 m 52.6 693, 1500 m 4.41.8 669			
20 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	1.29.37.5		1984
30 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	2.34.11		1982 NR
50 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	4.47.05		1982

Opmerking: clubrecord op de 10 kamp is gecorrigeerd naar de nieuwe I.A.A.F. telling 1985.

Jongens A

100 meter h.t.	Cris Berger	10.5H	Hilversum	17.08.30
	Mario Westbroek	10.5	Merksem (B)	26.08.78
200 meter h.t.	Cris Berger	21.1	Amsterdam	15.06.30
	Mario Westbroek	21.1	Haarlem	21.05.80
400 meter e.t.	Mario Westbroek	47.14	Den Haag	04.07.80
800 meter	Stijn Jaspers	1.51.3	Sittard	10.08.80
1500 meter	Paul Jaspers	3.43.8	Neerpelt (B)	02.08.84 NR
3000 meter	Paul Jaspers	7.57.62	Hechtel (B)	14.08.84 NR
5000 meter	Paul Jaspers	14.34.38	Amsterdam	02.09.84
110 meter horden	Ruud Wielart	15.4	Amsterdam	25.06.72
400 meter horden	Rob Strik	55.9	Haarlem	09.07.67
2000 m steeple chase	Paul Jaspers	6.09.2	Veldhoven	20.05.82
10 km snelwandelen	Frank v Ravensberg	46.45.9	Zaandam	03.08.79 NR
1 uur snelwandelen	Frank v Ravensberg	12.837,35 m	Zaandam	03.08.79 NR
hoogspringen	Ruud Wielart	2.13	Brussel (B)	30.06.73
polsstokhoogspringen	Arno van Vugt	4.40	Haarlem	29.05.82
verspringen	Hein Macnack	7.33	Utrecht	01.09.85
hinkstapspringen	Hein Macnack (B)	15.02	Utrecht	26.08.84
kogelstoten	Leo van der Veer	14.66	Brugge (B)	02.10.66
discuswerpen	Martijn Spruit	47.28	Den Haag	26.06.94
kogelslingeren	Martijn Spruit	34.44	Groningen	27.06.93
speerwerpen	Niels Terol	63.50	Haarlem	04.05.94
4 x 100 meter h.t.	Kenneth P. Hein M.			
	René M. Allan E.	42.4	Haarlem	09.10.83
4 x 400 meter e.t.	Daan v R. Stijn J.			
	Bart v R. Raymond H.	3.22.90	Den Haag	14.09.80
4 x 800 meter	Bart v R. Raymond H.			
	Roland d R. Stijn J.	8.16.5	Den Haag	29.08.80
10 kamp	Niels Terol	5987pt	Haarlem	1/2.10.94

Jongens B

100 meter h.t.	Mario Westbroek	10.5	Merksem (B)	26.08.78
200 meter h.t.	Mario Westbroek	22.2	Den Haag	20.08.78
400 meter e.t.	Casper Sloos	49.90	Haarlem	29.05.82
800 meter	Paul Jaspers	1.56.9	Arnhem	31.05.82
1500 meter	Paul Jaspers	4.00.5	Utrecht	24.09.82
3000 meter	Paul Jaspers	8.37.83	Haarlem	29.05.82
110 meter horden e.t.	Walter Kruk	14.78	Vught	28.06.87
300 meter horden e.t.	Chris van der Werff	40.34	Hoorn	13.06.87
1500 m steeple chase	Paul Jaspers	4.24.7	Nijmegen	05.06.82
5 km snelwandelen	Frank v Ravensberg	24.40.0	Sonder-Omme (DK)	25.06.77
10 km snelwandelen	Frank v Ravensberg	49.47.2	Rotterdam	30.01.77

1 uur snelwandelen	Frank v Ravensberg	11.444.60 m	Rotterdam	17.10.76
hoogspringen	Walter Kruk	2.01	Vught	28.06.87
verspringen	Hein Macnack	7.27	Den Haag	24.09.83
hinkstapspringen	Hein Macnack	15.02	Utrecht	26.08.84
kogelstoten	Leo van der Veer	15.55	Leiden	13.06.65
discuswerpen	Dennis Kruithof	44.58	Amsterdam	27.06.82
kogelslingeren	Martijn Spruit	33.72	Utrecht	27.09.92
speerwerpen	Niels Terol	56.86	Breda	28.06.92
4 x 100 m	Tony vd Prijt, Chris vd Werff			
	Jerry Brouwer, Walter Kruk	44.5	Spijkensse	26.09.87
4 x 400 m	vacant			
3 x 800 m	vacant			
9 kamp e.t.	Walter Kruk	5783 pnt	Vught	27/28.06.87

Dames

100 meter	Brenda Stoete	12.73		1991
200 meter	Brenda Stoete	25.7		1990
400 meter	Carla van der Klei	59.4		1990
800 meter	Marianne van de Linde	2.16.1		1992
3000 meter	Marianne van de Linde	9.22.4		1994
5000 meter	Marianne van de Linde	16.27.8		1992
10.000 meter	Marianne van de Linde	33.44.0		1991
100 meter horden	Brenda Stoete	14.9	Santpoort	19.06.94
400 meter horden	Carla van der Klei	73.48	Utrecht	29.05.94
4 x 100 meter	Brenda Stoete, Carla v.d Klei			
	Jacqueline Konermann,			
	Mieke v.d. Kolk	49.1	Santpoort	19.06.94
hoogspringen	Anja Smits	1.65		1973
polstokhoogspringen	vakant			
verspringen	Mieke van der Kolk	6.21	Leiden	26.06.93
hinkstapspringen	Mieke van der Kolk	12.24	Assen	17.07.94
kogelstoten	Toos Stoete	11.16		1992
discuswerpen	Toos Stoete	31.28		1992
speerwerpen	Toos Stoete	44.96		1992
7-kamp	Brenda Stoete	4047 pnt		1990

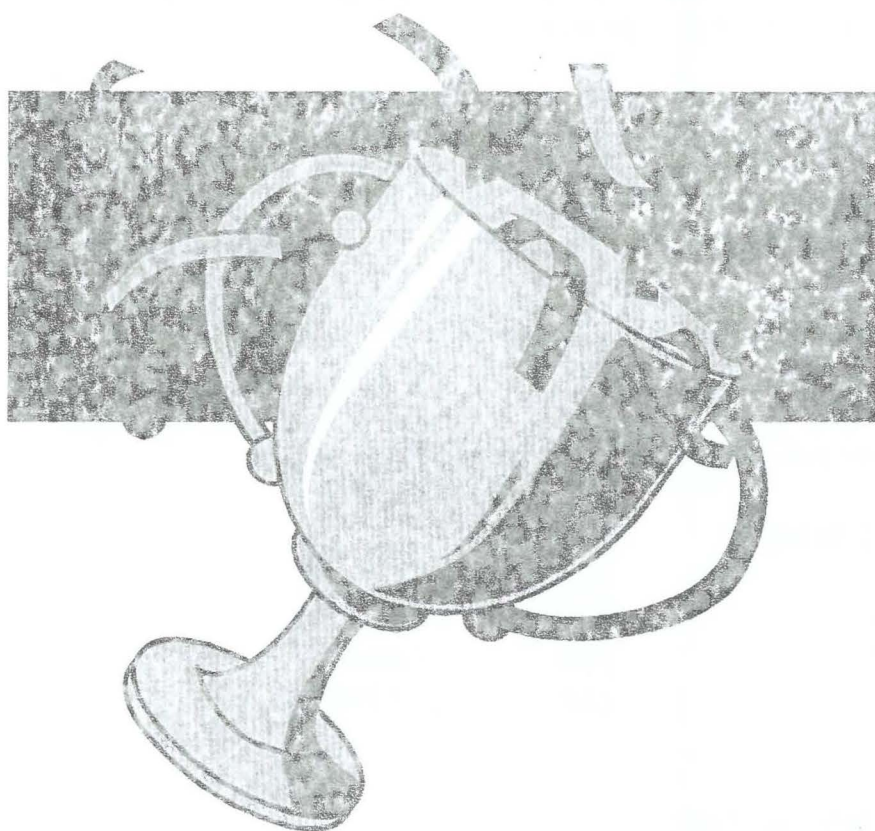
Meisjes A

100 meter	Brenda Stoete	12.75		1990
200 meter	Brenda Stoete	25.7		1990
400 meter	Brenda Stoete	1.00.5		1990
800 meter	Ingrid de Jager	2.16.5		1974
100 meter horden	Anja Smits	15.0		1973
4 x 100 meter	Aneska de Windt, Chantal Bruyn			
	Kivelly Grotendorst, Brenda Stoete	50.5		1990
hoogspringen	Anja Smits	1.65		1973
polstokhoogspringen	vakant			
verspringen	Anja Smits	5.73		1973
hinkstapspringen	vakant			

kogelstoten	Baltine de Wit	10.79	Haarlem	23-05-01
discuswerpen	Brenda Stoete	23.26		1988
speerwerpen	Anja Smits	30.82		1973
7-kamp	Brenda Stoete	4047 pnt		1990

Meisjes D

100 meter	Brenda Stoete	12.5		1988
200 meter	Brenda Stoete	26.3		1988
400 meter	Chantal Bruyn	61.6		1990
800 meter	Cindy Kramer	2.40.0	Haarlem	24.04.94
100 meter horden	Meraud de Rooy	16.8		1993
hoogspringen	Sanne Immer	1.60		2000
polsstkhgpspringen	vakant			
verspringen	Marjanne van Sambeek	5.31		1993
hinkstapspringen	vakant			
kogelstoten	Wendy IJzerman	11.90	Haarlem	17.04.94
discuswerpen	Baltien de Wit jr.	28.83		1998
speerwerpen	Ingeborg Zandbergen	31.30	Alphen ad R.	12.06.94
7-kamp	Baltien de Wit jr.	3134 pnt	Schoonhoven	4/5.07.98



het Wisseltje

Pupillen

Competitie Pupillen bij Suomi in Santpoort op 12 mei 2001

Een stralende dag om een wedstrijd te hebben, veel deelnemers - ook van AV Haarlem - en veel ouders langs de kant. Er werd gestart met de estafettes, die voor AV Haarlem goed verliepen dankzij de intensieve training. Zowel de jongens pupillen A2-Tim, Yash, Steven, Stefan als de meisjes pupillen A1 Pien, Anna, Suzanne en Deborah, werden derde in hun serie en dat leverde heel wat puntjes op. Nog veel oefenen en niet zenuwachtig worden dan gaat het de volgende keer nog sneller. De Haarlemse ploeg deed het prima en veel pupillen vielen in de prijzen. Helaas waren de medailles niet op tijd afgeleverd zodat de prijsuitreiking een paar dagen later plaatsvond op onze eigen atletiekbaan. We verheugen ons al op de volgende competitiewedstrijd op onze eigen baan op 16 juni as. Er doen dan weer meer pupillen mee.

Uitslagen

Pup.meisjes C - 25 deelneemsters

Meerkamp		<u>40m/60m</u>	<u>Balw./kogel</u>	<u>ver./hoog</u>	<u>1000/500</u>
3. Zoe	7.3	10.31	2.92	3.02.2	
16. Lianne	8.4	8.93	2.49	3.03.9	

(ondanks een valpartij liep Lianne de 600 meter uit en werd geen laatste)

Pup.jongens B - 29 deelnemers

10. Jeroen	7.0	13.10	3.16	3.56.1
11. Roy	7.4	19.28	3.00	4.04.8
17. Ivo	7.9	18.33	2.62	4.39.4

Pup.meisjes B - 23 deelneemsters

3. Roony	7.6	26.20	3.01	-----
----------	-----	-------	------	-------

6. Katinka	7.5	12.70	3.29	4.00.5
11. Leoni	7.6	9.88	3.08	-----

(Roony gooide de bal maar liefst 10 meter verder dan alle andere deelnemers en Katinka was de snelste op de 1000 meter)

Pup. Jongens A1 - 29 deelnemers

4. Josco	9.8	7.31	3.43	-----
----------	-----	------	------	-------

Pup. Jongens A2 - 25 deelnemers

3. Tim	9.5	7.02	1.20.	-----
11. Yash	9.7	6.84	1.00	3.37.0
12. Steven	9.6	5.94	1.05	4.09.9
13. Stefan	10.4	6.80	1.10	-----

Estafette 3^e in 37.9 sec. (Tim werd gedeeld 1^e op het hoogspringen, terwijl Yash een prima 1000 meter liep en daarop 2^e werd.)

Pup. Meisjes A1 - 29 deelnemers

5. Pien	10.3	5.95	3.11	4.21.6
10. Debora	10.3	4.88	3.27	-----
22. Suzanne	11.3	4.29	2.77	4.58.6

Estafette 3^e in 40.5 sec. (Pien werd 2^e op de 1000 meter)

Pup. meisjes A2 - 24 deelnemers

3. Tara	9.3	6.45	1.20	4.15.8
---------	-----	------	------	--------

(Tara haalde een prima 4^e plek met hoogspringen met 1.20 mtr)

Jeugd Olympische Dag op 20 mei 2001 in het Olympisch stadion in Amsterdam.

De jeugd van Nederland - pupillen en C/D-junioren - was per district uitgenodigd door de KNAU om deel te nemen aan deze wedstrijd omdat de atletiekbond 100 jaar bestaat. Namens AV Haarlem deden Jeroen Teeuwen en Jurgen Wielart mee bij de B-pupillen en Niels Pijnaker namens de Jongens D (hoogspringen). Een wedstrijd in een

atletiekstadion met tribunes rondom, meer dan 600 deelnemers, topsporters (Nelli Cooman, Lia Koeman, Patrick van Balkom en Robin Korving) waar je mee kon praten, die je hielpen bij de diverse onderdelen en hun handtekening zetten op je T-shirt. Verder hun echt defile van de ploegen en staand applaus van ouders, begeleiders en hoge Oomesen op de tribunes. Voor de pupillen was het een leuke wedstrijd in meerkamp-vorm. Voor Niels was het alleen hoogspringen en..... dan is het een lange dag, de dag begon al om 11.00 uur met het defile en eindigde om 19.30 uur bij MacDonalds. Het district Kennemerland moest zoals ieder district een Fair-play-yell bedenken. Onze yell:

Fair play
Doe er allemaal aan mee
Geel, bruin, blank of zwart
Niemand sport apart

Deze yell bleek aan het einde van de dag goed voor de eerste plaats en alle deelnemers van ons District kregen daarvoor een fototoestelletje, daarnaast kregen ze ook nog een T-shirt en een rugzak. Niels sprong 1.20 m. hoog. Niet helemaal tevreden omdat hij al hoger had gesprongen in de competitie. De pupillen B deden het goed in de meerkamp alleen de officiële uitslagen zijn er nog niet. Op de 1000 meter liepen ze in hun serie vooraan wat veel punten opleverde voor ons district dat uiteindelijk op een 11^e plaats eindigde van 24 districten.

We zijn inmiddels volop in voorbereiding voor de volgende competitiewedstrijd op 16 juni in

Haarlem. Omdat er niet veel wedstrijden in de buurt zijn, worden er inmiddels wedstrijdjes op de baan gedaan 's avonds. De resultaten komen op je diploma te staan. Als er nog wedstrijden komen worden deze aangekondigd tijdens de training. Informatie wordt opgeplakt op het raam van het wedstrijdsecretariaat. Alle trainers, jeugdcommissie en wedstrijdbegeleiders wensen jullie voor over een paar weken een hele fijne zomervakantie toe met heel mooi weer.



Juniores

Noord-Hollands Kampioenschap 12 mei Alkmaar

!!!! Clubrecord Thomas Wouterse -JD Speerwerpen: 42.00 mtr.!!!!

Hij zat er al een tijd op te azen en "eindelijk" lukte het dan. Na er een paar keer erg dichtbij te zijn geweest nu dan over de 40 meter.

42.00 meter is ook landelijk een uitstekende prestatie en hij won daarmee de wedstrijd!

Op de Nederlandse ranglijst staat hij 2^{de} achter een ex-ploeggenoot uit Braboland, u-weet-wel, daar onder die rivieren. Thomas gefeliciteerd en nu op naar het NK!!!

p.s. Een week later zou het al Thomas Auterse blijken te zijn, omdat hij na afloop van een kampweek niet op zijn fiets kon blijven zitten (inderdaad, het zijn altijd dezelfde)!

Naast de prima speerworp van T.A. waren er nog een paar die zich uitstekend weerden en in de prijzen vielen.

Stein was op kogel weer erg goed op dreef, nu een winnende afstand met 11.22 mtr!!

Niels P. beleefde een erg spannende wedstrijd bij het hoogspringen. Samen met 4 anderen over 1.30 mtr., wat uiteindelijk een gedeelde 2^{de} plaats opleverde.

Mitchell weer een pr op het verspringen met een goede 2^{de} plaats, en een 3^{de} plaats op de 800 meter.

Duvan werd knap 3^{de} op de 80 meter.

Sjoerd liep een redelijke 100 horden en werd daar 3^{de} mee.

De sprintnummers werden wel nadelig beïnvloed door een behoorlijke tegenwind.

Op de 1000 meter waren we getuige van een wel erg merkwaardige race, wat gelukkig wel erg grappig was: De heren Snel en Metten D. leken afgesproken te hebben te kijken of de een van de ander kon winnen. En, wat bleek, ze hadden gelijk, de een won inderdaad van de ander. Leuk om naar te kijken, maar de tijden worden zo niet al te best, heren !! Als ze meer op de wedstrijd hadden gelet, in plaats van op elkaar hadden ze hoogstwaarschijnlijk wel in de prijzen, terwijl ze nu op plaats 4 en 5 bleven steken.

Uitslagen:

Jongens D 1^{ste} jaars

80 meter

3. Duvan Metten	12.0 (serie 11.5 (pr))
13. Niels Weller	13.7

1000 meter

4. Wouter Snel	3.35.0
5. Duvan Metten	3.35.5
15. Yashin v. Kesteren	4.22.7

80 horden

6. Wouter Snel	18.0 (serie 16.5(pr))
10. Niels Pijnaker	17.5(pr)
12. Yashin v. Kesteren	18.9

Verspringen

8. Wouter Snel	4.01 (pr)
11. Niels Pijnaker	3.74
13. Niels Weller	3.64 (pr)

Hoogspringen

2. Niels Pijnaker	1.30
8. Niels Weller	1.20 (pr)

Kogelstoten

5. Duvan Metten	7.45 (pr)
-----------------	-----------

Speerwerpen

5. Yashin v. Kesteren	16.62 (pr)
-----------------------	------------

Jongens D 2^{de} jaars80 horden

4. Stein Metten	14.9 (serie 14.8 (pr))
-----------------	------------------------

Speerwerpen

1. Thomas Wouterse	42.00 (clubrecord)
8. Tim Rombout	23.93 (pr)

Kogelstoten

1. Stein Metten	11.22 (pr)
8. Thomas Wouterse	8.60
12. Tim Rombout	7.78 (pr)

Meisjes D 1^{ste} jaars60 meter

15. Eva v.d. Erf	10.7
------------------	------

Verspringen

17. Eva v.d. Erf	3.08
------------------	------

Speerwerpen

14. Eva v.d. Erf	10.03
------------------	-------

Meisjes D 2^{de} jaars60 meter

13. Anne v.d. Erf	10.5
-------------------	------

600 meter

7. Ilse Lutter	2.10.4 (pr)
----------------	-------------

Verspringen

9. Ilse Lutter	3.60
13. Wietske Bijl	3.22
14. Anne v.d. Erf	3.20

Kogelstoten

10. Ilse Lutter	6.46
11. Wietske Bijl	6.05 (pr)
12. Anne v.d. Erf	5.04 (pr)

60 horden

6. Wietske Bijl	14.1
-----------------	------

Jongens C 1^{ste} jaars100 meter

4. Sjoerd Lether	13.8 (serie 13.5)
------------------	-------------------

800 meter

3. Mitchell Claassen	2.27.1
----------------------	--------

100 horden

1. Sjoerd Lether 18.8

Verspringen

2. Mitchell Claassen 5.21 (pr)

4. Sjoerd Lether 4.88 (pr)

Speerwerpen

9. Mitchell Claassen 26.15 (pr)

Jongens C 2^{de} jaars

100 meter

9. Mortaza Nizan 13.8

Meisjes C 1^{ste} jaars

80 meter

10. Jirina v. Kesteren 12.1

600 meter

4. Jirina v. Kesteren 1.57.9

Hoogspringen

4. Jirina v. Kesteren 1.40 (pr)

2^{de} Competitiewedstrijd 19 mei Haarlem

De D-jongensploeg was de enige die na de eerste wedstrijd op een mogelijke finalepositie stond. De meisjes D stonden te ver achter om nog een kans te hebben, of ze zouden zich waanzinnig moeten verbeteren.

De C-jongens leken aanvankelijk een aardige kans te hebben. Na de 1^{ste} wedstrijd weliswaar 12^{de} (voor 9 finaleplaatsen), maar de verschillen waren niet zo groot en de ploeg was aanzienlijk sterker. Helaas, een dag voor de wedstrijd stond de afmelding van Jeroen Adelaar op het antwoordapparaat. Notabene dezelfde die ook de eerste wedstrijd niet thuis gaf. Er was een goede afspraak gemaakt na de eerste wedstrijd dat J. A. de 2^{de} competitiewedstrijd aanwezig zou zijn (hij had tenslotte de hele winter kunnen trainen wanneer, waar en bij wie hij wilde !!!). Heel vervelend dat dan op het laatste moment wordt afgezegd en dubbel vervelend omdat het was toegezegd. De rest van de ploeg had niet eens meer op hoeven draven, want de ploeg was incompleet dus kansloos voor een eventuele finaleplaats. Jeroen bedankt!!

De D-jongens waren ook behoorlijk gehandicapt door de kruisblessure van T.M. en het (voorlopige) voetbalafscheid van W.S., dus dat kon ook nog wel eens lastig worden.

Stein, met twee 1^{ste} plaatsen!, Duvan, Sjoerd (100horden) en de meisjes estafetteploeg waren goed op dreef. Het kon niet voorkomen dat de D-jongens ruim 400 punten minder behaalden dan tijdens de 1^{ste} wedstrijd. De meisje D-ploeg kon zich als enige verbeteren: de ploeg deed het goed met 200 punten meer.

Het aantal finaleplaatsen in de 1^{ste} Divisie bleek later van 6 naar 9 gegaan te zijn. Dit hield in dat de D-jongens zich alsnog als 7^{de} hebben weten te plaatsen voor de finale op

Zaterdag!!! 16 juni!!!! Beverwijk!!!!

De beste 9 ploegen (in onderstaande rangschikking) uit de provincies Noord-Holland, Utrecht, Flevoland doen aan deze finalewedstrijd mee.

1. Zuidwal	Huizen
2. Nea Volharding	Purmerend
3. Phanos	Amsterdam
4. Startbaan	Amstelveen
5. Hylas	Alkmaar
6. Pijnenburg	Soest
7. AV Haarlem	Haarlem
8. Helias	Utrecht
9. KAV Holland	Haarlem

De puntentaallen uit de voorronden vervallen, dus elke ploeg begint gelijk. Het zal niet de eerste keer zijn dat een ploeg uit de achterhoede in de prijzen weet te vallen (waarom niet Haarlem?!), dus dat kan nog erg spannend worden. Als de ploeg compleet is en iedereen de weken voor de wedstrijd wat harder weet te trainen en er op de wedstrijddag-zelf misschien nog wat meer in kan gooien, enz. enz.

Een hoop geals en gemaar, maar onmogelijk is het niet.....en je weet maar nooit.....het zou toch erg leuk zijn.....

Uitslagen:

Jonaens D 1^{ste} Divisie

80 meter	3. Duvan Metten	11.4 (pr)	519 punten
	11. Niels Ran	11.9 (pr)	448
1000 meter	6. Duvan Metten	3.22.7 (pr)	527
	16. Yashin v. Kesteren	4.06.5	284
80 horden	1. Stein Metten	14.2 (pr)	448
	18. Niels Weller	18.5	161
	18. Yashin v. Kesteren	18.5	
Hoogspringen	8. Niels Pijnaker	1.25	426
	11. Frank v.d. Peet	1.20 (pr)	389
	11. Niels Weller	1.20	
Verspringen	5. Niels Pijnaker	3.88 (pr)	394
	10. Niels Ran	3.60	338
	12. Frank v.d. Peet	3.48	
Kogelstoten	1. Stein Metten	10.33	538
	7. Maik Ruiter	6.98	364
Discuswerpen	5. Tim Rombout	17.38 (pr)	256
	13. Pepijn Oude-Vrielink	14.37	193
	16. Maik Ruiter	13.31	
Speerwerpen	8. Tim Rombout	21.36	349
	12. Pepijn Oude-Vrielink	19.05	306
4 x 80 meter	4. Haarlem	46.2 (pr)	497
	(Stein, Duvan,		

Eindstand **Niels P., Niels R.)**
4. Haarlem **6437 punten**

Meisjes D 2^{de} Divisie

60 meter	2. Fleur van Galen	9.2	469 punten
	10. Anne v.d. Erf	10.6	
1000 meter	6. Nienja Blom	3.48.7 (pr)	372
60 horden	6. Fleur v. Galen	12.8 (pr)	281
	9. Wietske Bijl	13.3	
	10. Nienja Blom	13.8	
Verspringen	4. Lilian Vork	3.47	312
	8. Anne v.d. Erf	3.18	
Hoogspringen	8. Eva v.d. Erf	1.05	279
Kogelstoten	3. Ilske Lutter	6.54	339
	6. Stephanie de Ruijter	5.73 (pr)	
Speerwerpen	3. Wietske Bijl	15.20 (pr)	226
	4. Eva v.d. Erf	13.03 (pr)	
4 x 60 meter	2. Haarlem	35.1 (pr)	545
Eindstand	3. Haarlem		2823 punten (pr)

Jongens C 2^{de} Divisie

100 meter	Mortaza Nizan	13.3	593 punten
800 meter	Mitchell Claassen	2.24.0	619
100 horden	Sjoerd Lether	17.1 (pr)	530
Verspringen	Sjoerd Lether	4.53	525
Hoogspringen	-	-	-
Kogelstoten	Mortaza Nizan	8.48 (pr)	446
Discuswerpen	-	-	-
Speerwerpen	Mitchell Claassen	26.84 (pr)	445
4 x 100 meter	-	-	-
Eindstand	1. Haarlem (enige deelnemer in regio)		3158 punten

Van 2 moeders

2e Ronde competitie jongens C

Na een 1e ronde, die een wat teleurstellend resultaat te zien gaf door een blessure van Mortaza, hadden Mortaza, Mitchell en Sjoerd zich voorgenomen in de 2e ronde alles op alles te zetten om toch naar de regiofinale te kunnen.
Volgens hun berekening moest dat kunnen.

Helaas heeft dat niet zo mogen zijn. Ondanks de toezegging van Jeroen dat hij mee zou doen, belde hij op het laatste moment af. Hierdoor was AV Haarlem bij de Jongens C bij voorbaat uitgeschakeld. Er moeten immers 4 jongens meedoen. Mitchell, Mortaza en Sjoerd waren heel erg teleurgesteld!

Ook als ouders van de jongens vinden wij deze actie van Jeroen op zijn minst teleurstellend. Als je iets toezegt, moet je je belofte nakomen, ook als je eigenlijk liever iets anders wilt gaan doen.

Als je liever ergens niet aan mee wil doen, wees dan eerlijk en zeg dan dat je het niet wilt. Dat voorkomt teleurstelling bij anderen.

Els Lether (moeder van Sjoerd) en Marjan Claassen (moeder van Mitchell)

23 mei Instuifwedstrijd ABC-junioren Haarlem

Uitslagen zie elders in clubblad.

(Als het allemaal klopt staan ze op blz. 8 en 9, red.)

2/3 juni Meerkampen Amstelveen

10 man/vrouw waagden zich dit weekend aan de meerkamp. Een aardig aantal, hoewel we er graag nog veel meer hadden gezien. Deze kunnen op het eind van deze maand op herkansing ("helaas" zonder overnachting) bij de meerkamp in Santpoort (30/6)/Haarlem (1/7). Laten we afspreken dat een dubbele hoeveelheid mee gaat doen.

De wedstrijd zelf gaf weer vele technische variaties op verschillende onderdelen te zien, met als tragisch dieptepunt het hoogspringen van de C-junioren. De schotse sprong is een aardige trainingsvorm, maar reikt toch minstens 15 cm. minder hoog dan een redelijk uitgevoerde Fosbury-flop hoogtesprong. Het werd nu 3(4: Jirina was niet veel beter dit keer)x flop-flop-flop-flop.

Afgezien van het hoogspringen (enkele uitzondering) hebben de dames en heren het aardig gedaan, met als positieve uitschieter Stein, die lange tijd uitzicht had op een podiumplaats, maar uiteindelijk net op een erg goede 4^{de} plaats bleef steken.

Een compliment is zeker op z'n plaats voor de wijze waarop de afsluitende 600/1000 werd gelopen. Bijna iedereen wist zich te verbeteren en sommigen zelfs erg ruim.

Erg knap, want het weer was niet echt prettig met kou en een harde wind.

Over een paar weken de meerkamp in Santpoort/Haarlem met wellicht heel wat betere weersomstandigheden.

Uitslagen:

<u>Jongens D</u>		<u>80m</u>	<u>Pnt</u>	<u>Ver</u>	<u>Pnt</u>
		<u>Speer</u>	<u>Pnt</u>	<u>80hrd</u>	<u>Pnt</u>
Stein Metten	11.65	517 4.31	480 30.72 pr	506 14.10 pr	479

Niels Weller	12.92	349	3.63	344	9.94 pr	99	17.58 pr	225
Yashin v. Kesteren	13.04 pr	335	3.51 pr	320	16.33	251	18.09	196
Frank v.d. Peet	12.84 pr	359	3.32	282	12.07 pr	154	18.86pr	155

	<u>Hoog</u>	<u>Pnt</u>	<u>Kogel</u>	<u>Pnt</u>	<u>1000m</u>	<u>Pnt</u>	<u>Totaal</u>
4. Stein Metten	1.35 pr	499	10.24	534	3.28.68 pr	488	3503
26. Niels Weller	1.15	352	5.64 pr	283	4.06.81 pr	283	1935
29. Yashin v. Kesteren	1.00 pr	242	4.90 pr	234	4.11.02	264	1842
30 Frank v.d. Peet	1.10	316	4.39 pr	198	4.07.35	281	1745

<u>Meisjes D</u>	<u>60hrd</u>	<u>Pnt</u>	<u>Hoog</u>	<u>Pnt</u>	<u>Speer</u>	<u>Pnt</u>
Anne v.d. Erf	14.11 pr	200	1.05 pr	279	8.46 pr	58
Eva v.d. Erf	13.83 pr	220	1.10 pr	316	-	-

	<u>Ver</u>	<u>Pnt</u>	<u>Kogel</u>	<u>Pnt</u>	<u>600</u>	<u>Pnt</u>	<u>Totaal</u>
20. Anne v.d. Erf	3.11	240	5.55 pr	278	2.18.70 pr	245	1300
21. Eva v.d. Erf	3.38	294	4.98 pr	240	2.22.30 pr	216	1286

<u>Meisjes C</u>	<u>80hrd</u>	<u>Pnt</u>	<u>Hoog</u>	<u>Pnt</u>	<u>Kogel</u>	<u>Pnt</u>	<u>150</u>	<u>Pnt</u>
Jirina v. Kesteren	15.91 pr	333	1.25	426	5.60 pr	281	21.94pr	458

	<u>Ver</u>	<u>Pnt</u>	<u>Speer</u>	<u>Pnt</u>	<u>600</u>	<u>Pnt</u>	<u>Totaal</u>
15. Jirina v. Kesteren	4.27 pr	472	20.42 pr	332	1.54.80 pr	486	2788

<u>Jongens C</u>	<u>100m</u>	<u>Pnt</u>	<u>Ver</u>	<u>Pnt</u>	<u>Kogel</u>	<u>Pnt</u>	<u>Hoog</u>	<u>Pnt</u>
Mitchell Claassen	13.09 pr	655	5.00	621	7.25 pr	380	135	499
Sjoerd Lether	13.23 pr	636	3.88	394	7.45	391	1.15	352
Mortaza Nizan	13.52	596	4.43 pr	504	8.34	439	1.30	462

	<u>100hrd</u>	<u>Pnt</u>	<u>Discus</u>	<u>Pnt</u>	<u>Speer</u>	<u>Pnt</u>	<u>1000</u>	<u>Pnt</u>	<u>Tot.</u>
12. Mitchell Claassen	18.95 pr	423	16.66pr	242	23.48	388	3.09.37pr	623	3831
15. Sjoerd Lether	16.87 pr	565	23.25pr	365	22.17pr	364	3.22.62pr	528	3595
17. Mortaza Nizan	20.39 pr	342	21.65pr	337	24.14	399	3.35.29pr	447	3526

NB. Op de loopnummers zijn alle tijden elektronisch.

Volgende wedstrijden:

16 juni Competitiefinale Jongens D Beverwijk

23 juni Minibokaal Hoorn

30 juni/1 juli Meerkamp Santpoort (30/6) en Haarlem (1/7)