

6/2001

de wissel



Clubblad atletiekvereniging „haarlem“

Onderlinge Wedstrijden Atletiek Vereniging Haarlem

Zondag 7 oktober 2001

Programma / Chronologisch overzicht

10.00: Jury-vergadering

(ouders, vriend(inn)en, partners, broers, zussen kom a.u.b. helpen)

Heren:

10.30 100 meter
11.00 verspringen
12.30 kogelstoten
13.30 hoogspringen
15.00 speerwerpen
16.00 1000 meter

Jongens A/B:

10.30 100 meter
11.00 kogelstoten
12.30 verspringen
13.30 hoogspringen
15.00 speerwerpen
16.00 1000 meter

Dames & Meisjes A/B:

10.30 100 meter
11.00 hoogspringen
12.30 kogelstoten
13.30 verspringen
14.30 speerwerpen

Jongens C:

11.30 100 meter
12.00 hoogspringen
13.30 kogelstoten
14.30 verspringen
15.30 1000 meter

Meisjes C:

11.30 80 meter
12.00 hoogspringen
13.30 kogelstoten
14.30 verspringen
15.30 600 meter

Heren & Dames L.A.:

13.00 10 km (baan)

Jongens D:

11.30 80 meter
12.30 verspringen
13.30 kogelstoten
15.00 1000 meter

Meisjes D:

11.30 60 meter
12.30 verspringen
13.30 kogelstoten
15.00 600 meter

Recreanten

11.30 80 meter
12.30 kogel
13.30 verspringen
15.00 600 meter

Pupillen A:

12.00 60 meter
13.00 kogelstoten
14.00 verspringen
15.00 1000 meter

Pupillen B:

12.00 40 meter
13.00 kogelstoten
14.00 verspringen
15.00 1000 meter

Pupillen C:

12.00 40 meter
13.00 kogelstoten
14.00 verspringen
15.00 600 meter

Naam: _____

Categorie: Heren / Jongens A / Jongens B / Dames & Meisjes AB / L.A. /Recreanten
Jongens C / Meisjes C / Jongens D / Meisjes D /
Pupillen A / Pupillen B / Pupillen C

Doet mee aan de Onderlinge Wedstrijd op zondag 7 oktober 2001

Dit strookje svp uiterlijk maandag 1 oktober a.s. inleveren bij je trainer of bij
Joop van Drunen.

Onderlinge Westrijds Atletiek Vereniging Hoonhem

Zondag 7 oktober 2001

Programma / Chronologisch overzicht

10:00 Juryvergadering		
(Jongens, vrouwen, mannen, jongens, meisjes, dames en a.o. hebben)		
<u>Heren</u>	<u>Jongens A/B</u>	<u>Jongens A/B</u>
10:30 100 meter	10:30 100 meter	10:30 100 meter
11:00 verspringen	11:00 kogelschieten	11:00 verspringen
12:30 kogelschieten	12:30 verspringen	12:30 kogelschieten
13:30 verspringen	13:30 verspringen	13:30 verspringen
14:30 speerwerpen	14:00 speerwerpen	14:30 speerwerpen
16:00 1000 meter	16:00 1000 meter	16:00 1000 meter
<u>Jongens C</u>	<u>Meisjes C</u>	<u>Dames & Dames J.A.</u>
11:30 100 meter	11:30 80 meter	12:00 10 km (Damen)
12:00 verspringen	12:00 verspringen	
13:30 kogelschieten	13:30 kogelschieten	
14:30 verspringen	14:30 verspringen	
15:30 1000 meter	15:30 600 meter	
<u>Jongens D</u>	<u>Meisjes D</u>	<u>Bachwachten</u>
11:30 80 meter	11:30 60 meter	11:30 80 meter
12:30 verspringen	12:30 verspringen	12:30 kogel
13:30 kogelschieten	13:30 kogelschieten	13:30 verspringen
15:00 1000 meter	15:00 600 meter	15:00 600 meter
<u>Puillien A</u>	<u>Puillien B</u>	<u>Puillien C</u>
12:00 60 meter	12:00 40 meter	12:00 40 meter
13:00 kogelschieten	13:00 kogelschieten	13:00 kogelschieten
14:00 verspringen	14:00 verspringen	14:00 verspringen
15:00 1000 meter	15:00 1000 meter	15:00 600 meter

Hoonhem

Categorieën: Heren / Jongens A / Jongens B / Dames & Meisjes AB / J.A. Bachwachten
Jongens C / Meisjes C / Jongens D / Meisjes D /
Puillien A / Puillien B / Puillien C

Doet mee aan de Onderlinge Westrijds op zondag 7 oktober 2001

Dit streekje van atletiek is zaterdag 1 oktober o.a. te beleven bij de trialen af bij
Jaap van Duijn.

de wissel

jaargang 55

"verschijnt 8 maal per jaar"

nummer 6

redactieadres

Rob Schlüter

Reitzstraat 23, 2021 TM HAARLEM

tel. 023-5250752

e-mail schluter@ision.nl

September 2001 ~~Augustus 2001~~

<http://run.to/avhaarlem>

VAN DE REDACTIE

De Wissel

Als de naam van dit blad voor mij ooit van toepassing was, dan is het deze keer wel. Het begon allemaal toen Joop na een training naar me toe kwam: "Hmm Rob, dat samenstellen van het clubblad, dat lijkt me echt iets voor jou. Met al die ervaring die je met computers hebt is dat voor jou toch een fluitje van een cent. Denk er eens over na." Een week later, na nog wat zachte psychologische drang, "je hoeft zelf niet te schrijven" en "die paar keer per jaar", kon ik niet weigeren.

Zo'n taak overnemen van iemand die dat jarenlang heeft gedaan heeft is natuurlijk niet eenvoudig. Wat voor José een routineklusje was wordt een ontdekkingstocht. Beginnend met de kopij, dat geschreven, op diskette en via e-mail binnenkomt. Met behulp van enkele Word-bestanden van José, wiens PC spontaan was gecrasht nadat de laatste editie af was, moesten deze teksten worden samengevoegd. En natuurlijk pasten die teksten net niet op de pagina's, en dacht de printer heel anders over de lay-out dan het er op het beeldscherm uitzag.

Toen kwam Leo van der Veer nog met de opmerking "Die eerste pagina, die José altijd vulde, zie je kans om daar iets voor te schrijven. Anders is het zo'n leeg begin". Dus ook zelf aan het schrijven gegaan. Alles bij elkaar heeft dit uiteindelijk het blad opgeleverd dat je nu in je handen hebt, het blad dat je hopelijk herkent als een echte Wissel.

In deze Wissel zijn de wijzigingen vooral achter de schermen doorgevoerd. Aan het uiterlijk is nog niet veel veranderd. Over aanpassingen aan de lay-out, of het toevoegen van nieuwe onderdelen wordt nog nagedacht. Heb je zelf suggesties om het blad nog beter te maken laat dat dan weten, De Wissel is het blad van de club, en dus ook het blad van jou!

Kopij voor het volgende nummer moet uiterlijk **maandag 15 oktober** a.s. ingeleverd worden.

Dan nog dit: Heb je je nog niet aangemeld voor de onderlinge wedstrijden van 7 oktober doe dat dan snel! Lever het ingevulde strookje uiterlijk maandag 1 oktober in bij je trainer of bij Joop van Drunen.

Rob Schlüter

het Wisseltje

Pupillennieuws

Hallo Allemaal. De laatste 2 officiële wedstrijden van het seizoen hebben we achter de rug. We krijgen alleen nog de onderlinge wedstrijden en natuurlijk doen alle pupillen hieraan mee.

1 september Haarlem

We deden met 16 pupillen mee en we hebben 11 medailles gewonnen, een prima resultaat toch!!!!!!!!!!!!

Zoë sprong een mooie 3,05m ver en haalde een nieuw pr met bal van 15.36m. Ze werd 2^{de} bij de meerkamp. De 600m ging ook super ze kwam als derde over de streep in 2.24.5min.

Katinka maakte een supersprong en ging door de lucht naar een afstand van 3.38m. De andere 2 meiden maakte er een mooie strijd van, dan sprong Leonie weer verder, dan Rooney weer. Uiteindelijk sprong Rooney 3.01 en Leonie 3.00, keurig dames. Dan gaan we naar het beste onderdeel van Rooney, het balwerpen. Haar bordje staat altijd 10m voorbij de rest. Ze kwam tot een afstand van 27.38m, klasse meissie. Dan het lievelingsonderdeel van Katinka, de 1000m. Ze liep iedereen zoek en liep een mooie tijd van 3.54.0. Leonie ziet altijd op tegen de 1000m maar ze liep hem netjes uit. Je kan het wel hè (cleotje) prima gelopen.

Dat was me ook wat, Jurgen werd al derde op de meerkamp maar wat nog leuker was, was de 1000m van de jongens. Er liepen drie jongens van a.v. Haarlem mee. Ik zeg altijd tegen ze dat ze niet te hard van start moeten gaan omdat het toch 2 1/2 rondje is, maar daar trokken ze zich met zijn drieën niks van aan. Ze namen meteen de kop en ik dacht toen "dit gaat nooit goed". Ze gingen snel van start en ik ben dan bang dat ze het niet volhouden, maar in tegendeel, het gat met de rest werd steeds groter. Als eerste kwam Jeroen over de streep gevolgd door Jurgen en op de derde plaats Roy. Dit had ik nog niet eerder mee gemaakt 1, 2 en 3, gefeliciteerd mannen.

Debora werd eerste in haar serie met een mooie tijd van 9.6s. Ze werd uiteindelijk derde op de meerkamp. Anna Adriana stootte de kogel een eind weg naar 5.58m, super. Anna liep ook een mooie 1000m in een tijd van 4.31.4min. Debora moest zich helaas afmelden voor de 1000m.

Tom was helemaal in zijn eentje van Haarlem in zijn categorie. Hij sprintte naar een tijd van 9.5s sprong 3.54m ver en stootte de kogel 5.34m ver. Hij werkte een prima meerkamp af, klasse Tom.

5 jongens van a.v. Haarlem deden mee bij de jongens A 2e jaars. Stefan liep eindelijk een tijd onder de 9.0s op de 60m, maar omdat hij 8.91s liep werd het naar boven afgerond: 9.0s. Maar Stefan, jij weet wel beter. Tim maakte een hele mooie sprong bij ver een landde op een afstand van 3.72m. Yash stootte een mooie worp van 6.96m met de twee kilo kogel, goed gedaan Yash. Patrick stootte de kogel naar een prima afstand van 6.58m, goed zo Pattie. Steven sprong een mooie afstand van 2.64m ver en de 60m liep hij in een tijd van 9.9s, super Steven.

Tara had een super dag die ze afsloot met twee gouden medailles. We beginnen met hoog. Ze sprong de eerste poging van 1.15 af, toen dacht ik een pr zit er niet meer in. Haar aanloop liep ook al niet zo als die moest lopen. Na wat verschuiven in haar aanloop en wat aanwijzingen liep het al een stuk beter, ze ging als enige over 1.25 heen, een nieuw pr. We hebben toen de lat op 1.27 gelegd en toen werd het echt spannend. Ik was bijna net zo gespannen als zij was, ik heb nl vroeger ook altijd hooggesprongen en als je het dan allemaal zo mee maakt wil je wel weer terug naar die tijd, toen ik even oud was als de pupillen nu. Maar om even bij het verhaal te blijven, ze sprong uiteindelijk ook over de 1.27 heen, een nieuw pr. Toen het kogel, normaal niet haar sterkste nummer maar ik zei het al, een super dag met een afstand van 7.54m. Als afsluiting de 1000m. Het werd een strijd tussen twee vriendinnen, de een van Haarlem en de ander van Holland. Tara ging na een spannende eindsprint als eerste over de finish.

Ik wil elke pupil feliciteren met zijn of haar prestaties, ik ben trots op jullie.

Veel liefs, Baltine

Meisjes pupillen C	ver	40 m	balw	meerkamp	600 m
2. Zoe van Schie	3,05	7,3	15,36	1016	2.24,5
Meisjes pupillen B	ver	40 m	balw	meerkamp	1000 m
3. Roony van Schie	3,01 m	7,5	27,38	1136	4.18,5
4. Katinka Becker	3,38 m	7,2	16,14	1114	3.54,0
7. Leonie van der Heyden	3,00 m	7,5	12,89	927	4.44,9
Jongens pupillen B	ver	40 m	balw	meerkamp	1000 m
3. Jurgen Wielart	3,34	6,9	27,48	1322	3.53,5
6. Roy de Groot	3,29	7,2	24,93	1219	3.59,9
7. Jeroen Teeuwen	3,49	7,1	17,70	1180	3.50,3
Meisjes pupillen A1	60 m	hoog	kogel	meerkamp	1000 m
3. Debora van der Heyden	9,6	1,00	4,70	1165	
5. Anna Adriana Kuyper	10,1	0,90	5,58	1075	4.31,4
Jongens pupillen A1	60 m	ver	kogel	meerkamp	1000 m

8. Tom Menting	9,5	3,54	5,34	1309	
Meisjes pupillen A2	60 m	hoog	kogel	meerkamp	1000 m
1. Tara van Schie	9,1	1,27	7,54	1623	3.54,7
Jongens pupillen A2	60 m	kogel	ver	meerkamp	1000 m
4. Tim van Leeuwen	9,2	7,25	3,72	1511	
5. Stefan Kok	9,0	7,38	3,44	1497	4.08,0
10. Yash Zijlstra	9,8	6,96	3,22	1297	4.01,6
14. Steven Krind	9,9	4,82	2,64	1032	4.41,7
15. Patrick Imre	12,5	6,58	2,20	747	

8 september Haarlem

De weersvoorspellingen voor 8-9-01 waren slecht. Maar het is reuze meegevallen, met af en toe een bui van nog geen minuut mochten we toch niet klagen.

Zoë begon met een mooie overwinning in haar serie op de 40m in 7.5s. Toen op naar hoog. Dat was best spannend toch Zoë, want dit was een van de eerste keren dat ze moest hoogspringen op een wedstrijd. Maar met een mooie hoogte van 0.75cm was ze toch best tevreden.

Het was weer een echte strijd bij het verspringen tussen de meiden van Haarlem, net zo als de week ervoor. Nu trok Leonie aan het langste eind ze sprong een mooie 3.00m, Roony sprong 2.95m. Katinka had eindelijk een keer een goede tegenstandster op de 1000m. Deze keer lukte het niet om weer een gouden medaille te veroveren en werd ze keurig tweede in 3.57.1min.

Anna Adriana stootte de kogel weer een stukje verder als de week ervoor, 5.61m. Op de 1000m had ze niet zo'n mazzel, ze begon heel sterk ze liep na 100m 2^{de}, maar na 500m moest ze helaas uitstappen vanwege kramp. Zonde Anna, volgende keer beter. Debora sprong een supersprong en landde op een afstand van 3.43m.

Het lukte Stefan niet om nog een keer onder de 9.0s te lopen, maar met een nieuw pr op hoog mocht het de pret niet drukken. Het was heel spannend, ze bleven met z'n vijven over waarvan er maar 1 over de 1.20 sprong. Stefan behaalde een keurige 1.15m.

Tara moest het opnemen tegen haar grote concurrente Sharona van Suomi. Ze begon met een nieuw pr op de 60m in 8.9s. Het verspringen ging iets minder, maar met nog een pr met kogel 7.67m was ze weer helemaal blij. Toen was het afwachten tot de punten van kogel bij de rest waren opgeteld.... ze werd net geen eerste op 9 puntjes na van nummer 1, maar toch weer een mooie meerkamp met twee pr's.

XXXXX BALTINE



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.

C/D Junioren

18 (?) augustus Nieuwegein

De datum is niet zeker, maar de prestatie wel. Jirina verpulverde haar persoonlijk record 1000 meter met 7 seconden en bracht het op 2.22.3 en bleef maar 1 seconde van het clubrecord van Chantal van der Zijden.

25/26 augustus Nationale C-Spelen Amsterdam Ookmeer

Clubrecord Jirina 1000 meter

Op de warmste dagen van het jaar mochten de C-junioren hun kampioenschap afwerken. Jirina stond voor de zware opgave de 1000 meter te lopen. In die weersomstandigheden geen pretje. Jirina liet zich er niet van weerhouden om een gedurfd schema aan te gaan. Het clubrecord van 3.21 van Chantal was na de laatste wedstrijd binnen handbereik gekomen en Jirina had haar zinnen op dat record gezet. In een uitstekend, geconcentreerd gelopen wedstrijd, met een goede 2^{de} plaats in haar serie, verbeterde ze het clubrecord met 2 seconden tot 3.19.21! Over 4 series werd ze in totaal 13^{de}. De prestaties van de jongens vielen tegen met kleine uitzonderingen in Mitchell bij het verspringen, die dicht bij zijn persoonlijk record bleef met 5.13 m. ,maar niet door de kwalificatie kwam, en Sjoerd op de 300 meter horden die een redelijke race liep met een persoonlijk record in 47.47 seconden. Het was pas de 2^{de} 300 horden en het kan alleen nog maar beter worden.

Overige uitslagen:

100 meter :	Mortaza Nizan	- 13.77
800 meter :	Mitchell Claassen	- 2.24.65
100 horden :	Sjoerd Lether	- 17.48

29 augustus Avondwedstrijd Haarlem

Kogelstoten was goed met persoonlijke records van Jeroen (over de 12 meter!), Mortaza en Sjoerd. Mitchell liep weer een pr op de 1000 meter. Helaas werkte de tijdwaarneming niet bij de eerste 100 meter bij de jongens, zodat ze de wedstrijd over moesten lopen.

Uitslagen:

100 m	3. Mortaza Nizan	13,70	Kogelstoten	1. Jeroen Adelaar	12.06
	4. Sjoerd Lether	13,72		2. Mortaza Nizan	9.33
1000 m	3. Mitchell Claassen	3.03.05		3. Sjoerd Lether	8.46

2 september Heerhugowaard

Clubrecord Jirina 800 meter meisjes B!

Jirina heeft de smaak van clubrecords te pakken. Na de 1000 meter een week eerder, ging ze dit keer voor het clubrecord op de 800 meter bij de meisjes B. Dit record stond sinds 1999 (ook) op naam van Chantal van der Zijden met 2.39.7. In haar eerste 800 meter verbeterde Jirina direct het clubrecord met 3 seconden tot 2.36.74.

Nu de 600 meter nog, en je hebt ze allemaal (Joanna Andrews liep in 1993 1.45.9). Nog 2 mogelijkheden, dus wie weet.

8 september Haarlem

Een druk weekend met een thuiswedstrijd in Haarlem en de Spelen een dag later.

Mede daardoor wat weinig deelname. Op de korte loopnummers en het verspringen was teveel rugwind, zodat de behaalde persoonlijke records helaas niet tellen.

Stein was in overwinningen zeer op dreef: hij won alle 3 onderdelen.

Verder goede tweede plaatsen voor Ilske, met een grote verbetering bij het kogelstoten, Niels R. liep een prima 80 meter, Mitchell met een goede vertesprong, maar wel weer achter J.J. te H., Jirina met een goede 1000 (het kan niet elke week feest zijn). Derde plaatsen waren er voor Mortaza op kogel en de 100 meter, Nienja op de 60 horden, Tim met weer een pr op speer, en Sjoerd op de 100 horden.

Uitslagen

Jongens D

80 horden

1. Stein Metten 13.8

80 meter

2. Niels Ran 11.4

Verspringen

1. Stein Metten 4.54

9. Niels Pijnaker 3.68

Kogelstoten

1. Stein Metten 10.78

Speerwerpen

3. Tim Rombout 26.25 (pr)

10. Niels Pijnaker 17.97

Meisjes D

60 meter

6. Ilske Lutter 9.2

10. Eva v.d. Erf 9.5

Hoogspringen

8. Anne v.d. Erf 1.05

60 horden

3. Nienja Blom	13.3
4. Wietske Bijl	13.7
5. Eva v.d. Erf	14.2
6. Anne v.d. Erf	14.5

Kogelstoten

2. Ilske Lutter	8.86 (pr)
9. Eva v.d. Erf	7.15 (pr)
11. Wietske Bijl	6.63 (pr)
12. Anne v.d. Erf	5.82

Meisjes C1000 meter

2. Jirina v. Kesteren	3.23.8
-----------------------	--------

Jongens C100 horden

3. Sjoerd Lether	17.1
------------------	------

100 meter

3. Mortaza Nizan	13.2
------------------	------

800 meter

4. Mitchell Claassen	2.26.4
----------------------	--------

Kogelstoten

3. Mortaza Nizan	9.14
------------------	------

Speerwerpen

6. Mortaza Nizan	29.01
8. Mitchell Claassen	24.90

Verspringen

2. Mitchell Claassen	5.22
5. Sjoerd Lether	4.57

9 september D-Spelen - Amsterdam Olympisch Stadion.Zilver Thomas Wouterse!!

Slecht weer, koud, paraplu's overleefden het niet, m.a.w. het was weer lekker atletiekweer.

Desalniettemin gingen de heren ervoor. Meisjes mochten helaas niet deelnemen vanwege vrij scherpe limieten. Gaan we daar volgend jaar iets aan doen dames?!

Zoals inmiddels vertrouwd begint te raken, kwamen een week van tevoren weer enkele onheilsberichten uit huize Wouterse. Je raakt er langzaam aan gewend, maar Thomas weet er toch elke keer een spannende voorbereiding van te maken. Dit keer waren het geen omwaaiende fietsen, maar een schopgrage voetballer van de tegenpartij die hem bijna kreupel gemaakt leek te hebben. Een paar dagen later op de dag van de wedstrijd was alles weer redelijk oké en was hij klaar voor de wedstrijd. Het werd een spannende wedstrijd, waarbij hij na de eerste 3 ronden als beste de finale inging. Er was echter nog een deelnemer die erg veel indruk maakte met zijn worpen. Deze overtrof zichzelf met een worp van 45 meter, waar hij mee won. Thomas werd uitstekend 2^{de} met 41.24.

Thomas, gefeliciteerd, nu nog eens een keer trainen van de winter en wie weet, na brons vorig jaar, volgend jaar.....

Duvan was de grote verrassing. Het was al uitstekend dat hij zich na serie en halve finale voor de finale van de 80 meter 1^{ste} jaars wist te plaatsen. Het werd een erg spannende race, waar hij helaas net te kort kwam voor een medaille maar wel een prima 4^{de} plaats wist te behalen.

Stein had een teleurstellende dag met een 9^{de} plaats (dus net geen finale) in een matige 10.36 bij het kogelstoten. Jammer door een van de mindere wedstrijden juist op de D-Spelen te hebben. Jammer, Stein, volgend jaar beter. Met 11 meter, wat zeker haalbaar was, zou hij 4^{de} zijn geworden.

Uitslagen

80 meter (1^e jaars)

4. Duvan Metten	11.30
1/2 finale	11.27 pr
Niels Weller	13.43

Hoogspringen (1^e jaars)

12. Niels Pijnaker	1.30
--------------------	------

80 horden (2^e jaars)

Stein Metten	13.81
Niels Weller	17.96

1/2 Finale

6. Stein Metten	13.92
-----------------	-------

80 horden (1^e jaars)

Niels Weller	17.96
--------------	-------

Verspringen (1^e jaars)

23. Niels Pijnaker	3.69
--------------------	------

1000 meter (1^e jaars)

10. Duvan Metten	3.23.39
------------------	---------

Speerwerpen (2^e jaars)

2. Thomas Wouterse	41.24
--------------------	-------

Komende wedstrijden

22/23 september Nationaal Kampioenschap meerkamp - Emmen

Stein is uitgenodigd voor deze wedstrijd. Wel een eind weg, maar een mooie gelegenheid het clubrecord op dit onderdeel te verbeteren, Stein veel succes!!

22/23 september Meerkamp Alkmaar

Maar liefst 19 deelnemers doen hieraan mee (met/zonder dwang). Nu het weer nog.

22/23 september NOC/NSF jeugdsportdag Papendal

Ook dit weekend zijn Thomas W. en Duvan uitgenodigd om deel te nemen.

Het hele weekend is AV Haarlem dus door het hele land actief. Dat is ook wel eens anders geweest.

Zondag 7 oktober Onderlinge Wedstrijden

Voor deze laatste wedstrijd van het seizoen is iedereen ingeschreven. Mocht je nog durven niet mee te doen, meld dit dan even. Horen we niets dan gaan we ervan uit dat je meedoet.

JIRINA VAN KESTEREN: "HET IS ERG LEUK OM RECORDS TE VERBETEREN"

Jirina, geboren op 5 oktober 1987, is vanaf april 1997 lid van onze vereniging. Zij begon als pupil A, 1ste jaars.

"Vanaf mijn vijfde wist ik al dat ik aan een rensport wilde gaan doen. Mijn vader vond atletiek een goed idee om te proberen. Ik kende hier geen andere kinderen, maar samen met Wietske Bijl, een vriendinnetje van de lagere school, ben ik toen bij Haarlem begonnen."

Jirina is niet de enige van de familie. Haar broer Yashin, nu junior D 1ste jaars, ging een paar keer met zijn zus mee naar de training en werd in 1998 eveneens lid. Daarna volgden haar ouders, die wel steeds gingen kijken naar de training, maar nu sinds enige jaren ook zelf lid zijn van de recreantengroep. Daarvoor hadden haar ouders nauwelijks iets aan sport gedaan, maar dit bevalt hen uitstekend. Vader Gerard is bovendien wedstrijdsecretaris voor de junioren D/C geworden. Kortom: de hele familie is nu dus met atletiek in de weer.

Vader Gerard: "Jirina is helemaal gek van atletiek; ze kon urenlang de wereldkampioenschappen op de televisie volgen en ook de marathonrapportage uit Rotterdam keek ze helemaal uit."



Jirina van Kesteren, twee clubrecords in twee weken

Na eerst Paul Rijs en Baltien de Wit (sr.) te hebben gehad, heeft zij nu reeds 3 jaar training van Erik Rollenberg.

Zij beoefent alle onderdelen, maar heeft steeds extra plezier gehad in "het rennen". Op advies van Erik heeft zij zich de laatste wedstrijden geconcentreerd op de middenafstand-loopnummers en op verbetering van de clubrecords. En dat heeft vruchten afgeworpen!

Op 25 augustus van dit jaar liep zij op de C-spelen in Amsterdam de 1000 meter in 3.19,21, een nieuw clubrecord voor Junioren C. In deze race had zij een doorkomst op de 800 meter in 2.41; daarom probeerde zij het de week erop op de 800 meter zelf.

Op 2 september liep zij in Heerhugowaard mee met de jongens B op de 800 meter en finishte in 2.36,74; een nieuw clubrecord voor de meisjes B. Voor meisjes C bestaat namelijk deze afstand officieel niet.

Haar overige persoonlijke records zijn de volgende:

80 meter: 11.7; 80 meter horden: 15.5; hoog: 1.40; ver: 4.27; kogel: 6.27; speer: 24,84; 600: 1.48.9.

"De komende winter train ik 3 keer in de week. Zondagmorgen op de baan (en 1x in de 4 weken naar Kraantje Lek); een aparte looptraining op de baan, en tenslotte een training in de Kennemer sporthal. De looptraining is voor het eerst met Martijn Carol, en daaraan doen o.a. ook Mitchell Claassen, Sjoerd Lether en Mortaza Nizan mee".

Behalve met atletiek is Jirina druk in de weer met andere zaken. Zij zit in de 2de klas van de atheneumafdeling van het Coornhert Lyceum, een school waar veel aan muziek wordt gedaan en die jaren geleden talenten als Boudewijn de Groot en Lennaert Nijgh heeft afgeleverd.

"Ik vind het een hele gezellige school waar op een prettige manier hard wordt gewerkt. Ik zit in het koor van de school en dat vind ik erg leuk. Verder doe ik voor het derde jaar mee met een door de Egelantier georganiseerde musical. Dit jaar is de musical een kerst-opvoering en heet 'Je bent een engel'. Ook volg ik daar dwarsfluit-lessen. Met mijn huiswerk en de trainingen en wedstrijden van atletiek erbij, heb ik het dus best wel druk."

Ik sprak Jirina en haar ouders op een regenachtige zaterdagmiddag (8 september) vóór de 1000 meter. Ze kwam, onder ongunstige weersomstandigheden, tot 3.24,8; dit keer ruim boven haar eigen clubrecord. Maar haar talent op dit onderdeel is onmiskenbaar. Het seizoen is nog niet voorbij. En volgend jaar is zij nog steeds juniore C. Dat belooft nog wat!

Tekst Leo van der Veer, foto Rob Schlüter.

MITCHELL CLAASSEN:

"WE MAKEN WEL KEET, MAAR DOEN OOK WAT DE TRAINER ZEGT"

Mitchell, geboren op 12 juli 1987, is vanaf mei 1999 lid van onze vereniging. Hij zat eerst op voetballen, maar daar ging de lol vanaf omdat ze alles verloren. Hij stond zelf in de verdediging, maar het hele team liep niet.

Op het strand bleek zijn aanleg voor atletiek. "We hebben een strandhuisje op het Bloemendaalse strand en daar organiseren de onderlinge verenigingen allerlei wedstrijden. Er werd ook aan atletiek gedaan: hardlopen, hoogspringen en verspringen. Bij het verspringen ging het laatste deel van de aanloop over houten vlonders. En in het verspringen was ik wel goed. Ik had in die tijd ook les van meester Erik Rollenberg en hoorde dat hij op Haarlem zat. Zodoende ben ik lid van Haarlem geworden." Zijn broer Scott zit nog steeds op voetbal, maar is onlangs ook lid van de vereniging geworden. Zijn moeder doet aan badminton en speelt in een dweilorkest. Zijn vader doet niet aan sport want hij heeft rugklachten.



Mitchell Claassen op weg naar een PR op de 1000 m

Gevraagd naar wat hij van de club vindt, luidt het antwoord: "wel leuk en gezellig, we keten veel", om er snel aan toe te voegen "maar we doen ook wat de trainer zegt."

Zijn favoriete nummers zijn nog steeds verspringen, maar ook 800 en 1000 meter. Op 8 september bracht hij zijn pr's op verspringen naar 5.22 en op de 1000 meter naar 3.03.05.

Hij heeft verschillende trainers. "Voor de algemene training Erik Rollenberg en Rob de Wit; Martijn Carol voor de looptraining, en soms ook Ruud Wielart als Martijn er niet is. Bij Erik en Rob kan je het beste keten, bij Martijn en Ruud is het echt serieus en zwaar."

Zijn moeder: "atletiek staat, naast computeren aan top, hij vindt het onwijs leuk. Mitchell is soms graag alleen bezig, maar gaat ook graag met andere mensen om. Wat dat betreft is atletiek een goede keus, je hebt er ook minder kliekjes dan bij voetballen."

Zijn persoonlijke records zijn de volgende:

100 meter: 13.0; 100 meter horden: 18.7; 800: 2.22.7;

1000: 3.03.05; ver: 5.22; hoog: 1.40; kogel: 7.57;

speer: 30.66; discus: 21.52.

Volgend jaar is hij nog steeds junior C. De komende winter traint hij, net als Jirina, 3 keer in de week.

Hij zit op het Schoterlyceum in klas 3D van de MAVO. "Het is een leuke school, ik vind zo'n beetje alles wel leuk daar."

Zijn grootste hobby is, afgezien van atletiek, het spelen van computerspelletjes.

Tekst Leo van der Veer, foto Rob Schlüter.

Beste Atleten!

Zoals jullie allen wel gehoord zullen hebben is onze voorzitter Goop van Druenen door ziekte een poosje uitgeschakeld.

Goop!

Vanaf deze plaats wensen we jou van harte beterschap en we hopen je over een tijdje weer tegen te komen op een training.

A.S.

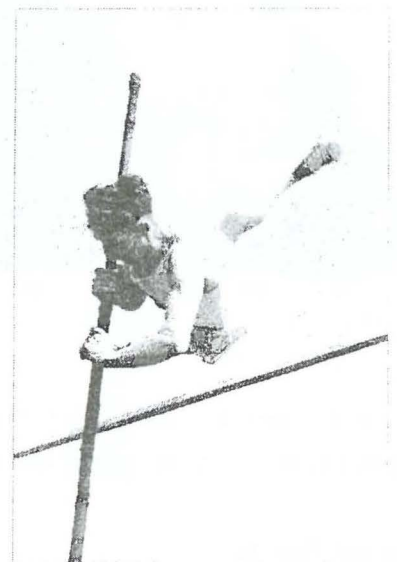


UIT DE OUDE DOOS

Een nummer waarop Haarlemmers in de jaren rond de Tweede Wereldoorlog een geduchte reputatie genoten, was polsstokhoogspringen. Meest prominente atleet uit die tijd was Cor Lamoree, die meermalen het Nederlands record verbeterde en grossierde in nationale titels. In februari 1948 werd hij voor *de Athletiekwereld* geïnterviewd door Dick Hagtingius, waarbij Lamoree aan de lezers werd voorgesteld als *"niet alleen een sportman van bijzondere klasse, maar bovendien een atleet, die door zijn eenvoud en hartelijkheid een voorbeeld voor anderen is"*. Aan dit interview zijn - hier en daar enigszins ingekort - de volgende fragmenten ontleend.

"Ik ben als zoveel atleten met voetballen begonnen. Lang heb ik dit echter niet volgehouden en al heel gauw ging ik op aanraden van mijn broer tot de atletiek over en werd lid van de vereniging DOS uit Schoonhoven, de plaats waar ik destijds woonde. Ja, nu moet ik je toch iets van die broer van mij vertellen. Die knaap - Gijs heet hij - had een pracht atleet kunnen worden. Hij was een uitstekend tienkamper en vooral op de springnummers blonk hij uit. Op verspringen is hij op de Olympische Spelen van 1928 in Amsterdam uitgekomen. Maar hij kon nu eenmaal niet serieus zijn, wat je duidelijk zal worden als ik je vertel dat hij, als hij springen moest, met een brandende sigaar in zijn mond naar de springbak toekwam.

Maar goed, door zijn toedoen ging ik ook aan atletiek doen en het bleek al spoedig dat het springen een speciale aangelegenheid van de familie Lamoree was, want ook ik bereikte al spoedig aardige resultaten. In tegenstelling met mijn broer ging ik echter wel vrij serieus trainen, voor zover je dat van een jongen van 15 à 16 jaar verwachten kan en zo ging ik bijvoorbeeld in de vakanties op de weilanden rondom Schoonhoven oefenen in het polsstokspringen met een lange wilgenstok, waaronder ik een grote draadnagel geslagen had."



Cor Lamoree, een lange tijd bij de top in Nederland op polshoog.

"In 1934 verhuisde ik naar Haarlem en nog op dezelfde dag dat wij in Haarlem aankwamen, zocht ik Hil v.d. Mey op en het gevolg was natuurlijk dat ik reeds de eerstvolgende training van de HAV 'Haarlem' meemaakte en vanaf die tijd ben ik onafgebroken lid van deze vereniging geweest. In hetzelfde jaar deelde ik reeds met mijn clubgenoot Van Renesse de 1e en 2e plaats bij de Nederlandse junior-kampioenschappen op het hoogspringen. Voor het polsstokhoogspringen stelde V.d. Mey mij onder leiding van de toenmalige kampioen en recordhouder Kees v.d. Zee en diens adviezen zijn voor mij tijdens mijn beginjaren in Haarlem van onschatbare waarde geweest en het was vooral door zijn toedoen, dat ik in 1936 een 'Haarlem'-traditie voortzette en kampioen van Nederland werd op polsstok met een sprong van 3.60 m."

Voor Lamoree waren persoonlijke kampioenschappen echter niet de hoogtepunten in het seizoen. "Dat zijn de clubkampioenschappen, en ik kan je wel zeggen, dat ik er trots op ben dat ik tweemaal deel heb mogen uitmaken van de 'Haarlem'-ploeg, die clubkampioen van Nederland werd. Dat was in '41 en '43, maar mijn prettigste PH-bekerherinnering bewaar ik toch aan 1938, toen ik voor mijn club uitkwam op verspringen, polshoog en kogelstoten en prestaties bereikte van resp. 6,89 m, 3,80 m, en 12,76 m, waarmee ik in totaal 14 punten veroverde."

Lamoree kwam vanaf 1937, met onderbreking van de oorlogsjaren, regelmatig uit voor de landenploeg en sprong wedstrijden in tal van Europese (hoofd)steden. In 1946 nam hij deel aan het EK in Oslo waar hij zich onder de beste tien Europese polsstokspringers wist te scharen. Ook zijn record van $3,97\frac{1}{2}$ m, dat zeer lang stand zou houden, dateert uit dat jaar.



De finse trainer Vaste op bezoek, vlnr Cor Lamoree, Vaste, Steph van Duijn, Blankers bij het Brouwerskolkje

Over zijn training: "Volgens mij moet een polsstokhoogspringer als hij wat wil bereiken in de allereerste plaats een behoorlijk all-round atleet zijn en hij zal zich dan ook vooral in de beginjaren op diverse nummers moeten toeleggen, vooral op de technische nummers, al zal hij ook de sprint niet moeten verwaarlozen..."

"Ja, en dan geldt ook voor het polsstokhoogspringen dat men voor alles de techniek moet beheersen. [...] Ook de polsstokspringer zal regelmatig naar verbeteringen in zijn sprong moeten zoeken in het zomerseizoen, waarbij hij echter gedurende de

winter een goede conditietraining moet volgen. In dit opzicht heb ik het bij 'Haarlem' wel buitengewoon goed getroffen met de befaamde duintraining in Overveen..."

Hans Douwes

Naschrift redactie

Hans Douwes was van 1952 tot en met 1955 actief junior-lid van de vereniging, vervolgde tijdens zijn studie in Groningen zijn atletiekloopbaan bij Nurmi, en was van 1967 tot 1970 bestuurslid van de AV Haarlem. Hij maakt thans deel uit van de driehoofdige reüniecommissie van de Reünistenclub.

Kortademigheid bij inspanning

Inleiding

Ademhalen gaat bijna altijd 'vanzelf'. Als je hardloopt, regelt het lichaam zelf dat je sneller en dieper gaat in- en uitademen, dat je gaat 'hijgen'. Dit 'hyperventileren' tijdens inspanning is een aanpassing van het lichaam waardoor er meer koolzuurgas (afbraakproduct van de energielevering) uitgeademd wordt.

Bij een flinke verkoudheid merk je vaak pas hoeveel moeite ademhalen kan kosten. In de regel duurt een verkoudheid niet langer dan een paar dagen. Als de moeilijkheden met ademhalen steeds terugkomen, is dat niet normaal. Zeker niet als het hijgen veel langer aanhoudt dan bij de andere atleten die dezelfde training afwerken of als het overgaat in 'piepen' of hoesten. De vraag is dan of het hijgen veroorzaakt wordt door een slechte conditie of door iets anders.

Inspanningsastma

Inspanningsastma kan optreden na een zware inspanning die minstens enkele minuten volgehouden wordt. Zeker als er hardgelopen wordt in een koude of droge lucht (indoorwedstrijden!), treden de klachten sneller op. De sporter blijft dan lang 'nahijgen', kan gaan hoesten en zelfs 'piepen' bij de uitademing. Soms treedt er daarnaast ook 'gieren' bij de inademing op. Meestal houden de klachten zo'n 5 tot 15 minuten na de inspanning aan. Vreemd genoeg kunnen deze klachten echter ook pas uren na de training optreden.

Het is bekend dat inspanningsastma vaker optreedt bij mensen die allergisch zijn. Denk hierbij aan mensen die in hun jeugd eczeem hebben gehad of bekend zijn (geweest) met astmatische bronchitis. Zo'n 10 % van de Nederlandse bevolking heeft een aangeboren aanleg waarbij de kleine luchtwegen op bepaalde prikkels (sterk) kunnen vernauwen. Bij inspanningsastma reageren de luchtwegen vooral op een sterk verhoogde in- en uitademing ('hijgen'), een lage temperatuur en/of een lage vochtigheidsgraad van de lucht die ingeademd wordt, waarbij luchtverontreiniging de reactie kan verergeren.

Het is **niet** zo, dat mensen waarbij de aanleg voor inspanningsastma is geconstateerd, in de toekomst ook automatisch de 'gewone' astma(tische bronchitis) zullen ontwikkelen. Het omgekeerde is (bijna altijd) wel het geval. Als mensen bekend zijn met astma(tische bronchitis), treedt bij hen onder invloed van lichamelijke inspanning vaak inspanningsastma op.

Wat te doen bij inspanningsastma?

Natuurlijk is het lastig als je een vorm van inspanningsastma hebt. Gelukkig zijn er wel een aantal manieren om ervoor te zorgen dat je minder last hebt van de aanleg tot het ontwikkelen van inspanningsastma. Denk hierbij aan:

- Het kiezen van een atletiekdiscipline, waarbij het onwaarschijnlijk is dat je last krijgt van inspanningsastma
- Het treffen van een aantal maatregelen tijdens het sporten
- Het nemen van medicatie voorafgaande aan de sportbeoefening.

Keuze van atletiekdiscipline

Het handigst is om een atletiekdiscipline uit te kiezen, waarbij er geen klachten op zullen treden. Het zal iedereen duidelijk zijn dat je bij de gebruikelijke technische training voor de werp-, sprint- en springnummers geen last zult krijgen van inspanningsastma. Nogmaals: om klachten van je aanleg tot inspanningsastma te krijgen is het noodzakelijk om langer dan enkele minuten achter elkaar met een hoge intensiteit te sporten.

Vaak zal echter pas in de loop der jaren tijdens de training blijken of een atleet last van inspanningsastma krijgt. Niet iedereen wil of kan dan nog van atletiekdiscipline veranderen.

Welke maatregelen kun zelf treffen om zo min mogelijk klachten te krijgen?

Als je aanleg hebt voor inspanningsastma, kun je vaak een aanval voorkomen door de volgende maatregelen te nemen:

- Sport zoveel mogelijk in een warme, vochtige omgeving. Moet je toch in een koude omgeving sporten, probeer dan een sjaal voor de mond te dragen en blijf zolang mogelijk door de neus ademen;
- Voer een goede warming-up uit, omdat gebleken is dat hierna gedurende ½-1½ uur een verminderde neiging zal bestaan tot een vernauwing van de luchtwegen. Loop in het begin van de warming-up niet langer dan enkele minuten achter elkaar en las korte onderbrekingen in;
- Bekijk (samen met je trainer) of het mogelijk is om de training aan te passen. Zo kan het helpen om met een lagere intensiteit te trainen of om de lange-tempo training te vervangen door een intervaltraining met kortere afstanden.

Welke medicijnen helpen goed?

Als bovenstaande richtlijnen niet helpen, kunnen medicijnen uitkomst bieden, waarbij je als atleet rekening moet houden met de **dopingreglement** van de IAAF/KNAU. Bijna altijd kan een aanval van inspanningsastma voorkomen worden door het inademen van het medicijn Ventolin (Salbutamol), Serevent (Salmeterol), Bricanyl (Terbutaline) of Formoterol (Oxis of Foradil) voor aanvang van de sportbeoefening. Het gebruik van deze medicijnen is alleen toegestaan als de KNAU hiervoor toestemming heeft gegeven. Hiertoe dient een schriftelijk verzoek aan de bondsarts Els Stolk gedaan te worden. Bij deze aanvraag dient een kopie van het recept / receptsticker of een verklaring van de behandelend arts gevoegd te worden. Deze toestemming zal voor één jaar verleend worden.

Soms zijn er (ook) andere medicijnen nodig. Zo kunnen corticosteroïden per inhalator (bijvoorbeeld Pulmicort of Becotide) voorgeschreven worden, waarvan het gebruik verplicht gemeld moet worden bij een dopingcontrole!. Alle medicijnen waar Ipratropium (Atrovent), Cromoglicaat (Lomudal) en Theofylline (Theolair) mogen zowel ingeademd als in pil-vorm geslikt worden.

Het is **niet toegestaan** om andere medicijnen of andere toedieningsvormen van genoemde medicijnen te gebruiken.

Hyperventileren

Bijna altijd gaat het hijgen ten gevolge van de inspanning 'vanzelf' weer over. Soms echter gaat dit hijgen na de inspanning te lang door. De sporter voelt zich kortademig, maar haalt in feite te snel en te diep adem. Bij hyperventileren wordt er teveel koolzuurgas uitgeademd, waardoor een verstoring van de zuurgraad in het bloed optreedt. Als gevolg hiervan kunnen lichamelijke klachten ontstaan, zoals bijvoorbeeld overmatig zweten, een droge mond, tintelingen rondom de mond en in de handen, misselijkheid (soms zelfs met braken), duizeligheid en soms zelfs flauwvallen. Niet altijd is duidelijk waardoor het hyperventileren optreedt. Soms treedt het hyperventileren in combinatie met een (lichte) aanval van inspanningsastma op, waarbij de sporter zich natuurlijk ook 'benauwd' voelt. De sporter kan hierbij angstig worden, waardoor het hyperventileren blijft bestaan of zelfs versterkt wordt. Als een sporter hyperventileert, is het belangrijkste om hem of haar gerust te stellen. Vaak werkt dit afdoende. Soms kan een aanval afgebroken worden door iemand in een zak te laten in- en uitademen. Dan zal aan diegene die hyperventileert wel duidelijk moeten zijn dat dat gedaan wordt om het 'teveel uitademen van koolzuurgas' tegen te gaan.

Samenvatting

Het is niet altijd een gebrek aan conditie als een atleet tijdens de training langer dan de anderen kortademig is. Er kan sprake zijn van een aanval van inspanningsastma, die vaak voorkomen kan worden door een aantal maatregelen te treffen of door voor aanvang van de training een medicijn in te ademen. Er kan echter (ook) sprake zijn van hyperventileren, waarbij geruststelling van de sporter vaak afdoende werkt.



verwarmingstechniek

Totaalinstallateur van:

- * centrale verwarming
- * vloerverwarming
- * warmtevoorziening zwembaden
- * luchtbehandeling
- * sanitair-badkamers
- * zonne-energie

Specialist in zonne-energie

Lange Herenstraat 10
2011 LH Haarlem



Lid van de
Vereniging van
Nederlandse
Installatiebedrijven

023 - 5320433 / 5324257

Al  52 jaar het vertrouwde adres

Boeketterie Francien

Schoterweg 34, 2021 HM Haarlem
telefoon 023 - 527 43 44

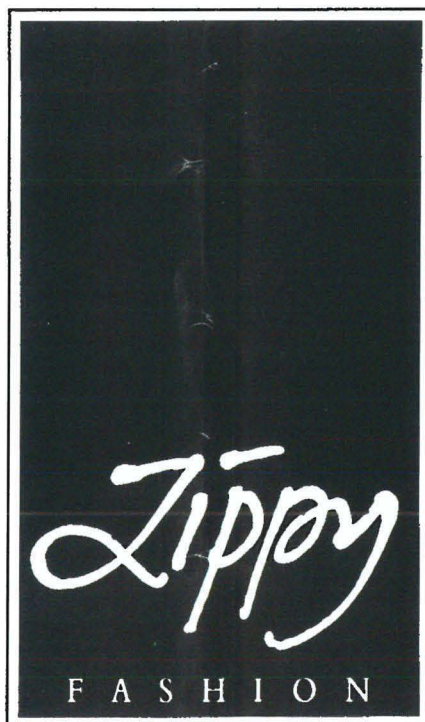
Ron's Bloemenkiosk

Frans Halsplein Haarlem

Ea

ORNAMENTEN- & BEELDENGIETERIJ
HANDELSONDERNEMING

Geweestraat 50/52 - 2014 JE Haarlem
Telefoon 023-524 07 24 - Fax 023-524 11 56



FOR WOMEN

KERKSTRAAT 32
NOORDWIJK-BINNEN
TELEFOON (071) 364 70 37

FOR MEN

KERKSTRAAT 43
NOORDWIJK-BINNEN
TELEFOON (071) 364 99 08

FOR WOMEN

HOOFDSTRAAT 175
SASSENHEIM
TELEFOON (0252) 220 103