7/2002

de wissel

Clubblad atletiekvereniging „haarlem"

vinkesteyn

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

tel. 023 - 5320433 / fax 5324257
E-mail: vinkesteyn@planet.nl
Al 54 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

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

DE SPIKESSPECIALIST VAN HAARLEM. RUNNERSWORLD.

Voor het allerbeste op loopgebied moet je bij Runnersworld zijn.
Het beste advies van mensen die zelf lopen. Waar je een brede kollektie wedstrijdschoenen en speciaalspikes vindt. Voor iedereen die in de atletiek grip zoekt. Bij dé spikesspecialist van Haarlem dus.

RUNNERSWORLD
SPECIAALZAKEN, GERUND DOOR RUNNERS.

Anegang 29, 2011 HR Haarlem
tel. (023) 532 87 56

Running · Indoor · Tennis · Triathlon · Fitness · Walking

SCHEMA ALGEMENE WINTERTRAININGEN 2002/2003

ZONDAG: Atletiekbaan Pim Muliersportpark te Haarlem
ingaande zondag 3 november 2002

10.00 – 11.15	meisjes en jongens pupillen A/B/C
10.00 – 11.30	meisjes en jongens junioren C/D
10.00 – 12.00	meisjes en jongens junioren A/B
10.00 – 12.00	vrouwen en mannen senioren
10.00 – 12.00	vrouwen en mannen lange afstanders
10.00 – 11.15	vrouwen en mannen recreanten

WOENSDAG: Paulusschool, ingang Junoplantsoen 58, Haarlem
ingaande woensdag 6 november

17.30 – 18.30	meisjes en jongens pupillen B/C en mini
18.30 – 19.30	meisjes en jongens pupillen A

WOENSDAG: Atletiekbaan Pim Muliersportpark te Haarlem
ingaande woensdag 6 november

19.00 – 20.30	senioren en junioren A/B

DONDERDAG: Kennemer sportcenter, W. v. Outhoornlaan, Haarlem
ingaande donderdag 7 november

17.00 – 18.00	meisjes en jongens junioren B/C/D 10 minuten voor aanvang aanwezig zijn!!

LEEFTIJDSKLASSE INDELING:
Voor de periode 1-11-2002 t/m 31-10-2003

Minipupil	geboren in 1996
C-pupil	geboren in 1995
B-pupil	geboren in 1994
A-pupil	geboren in 1993 of 1992
D-junior	geboren in 1991 of 1990
C-junior	geboren in 1989 of 1988
B-junior	geboren in 1987 of 1986
A-junior	geboren in 1985 of 1984
Senior	geboren in 1983 of eerder
Veteranen vouwen	vanaf de dag dat ze 35 jaar zijn
Veteranen mannen	vanaf de dag dat ze 40 jaar zijn

de wissel

jaargang 56

nummer 7

Oktober 2002

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres
Rob Schlüter
Reitzstraat 23, 2021 TM HAARLEM
tel. 023-5250752
e-mail avhaarlem@xs4all.nl

MEDEDELINGEN

Kopij voor nr. 8: 4 december 2002

Nieuwe leden

Rens van den Braker, senior	Prattenburg 149	2036 SG	Haarlem
Hajara Nakahawa, senior	Spaarndamseweg 380-23	2022 EA	Haarlem
Johannes Warnaars, recreant	Kleverlaan 17	2061 TC	Bloemendaal
Simon Nijland, C-junior	Vromaadweg 79	1991 RX	Velserbroek
Jeffrey Stam, C-junior	Sumatrastraat 8	2103 TH	Heemstede
Pamela Hermus, D-junior	Jephtastraat 50	2026 WD	Haarlem
David Huson, D-junior	Aelbertsbergstraat 98	2923 CS	Haarlem
Duncan Meewes, D-junior	Abraham Mensstraat 21	2015 JP	Haarlem
Kevin Niles, D-junior	Verspronckweg 103	2023 BD	Haarlem
Yoeri Pimmelaar, D-junior	Rousseaustraat 176	2037 EH	Haarlem
Wouter Sutorius, D-junior	Zijlweg 299	2015 CM	Haarlem
Sacha Driessen, A-pupil	Luciferstraat 33	2026 SE	Haarlem
Sharita Huijzer, A-pupil	Merwedestraat 17	2025 PA	Haarlem
Gijs Maris, A-pupil	Zijlweg 283	2015 CM	Haarlem
Tim Kathmann, B-pupil	Jan van Galenstraat 66	2014 AK	Haarlem
Anna Oroschin, B-pupil	Hogerwoerdstraat 7	2023 VA	Haarlem

Adreswijzigingen

Raymond Hoefman	Kerkstraat 32	2201 KM	Noordwijk
Vincent Witmond	Delftlaan 229	2024 CA	Haarlem

Belangrijk: Opzeggen van uw lidmaatschap

Indien u uw lidmaatschap van de A.V. Haarlem bij het einde van het verenigingsjaar 2002 wilt beëindigen, waar wij natuurlijk niet van uitgaan, dient u de volgende regels in acht te nemen:

- Uw afmelding dient uitsluitend schriftelijk te geschieden.
- Het enige adres voor uw afmelding is: Jos van Belle
  Sparrenstraat 26
  2023 WX Haarlem
- Opzeggen bij trainer of bestuurslid is niet voldoende!!
- De uiterste datum dat uw opzegging in ons bezit moet zijn is 15 november 2002.
- Wanneer uw opzegging ons na genoemde datum bereikt betekend dat, dat wij de KNAU jaarcontributie 2003 + 3 maanden contributie A.V. Haarlem in rekening moeten brengen. Laat het niet zover komen.

Internetadressen gewijzigd

De website van AV Haarlem is verplaatst. Het nieuwe adres is: www.xs4all.nl/~dimaroan/avh
Het adres run.to/avhaarlem blijft werken, en wijst je automatisch naar het nieuwe adres.
Ook het e-mailadres om kopij voor De Wissel in te leveren is gewijzigd: avhaarlem@xs4all.nl

Namen & Adressen

Bestuur A.V. Haarlem

Voorzitter:
Renée Schmidt 023 – 524 8585
Julianalaan 117, 2051 JP Overveen

Secretaris:
Vacant

Penningmeester:
Edwin van Drunen 0255 – 515 205
Duin en Kruidbergerweg 16, 1985 HG Driehuis
E-mail: evd@niehelancee.nl

Commisaris:
René Moesman 023 – 525 9879
Willem Klooslaan 27-2, 2024 JP Haarlem

Commisaris:
Joop van Drunen 023 – 524 4340
Ramplaan 98, 2015 GZ Haarlem
E-mail: j.m.van.drunen@planet.nl

Ledenadministratie:
Jos van Belle 023 – 5272338
Sparrenstraat 26, 2023 WX Haarlem
E-mail: jmg.van.belle@hetnet.nl

Opzegging lidmaatschap
Het lidmaatschap geldt uitsluitend voor het gehele kalenderjaar. Opzeggen dient schriftelijk bij de ledenadministratie te gebeuren.

Praktijk Clubarts:
F.S.G.M. Knuvelder 023 – 534 0480
Van Oosten de Bruijnstraat 5, 2014 VM Haarlem

Trainers A.V. Haarlem

Sanne van Buchem 023 – 5246346
e-mail: vanbuchem@hetnet.nl
Arjan Buiter 023 – 5281033
Martijn Carol 023 – 5376280
Rob de Nieuwe 023 – 5350283
e-mail: sabor@planet.nl
Rob Schlüter 023 – 5250752
e-mail: rob.schluter@xs4all.nl
Baltine de Wit 023 – 5263123
e-mail: baltine73@hotmail.com
Rob de Wit 023 – 5263123
e-mail: waku25@hotmail.com
Ruud Wielart 023 – 5279080

Bij geen gehoor:
Joop van Drunen 023 – 5244340

Commissies

Clubblad Commissie
Rob Schlüter 023 – 525 0752
Reitzstraat 23, 2021 TM Haarlem
E-mail: avhaarlem@xs4all.nl

Technische Commissie:
René Ruis 023 – 531 7258
E-mail: prruis@novacollege.nl

Lange Afstand Commissie:
Bert Boesten 023 – 538 5623
E-mail: hl.boesten@td.klm.nl

Jeugd Commissie:
Renée Schmidt 023 – 524 8585

Wedstrijd Organisatie Commissie Haarlem/Holland:
Joop van Drunen 023 – 524 4340

Kascontrole Commissie:
Wim Hartman 023 – 525 6036

Wedstrijdsecretariaten

Senioren & Junioren A/B
Joop van Drunen 023 – 524 4340

Junioren C/D
Gerard van Kesteren 023 – 5314714
E-mail: gerardannette@planet.nl

Pupillen
Baltien de Wit 023 – 5263123
E-mail: baltiendewit@hotmail.com

Diversen

Stichting Exploitatie Kantine Atletiekbaan
namens A.V. Haarlem
Joop van Drunen 023 – 524 4340

A.V. Haarlem op internet
http://run.to/avhaarlem

Clubkleding:
De clubkleding is te koop tijdens de trainingen.
Informatie bij Joop van Drunen

Uitslagen baanwedstrijden

Door Joop van Drunen

Finalewedstrijd seniorencompetitie 3e divisie, Steenwijk 15-09-2002

Ruud Wielart zou zorg dragen voor een verslag van deze finalewedstrijd, helaas niets ontvangen, dus kan ik alleen de uitslagen vermelden.

100 m	1.	Darcy de Windt	11,40 s	(+ 0,0 m/s)	710
400 m	10.	Rolf Bruijn	57,80 s	PR	503
800 m	9.	Remy Cornet	2.07,48 s		626
1500 m	11.	Remy Cornet	5.10,64 s		352
5000 m	5.	Rik Roozenburg	17.02,40 s		602
110 m horden	11.	Roob de Wit	18,54 s		544
Hoogspringen	7./11.	Ruud Wielart	1,75 m		634
Verspringen	1.	Darcy de Windt	6,89 m	(+1,1 m/s) PR	797
Kogelstoten	5.	Peter Markwart	10,52 m		498
Discuswerpen	10.	Rob de Wit	26,42 m		390
Speerwerpen	8.	Peter Markwart	39,41 m	PR	482
Zweedse estafette				gediskwalificeerd	0
Totaal	**12.**				**6138 punten**

Eindstand

Nr.	Vereniging	Punten
1.	AV Start `78	8073
2.	AV NOVA	7635
3.	SV Noordkop	7551
4.	DSAV De Delvers	7523
5.	O.S.S. - VOLO	7413
6.	Scorpio	7141
7.	Atledo	6934
8.	AV Athlos	6314
9.	AV Haarlemmermeer	6234
10.	AV Spirit Lelystad	6173
11.	AV Spirit Oud Beijerland	6161
12.	AV Haarlem	6138

Adverteren in De Wissel

Ook u kunt adverteren in de Wissel. Informeer voor de mogelijkheden bij:

Joop van Drunen 023-5244340

Onderlinge wedstrijden 2002, Haarlem 21/22-09-2002

Hoewel de weersomstandigheden niet bepaald ideaal waren, kwamen er toch ruim 90 leden opdagen om aan de onderlinge wedstrijden deel te nemen. Voor de C/D meisjes en jongens was het een tweedaagse wedstrijd, de z.g. KNAU-meerkampen stonden voor deze groep op het programma. Op de zaterdag was er voor hun een barbecue en dansavond georganiseerd, er werd volop gegeten en gedanst, de muziek werd verzorgd door diskjockeys van de Moonlight Walkers, met o.a. Onze Stein Metten.
Een bijzonder geslaagde avond.

Zondagmorgen werd het eerste startschot afgevuurd om 10.30 uur, om ± 17.00 uur was de zaak geklaard, en kon iedereen met een prijsje naar huis vertrekken, een gezellige dan voor pupil t/m veteraan.

De resultaten:

C-Pup. Jongens	40 m		Balwerpen		Ver		600 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Milan Chrochunis	8.2	287	27.14	410	2.73	264	2.32.1	243	1204
2 Patrick Teeuwen	8.3	272	16.20	261	2.53	224	2.43.9	167	924
3 Roan Meure	8.1	303	11.54	182	2.33	184	2.41.4	182	851
4 Jannick Crochunis		0	10.83	169	1.94	106	2.43.3	171	446

C-Pup. Meisjes	40 m		Balwerpen		Ver		600 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Isabel Hardebol	7.4	422	16.04	259	3.10	338	2.44.4	164	1183
2 Annabel Mens	8.2	287	12.65	202	2.56	230	2.45.0	161	880
3 Kelly Math t	7.9	334	6.04	65	2.55	228	2.34.8	225	852
4 Pauline Langeveld	8.7	215	13.62	219	2.50	218	2.52.2	120	772
5 Jisca Appel	9.3	139	10.30	158	2.25	168	2.57.3	94	559

B-Pup. Jongens	40 m		Kogel		Ver		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Rick Mesker	7.2	460	4.97	339	3.14	346	4.26.2	301	1446
2 Lennart van Winsum	7.5	403	4.00	269	2.65	248	5.26.0	110	1030

B-Pup. Meisjes	40 m		Kogel		Ver		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Zoë van Schie	7.1	480	3.79	253	3.32	382	4.02.0	405	1520
2 Lisa van Dijde	7.2	460	3.55	234	3.03	324	4.10.3	367	1385
3 Lisanne Ruijter	7.8	351	3.92	263	3.07	332	4.42.5	241	1187
4 Anna Orochin	8.4	257	2.73	164	2.48	214		0	635

A-Pup. Jongens 1e jrs	60 m		Kogel		Ver		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jeroen Teeuwen	8.9	623	5.91	400	4.40	598	3.28.2	591	2212
2 Jurgen Wielart	9.4	535	7.32	484	3.93	504	3.29.6	582	2105
3 Anner de Jong	9.4	535	6.74	451	3.72	462	4.05.2	390	1838
4 Roy de Groot	9.5	519	5.04	344	3.90	498	3.53.6	446	1807
5 Brunno Pijnaker	10.4	386	6.54	439	3.04	326	4.18.9	331	1482
6 Tim Hertel	10.4	386	4.96	338	3.05	328	4.05.8	388	1440

A-Pup. Jongens 2e jrs	60 m		Kogel		Ver		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jasco Maaskant	9.1	587	9.25	586	4.47	612		0	1785
2 Gijs Maris	9.8	472	6.65	445	3.60	438	3.59.1	419	1774
3 Duncan Meeuwes	10.2	413	5.77	392	3.28	374	4.25.8	303	1482
4 Ruben Kooy	11.1	296	6.45	433	3.13	344		0	1073

A-Pup. Meisjes 1e jrs	60 m		Kogel		Ver		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Katinka Becker	9.5	519	5.20	355	3.76	470	3.47.7	477	1821
2 Roony van Schie	10.0	442	5.88	399	3.57	432	4.07.0	382	1655
3 Marloe Mens	9.9	457	5.47	372	3.56	430	4.26.3	301	1560
4 Leonie v.d. Heyden	10.4	386	5.31	362	3.20	358	4.41.4	245	1351

A-Pup. Meisjes 2e jrs	60 m		Kogel		Ver		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Pien Roozen	9.7	487	5.46	372	3.49	416	3.53.7	446	1721
2 Anna Kuijper	9.5	519	6.34	427	3.52	422		0	1368

D-Jun. Jongens, 1e dag	80 m		Ver		Speer		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Scott Claassen	12.1	422	4.11	440	30.94	510	1372
2 Duvan Metten	10.9	596	4.17	452	18.62	297	1345
3 Niels Pijnaker	11.7	476	4.68	556	17.58	276	1308
4 Niels Weller	11.4	519	3.96	410	22.76	375	1304
5 Stefan Kok	11.6	490	3.59	336	22.63	373	1199
6 Kevin Niles	11.9	448	4.01	420	17.42	273	1141
7 Frank van de Peet	11.7	476	3.74	366	15.58	235	1077
8 Raoul Piers	12.2	409	3.71	360	19.04	305	1074
9 Wouter van Maris	12.9	323	3.63	344	18.79	301	968
10 Brian Stam	13.0	312	3.43	304	17.06	266	882
11 Thomas Flisijn	13.7	236	3.37	292	15.77	239	767

D-Jun. Jongens, 2e dag	80 m.H.		Hoog		Kogel		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Duvan Metten	15.3	360	1.20	389	8.66	456	3.14.5	585	3135
2 Niels Pijnaker	14.7	407	1.30	462	8.73	459	3.44.0	397	3033
3 Niels Weller	16.0	310	1.25	426	7.36	386	3.43.2	402	2828
4 Scott Claassen	16.6	270	1.20	389	5.16	252	3.26.1	505	2788
5 Frank van de Peet	16.5	276	1.20	389	6.21	319	3.45.0	392	2453
6 Stefan Kok	18.3	171	1.15	352	5.89	299	4.00.0	315	2336
7 Kevin Niles	16.0	310	1.10	316	5.14	251	3.59.5	317	2335
8 Raoul Piers	16.9	251	1.15	352	4.41	200	3.49.2	369	2246
9 Brian Stam		0		0	7.18	376		0	1258
10 Wouter van Maris		0		0		0		0	968
11 Thomas Flisijn		0		0		0		0	767

D-Jun. Meisjes, 1e dag	60 m.H.		Hoog		Speer		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Eva van der Erf	12.1	343	1.20	389	23.55	389	1121
2 Tara van Schie	12.2	333	1.30	462	19.30	311	1106
3 Eva Marie Kuijper	13.8	205	0.90	169	12.42	162	536
4 Nienja Blom		0		0	16.04	244	244
5 Dewy van Schie		0		0		0	0

D-Jun. Meisjes, 2e dag	Ver		Kogel		600 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Tara van Schie	4.22	462	9.92	519	2.04.4	378	2465
2 Eva van der Erf	3.61	340	7.86	414	2.06.3	359	2234
3 Eva Marie Kuijper	3.17	252	6.07	310	2.25.4	192	1290
4 Nienja Blom		0		0		0	244
5 Dewy van Schie		0		0		0	0

C-Jun. Jongens, 1e dag	100 m		Ver		Kogel		Hoog		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Sjoerd Lether	12.4	722	4.99	619	9.12	479	1.60	702	2522
2 Stein Metten	12.9	648	5.28	675	9.49	498	1.55	663	2484
3 Mitchell Claassen	12.6	692	5.12	644	8.86	466	1.45	582	2384
4 Niels Ran	14.3	469	3.94	406	6.93	362	1.40	541	1778
5 Simon Nyland	14.0	504	4.28	474	6.03	308	1.25	426	1712
6 Tim Rombout	14.5	446	4.09	436	7.56	397	1.20	389	1668
7 Helmer van Veen	16.0	293	3.34	286	5.79	293	1.10	316	1188
8 Jeffrey Stam	16.6	239	3.30	278	5.14	251	1.00	242	1010

C-Jun. Jongens, 2e dag	100 m.H.		Discus		Speer		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Stein Metten	16.0	615	26.20	415	41.08	654	3.06.6	645	4813
2 Sjoerd Lether	15.4	666	33.14	521	28.38	470	3.19.8	547	4726
3 Mitchell Claassen	17.9	474	29.02	460	25.71	426	3.05.2	656	4400
4 Niels Ran	22.3	240	19.26	293	22.32	367	3.42.0	408	3086
5 Tim Rombout	24.8	143	21.21	329	26.07	432	3.44.8	393	2965
6 Simon Nyland	20.3	334	15.73	223	10.70	119		0	2388
7 Helmer van Veen	28.7	26	10.68	106	14.45	210	4.10.3	267	1797
8 Jeffrey Stam		0	15.80	224	10.70	119		0	1353

C-Jun. Meisjes, 1e dag	80 m.H.		Hoog		Kogel		150 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jirina van Kesteren	13.5	512	1.45	582	7.48	393	20.6	545	2032
2 Larissa Scholten	16.2	296	1.25	426	8.32	438	21.0	512	1672
3 Fleur van Galen	17.3	227	1.15	352	6.34	327	22.1	428	1334
4 Wietske bijl	17.5	215	1.20	389	5.21	255	24.2	288	1147
5 Anne van de Erf	17.3	227	1.15	352	5.87	298	24.6	264	1141
6 Stephanie de Ruijter	18.7	151	1.10	316	6.29	324	23.6	326	1117
7 Ilske Lutter		0		0	7.57	398		0	398
8 Lilian Vork		0		0		0		0	0

C-Jun. Meisjes, 2e dag	Ver		Speer		600 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jirina van Kesteren	4.63	546	22.05	362	1.49.9	548	3488
2 Larissa Scholten	4.40	498	20.91	341	1.47.8	577	3088
3 Fleur van Galen	3.65	348	14.03	200	2.03.5	388	2270
4 Stephanie de Ruijter	3.73	364	13.40	186	2.13.4	291	1958
5 Anne van de Erf	3.48	314	12.85	173	2.13.7	288	1916
6 Wietske bijl	3.67	352	15.91	242	2.29.4	162	1903
7 Lilian Vork	3.80	378	11.87	149	2.29.6	161	688
8 Ilske Lutter		0	9.94	99		0	497

Recreanten	80 m		Kogel		Ver		600 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Gerard van Kesteren	10.7	629	7.84	412	4.64	548	1.51.7	525	2114
2 Aad Teeuwen	11.1	564	10.55	549	4.26	470	1.51.3	530	2113
3 Dennis Hardebol	10.9	596	9.83	514	4.61	542	2.06.0	362	2014
4 Rob Hertel	11.4	519	10.44	543	3.85	388	1.58.5	442	1892
5 Alman Metten	11.9	448	8.10	426	3.81	380	1.53.0	508	1762
6 Roel de Jong	12.1	422	9.56	501	3.37	292	2.04.0	382	1597
7 Gerard Metten	11.8	462	9.82	514	4.01	420		0	1396

B-Jun. Jongens	100 m		Ver		Kogel		Hoog	
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT
1 Jeroen Adelaar	12.9	367	4.63	279	11.23	548	1.45	344
2 Mark Schutte	13.9	208	4.50	246	10.07	465	1.45	344

B-Jun. Jongens	Speer		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Jeroen Adelaar	30.74	343	3.35.9	185	2066
2 Mark Schutte	35.69	424	3.26.6	251	1938

A-Jun. Jongens	100 m		Ver		Kogel		Hoog	
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT
1 Rolf Bruijn		0		0		0	1.45	344

A-Jun. Jongens	Speer		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Rolf Bruijn	26.94	275	3.21.4	291	910

A-Jun. Meisjes	100 m		Hoog		Kogel		Ver	
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT
1 Sanne van Buchem	14.3	426	1.15	278	8.66	495	4.04	433

A-Jun. Meisjes	Speer		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	PNT
1 Sanne van Buchem	25.68	518	2150

Sen. Mannen	100 m		Ver		Kogel		Hoog	
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT
1 Niels Terol	12.3	474	5.93	589	10.73	513	1.75	634
2 Rob de Wit	12.1	513	5.46	481	9.72	440	1.50	394
3 René Moesman	11.4	657	5.13	403	8.28	329	1.55	444
4 Rens van den Braker	12.7	402	5.27	437	8.26	327	1.55	444
5 Guus Groskamp	11.9	552	4.89	344	9.36	413	1.60	492
6 Peter Markwart	12.9	637	4.87	339	10.46	494	1.40	293
7 Erik Rollenberg	13.0	350	5.61	516	9.00	385	1.70	587
8 Etienne de Groot	12.9	367	4.70	297	12.04	603	1.30	188
9 Oscar Soethout	13.9	208	4.48	241	10.87	523	1.50	394

Sen. Mannen	Speer		1000 m		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	PNT
1 Niels Terol	57.46	730	3.46.5	116	3056
2 Rob de Wit	34.67	408	3.00.4	475	2711
3 René Moesman	28.33	301	3.05.4	427	2561
4 Rens van den Braker	29.79	326	2.48.7	597	2533
5 Guus Groskamp	42.75	532	3.46.5	116	2449
6 Peter Markwart	36.98	445	3.13.8	353	2291
7 Erik Rollenberg	32.03	365	4.20.5	0	2203
8 Etienne de Groot	37.73	456	3.53.8	73	1984
9 Oscar Soethout	28.52	304	4.20.1	0	1670

Sen. Vrouwen	100 m		Hoog		Kogel		Ver	
Naam	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT	Prest.	PNT
1 Baltine de Wit	14.4	412	1.45	672	10.02	591	4.29	499

Sen. Vrouwen	Speer		TOTAAL
Naam	Prest.	PNT	PNT
1 Baltine de Wit	23.59	476	2650

AV Haarlem Runners

door Jolt Bosma

GEZELLIG!

Voorpret 1: inschrijven en trainen!

Het begon vrij onschuldig, op een zondagochtend ergens aan het eind van de winter van 2001. Op ongeveer de enige zondagochtend-training die ik dat seizoen bijwoonde (werkzaamheden en wedstrijden zijn de meest nobele redenen voor deze afwezigheid) kwam het gesprek tijdens het inlopen naar de Kennemerduinen, hoe bestaat het, weer eens op de Jungfrau-Marathon. De ervaren Zwitserland-gangers wisten ons te vertellen dat het in 2002 wel eens iets bijzonders zou zijn: de Jungfrau-Marathon zou voor de 10e keer worden gehouden, en wel verspreid over 2 wedstrijddagen, zaterdag 7 en zondag 8 september 2002. En je moest er vroeg bij zijn want... Frank Peeters en ik hadden tot dat moment nog de verleiding kunnen weerstaan om in het Jungfrau-gedoe mee te gaan, uit een combinatie van angst en gezond verstand. Maar op die zondag zeiden we in een overmoedige bui tegen elkaar: als jij meedoet, doe ik ook mee. Enkele dagen later trof ik collega John (Muijrers) en ook die zei: als jij meedoet...

Enfin. Zo zet je elkaar leuk vast, ergens in het najaar van 2001 was de inschrijving een feit. Na me nog een tijdje te hebben toegelegd op crossjes en halve marathons, moest er vanaf ongeveer eind mei maar weer eens worden getraind voor een echte marathon. De laatste keer dat ik dat deed (najaar 2000) viel vooral het trainen me zwaar: het kwam me mijn neus uit, ik raakte geblesseerd en die marathon (Etten-Leur) ging niet door. In de voorbereiding daarvoor had ik nog wel een tip (toen te laat) gekregen van Marianne van der Linde: leg de ene week de nadruk op duurwerk, de andere meer op tempowerk. Dat houdt de lol erin. Deze tip heb ik op eigen wijze geïnterpreteerd: elke week even weinig tempowerk, wel de ene week circa 80 km, de andere week 60 km trainen. Dat was het patroon in de maanden juli en augustus. Niet echt veel maar hopelijk voldoende. Ter voorkoming van zowel blessures als afkeer van het trainen, beviel het in elk geval goed.

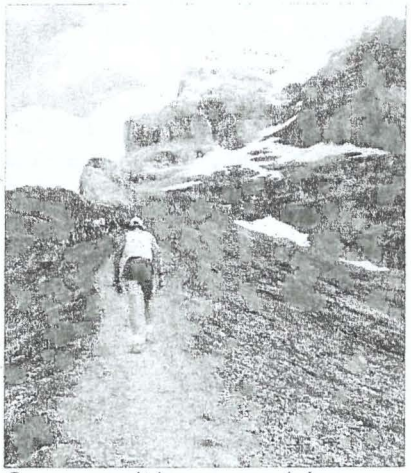
Voorpret 2: bergen en pasta-partij

De heuveltraining in Nederland was beperkt geweest, ik was er dus erg over te spreken dat we de eerste vakantieweek in de Vogezen doorbrachten: nog geen echte bergen, wel de gelegenheid om eens te kijken hoe het is om een half uur achter elkaar te klimmen, in plaats van maximaal 2,5 minuut (Bredero-heuvel). Gaandeweg de week ging dit beter, waardoor het idee postvatte dat het wel eens aardig kon gaan, daar in Zwitserland...

In Wengen gearriveerd, op zaterdag 31 augustus, kon ik dit meteen uitproberen. Ons appartement lag aan de route, op ongeveer 32 kilometer. Op het gedeelte dus, waar er vrijwel alleen nog maar gestegen wordt. Zaterdag een half uurtje gelopen, zondag met de inmiddels gearriveerde collega John nog ruim een uur. We hoefden niet te wandelen, dus dat was weer hartstikkene mooi, om met Foppe de Haan te spreken. Sowieso was ik enorm getroffen door de massaliteit en de kracht die het trio Eiger, Mönch en Jungfrau uitstraalden. Maandagavond 2 september zag ik nog meer Haarlemse lopers. Onder het mom van het voorbespreken van de pasta-partij, 3 dagen later, vond er een beschaafde maar wel wat luidruchtige (voor Zwitserse begrippen althans) ontmoeting plaats in een café in Lauterbrunnen. Erg leuk om weer wat bekenden te zien, vooral Dick Kloosterboer, die ik al ongeveer 2 jaar niet meer had gesproken. Zoals vroeger voorzag hij me weer op vriendelijke toon van allerlei tips ("in de dagen ervoor helemaal je eigen gang gaan", "onderweg heel veel eten") en zei er bij dat hijzelf te weinig had getraind. Die avond hoorde ik dat Martin Hoeksema en Ad Appel (zonder wie veel minder Haarlemmers ooit de Jungfrau-Marathon zouden hebben gelopen) even eerder mee hadden gedaan aan een halve marathon waarin 2000 meter werd gestegen. Now we are talking..., als we het dan toch over voorbereiden hebben.

De muur van Wengen, beste lezer, is een van de ergste stukken van de Jungfrau-Marathon. Het is een steil stuk tussen Lauterbrunnen en Wengen: op ongeveer 5 kilometer wordt daar bijna 500 meter gestegen. Dit gedeelte kent maar een lichtpunt: het Kronkelhonk van moeder Appel. Tijdens de marathon is het EHBO-post, de donderdag ervoor is het de plek waar de pasta-partij plaatsvindt. We gingen er wandelend naar toe, vanuit Wengen. De afdaling maakte me licht nerveus: het was erg steil (en een beetje donker, hou ik ook niet van). We troffen er bij aankomst om te beginnen de gebroeders Frank en Jeroen Peeters aan, druk groente snijdend en afval op de heuvel gooiend (het begrip Ecologische Hoofdstructuur op eigen wijze verrijkend). Fier wapperde de Nederlandse vlag, magnifiek was het uitzicht over het Lauterbrunnen-dal. De grote hoeveelheid deelnemers (ongeveer 25) aan de pasta-partij, vonden moeiteloos plek. Gea Jongboom gaf het begrip uitdaging weer eens een Jongboomiaanse invulling: ze vertelde dat ze de volgende dag de marathon in haar eentje ging lopen, weliswaar begeleid door zoonlief op fiets, maar toch. Ad Appel had een strak kook- en eetschema opgesteld, Bert Boesten fungeerde als proces-bewaker: in ronden van 20 minuten kon er in wisselende ploegen (wat heet wisselend) aan tafel, op het balkon worden gegeten. Ondertussen werd er veel verhaald over de zwaarte: dat er hele stukken zijn waarop je helemaal niet kon rennen, dat je onderweg door kou of warmte, of nattigheid minimaal eenmaal van shirt moest wisselen etc. Ik zei, "Het zal wel", ik dacht, "O jee" en ik nam nog maar een Ice Tea.
Onmisbaar onderdeel van de pasta-partij, zo begreep deze nieuwkomer: potje gokken. Lopers raden de tijd die ze zelf denken te lopen, en eventueel die van een ander, niet-lopers gokken op een uitverkoren loper. By the way, we hadden geen officiële loopster. Marianne Huisman was met haar Arie naar Bellingwolde geëmigreerd om hun hotel-herberg op poten te zetten, en om te oefenen voor de 100 km van Winschoten in 2003, toch? Maar gelukkig: Gea Jongboom liep de volgende dag officieus, en hoe: 5 uur en 30 minuten!

Uit met de pret: de wedstrijd


Soms wordt lopen wandelen.

Eindelijk brak dan toch de onvermijdelijke wedstrijddag, zaterdag 7 september, aan. Na wel een halve nacht geslapen te hebben stapten John en ik in de ochtendschemer naar het station in Wengen, voor de trein van 7.06 naar Interlaken, de startplaats (600 m hoog). Het treintje zat vol met lopers, de meesten keken strak voor zich uit, anderen babbelden wat. Leve het babbelen: ons Zwitserduits was voldoende ontwikkeld om iemand te horen zeggen dat de weersverwachting gunstig was: warm. Hoera, geen gezeur met wisselen van shirtjes, gewoon hardloophemdje aan en lopen maar. Bij het afgeven van de bagage hoorde ik ineens een bekende stem achter me zeggen: "Mag ik uw startnummer even zien?" Adrie Tol was ook gearriveerd, zijn hoogzwangere vrouw thuis achterlatend, de mobiele telefoon bij de hand. Want je weet maar nooit. Dan, 8.45: startschot! John en ik waren brutaal in het vak van de onder 4 uur en 40-finishers gaan staan. Lekker de ruimte, niemand die er wat van zei. De sfeer was kortom, wat de organisatie betreft uiterst relaxed. Maar ja, dat vooraan staan hield wel in dat veel lopers me voorbij gingen in de eerste kilometers. Zo nu en dan keek ik maar even op mijn horloge, ik liep toch echt de ongeveer beoogde 5 min. en 10 sec. per kilometer, dus laat maar gaan die anderen.

De eerste 10 kilometers waren vrij vlak en erg mooi. In het Lauterbrunnen-dal door kleine dorpen naar het gebergte. Na het het 10 km-punt de eerste lichte maar wel wat langere stijging (ongeveer 1,5 km) om ons alvast even te waarschuwen. De enthousiaste Zwitsers waren niet te beroerd om aan hun cliché-beeld te beantwoorden: stonden ze niet met grote koebellen te zwaaien, dan riepen ze wel "Heja, heja, hopp, hopp", kreten die ik alleen kende van het via de TV kijken naar ski-wedstrijden op een winterse zondagmiddag. Ze zeggen het dus ook in de zomer. In Lauterbrunnen (dit dorp ligt tussen het 20 en 25 km-punt, 800 m) zijn er erg veel enthousiaste toeschouwers, ik zie kans mijn meelevend lief te onderscheiden (ze zwaait en schreeuwt, niet als enige), krijg een flesje cola vermengd met water aangereikt, en giet het in mijn bidon. Achteraf enerzijds overbodig want er waren erg veel eet- en drinkposten. Anderzijds was het wel praktisch dat ik wat bij me had (ook eten): ik kon met mijn rustige tempo wel gestaag doorlopen, tot aan die Muur natuurlijk.
Vanaf de Muur werd alles erg anders: ik moest heel veel wandelen, kwam in Wengen (1300 m) weer iets meer hardlopen toe. Bij het 30 km punt arriveerde ik in 3 uur en 37 sec., ongeveer volgens de planning. Ik hoefde nog maar 12,2 km, over een traject dat ik voor ongeveer een derde al kende. Dat zou nog wat kunnen worden.

Het werd inderdaad wat, namelijk erg zwaar: stukken die ik dacht te kunnen rennen, kon ik helemaal niet meer rennen, de overgrote meerderheid wandelde, en wat het ergste was: de meesten wandelden sneller dan ik. Ons appartement passeerde ik al behoorlijk moe, de 'sympatische Vermieterin', Frau Fuchs, was ook al in geen velden of wegen te bekennen. Het was een rare ervaring: je voelt dat je niet uitgeput bent maar toch kom je de berg maar erg moeilijk op. Langzame trajecten vertel ik het liefst snel: op het 35 km punt arriveerde ik in 3 uur 47 minuten en 10 sec., en, nu komt het, op het 40 km punt in 4 uur 44 minuten en 27 sec. Now we are talking...
Met alle vermoeidheid toch weinig twijfels over het finishen, het lukte in 5 uur 12 minuten en 5 seconden. Even erg moe, pijn in het lijf en bijna tranen, na een half uur vooral blij en trots.

Napret: bier en de volgende dag nog een wedstrijd!

Zelden zo blij geweest met het aangezicht van een troep Haarlemmers als na het volbrengen van deze 10e Jungfrau-Marathon. Onze eerst-gearriveerde, Chris, zat erbij met een gezicht van "Ik heb wel lekker getraind". De als tweede aankomende, John Muijrers, zien we ook al nooit op de baantraining op donderdag-avond. De bijna-vader Adrie bleef haast hebben, liep dus goed en zei ook nog ontspannen te hebben gelopen. Ja, ja. Martin liep een prachtig PR, en was na afloop verbaal niet te stuiten, Wim van Kleef was even later ook al niet stil te krijgen. Hoezo niks verandelijker dan de mens? Dick was niet zo tevreden en moe, maar liep een goede tijd. Frank stortte pas na afloop in, een echte kerel. In de behoefte aan calorieën wordt voorzien met bier en 'patat' (rösti). Dit onder het motto "Het staat niet in de Runner's World dus het zal wel goed zijn". Bijna iedereen finisht, alleen Jeroen en Bert lukt het deze keer niet. John Jongboom loopt 6 minuten sneller dan zijn vrouw de dag ervoor. Ad Appel heeft hem voor de 10e keer gelopen, 7 jaar geleden vertelde hij me dat hij lid was geworden van AV Haarlem om zich voor te bereiden op de Jungfrau-Marathon. Ik zei "Zo" en ik dacht "Jij bent maf". Ik snap het nu iets beter, het lopen van deze marathon, met alles er op en er aan, was een fantastische ervaring: mooi en GEZELLIG!

Als toetje was het nog erg leuk om de volgende dag alle zondag-lopers langs te zien rennen dan wel zwoegen, zelf zittend op een tuinstoeltje bij ons huisje: Heja, heja, hopp, hopp!
Resultaten Haarlemmers op de Jungfrau-Marathon (totaal-klassering)

Zaterdag 7 september: 2228 deelnemers

152.	Chris Pfrommer	4.11.16
539.	John Muijrers	4.38.59
769.	Adrie Tol	4.49.51
1097.	Dick Kloosterboer	5.04.47
1252.	Jolt Bosma	5.12.05
1401.	Martin Hoeksema	5.19.04
	John Jongboom	5.24.00
	(klassering onbekend, ivm ruilen startdag)	
1664.	Frank Peeters	5.34.45
1943.	Wim van Kleef	5.55.10
2181.	Ad Appel	6.21.48

Zondag 8 september: 2218 deelnemers
(waaronder enkele vrienden van wereldburger Martin Hoeksema:)

93.	René Bergsma	3.46.19
612.	Daan Wever	4.31.37
1177.	Martin Bergsma	4.57.45

Uitslagen van de Pasta-partij-pot:

- Martin Hoeksema 2. min. en 20 sec. naast eigen tijd
- John Muijrers 2.24 naast eigen tijd
- Bert Boesten 2.26 naast tijd Martin

De 115 Zwitserse franken gaan naar Martin Hoeksema.

Clubkampioenschappen 10000 m, 22 september 2002

Ook de lange-afstanders van AV Haarlem leven niet bij een Jungfrau-Marathon alleen. Nu volgt nog de uitslag van de 10 km op de club-kampioenschappen van 22 september jl. In de volgende Wissel meer uitslagen uit september en van latere wedstrijden.

1.	Adrie Tol	38 min en 47.9 sec
2.	Frank Peeters	38.57.1
3.	Nico Treep	39.17.6
4.	Jeroen Peeters	41.04.1
5.	Jolt Bosma	41.34.8
6.	Jan Mesker	43.58.1
7.	Ad Appel	49.57.7
8.	Rick. van Winsum	52.53.5

Reacties, aanvullingen of correcties:
jolt.bosma@planet.nl (tel. 023-5360376)

Webbedingetjes

Atletiek beoefenen is tegenwoordig vrijwel onmogelijk zonder een PC met internetaansluiting. De chronologische overzichten en de uitslagen verschijnen op het net, je kunt de website van je eigen vereniging, maar ook van andere clubs raadplegen. Je kunt het aanbod aan wedstrijden opzoeken. Je kunt kijken hoe je concurrenten bij andere clubs het gedaan hebben. Je kunt adviezen vinden over trainingsopbouw. En je kunt bijvoorbeeld naar de eigen websites surfen van je atletiek-idool. Voor degenen die nog niet zo thuis zijn in de digitale wereld van atletiek doe ik hieronder wat suggesties aan de hand.

Allereerst iets over het *wedstrijdprogramma*. Dit is te vinden op www.knau.nl (algemeen) of www.atletiek.nl (vooral hardloopaangelegenheden). Vervolgens zie je bij beide een link naar 'wedstrijdatletiek'. Voor de meeste onder ons zijn daarna twee links het meest interessant: de chronologische kalender van wedstrijden - deze zijn per maand ingedeeld - en de digitale wedstrijdkalender. Op het moment dat ik dit schrijf is de chronologische kalender al een paar weken buiten gebruik. Maar dit zal binnenkort wel snel opgelost zijn.
Maar de digitale kalender is ook erg handig als je tegen een clubrecord aan zit. Je klikt aan welk onderdeel je wilt gaan doen, bijvoorbeeld 'hoogspringen' en tot welke categorie je behoort, bijvoorbeeld 'jongens C', en na een fractie van een seconde rollen alle wedstrijden over het scherm met daarin opgenomen hoogspringen voor jongens C.
Wat wel belangrijk is: als naar wedstrijden wilt die niet in het jaarprogramma zitten van de vereniging, meld het dan even bij de trainer.

Een onontbeerlijke site voor het opzoeken van chronologen, uitslagen en clubrecords is www.atletiek-verenigingen.pagina.nl. Hierop staan alle links naar de Nederlandse atletiekverenigingen. Ze zijn naar provincie gerangschikt. Het is dus helemaal niet nodig om precies te weten hoe het adres de site van een club precies luidt. Dat brengt me op de site van onze eigen vereniging. Officieel is heet de site tegenwoordig: http://www.xs4all.nl/~dimaroan/avh/. Maar dat onthoudt niemand. En het alternatief run.to/avhaarlem werkt niet. Ga dus gewoon naar genoemde atletiekverenigingenpagina en klik aan 'AV Haarlem' en je bent er ook.

Er zijn nog (minstens) vier startpagina's voor atletiek: atletiek.pagina.nl is de eerste. Op deze pagina staan links naar sites met informatie over wegwedstrijden, circuits, grote kampioenschappen, Nederlandse ranglijsten, Nederlandse records en enkele Nederlandse topatleten. Vooral de ranglijstensite (van Ton de Kleijn) is erg leuk. Dan kun je zien of je dit jaar al in de nationale top staat voor een bepaald onderdeel. Er is informatie vanaf de D-junioren. Zo zien we dat dit jaar Duvan Metten (80m en 1000m), Scott Claassen (speer), Jirina van Kesteren (600m en 300mH), Larissa Scholten (1000m), Sjoerd Lether (300mH) en Sanne Immer (hinkstap; meisjes B en A en vrouwen) vermeld staan.
Voor de wat oudere atleet is ook de startpagina atletiek.startkabel.nl interessant. Veel links naar Engelstalige sites over atletiekonderdelen, naar een wereld-allertijden-site, naar atletiekverenigingen in onze buurlanden etc. Verder is er atletiek.beginthier.nl met heel veel zaken die ook al in de vorige twee opgenomen zijn (maar ook aanvullingen daarop). De laatste startpagina die ik hier wil noemen is members.lycos.nl/atletiekstart/Atletiekstart.htm. Deze site biedt links naar de verschillende atletiekonderdelen.

Ten slotte nog een paar andere suggesties. De site www.atletiekwereld.nl biedt af en toe atletieknieuws (niet voldoende), maar echt leuk zijn de korte filmpjes van belangrijke wedstrijden van EK, NK, WK etc. Verder zijn er heel wat loopsites: www.loopwereld.nl (een professionele loopsite over loopschema's, waanzinnig veel links en van alles en nog wat), www.geocities.com/loopnl (een particuliere site met tips over het behandelen en voorkómen van blessures en met trainingsschema's), www.loopagenda.nl/index.html (de naam zegt het al), marathon.pagina.nl (ook deze naam spreekt voor zich), www.dehardloopkrant.com (het wordt eentonig) en www.hardlopen.nl (drie keer raden). Speciaal over hordenlopen vond ik www.tartan.nl.

De leukste sites zet je natuurlijk in 'Favorieten', daarna 'toevoegen'. Veel succes met surfen.

Gerard van Kesteren

Om niet alle adressen over te hoeven typen staat dit artikel ook op onze website. Ga naar de homepage, klik op de nieuwe keuze genaamd 'Links', en je kunt alle verwijzingen vinden.

Inspanning en weerstand tegen infecties (griep en verkoudheid)

Door Els Stolk, bondsarts KNAU

Inleiding

Uit onderzoek is gebleken dat sportmensen die minder dan 32km per week trainden, minder vaak een infectie hadden dan sportmensen die driemaal zoveel trainden. Daarnaast is gebleken dat de intensiteit van de training hierbij ook een belangrijke rol speelt. Als de intensiteit van de sportbeoefening lager ligt dan 65% van de maximale zuurstofopname, wordt het weerstand tegen infecties gestimuleerd, waardoor de kans op een infectie afneemt. Bij inspanningen met een hogere intensiteit neemt de weerstand tegen infecties juist af, waardoor de kans op een infectie toeneemt. Het is echter nog onduidelijk hoe deze beïnvloeding van de weerstand werkt. Waarschijnlijk moet er daarbij rekening gehouden worden met bijkomende factoren.

Enkele bijkomende factoren die van belang zijn bij het ontstaan van infecties

Hieronder staan enkele factoren beschreven die van invloed kunnen zijn op de weerstand tegen infecties.

- Sporters die 'overtraind' zijn hebben een verhoogde kans om een infectie op te lopen. Bij overtrainde sporters is de balans tussen belasting en belastbaarheid verstoord. Deze situatie wordt vooral veroorzaakt door (te) zware trainingen waarbij onvoldoende tijd voor herstel wordt genomen. Vaak vertellen deze sporters dat zij al een paar weken niet lekker 'draaiden' voordat zich vervolgens een infectie openbaarde. Het is dan de vraag of dit 'niet lekker draaien' al een uiting was van de beginnende infectie of dat deze sporters al overtraind waren, waardoor de kans om een infectie op te lopen groter was.

- Daarnaast speelt de kwaliteit van de voeding een belangrijke rol. Vanzelfsprekend zal de voeding voldoende energie moeten bevatten, waarbij zo'n 55-60% van de energie uit koolhydraten gehaald moet worden, zo'n 30% uit (onverzadigde) vetten en zo'n 10 -12% uit eiwitten. Daarnaast dient de voeding ook voldoende mineralen en vitamines te bevatten, waarvan ijzer en vitamine C in het geval van de opbouw van weerstand tegen infecties de belangrijksten zijn.

Griep en verkoudheid

Griep en verkoudheid zijn infecties waarmee we in ons klimaat regelmatig te maken hebben. In de koude, vochtige jaargetijden, als onze weerstand extra wordt beproefd, komen deze aandoeningen het meest voor. Bij griep en verkoudheid zijn de slijmvliezen van de bovenste luchtwegen ontstoken. Hoesten, niezen, keelpijn, hoofdpijn en tranende ogen zijn daarvan het gevolg. Eigenlijk is het gehele lichaam erbij betrokken; koorts, spierpijn, een algeheel gevoel van slapte zijn veel voorkomende verschijnselen. Er zijn wel enkele verschillen aan te geven tussen een verkoudheid of griep.

- Bij een verkoudheid zullen de symtomen in het algemeen niet zo heftig zijn en ligt het accent van de klachten op de slijmvliezen van de neus. Een verkoudheid wordt veroorzaakt door een virus dat al in het lichaam aanwezig is, maar pas bij verlaging van de weerstand tot een infectie zal leiden. Gemiddeld zal iemand 1 tot 2 keer per jaar een verkoudheid oplopen.

- Griep is het gevolg van een (epidemische) besmetting door een (influenza)virus, dat wordt verspreid door handcontact, hoesten of niezen. Afhankelijk van de lichamelijke conditie kan iemand meer of minder vatbaar zijn voor een infectie met het griepvirus terwijl ook hevigheid waarin iemand griepverschijnselen krijgt, sterk kan verschillen. Bij een echte griep wordt iemand binnen enkele uren ziek, waarbij het accent van de klachten meestal ligt op bonzende hoofdpijn, hoge koorts en spierpijn over het hele lichaam. Soms wordt de keel rood en pijnlijk en treedt een droge hoest op. Aangezien er vele soorten griepvirus zijn, bestaat de kans dat iemand meerdere keren per jaar (winter) griep krijgt. De kans daarop is niet zo groot, want gemiddeld krijgt ruim één op de twintig mensen griep. Voor sporters is dat als regel een ramp, want het betekent dat ze veel conditie kwijt zullen zijn en zeker één of meerdere weken niet (goed) kunnen trainen.

Sporten tijdens en direct na een infectie (griep of verkoudheid)
Infecties gaan vaak gepaard met koorts. Van koorts wordt gesproken bij een lichaamstemperatuur boven de 38°C. Koorts is een uiting van het feit dat het lichaam alle zeilen bijzet om de infectie onder controle te krijgen. Het is dus logisch dat bij iemand die koorts heeft, het lichamelijk prestatie- en herstelvermogen is afgenomen. Bij de griep bestaat daarnaast ook nog het risico dat ook de hartspier geïnfecteerd raakt, waardoor er stoornissen in het hartritme kunnen optreden. Sporten met koorts moet dan ook met klem worden ontraden. Enkele dagen na het verdwijnen van de koorts kan de training geleidelijk weer worden opgepakt, maar de training zal vooral qua intensiteit en omvang aangepast dienen te worden. Uitputting moet absoluut worden vermeden en luisteren naar het lichaam is hierbij echt noodzakelijk! Uit onderzoek is gebleken dat het prestatievermogen tot tien dagen na de koortsende ziekte nog duidelijk afgenomen kan zijn. Daarna duurt het vaak nog weken voordat de sporter weer op het oude niveau kan trainen, laat staan weer op het oude wedstrijdniveau zit.

Preventieve maatregelen tegen het krijgen van een infectie
Een sporter kan er zelf veel aan doen om niet ziek te worden. Eén van de belangrijkste maatregelen om niet ziek te worden, is uit de buurt van zieken te blijven. Of als dat niet te vermijden is, handcontact te vermijden en de handen vaak te wassen. Uit onderzoek is namelijk gebleken dat de besmetting met name via de handen wordt overgebracht. Kaarten met iemand die de griep heeft, is de manier is om ook de griep te krijgen. Daarnaast zijn er nog een aantal andere maatregelen te nemen en te overwegen:

- **Aanpassen trainingsbelasting**
  De meest voor de hand liggende is natuurlijk om de trainingsbelasting zo te doseren dat de kans op overtraining zo gering mogelijk is. Een naderende overtraining is echter niet altijd even gemakkelijk objectief vast te stellen. Het belangrijkste is dat de sporter zijn lichaam goed kent en in de gaten houdt hoe hij zich voelt. Het bijhouden van een logboek is hierbij van essentieel belang. Als een sporter zich nog onvoldoende hersteld voelt, stijve spieren heeft en eigenlijk geen zin heeft om weer te gaan trainen, moet dat opgevat worden als een mogelijk signaal van een beginnende overtraining. Het is belangrijk om na een uitputtende inspanning voldoende tijd (24-28 uur) te nemen voor herstel. Na een marathon kan dat herstel weken tot maanden vergen!

- **Griepprik**
  Het is in het algemeen goed te voorspellen welke influenzavirussen in West Europa verantwoordelijk zullen zijn voor een griepepidemie van dat seizoen en dus tegen welke soorten een vaccin gemaakt moet worden. Dit vaccin wordt voorgeschreven aan mensen die structureel een verminderde weerstand, met name om de soms ernstige complicaties van deze ziekte te voorkomen. Denk hierbij aan bepaalde groepen hart- en longpatiënten en ouderen. Ook voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn om deze griepprik te laten zetten. Met name voor diegenen die in de voorgaande jaren al eens de griep hebben gehad. In deze overweging dient echter wel betrokken te worden dat:
  - iemand die de griepprik heeft laten zetten, daar zich enkele dagen wat minder fit door kan voelen;
  - de griepprik niet beschermt tegen alle soorten (griep)virussen. Vanzelfsprekend beschermt de griepprik niet tegen het oplopen van een verkoudheid, aangezien die door een ander soort virus wordt veroorzaakt. Maar er bestaat ook een kleine kans dat iemand die de griepprik heeft gehad toch de griep krijgt, doordat er een onverwachte soort van het griepvirus in Nederland rondwaart, of doordat de atleet heeft gereisd maakt naar een gebied waar andere griepvirussen voorkomen dan in Nederland. Denk hierbij aan reizen in verband met wedstrijden of een trainingsstage;
  - de kosten van de griepprik voor eigen rekening zijn.

  Als besloten wordt deze griepprik te laten zetten, is eind oktober / begin november daarvoor de beste tijd.

Samenvatting
Uit onderzoek is gebleken dat laag intensief uigevoerde training de weerstand stimuleert. Uitputtende vormen van inspanning onderdrukken de weerstand tegen een infectie, waardoor er een verhoogde kans op het oplopen van een infectie ontstaat. Voor zeer intensief trainende (marathon)lopers kan het een overweging zijn een griepprik te laten zetten.

het Wisseltje

Finale pupillencompetitie, Heiloo 14-09-2002 (AV Trias)

Op 14 september jl streden de beste pupillen van Noord-Holland om de prijzen. Ook de beste 12 pupillen in het persoonlijke klassement deden mee. In elke pupillengroep deden zo'n 40 pupillen mee. Van AV Haarlem kwamen Josco Maaskant (A2), Jeroen Teeuwen (A1) en Isabel Hardenbol (C) uit in deze wedstrijd. En ze deden het goed. Josco was goed op dreef met de kogel, 9,79 m en tweede in zijn groep ermee. Terwijl Jeroen met 4,25 m ver en Isabel met 3,04 m ver persoonlijke records sprongen.

Aan het einde van deze lange wedstrijddag konden we tevreden zijn. Josco werd 4e bij de A 2e jaars, Jeroen viel net buiten de prijzen met een 6e plaats bij e A 1e jaars en Isabel werd keurig 16e van de 41 meisjes C

De uitslagen:

Josco		Jeroen		Isabel	
60 m	9,0 s	60 m	9,2 s	40 m	7,3 s
hoogspringen	1,30 m	verspringen	4,25 m	verspringen	3,04 m
kogelstoten	9,79 m	balwerpen	21,24 m	balwerpen	15,88 m

Baltien de Wit.

10e Scholierenveldloop, 09-10-2002, Atletiekbaan Haarlem
Recordaantal deelnemers

500 scholieren waren ingeschreven voor de 10e Haarlemse Scholierveldloop voor de groepen 5 t/m 8 van het basisonderwijs. De wedstrijden werden georganiseerd door de AV Haarlem in samenwerking met Sport Support Kennemerland.
Het parcours was uitgezet op het grasgedeelte rondom de atletiekbaan, de ronde had een lengte van 500 men moest 2 resp. 3 maal worden afgelegd (1000 m resp. 1500 m).
Het eerste startschot vile om 14.00 uur, het laatste startschot werd afgevuurd om 16.30 uur, waarna de prijsuitreiking volgde. Dankzij de medewerking van 25 juryleden verliep het geheel vlotjes, nogmaals hartelijk dank aan deze mensen.
In het bijzonder wil ik Truus van Voorst danken, zij had de gehele administratieve rompslomp op haar ranke schoudertjes genomen.
J. v. D.

Recordaantal deelnemers bij scholierenveldloop

door Marcel Tabbers

De vijfhonderd deelnemers aan de scholierenveldloop worden aangemoedigd door fanatieke supporters aan de kant. Foto: United Photos De doen/Michel Schnater.

Haarlems Dagblad 10-10-2002

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 DE OUDE DOOS

Het Huis van Oranje en de Atletiek

Uitentreuren wordt in de annalen van de (H)AV "Haarlem" gewag gemaakt van de PH-beker. 'Uitentreuren' omdat sinds de Tweede Wereldoorlog elk aspirant-lid van Haarlem al tijdens zijn inauguratie werd ingeprent hoe vaak de oude garde die felbegeerde trofee in de wacht had gesleept. Ook het aantal malen dat de alom gevreesde Haarlem-atleet Henk Kluft, recordhouder deelname aan PH-bekerwedstrijden, daarbij in de kogel- en/of discusring verscheen - in de periode 1936-'70 liefst 92 keer bij 47 wedstrijden - staat natuurlijk in ieders geheugen gegrift.
Maar hoe de PH-beker aan zijn naam komt is lang niet bij iedereen bekend.
Welnu, behalve als nationaliteitsteken voor Nederlandse vliegtuigen, staat PH voor Prins Hendrik, de van oorsprong Duitse hertog (van Mecklenburg-Schwerin), uit wiens huwelijk op 7 februari 1901 met onze toenmalige koningin Wilhelmina (1880-1962) op 30 april 1909 prinses Juliana werd geboren, de moeder van koningin Beatrix.
Prins Hendrik nu schonk de *Nederlandsche Athletiek Unie* (NAU) in 1917 een wisselbeker voor het clubkampioenschap van Nederland, een prijs die na driemaal achtereen of vijfmaal in totaal door dezelfde club te zijn gewonnen, definitief in de prijzenkast van die club verdween. Nadat dit drie keer was gebeurd (eenmaal door toedoen van het Haagse Vlug & Lenig, tweemaal door Haarlem), maakte Prins Hendrik, die nog meer kostbare hobby's had, er een permanente wisselbeker van, die vanaf 1930 inzet is bij het clubkampioenschap voor mannen -een wijs besluit gezien de grote regelmaat waarin dit kampioenschap daarna bij Haarlem, Vlug & Lenig en AAC terechtkwam.
In 1934 volgde Prinses Juliana haar vaders voorbeeld en loofde eenzelfde beker uit voor het clubkampioenschap bij de vrouwen. Naar analogie kreeg deze de naam Prinses Juliana-beker, afgekort PJ-beker.
Eerder al, namelijk in 1926, was de NAU de eer te beurt gevallen het predikaat *koninklijke* te verwerven, namelijk toen koningin Wilhelmina gunstig beschikte op een daartoe strekkend verzoek van Unievoorzitter Pieter Willem Scharroo. Sindsdien is er dus sprake van de KNAU.

Afgezien van de gebruikelijke koninklijke onderscheidingen voor topsporters, zoals die voor Fanny Blankers-Koen (viervoudig Olympisch kampioene in 1948), welke haar door koningin Juliana persoonlijk werd opgespeld, werd de relatie tussen het Koningshuis en de KNAU er een op afstand.
Tot het jaar 1981, toen Nederland het grootste sportevenement sinds de Olympische Spelen van 1928 kreeg toegewezen - de Europese Jeugdkampioenschappen Atletiek (EJKU). Met dit sportfeest, waarvoor in het Utrechtse Overvecht een nieuwe Bolidtbaan was aangelegd, werd niet alleen de 80-jarige KNAU geëerd, doch binnen haar gelederen ook de prominente, mede vanuit Haarlem sterk geïnspireerde, aandacht voor de jeugdatletiek.
Prins Claus werd bereid gevonden de opening te verrichten, en deed daarmee de band tussen het Huis van Oranje en de atletieksport herleven. Hoe de prins het evenement - waarbij onder anderen Sergej Bubka, Stefka Kostadinova, Heinke Henkel en Heike Daute (Drechsler), maar ook Elly van Hulst en Nelli Cooman, hun eerste gooi deden naar internationale roem - zelf beleefde, weet ik niet. Want in het voorstellen aan de prins van de vertegenwoordiger van de hoofdsponsor (Nationale-Nederlanden) voorzag het protocol van het KNAU-bestuur niet. Toen ik echter enkele maanden later, bij de eveneens door Prins Claus geopende en door NN gesponsorde tweekamp om het Wereldkampioenschap dammen (Wiersma-Gantwarg), wel enkele woorden met hem mocht wisselen, bracht hij het EJKU ter sprake, waaruit ik afleidde dat het evenement indruk op hem had gemaakt.

Dat Prins Claus bij alles wat hij ondernam een grote betrokkenheid aan de dag legde, is genoegzaam bekend. Aannemelijk is dan ook dat prins Willem-Alexander zijn belangstelling voor sport - zowel *actief* door de elfstedentocht uit te rijden, *passief* door zijn meeleven met de prestaties van Nederlandse Olympiërs, en *organisatorisch* door zijn bestuurslidmaatschap van het IOC - behalve in zijn genen ook in zijn opvoeding heeft meegekregen.
Dat wekt vertrouwen ingeval de KNAU in de toekomst opnieuw een beroep op de Oranjes zou doen. En indien zo'n representatieve taak na de troonsbestijging van Willem-Alexander door de gemalin des konings zou worden vervuld, wat ik, historisch gezien, bij de taakverdeling aan het Hof zeer waarschijnlijk acht, dan kon de trainingsijver van atleten, zoals vroeger van deelnemers aan PHbekerwedstrijden, hiervan wel eens een sterke stimulans ondervinden.

Hans Douwes

WELKOM IN ZUIDBROEK

De Stichting Indoor Atletiek Groningen biedt u hierbij haar uitgebreide indoor atletiekprogramma voor 2003 aan. Als organiserende partij nodigen wij ook dit jaar iedere Nederlandse atleet uit om deel te nemen aan het grote atletiekweekend in Zuidbroek. Op de demontabele baan hebben inmiddels enkele duizenden atleten laten zien dat het ook midden in de winter mogelijk is om persoonlijke records te realiseren.

De wedstrijdorganisatie is er voor de vijfde keer in geslaagd om een aansprekend programma neer te zetten. Helaas dit jaar geen Meerkamp, geen Veteranen kampioenschap, zelfs geen NK B junioren en zoals u ziet ook geen individueel Nederlands Kampioenschap voor senioren maar wél het Open Noord Nederlands Kampioenschap voor Senioren en uitgebreide kampioenschappen in alle categoriën.

In overleg met de KNAU en de organiserende verenigingen is bijgaand programma tot stand gekomen. Voor het Noord Nederlands Kampioenschap B-junioren en voor het Noord Nederlandse Kampioenschap Senioren worden de kampioenen van Zuidbroek geplaatst voor het Nederlands Kampioenschap in Gent. Uiteraard zullen de kampioenen moeten voldoen aan de minimum eis welke de K.N.A.U. per onderdeel hanteert. Atleten die ook aan de gestelde limieten voldoen kunnen zich ook nog inschrijven voor het Nederlands Kampioenschap te Gent en wel op maandag 27 januari 2003. Exacte informatie is in Zuidbroek beschikbaar.

Dit lustrumjaar willen wij accentueren met:

- gala nummers op zaterdagavond tussen 19.30 – 21.00 uur en
- een swingend feest met live muziek van 21.00 – 24.00 uur

Accommodatieverbeteringen zijn niet meer nodig. In Zuidbroek kunnen wij inmiddels een fantastische baan neerleggen waar zowel op de loop- als spring- en werpnummers goede prestaties gerealiseerd worden.

De uiterste inschrijfdatum is 6 december 2002. Deze datum is voor atleet én organisatie van groot belang. Te late inschrijvingen kunnen en zullen niet geaccepteerd worden omdat de organisatie verwacht dat ruim 2000 atleten zich voor de diverse nummers zullen inschrijven, een gigantische organisatorische klus. Wij willen een zorgvuldige invoer van alle atleetgegevens, zodat er een vlekkeloos weekend gehouden kan worden. Aan ieder dan ook het verzoek tot tijdige inschrijving; **inschrijfformulieren MET betaalkaarten moeten op 6 december bij het juiste secretariaat zijn ontvangen.**
De Meerkamp voor Bedrijven komt na een éénmalig pilot niet terug in 2003. Na overleg met diverse belanghebbenden werd besloten om de beperkt beschikbare wedstrijdtijd niet weer te gebruiken voor een Meerkamp voor Bedrijven.

Namens de Stichting Indoor Atletiek Groningen hoop ik weer veel atleten in Zuidbroek te kunnen begroeten en ik wens iedereen een goede voorbereiding in de aanloop naar een ongetwijfeld weer groots en sportief weekend. Tot ziens in Zuidbroek.

Bert Eillert, voorzitter 02 september 02

PROGRAMMA OVERZICHT

zaterdag 25 én zondag 26 januari

NEDERLANDSE KAMPIOENSCHAPPEN A Junioren

11.00 - 18.00 uur #

zaterdag 25 januari

09.30 - 15.00 uur Open NNK Pupillen
09.30 - 19.00 uur Nationale D Spelen
17.00 - 21.00 uur Ned. Kampioenschap voor Studenten
19.30 - 21.00 uur Gala met topatleten (onder voor behoud) #

zondag 26 januari

09.30 - 18.00 uur Nationale C Spelen
09.30 - 18.00 uur Open NNK B Junioren en Senioren
#

De wedstrijden worden georganiseerd door de Stichting Indoor Atletiek Groningen. In deze Stichting participeren de volgende verenigingen:

AV Aquilo	Winschoten	AV Fivelstreek	Delfzijl
Argo '77	Groningen	GVAV Rapiditas	Groningen
GSAV Vitalis	Groningen	AV SOS	Muntendam
SV Veendam	Veendam	Loopgroep Nienoord	Leek
SV Jupiter	Winsum	ATC '75	Haren
AAC '61	Assen		

 # Genoemde tijden zijn bij benadering. Vanaf 6 januari 2003 staan de exacte aanvangstijden op www.siag.nl

informatie en inschrijven via Joop van Drunen

RICHARDS
OPTIEK
BLOEMENDAAL

Bloemendaalseweg 48 b
2061 CL Bloemendaal
Tel: 023 - 527 67 69

e-mail info@richardsoptiek.nl
www.richardsoptiek.nl

HENRI BLOEM'S
WIJNKOPERIJ

IMPORTEUR
VAN
KWALITEITSWIJNEN

Gert Jan Reinders
Kleverlaan 11-13 - 2061 TB Bloemendaal
Telefoon 023-527 44 77
Fax 023-525 56 40
E-mail: bloemendaal@henribloem.nl
Web-site: www.henribloem.nl

VAN VINOLOOG DE WIJNACADEMIE

KOK HOUDT HET
ONROEREND GOED
IN BEWEGING!

KOK
MAKELAARS

Makelaars en taxateurs onroerende goederen

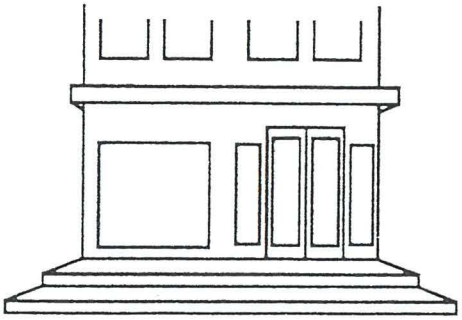
Overveen
BLOEMENDAALSEWEG 245 (2051 GC)
TEL. (023) 541 00 41 - FAX (023) 541 00 42

Velserbroek
STER BASTION 104 (1991 WB)
TEL. (023) 538 66 44 - FAX (023) 538 71 60

Heemstede
LANCKHORSTLAAN 59 (2101 BA)
TEL. (023) 528 71 50 - FAX (023) 528 05 20

9002
CERTIFICAAT
GILDE MAKELAAR NVM

KANTOORBOEKHANDEL
PAPYRIUM



PETER EN YVONNE
SLOFSTRA

BLOEMENDAALSEWEG 78-80
2061 CN BLOEMENDAAL
TELEFOON 023 - 5 25 36 20
TELEFAX 023 - 5 27 31 42

Style
MATHÔT
Style+Mathôt
neemt elke horde ...
Waarderweg 56
Postbus 2096
2002 CB Haarlem
Tel. 023 - 55 333 55
Fax 023 - 55 333 50
info@stylemathot.nl
www.stylemathot.nl
PREPRESS PRINTING LOGISTICS DESIGN MULTIMEDIA PUBLISHING