# 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

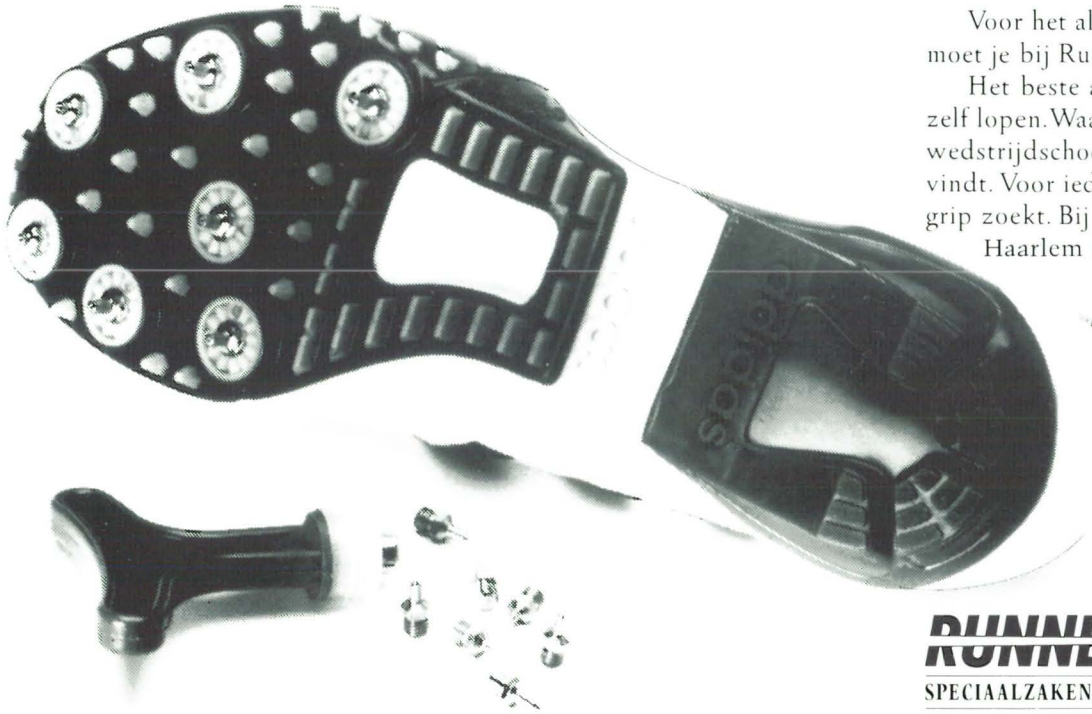
Frans Halsplein Haarlem

# 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

# Oudejaarsinstuif

## Zondag 29 december

Voor al onze leden, donateurs en overige belangstellenden.

De instuif wordt gehouden in ons krachtcentrum.

Pupillen vanaf 10:45 uur, overige leden etc. vanaf 11:30 uur.

De overbekende An Schlüter-oliebollen staan dampend op tafel, met een drankje en een hapje.

Komt allen

het oude jaar

uit luiden

het nieuwe jaar

verwelkomen !!!!!!!!!!!!!!!!!!!

# de wissel

jaargang 56

nummer 8

December 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. 1: 3 februari 2003**

### Nieuwe leden

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Tito Candelaria**, recreant | Hazepaterslaan 3 | 2012 HN | Haarlem |
| **Dini Verschoor**, recreant | Sluiseiland 20 | 1975 AA | IJmuiden |
| **Hans Verschoor**, recreant | Sluiseiland 20 | 1975 AA | IJmuiden |
| **Kasper Stiekema**, A-junior | Grevelingen 22 | 2105 ZG | Heemstede |
| **Michiel Smit**, C-junior | Parklaan 72 | 2011 KX | Haarlem |
| **Helmer van der Veen**, C-junior | Gijsbrecht van Aemstelstraat 114 | 2026 VY | Haarlem |
| **Bob de Groot**, D-junior | Oranjestraat 75 | 2013 VB | Haarlem |
| **Dik de Groot**, A-pupil | Oranjestraat 75 | 2013 VB | Haarlem |
| **Guido Meeuwes**, A-pupil | Antonides v.d. Goesstraat 3 | 2026 TH | Haarlem |
| **Clemens van Andel**, A-pupil | Park Oosterspaarn 18 | 2036 NB | Haarlem |
| **Daphneé van Andel**, C-pupil | Park Oosterspaarn 18 | 2036 NB | Haarlem |

### Adreswijzigingen

| | | | |
|---|---|---|---|
| Ronald van Bockhove | Verspronckweg 329 | 2023 BK | Haarlem |
| Peter Markwart | Paul Krugerstraat 12rd | 2021 XN | Haarlem |

### Van het bestuur

Gerard van Kesteren heeft gedurende een aantal jaren het wedstrijdsecretariaat voor de C/D jeugd op een uitstekende wijze gestalte gegeven. Gerard heeft te kennen gegeven dat hij ingaande het winterseizoen deze functie wil neerleggen.
Zelf heeft Gerard voor een opvolger gezorgd, Peter Pijnaker, recreant bij ons en vader van een tweetal zonen ook lid van de A.V. Haarlem zal als opvolger van Gerard aan het werk gaan,het bestuur bedankt Gerard voor het vele werk verricht voor onze C/D jeugd (wij zien hem ongetwijfeld in de toekomst weer terug in een andere functie) en voor Peter een goede start in deze job.

### Trainingen gedurende de Kerstperiode

De volgende trainingen komen te vervallen:

| | |
|---|---|
| dinsdag | krachttraining 31 december |
| woensdag | zaaltraining pupillen 25 december & 1 januari |
| woensdag | baantraining 25 december & 1 januari |
| donderdag | Kennemer Sportcenter 26 december & 2 januari |
| donderdag | Karchtcentrum 26 december Lange Afstand groep |

De overige trainingen vinden normaal doorgang.

# 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**
Peter Pijnaker 023 – 5258709
E-mail: peter@tip.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

De volgende dag wilden we proberen te doen of er niets aan de hand was, maar één achillespees zorgde voor een hinkende verspringaanloop. Als het echt moet, dan blijk je toch altijd meer te kunnen, want na 2 sprongen was het resultaat een zeer bevredigende 5.40. Besloten om toen te stoppen, waarna we nog werden gepasseerd door een vierkant sprintertje.

De laatste dag moest we nog hoogspringen en als afsluiting een 100 meter in een soort Zweedse estafette met het "Nederlands team". Van tevoren een pijnstiller geslikt en coldspray gekocht om in ieder geval even iets pijnlozer te kunnen lopen. Dit werkte in zoverre goed dat ik door de pijn heen kon lopen. Het springen uit versnellingsdribbel – driepas ging boven verwachting goed.
De estafette ging wel niet hard meer, maar wel hard genoeg want ook die wonnen we. Daarna neerploffen op een rooklocatie (wat ook steeds spaarzamer begint te worden helaas) en voorlopig niet meer overeind komen.
De opbrengst: 4x goud, 1x zilver.

Toen begon pas de verkenningsperiode, omdat we niet veel meer dan de atletiekbaan hadden gezien. Sydney bleek een erg leuke stad met in ieder geval een paar prima homobarren.
De week vloog natuurlijk weer om, maar we konden in ieder geval nog een koalapark in en een leuk bootje op langs de Opera house en wat aardige bruggetjes.
De terugreis was weer meer van hetzelfde: te lang! . Ook de jetlags van heen- en terugreis waren zeer opvallend aanwezig. Weinig last, maar je slaapt veel te weinig.
Al met al weer 10 fantastische dagen gehad. Het blijft een bijzonder evenement die Gay Games met een geweldige sfeer die ik nog nergens anders ben tegengekomen. De sfeer en vriendschap die de Gay Games omringen heeft alweer voor de motivatie gezorgd om nog maar even door te gaan: Montreal 2006 is al ingepland.

Erik Rollenberg

## Dank, Dank en Dank voor onze Kennemercross (vh Dreefzichtcross) vrijwilligers,

De vrijwilligers die op zondagochtend 10 november klaarstonden om onze jaarlijkse Kennemercross tot een succes te maken wil ik hartelijk bedanken. Het was een succes ! Meer dan 400 deelnemers, mooi weer, een prima locatie bij de Tennisclub HLTC, veel wedstrijdlopers, een goede oversteek over Spanjaardslaan, geen paddenstoelenzoekers, een extra omgevallen boom, modder op de paden; ik kan nog wel even doorgaan met de zegeningen op deze mooie dag des heren. Er waren over de 100 jeugdlopers; in het Kennemer Cross Circuit is dit een serieuze aangelegenheid aan het worden.
Bij aanvang van het seizoen zag het er niet helemaal geweldig uit. Dreefzicht nog dicht (geen luxe restaurant maar ook geen McDonalds), dus geen locatie, ook geen sponsor en geen naam meer voor onze ouded Dreefzichtcross. Gelukkig vonden we aan de andere kant van de Haarlemmerhout het gebouw van de Tennisclub HLTC. Zij waren direct bereid ons te helpen. Dat ging zo goed dat we overwegen om het volgend jaar daar weer te starten. De speculaaspoppen waren trouwens ook lekker. Met name Rene heeft nog wat nagenoten die avond.
Dus nogmaals dank aan onze trouwe helpers, of ze nou websites bouwen of onderhouden, met vlaggen op gevaarlijke punten staan, inschrijfbriefjes inkloppen, spandoeken ophangen, geld aan mensen vragen, koffie en koek verkopen, nummers noteren, voorfietsen, onzin verkopen door de geluidsinstallatie, etc., alles was even belangrijk om het tot een succes te maken.
Kom rustig op de donderdagavond na de krachttraining nog een gratis speculaaspop halen. We hebben nog wat over.

Namens de Lange Afstands Commissie
Bert Boesten

NIEUWS

**Spikes gevonden**

Hallo Atleten,
Ik heb twee paar spikes thuis liggen die zijn blijven liggen tijdens de wedstrijden:
Nike maat 35,5 en Adidas 41,1/3
Als ze van iemand zijn kunnen jullie ze ophalen bij Baltine de Wit

# Ranglijsten A.V. Haarlem 2002 Heren senioren & Jongens A/B

Samenstelling Joop van Drunen ( ) = beste prestatie 2001

| 100 m | (11,44) |
|---|---|
| 1 Darcy de Windt | 11,54 |
| 2 René Moesman | 11,64 |
| 3 Guus Groskamp | 12,14 |
| 4 Rob de Wit | 12,34 |
| 5 Remy Cornet | 12,38 |
| 6 Etienne de Groot | 12,69 |
| 7 Rolf Bruijn (A) | 12,82 |
| 8 Erik Rollenberg | 12,93 |
| 9 Peter Markwart | 13,14 |
| Jeroen Adelaar (B) | 13,14 |

| 200 m | (23,94) |
|---|---|
| 1 René Moesman | 24,33 |
| 2 Remy Cornet | 24,37 |
| 3 Rolf Bruijn (A) | 25,84 |

| 400 m | (-) |
|---|---|
| 1 Remy Cornet | 53,04 |
| 2 Rolf Bruijn (A) | 57,80 |
| 3 Erik Rollenberg | 69,98 |

| 800 m | (-) |
|---|---|
| 1 Remy Cornet | 2.00,13 |
| 2 Rik Roozenburg | 2.06,72 |

| 1500 m | (-) |
|---|---|
| 1 Bas Gevaert | 4.17,2 |
| 2 Remy Cornet | 5.10,46 |
| 3 Erik Rollenberg | 6.30,41 |

| 3000 m | (-) |
|---|---|
| 1 Rik Roozenburg | 9.59,97 |

| 5.000 m | (18.18,23) |
|---|---|
| 1 Rik Roozenburg | 16.57,2 |

| 10.000 m | (36.40,6) |
|---|---|
| 1 Bas Geveart | 35.46,50 |
| 2 Rik Roozenberg | 37.34,30 |
| 3 Adrie Tol | 38.47,9 |
| 4 Frank Peeters | 38.57,1 |
| 5 Nico Treep | 39.17,6 |
| 6 Jeroen Peeters | 41.04,1 |
| 7 Jolt Bosma | 41.34,8 |
| 8 Ad Appel | 49.57,6 |

| 110 m horden | (-) |
|---|---|
| 1 Erik Rollenberg | 17,75 |
| 2 Rob de Wit | 17,8 |

| Tienkamp | (-) |
|---|---|
| 1 Erik Rollenberg | 4860 |

| Hinstapspringen | (14,70) |
|---|---|
| 1 Erik Rollenberg | 11,71 |

| Hoogspringen | (1,70) |
|---|---|
| 1 Ruud Wielart | 1,90 |
| 2 Erik Rollenberg | 1,85 |
| 3 Guus Groskamp | 1,60 |
| 4 Rens van de Braber | 1,55 |
| René Moesman | 1,55 |
| Rolf Bruijn (A) | 1,55 |
| 7 Rob de Wit | 1,50 |
| Sjoerd Lether | 1,50 |
| 8 Mark Schutte (B) | 1,45 |
| Jeroen Adelaar (B) | 1,45 |
| 10 Peter Markwart | 1,40 |
| 11 Etienne de Groot | 1,30 |

| Verspringen | (6,55) |
|---|---|
| 1 Darcy de Windt | 6,89 |
| 2 Erik Rollenberg | 5,92 |
| 3 Rob de Wit | 5,46 |
| 4 Rens van den Braber | 5,27 |
| 5 René Moesman | 5,13 |
| 6 Rik Roozenburg | 5,11 |
| 7 Guus Groskamp | 4,89 |
| 8 Peter Markwart | 4,87 |
| 9 Etienne de Groot | 4,70 |
| 10 Jeroen Adelaar (B) | 4,63 |
| 11 Mark Schutte (B) | 4,50 |
| 12 Oscar Soethout | 4,48 |

| Kogelstoten | (12,23) |
|---|---|
| 1 Etienne de Groot | 12,04 |
| 2 Oscar Soethout | 11,29 |
| 3 Jeroen Adelaar (B, 5 kg) | 11,23 |
| 4 Peter Markwart | 10,89 |
| 5 Rolf Bruijn (A, 6 kg) | 10,74 |
| 6 Mark Schutte (B, 5 kg) | 10,07 |
| 7 Rob de Wit | 10,01 |
| 8 Erik Rollenberg | 9,49 |
| 9 Guus Groskamp | 9,36 |
| 10 Sjoerd Lether (B, 5 kg) | 9,26 |
| 11 Rens van den Braber | 8,26 |

| Discuswerpen | (31,46) |
|---|---|
| 1 Oscar Soethout | 34,52 |
| 2 Rob de Wit | 29,83 |
| 3 Rolf Bruijn (A, 1¾ kg) | 29,11 |
| 4 Erik Rollenberg | 23,37 |

| Speerwerpen | (40,56) |
|---|---|
| 1 Peter Markwart | 39,41 |
| 2 Etienne de Groot | 37,73 |
| 3 Mark Schutte (B, 700 g) | 37,29 |
| 4 Rob de Wit | 34,67 |
| 5 Erik Rollenberg | 34,06 |
| 6 Jeroen Adelaar (B, 700 g) | 30,74 |
| 7 Rens van den Braber | 29,79 |
| 8 Oscar Soethout | 28,52 |
| 9 René Moesman | 28,33 |
| 10 Rolf Bruijn (A) | 27,40 |

## Ranglijsten A.V. Haarlem 2002 Dames senioren & Meisjes A/B

Samenstelling Joop van Drunen ( ) = beste prestatie 2001

| 100 m | (13,84) |
|---|---|
| 1 Sanne Immer (B) | 14,12 |
| 2 Sanne van Buchem (A) | 14,54 |
| 3 Baltine de Wit | 14,64 |

| 200 m | (29,62) |
|---|---|
| 1 Sanne van Buchem (A) | 30,06 |

| Hoogspringen | (1,55) |
|---|---|
| 1 Sanne Immer (B) | 1,50 |
| 2 Baltine de Wit | 1,45 |
| 3 Sanne van Buchum (A) | 1,15 |

| Verspringen | (5,12) |
|---|---|
| 1 Sanne Immer (B) | 4,84 |
| 2 Baltine de Wit | 4,29 |
| 3 Sanne van Buchem (A) | 4,04 |

| Hinstapspringen | (10,29) |
|---|---|
| 1 Sanne Immer (B) | 10,52 |

| Kogelstoten | (10,79) |
|---|---|
| 1 Baltine de Wit | 10,02 |
| 2 Sanne van Buchum (A) | 8,66 |

| Speerwerpen | (30,70) |
|---|---|
| 1 Sanne van Buchum (A) | 25,68 |
| 2 Baltine de Wit | 23,59 |

Nu het indoorseizoen gestart is, en ervan uitgaande dat tijdens het indeoorseizoen 2002-2003 enkele clubrecords zullen gaan sneuvelen publiceren wij de huidige indoor clubrecords van Dames – Heren – Junioren A en B per 1 december 2002.
Doe je best en werk er keihard aan om een aantal van deze vaak scherpe records te doen sneuvelen.
Het eerste record is al gesneuveld door toedoen van Sjoerd Lether, zie elders.

## Clubrecords per 1 december 2002

### Heren

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 meter e.t. | Guus Groskamp | 6,08 | Zwolle | 20-01-1996 |
| 60 meter e.t. | Mario Westbroek | 6,82 | Rotterdam | 21-02-1982 |
| 200 meter e.t. | Mike Bienfait | 22,14 | Dortmund (D) | 08-03-1981 |
| 400 meter e.t. | Allan Ellsworth | 47,90 | Maastricht | 23-02-1984 |
| 800 meter | Jan de Ruiter | 1.54,74 | Den Haag | 16-02-1991 |
| 1000 meter | vacant | | | |
| 1500 meter | Stijn Jaspers | 3.44,8 | Amerika | 11-02-1983 |
| 3000 meter | Paul Jaspers | 8.04,01 | Den Haag | 04-02-1989 |
| 50 meter horden e.t. | Marc Kok | 6,88 | Zwolle | 21-01-1989 |
| 60 meter horden e.t. | Marc Kok | 8,06 | Den Haag | 05-02-1989 |
| 5 km snelwandelen | Frank van Ravensberg | 22.04,9 | Zuid-Laren | 12-02-1984 |
| hoogspringen | Ruud Wielart | 2,26 | Rotterdam | 17-02-1980 |
| polsstokhoogspringen | Pim Göbel | 4,86 | Zwolle | 31-01-1981 |
| verspringen | Hein Macknack (A) | 7,43 | Maastricht | 02-02-1985 |
| | Hein Macknack | 7,43 | Den Haag | 07-02-1987 |
| hinkstapspringen | Anne Jan van der Veen | 15,51 | Zuid-Laren | 12-02-1984 |
| kogelstoten | Rob Bakker | 16,98 | Den Haag | 31-01-1993 |
| 4 x 200 meter e.t. | Niels Terol | | | |
| | Roel van Ree | | | |
| | Erik van der Veen | | | |
| | Ger Wessel | 1.32,82 | Den Haag | 08-02-1998 |
| 7-kamp | Les Brown | 4243 pnt | Zwolle | 22-01-1984 |

## Dames

| | | | |
|---|---|---|---|
| 50 meter h.t. | Marjanne van Sambeek | 6,8 | 1992 |
| 60 meter e.t. | Brenda Stoete | 7,99 | 1992 |
| 200 meter e.t. | Brenda Stoete | 26,61 | 1990 |
| 400 meter e.t. | Chantal Bruijn (A) | 62,75 | 1991 |
| 800 meter | vacant | | |
| 1500 meter | vacant | | |
| 3000 meter | Marianne van de Linde | 9.32,21 | 1991 |
| 50 meter horden e.t. | vacant | | |
| 60 meter horden e.t. | Meraud de Rooy | 10,22 | 1995 |
| hoogspringen | vacant | | |
| polsstokhoogspringen | vacant | | |
| verspringen | Mieke van der Kolk | 6,16 | 1994 |
| hinkstapspringen | Mieke van der Kolk | 12,10 | 1994 |
| kogelstoten | Wendy IJzerman | 11,20 | 1997 |
| vijfkamp | vacant | | |

## Jongens A

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 meter e.t. | Mario Westbroek | 6,24 | Groningen | 14-01-1978 |
| 60 meter e.t. | Mario Westbroek | 6,99 | Zwolle | 28-01-1979 |
| 200 meter e.t. | Allan Ellsworth | 22,97 | Zuid-Laren | 20-02-1983 |
| 400 meter e.t. | Allan Ellsworth | 48,53 | Rotterdam | 13-02-1983 |
| 800 meter | Ron Koridon | 1.57,5 | Rotterdam | 20-02-1971 |
| 1000 meter | Peter Markwat | 2.55,18 | Den Haag | 23-01-1994 |
| 1500 meter | Paul Jaspers | 3.51,0 | Dortmund (D) | 29-01-1984 |
| 3000 meter | Paul Jaspers | 8.18,84 | Zuid-Laren | 11-02-1984 |
| 50 meter horden e.t. | vacant | | | |
| 60 meter horden e.t. | Chris van der Werff | 8,61 | Zwolle | 17-01-1983 |
| 3 km snelwandelen | Frank van Ravensberg | 14.18,5 | Rotterdam | 10-02-1979 |
| hoogspringen | Ruud Wielart | 2,11 | Leiden | 24-02-1973 |
| polsstokhoogspringen | Arno van Vugt | 4,20 | Rotterdam | 20-02-1982 |
| | Kenneth Portanger | 4,20 | Parijs (F) | 22-12-1982 |
| verspringen | Hein Macknack | 7,43 | Maastricht | 02-02-1985 |
| hinkstapspringen | Hein Macknack | 14,75 | Maastricht | 03-02-1985 |
| kogelstoten | Martijn Spruit | 14,71 | Den Haag | 27-02-1994 |
| 7-kamp vacant | | | | |

## Meisjes A

| | | | |
|---|---|---|---|
| 50 meter e.t. | Marjanne van Sambeek (B) | 6,8 | 1992 |
| 60 meter e.t. | vacant | | |
| 200 meter e.t. | Chantal Bruijn | 27,08 | 1991 |
| 400 meter e.t. | Chantal Bruijn | 62,75 | 1991 |
| 800 meter | vacant | | |
| 1500 meter | vacant | | |
| 3000 meter | vacant | | |
| 50 meter horden e.t. | vacant | | |
| 60 meter horden e.t. | Meraud de Rooy | 10,22 | 1995 |
| hoogspringen | vacant | | |
| polsstokhoogspringen | vacant | | |
| verspringen | Marjanne van Sambeek (A) | 5,02 | 1995 |
| hinkstapspringen | vacant | | |
| kogelstoten | Wendy IJzerman | 11,20 | 1997 |
| vijfkamp | vacant | | |

## Jongens B

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 50 meter e.t. | Tony van de Prijt | 6,61 | Eelde | 09-01-1988 |
| 60 meter e.t. | Hein Macknack | 7,09 | Zwolle | 22-01-1984 |
| 200 meter h.t. | Hein Macknack | 23,4 | Zuid-Laren | 12-02-1984 |
| 400 meter e.t. | Aernout Leezenberg | 54,83 | Zuid-Laren | 20-03-1983 |
| 800 meter | Frans Capellen | 2.03,4 | Arnhem | 26-01-1975 |
| 1000 meter | Peter Markwat | 2.55,18 | Den Haag | 23-01-1994 |
| 1500 meter | Paul Jaspers | 4.11,43 | Zuid-Laren | 13-02-1982 |
| 3000 meter | Paul Jaspers | 9.06,7 | Zuid-Laren | 20-12-1981 |
| 50 meter horden h.t. | Sjoerd Lether | 8,0 | Utrecht | 23-11-2002 |
| 60 meter horden e.t. | Walter Kruk | 8,37 | Zwolle | 25-01-1987 |
| 3 km snelwandelen | Frank van Ravensberg | 14.50,8 | Rotterdam | 15-02-1977 |
| hoogspringen | Walter Kruk | 2,01 | Dortmund (D) | 28-12-1986 |
| polsstokhoogspringen | Kenneth Portanger | 3,80 | Beverwijk | 22-02-1981 |
| verspringen | Hein Macknack | 7,09 | Zwolle | 22-01-1984 |
| hinkstapspringen | Arjan Warmerdam | 13,18 | Maastricht | 03-02-1985 |
| kogelstoten | Martijn Spruit | 12,85 | Zwolle | 19-01-1992 |

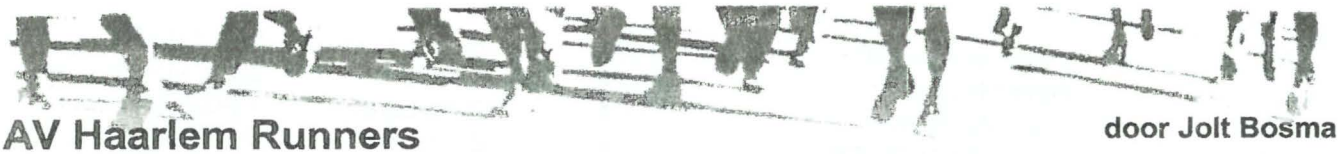
## Meisjes B

| | | | |
|---|---|---|---|
| 50 meter e.t. | Marjanne van Sambeek | 6,8 | 1992 |
| 60 meter e.t. | Chantal Bruijn | 8,60 | 1991 |
| 200 meter e.t. | vacant | | |
| 400 meter e.t. | Joanne Andrews | 64,02 | 1995 |
| 800 meter | vacant | | |
| 1500 meter | vacant | | |
| 3000 meter | vacant | | |
| 50 meter horden e.t. | vacant | | |
| 60 meter horden e.t. | Marije Zandstra | 9,97 | 1998 |
| hoogspringen | vacant | | |
| polsstokhoogspringen | vacant | | |
| verspringen | Marjanne van Sambeek | 5,02 | 1995 |
| hinkstapspringen | vacant | | |
| kogelstoten | Wendy IJzerman | 12,37 | 1995 |
| vijfkamp | vacant | | |

NIEUWS

**De winterkantine is weer open**

Elke zondagochtend is de winterkantine in het krachtcentrum geopend van 10:15 tot 12:45 uur. Koffie / thee / hotchemel / frisdranken etc.etc. Zakjes snoep / koeken : alles tegen redelijke prijzen.
Dus na de training even napraten, een mop aanhoren (Rob de Wit), kortom het is weer gezellig in ons winterhome!! Kom je ook??



## AV Haarlem Runners

door Jolt Bosma

Dit keer vooral heel veel uitslagen, er lag nogal wat van de afgelopen maanden. Meest in het oog springende prestaties: John Jongboom die op de Trosloop eerste wordt in zijn leeftijdscategorie, en Chris Pfrommer die tweede wordt in de Soester Bosmarathon. Mooi mannen. Verder loopt Rik Roozenburg ook in het najaar weer als een tierelier. Kijk zelf verder hoe uw grote of minder grote favorieten het er van af hebben gebracht. Reacties, aanvullingen etc.: jolt.bosma@planet.nl

### Velser Pierloop IJmuiden (15 km) op 14 september

| | | |
|---|---|---|
| 89. | Nico Treep | 1.04.07 |
| 119. | Roel Hoedt | 1.05.43 |
| 171. | Menno de Vries | 1.08.34 |
| 221. | Rob de Nieuwe | 1.10.30 |

### Dam tot Dam-loop Amsterdam-Zaandam (16,1 km) op 22 september

| | | | |
|---|---|---|---|
| M Sen. | 102. | Chris Pfrommer | 1.02.05 |

### Trosloop Haarlem (21,1 km) op 29 september

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| M Sen. | | | M50 | | |
| 37. | Frank Peeters | 1.28.25 | 27. | Martin van der Weiden | 1.43.32 |
| | Adrie Tol | 1.29.01 | 36. | Wim van Kleef | 1.49.58 |
| 46. | Jeroen Peeters | 1.31.46 | M60 | | |
| 47. | Roel Hoedt | 1.32.26 | 1. | John Jongboom | 1.32.47 !! |
| 64. | Menno de Vries | 1.42.31 | | | |
| M40 | | | | Gea Jongboom | 2.01.29 |
| 51. | Bert Boesten | 1.42.10 | V35 | | |
| 53. | Rob de Nieuwe | 1.42.30 | 10. | Vera Raadsen | 2.15.24 |
| | Martin Hoeksema | 1.46.31 | | | |
| 70. | Ad Appel | 2.00.41 | | | |

### Pim Mulierloop (15 km, 27 oktober)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| M Sen. | | | M 40 | | |
| 7. | Rik Roozenburg | 56.25 !! | 35. | Bert Boesten | 1.10.20 |
| 16. | Adrie Tol | 1.00.54 | | | |
| 21. | Frank Peeters | 1.02.56 | M50 | | |
| 25. | Jeroen Peeters | 1.05.30 | 12. | Martin van der Weiden | 1.09.22 |
| 30. | Roel Hoedt | 1.07.09 | | | |

### 1e Kennemercross Haarlemmerhout (10 november)

Mannen: 10,2 km

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| M Sen. | | | M40 | | |
| 21. | Rik Roozenburg | 38.13 | 20. | Nico Treep | 41.11 |
| 38. | Adrie Tol | 40.36 | 27. | Jolt Bosma | 43.35 |
| 44. | Jeroen Peeters | 42.15 | 32. | John Stam | 47.29 |

### 7 Heuvelenloop Nijmegen (15 km) 17 november)

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| M40 : | 324.Jolt Bosma | 1.04.05 | V35: 301. Vera Raadsen | 1.23.42 |

### Heliomare-cross Wijk aan Zee , 10,4 km (24 november)

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| M sen. | | | M40 | | |
| 36. | Chris Pfrommer | 42.48 | 32. | Bert Boesten | 51.43 |
| 40. | Frank Peeters | 43.16 | M50 | | |
| 50. | Adrie Tol | 45.37 | 21. | Martin van der Weiden | 49.05 |
| 53. | Jeroen Peeters | 46.08 | 29. | René Ruis | 52.28 |

*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.

## Soester Bosmarathon, Zondag 20 oktober 2002
**Door Christiaan Pfrommer**

Na dit jaar al twee grote, massale marathons te hebben gelopen [Rotterdam en de JFM] wilde ik nog graag een kleine marathon lopen in een mooie omgeving. De keuze viel op de Soester Bosmarathon. Ik bekijk het parcours op internet en herken het bos tussen Soest, Den Dolder en Bilthoven. Ik ben opgegroeid in Zeist, dus het is in een vertrouwde omgeving. Vier rondjes van 10,5 km -vier rondjes is wel veel- maar het is weer eens wat anders, dan Kralingen of Lauterbrunnen. Ik ga 's morgens samen met mijn vader [hij loopt de halve marathon] naar Soest; inschrijven, kopje koffie drinken , omkleden en een beetje inlopen op de atletiek baan. Om half elf is de start van de marathon en de 31 km. Er zijn ongeveer 60 - 70 mannen en vrouwen. De burgemeester geeft het startschot. Direkt na de start loopt er een man hard weg en na een paar honderd meter is hij niet meer te zien. We beginnen direkt met een pad vol modder. Ik loop samen met een paar andere mannen en probeer zoveel mogelijk de modder te ontwijken. Het is hier nog waterkoud in het bos. De paden zijn afwisselend, soms breed met mooie bomen, soms smal en slingerend. Door de herfstbladen moet je goed uitkijken voor de boomstronken. Al vrij snel loop ik alleen. De herftst kleuren zijn prachtig.Als u normaal gesproken op zondagmorgen omstreeks tien-elf uur nog op uw bed ligt, kom er eens uit voor een boswandeling. Sommige stukken van het bos zijn open met hei of zand. De schijnt, de temperatuur is hier aangenaam. Bij het zes kilometer punt is er een verzorgingspunt. Dit is het enige stukje [ongeveer 200m] dat je over asfalt loopt . Bij een kilometer of acht zijn er enkele heuveltjes, drie meter omhoog en omlaag. Je moet hier soms bukken om de takken te ontwijken. Vlak daarna het slechtste stuk van het parcour, een smal pad met enkeldiepe modder, er langs lopen is bijna onmogelijk. Ik weet nu al dat ik in het laatste rondje dwars door deze modder heen zal gaan lopen. Ik begin aan de 2e ronde. Mijn moeder en mijn broer & zijn gezin staan bij de finish en moedigen mij aan. Mijn nichtje Anouk loopt een stukje met me mee. Een half uur na de start van de marathon is de halve marathon, de tien kilometer en het power-waking begonnen. Na ongeveer drie kilometer in de tweede ronde haal ik de eerste power-walkers in, in dit geval drie dames die vrolijk kletsen, ze gaan keurig aan de kant. Ik haal nu ook al de langzaamste halve marathon lopers in. Ergens in de tweede ronde haal ik mijn vader in, ik moedig hem aan. Aan het einde van de tweede ronde moet ik steeds meer halve marathon lopers inhalen. Het inhalen onderbreekt mijn ritme. Maar ik mag niet klagen, ik wist van te voren dat dit ging gebeuren. De burgers van de keurige gemeente Soest zijn ook wakker geworden en aan de wandel gegaan in het bos, gelukkig houden ze hun honden aan de lijn. Sommige staan te klappen. De derde ronde verloopt zoals de tweede en gaat vanzelf over in de vierde ronde. Bij de verzorgingspost eet en drink ik wat. Veel heb je niet nodig, het is prachtig weer om te lopen. De vermoeidheid neemt toe, ik stap vaker op een boomstronk of in de modder. Ik voel mijn kleine teen [dit is slecht teken] meestal betekent dit een grote blaar of een rode nagel. De vierde ronde. Ik heb geen flauw idee waar ik loop in de wedstrijd, wie loopt er voor me [nog steeds de man van de eerste ronde?] wie loopt er [vlak] achter me? Ik zie niemand. Bij de drank post vraag ik het een paar keer, maar ik krijg geen antwoord of ze weten het niet. Ik loop nog steeds alleen , ga ik deze marathon [bijna] solo uitlopen? Ik loop zo hard mogelijk door. In het laatste rondje loop ik steeds [zoals verwacht] vaker door de modder. Ik haal nog enkele lopers in en nader de atletiek baan. Ik hoor de speaker mijn naam zeggen. Ik loop over de stoeptegels langs de baan, mijn nichtje loopt weer mee. De speaker roept dat ik tweede wordt in de marathon. Ik finish in 3 uur 5 minuten en 29 seconden. Ik ben moe en ik heb spierpijn. Ik word opgevangen door een aardige man, die zegt dat over 5 minuten de prijsuitreiking is. Ik krijg felicitaties van mijn familie en ik ga naar binnen voor een douche [ik neem mijn schoenen mee] . Samen met Anouk sta ik even later op het podium, ik krijg een bos bloemen en een envelop. Tweede op de marathon, nooit gedacht!

PS:
#1. 4 keer een rondje van 10,5 km is 42 kilometer, waar de laatste 195m is gebleven weet ik niet!
#2. Mijn vader liep de halve marathon in 1:56:42 [goede prestatie voor een bijna 66 jarige]

Uitslag marathon:

| | |
|---|---|
| 1 Erik van Zessen | 2:57:23 |
| 2 Christiaan Pfrommer | 3:05:29 |
| 3 Fred Buining | 3:13:47 |

GROTE CLUBACTIE

# Trekkingsuitslag 14 november 2002

Op 14 november verrichtte Europees kampioenen judo Elco en Dennis van der Geest de trekking van de Grote Clubactie 2002 onder toeziend oog van notaris J.A.H.G. van Tuijl. Kijk hieronder of u in de prijzen bent gevallen.

| | | | |
|---|---|---|---|
| **Hoofdprijzen** | | | |
| 1e prijs € 100.000,- belastingvrij | | 1117669 | |
| 2e prijs € 10.000,- belastingvrij | | 2856111 | |
| Jaarprijs € 15.000,- belastingvrij | | 1516654 | |
| **Prijzen in natura** | | | |
| reischeque t.w.v. € 2500,- te besteden bij Peter Langhout | | 1730926 | |
| 8 dagen Turkse Rivièra voor 4 personen | | 0600644; 0879769; 1260672 | |
| weekend Disneyland Parijs voor 4 personen | | 0943800; 1711980; 1880510; 2153171; 3266524 | |
| 3-daagse minicruise naar het Engelse Newcastle voor 2 personen | | 0402074; 0503324; 2140917; 2443323; 2654000 | |
| digitale camera | | 0271246; 0291572; 0975690; 1284720; 1340246 | |
| hypermoderne prepaid mobiele telefoon | | 0262145; 0305610; 0436120; 0563683; 1447124; 1743302; 2515505; 2806313; 3367104 | |
| **Prijzen op eindcijfers** | | | |
| € 5,- | | op de laatste 2 cijfers | 04 |
| midweek/weekend Landal GreenParks voor 4 personen | | op de laatste 4 cijfers | 9348 |
| € 250,- | | op de laatste 5 cijfers | 26745 |
| € 500,- | | op de laatste 6 cijfers | 549106 |

In de prijzen gevallen?
Maak een kopie van het lot voor uw eigen administratie. Stuur het originele lot in een gesloten envelop naar: **Nationale Grote Clubactie, Postbus 90100, 5000 LA Tilburg**

Uw prijs wordt binnen 6 weken op uw rekening bijgeschreven.

In november 2003 zal notaris J.A.H.G. van Tuijl de trekking verrichten van de Grote Clubactie 2003.

De uitslag van die trekking zal uiterlijk de volgende dag op onze website gepubliceerd worden. Lotenkopers die geen internet hebben kunnen de uitslag vinden in het huis-aan-huisblad dat op het lot is vermeld, in de week na de trekking. U kunt de uitslag dan ook beluisteren op onze uitslagenlijn: 0900 - 9009055 of op SBS-text.

Informatie over de trekkingsuitslag staat ook onderaan ieder lot vermeld.

**Voor de Grote Clubactie 2002 is vergunning verleend door de Staatssecretaris van Justitie d.d. 17 mei 2002 onder nummer L.O. 730/0145/045.02**

# Lopen in herfst en winter

**Door Els Stolk, bondsarts KNAU**

## Inleiding

Lopen als het glad, koud, nat of donker is, geeft een verhoogd risico op een blessure of ongeval. Je kunt dit risico zelf zo klein mogelijk houden door onderstaande adviezen op te volgen, maar helaas zijn niet alle blessures of ongevallen te voorkomen. Het verdient aanbeveling om samen met anderen te trainen, dan kun je elkaar helpen als dat nodig is. Is dat erg moeilijk, geef dan aan het 'thuisfront' of bij je vereniging door waar je gaat lopen. Zij kunnen je dan eventueel zoeken als je te lang wegblijft.

## Gladheid

Als de ondergrond nat, besneeuwd of bevroren is, wordt het glad. De kans op een glijpartij neemt toe, waardoor ook de kans op blessures toeneemt. Bij een valpartij kom je er vaak met een blauwe plek of schaafwond vanaf, maar het wordt vervelender als je je echt blesseert. De meest voorkomende blessures zijn een enkelverzwikking en een peesirritatie.

## Enkelverzwikking

Als je door een misstap of door een val de banden van je enkelgewricht overrekt en eventueel scheurt, wordt dat een enkelverzwikking genoemd. Dit betekent altijd minimaal een irritatie van deze banden en het enkelgewricht. Als je de enkelbanden overrekt of afscheurt is dat een ernstig letsel. Soms treedt er bij een enkelverzwikking een botbreuk op, wat een zeer ernstig letsel is.
Het is altijd verstandig om na een enkelverzwikking direct te stoppen met lopen. Leg als de enkel pijnlijk is het been hoog en leg zo snel mogelijk een compressiebandage aan met behulp van een elastisch zwachtel. Koel de enkel zo snel mogelijk. Als je bijvoorbeeld in het bos door je enkel bent gegaan en geen ijs bij de hand hebt, hou dan de enkel dan in koud water. Als je wel de beschikking hebt over een flexibele coldpack of een zak met (kapotgeslagen) ijs(klontjes), zwachtel deze dan mee op de pijnlijke plek. Laat zo snel mogelijk een deskundige beoordelen hoe ernstig het letsel is. Onder een deskundige wordt verstaan een (huis-, club- of sport)arts of fysiotherapeut.
Na een lichte enkelverzwikking kun je meestal wel weer na enkele dagen tot enkele weken de looptraining weer hervatten. Is de blessure ernstiger, dan duurt het zal het vele weken tot maanden voordat de enkel weer volledig belastbaar is bij lopen. Natuurlijk is het in de tussentijd vaak wel mogelijk om op een andere manier te trainen. Denk hierbij bijvoorbeeld aan fietsen en aquajoggen, maar ook aan krachttraining.

## Spier- en peesirritaties

Bij gladheid kunnen spier- en peesirritaties ontstaan omdat je op een gladde ondergrond meer moeite moet doen om niet weg te glijden. Eén van de meest beruchte spier- en peesirritaties, is die van de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen (adductoren) in de lies. Naarmate je harder loopt, heb je een groter risico om weg te glijden en moeten deze spieren meer corrigeren. Overbelasting en pijn dreigen dan te ontstaan, met name ter plaatse van de peesaanhechting aan de onderrand van het schaambeen. Als er eenmaal een echte blessure is ontstaan, kan het weken of zelfs maanden duren voordat je daar weer vanaf bent. Je kunt de kans op deze blessures zelf zo klein mogelijk maken. Besteed ruim aandacht aan een warming-up en cooling-down met daarin aandacht voor rekoefeningen, met name voor de spieren aan de binnenzijde van het bovenbeen. Pas het tempo aan de gladheid aan of vervang de looptraining een keer door een andere vorm (van totale lichaams) training als de weersomstandigheden echt te slecht zijn.

## Duisternis

Als je in het donker traint moet je een aantal voorzorgsmaatregelen nemen. Zorg voor reflecterend materiaal aan je kleding/schoeisel of voor een lampje dat je om je arm kunt doen. Loop zoveel mogelijk over goed verlichte voet- of fietspaden. Indien dat niet mogelijk is, loop dan altijd tegen het verkeer in. Dat betekent dat je op de weg aan de linkerkant moet lopen. Je ziet het verkeer dan aankomen en je kunt tijdig reageren om een botsing te voorkomen. Loop altijd een route die je goed kent en die je al een paar keer bij daglicht gelopen hebt. Je weet dan waar de kuilen, opstapjes en afstapjes zitten.

## Onderkoeling

Ook bij Nederlandse weersomstandigheden kunnen er wel degelijk onderkoelingsverschijnselen bij lopers optreden. Het hoeft hiervoor helemaal niet zo koud te zijn! Zo kunnen onderkoelingsverschijnselen al optreden bij temperaturen van 15o Celsius en lager. Het risico wordt namelijk niet alleen bepaald door de temperatuur, maar door de combinatie met windsnelheid en regen. Regen vergroot de kans op het ontstaan van onderkoelingsverschijnselen, doordat dit het isolerend vermogen van veel soorten kleding negatief beïnvloedt. Gelukkig worden de materialen waarvan sportkleding gemaakt wordt steeds beter (isolerend). In de dagelijkse praktijk schuilt het gevaar met name in een plotselinge weersomslag, waar de sporters qua kleding onvoldoende op voorbereid zijn.

Bij dreigende onderkoelingproblemen zal het lichaam enerzijds proberen de bloedtoevoer, en dus het warmteverlies, naar de huid te beperken. Anderzijds zal het lichaam proberen de warmteproductie op te voeren, waardoor er kippenvel en spierrillingen ontstaan. Lukt het het lichaam niet om de lichaamstemperatuur op peil te houden, dan zal het looptempo snel dalen. Hierdoor zal de warmteproductie afnemen, waardoor de onderkoeling nog sneller zal optreden. Achtereenvolgens kunnen de volgende verschijnselen van onderkoeling optreden: spierkramp, verwardheid, gedragsveranderingen (onverschilligheid of juist agressiviteit). Het rillen zal uiteindelijk plaatsmaken voor spierstijfheid.

Het is van groot belang om bovengenoemde verschijnselen van onderkoeling bij jezelf of bij een trainingsgenoot te herkennen. Mocht dat het geval zijn, zoek dan snel een beschutte en warme omgeving op, drink iets warms, neem zo mogelijk een warme douche of beter nog een warm bad en trek (daarna) droge warme kleding aan. Als de onderkoeling niet te ernstig is, helpt dat vaak voldoende. In ernstiger gevallen zal er snel deskundige hulp gezocht moeten worden. Zekere als iemand verminderd aanspreekbaar of bewusteloos zijn, zal hij of zij met spoed opgenomen moeten worden in het ziekenhuis, want in deze gevallen dreigt levensgevaar.

## Functionele kleding

Loopkleding wordt belangrijker naarmate de temperatuur lager is. In de herfst en winter moet de kleding goed beschermen tegen wind, regen en kou. Deze kleding mag niet doornat worden, omdat er dan afkoelingsverschijnselen kunnen opreden. Aan welke voorwaarden moet een goede kleding voldoen? De thermosonderkleding moet de vrijgekomen transpiratiedamp snel afvoeren naar de volgende kledinglaag. De bovenkleding mag geen vocht opnemen en dient ervoor te zorgen dat de wind en de regen niet van buiten naar binnen kunnen. De transpiratiedamp moet wel naar buiten toe afgevoerd kunnen worden. Van binnen blijf je dan droog. Vaak maken mensen de fout dat ze teveel kleding aandoen, waardoor ze in hun zweet 'drijven'.

Als het echt koud is, overweeg dan om de looptraining een keer over te slaan. Zo lang duurt de (extreme) kou in ons land meestal niet. Bedenk dat je sneller een blessure oploopt, dan dat je ervan af bent. Mocht je toch in een vriesperiode gaan trainen, neem dan extra voorzorgsmaatregelen. Probeer overdag te trainen en begin met wind tegen! Als je dan op de terugweg warm en bezweet bent, koel je niet onnodig af. Bescherm de lichaamsdelen die met de buitenlucht in aanraking komen extra tegen afkoeling en bevriezing. Draag dus een muts om afkoeling van het hoofd zoveel mogelijk te voorkomen en smeer de lippen in met vaseline. Bescherm de vingers door het dragen van thermische handschoenen of wanten.

## Samenvatting

In de herfst en winter is de ondergrond vaak nat en glad, waardoor er eerder blessures ontstaan. Daarnaast treedt de duisternis eerder in. Neem dus extra voorzorgsmaatregelen in de herfst en winter en besteedt extra aandacht aan:

- een goede warming-up, waarin aandacht wordt gegeven aan het uitvoeren van rekoefeningen om spier- en peesirritaties te voorkomen,
- de veiligheid tijdens het lopen op de weg, met name door het dragen van reflecterende kleding of verlichting,
- het dragen van aan de weersomstandigheden aangepaste kleding om onderkoeling te voorkomen.

# het Wisseltje

## De Kennemercross cup

**Jirina van Kesteren**: Zondag 10 november was de 1e Kennermercrosscup in de Hout. Eerst liepen de pupillen de 3,4 km. Daarna de C/D junioren met de 3,4 km. Daarna lipen Anne, Niels Weller, Yashin, Tara, Lennart, Frank en Jan, Niels Weller struikelde over de boomstam. Daardoor moest hij Lennart, Yashin en Tara voor laten gaan. Mitchell en Jirina liepen de 6,8 Mitchell werd 4e en Jirina werd 1e.
Sjoerd Weller en Gerard van Kesteren deden ook mee aan de 6,8 kilometer. Gerard stond nog op de foto van het Haarlems Dagblad. Zij liepen heel goed. Gerard werd 8e van de recreanten en Sjoerd werd 5e. Het was een geslaagde zondag ochtend zonder regen.

**Mitchell Claassen**: Ik heb voor het eerst een 6.8 kilometer gelopen. Ik vond het een fijne afstand vooral als cross omdat je als je zoveel op de baan loopt je steeds hetzelfde ziet bij een cross heb je dat niet en er zijn ook heuvels en plassen. Ik heb tot nu toe alleen maar 3.6 kilometer gelopen als langste afstand, het was wel vreemd om tussen allemaal volwassenen te staan omdat ik alleen maar tussen mensen van mijn eigen leeftijd heb gelopen. Jammer dat er zo weinig A/B junioren waren. Ik kwam als 3e van alle A/B junioren over de finish

groetjes

Er hebben een aantal pupillen meegedaan aan de Kennemercross en die hebben het allemaal hartstikke goed gedaan hieronder zijn de uitslagen:

**3,4 km**

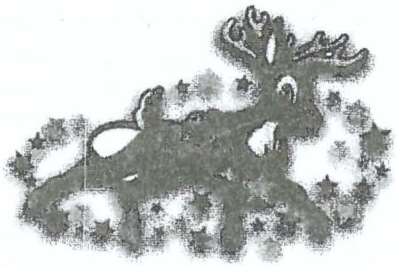
| | |
|---|---|
| 25. Anner de Jong | 17.20 |
| 26. Tim Hertel | 17.24 |

**1,4 km jongens**

| | |
|---|---|
| 9. Roy de Groot | 5.49 |
| 17. Patrick Teeuwen | 6.37 |
| 23. Tim Kathman | 7.51 |

**1,4 km Meisjes**

| | |
|---|---|
| 1. Katinka Becker | 5.33 |
| 4. Zoe van Schie | 6.06 |



***Nog even een opmerking tussendoor:***

- Willen de ouders die aan het einde van de les nog een rondje meelopen met hun zoon of dochter dat op het gras doen of aan de buitenkant van de baan!
- Niet wandelen in de binnenbaan want dan kunnen de andere mensen die gebruik maken van de baan er niet goed langs.

Sanne

NIEUWS

**TE KOOP aangeboden :**
slechts weinig gebruikt door 2 ex-jeugdleden :

| | |
|---|---|
| *1 AvHaarlem shirt voor pupillen* | *€ 3,-* |
| *1 AvHaarlem shirt medium* | *€ 5,-* |
| *1 paar spikes mt 39,5* | *€ 15,-* |

Bert Boesten tel 023 5385623
e-mail: klardie_boesten@hotmail.com

Hallo Allemaal,

Zaterdag 16 November was de eerste crosscompetitie voor de junioren en pupillen. AV Haarlem was vertegenwoordigd door 14 atleten. Van Pupil tot junioren B. Mitchel Claassen beet het spits af en liep een mooie wedstrijd.
Het was een zwaar parcour en het was koud. Jirina startte goed en zat meteen voorin de groep dit hield ze ook mooi vast tot de finish. Er stonden maar liefst 7 jongens C van Haarlem aan de start. Stein, Niels W, Niels P, Frank, Yashin,Kevin en Duvan. Stein begon heel sterk en wij dachten dat hij dat niet zou volhouden maar integendeel hij eindigde als 7e goed gedaan Stein.
Anne startte met een nieuw, supersnel en vlot kapsel. Ze liep een prima race met een mooie eindspurt. Larissa liep in het begin rond de tiende plaats, ze ging de een na de ander voorbij en eindigde uiteindelijk op de vierde plaats. Steven begon heel voorzichtig maar na 500m ging hij steeds beter lopen. Toen hij werd aangemoedigd door de ouders kon er zelfs nog een glimlach vanaf. Alex liep ook een mooie race. Als laatste verscheen Katinka pup A aan de start helaas heb ik haar race niet kunnen zien. Ik hoop dat er de volgende keer weer net zoveel of nog meer junioren mee zullen doen.
Juliie horen zo snel mogelijk waarneer deze plaats zal vinden.

Groetjes Baltine jr

# UIT DE OUDE DOOS

## Rolmodellen in de Sport

**Door Hans Douwes**

De decembermaand leent zich bij uitstek voor een terugblik op het oude jaar of, in wijder perspectief, op tijden van weleer. De Reünistenclub van de (H)AV Haarlem nam daar op 28 september al een voorschot op, toen gastspreker Adriaan Paulen ons vergastte op een vloed van herinneringen aan zijn vader. _De man van negen levens' werd Adriaan Paulen sr. thuis genoemd, en de miraculeuze ontsnappingen in het levensverhaal van de legendarische oud-Haarlemmer waren dan ook niet te tellen. Zij vormen stof genoeg voor een hele jaargang van deze rubriek, dus ik wou maar dat we met de causerie van de gastspreker een taperecorder hadden laten meelopen.

Voor nu even wat anders, zij het wel geïnspireerd door die reünie. Tijdens het uitwisselen van atletiekherinneringen aan de koffietafel memoreerde Co Lagendijk dat hij mede voor de atletieksport was gewonnen door het bijwonen van een voorlichtingsavond, gegeven door een uiterst deskundig en succesvol panel - Cor Lamoree, Frits de Ruijter en Fanny Blankers-Koen. Om kort na zijn aanmelding bij _Haarlem' in dat jaar (1952) tot de ontdekking te komen dat hij aan verbetering van het clubrecord op de 400m (met 49,0 sec. op naam van Paulen) nog niet hoefde te denken.

Die voorbeeldfunctie van topsporters op een jongere generatie kennen we natuurlijk ook uit andere sporten: Anton Geesink voor judo (Tokio, 1964), Ard en Keessie in de jaren zeventig voor het hardrijden op de schaats, en van recentere datum VDH en Inge de Bruijn met hun gouden medailleoogst bij het zwemmen. In de atletiek heeft Fanny Blankers-Koen duizenden geïnspireerd om te gaan hardlopen, en ik herinner mij dat ik, zelf ook met atletiek begonnen in 1952, aan de radio zat gekluisterd om te horen hoe de Nederlandse atletiekploeg zou presteren op de Olympische Spelen van Helsinki.
Voor Fanny liep het uit op een teleurstelling (gevallen in de finale van de 80m horden), dus mijn aandacht gleed al snel naar de mannen, waar Emil Zatopek geschiedenis schreef door een *triple* (goud op de 5000m, 10.000m en de marathon, terwijl zijn vrouw Dana er een vierde aan toevoegde op speer), maar ik was toch vooral geïmponeerd door de lopers uit Jamaïca. In het bijzonder Herbert McKenley (zilver op de 100m in 10.4 na een fotofinish, én op de 400m, pal achter zijn landgenoot Rhoden, en goud op de 4 x 400m) leverde een reeks prestaties die mij met bewondering vervulde. En mij niet alleen, want al in 1949 maakte een Zwitserse journalist melding van een serie van 34 opeenvolgende wedstrijden, waarin de op 10 juli 1922 in May Pen (Jamaïca) geboren McKenley de 400m onder de 47 seconden had gelopen.

Tegenwoordig zou je zoiemand een e-mail sturen in de hoop op een foto met handtekening, maar zo ondernemend om hem per brief mijn respect te betuigen, was ik op 16-jarige leeftijd niet. Opmerkelijk genoeg kreeg ik 28 jaar later een herkansing. In 1980 trad mijn toenmalige werkgever namelijk op als sponsor van de _Sparta Spelen' in Den Haag, en de organisatoren van die prestigieuze wedstrijd hadden een deelnemersveld bijeengebracht dat klonk als een klok. Onder anderen met een veelbelovende junioratleet uit de USA, wiens faam als sprinter en verspringer hem al was vooruitgesneld - Carl Lewis. Vlak voor het slotdiner kwam mij ter ore dat de Jamaïcaanse delegatie werd aangevoerd door... Herb McKenley, en zo had ik alsnog de gelegenheid hem ten overstaan van deelnemers en officials in het zonnetje te zetten.

Opvallend is dat ook Olympische - en wereldkampioenen zich soms door zo'n rolmodel hebben laten inspireren. In *The Daily Telegraph* van 9 november jl. blikt Sebastian Coe, de Britse middenafstandloper die tien jaar lang schitterde op het wereldtoneel, terug op zijn vroegste herinneringen aan de Olympische Spelen: de herkenningsmelodie van de BBC bij de uitzendingen vanuit Tokio (1964) en de zwart-witbeelden. Ook Mexico (1968) maakte diepe indruk op de toen 12-jarige scholier uit Sheffield. Niet alleen door de supersprong van Bob Beamon en de angstige aanblik van Ron Clarke, die met een zuurstofmasker moest worden _bijbeademd', maar vooral ook door de prestaties van twee stadgenoten - John en Sheila Sherwood, een pas getrouwd stel dat een bronzen en een zilveren medaille mee naar huis nam.
Sheila greep net naast het goud bij het verspringen, John werd derde op de 400 meter horden. BBC-commentator David Coleman haalde zich de woede van de inwoners van Sheffield op de hals door zijn verslag van de 400m horden te besluiten met: _Hemery pakt goud, Hennige het zilver, *and who cares who came third?*' (wie kan het wat schelen wie er derde werd?')
Coe: "Coleman heeft dat nog lang moeten bezuren wanneer hij naar Sheffield kwam om op Hillsborough halve-finalewedstrijden voor de FA-cup te verslaan."
Kort daarna meldde Coe zich aan als lid van de Hallamshire Harriers, een eerbiedwaardige oude atletiekvereniging, waar hij het echtpaar Sherwood leerde kennen en waarderen wegens hun prettige persoonlijkheid. Twee jaar later debuteerde hij in Crystal Palace op het nationale scholierenkampioenschap met een paar spikes dat Sheila Sherwood hem cadeau had gedaan. En inderdaad, wanneer dát geen aansporing is om je beste beentje voor te zetten, wat dan wél!

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

DE WIJNACADEMIE VAN VINOLOOG

KOK HOUDT HET
ONROEREND GOED
IN BEWEGING!

KOK
MAKELAARS

Makelaars en taxateurs onroerende goederen

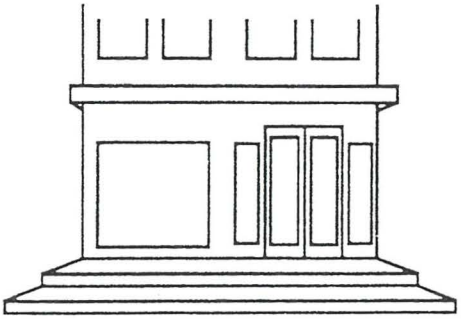
**Overveen**
BLOEMENDAALSEWEG 245 (2051 GC)
TEL. (023) 541 00 41 - FAX ( 023) 541 00 42

**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

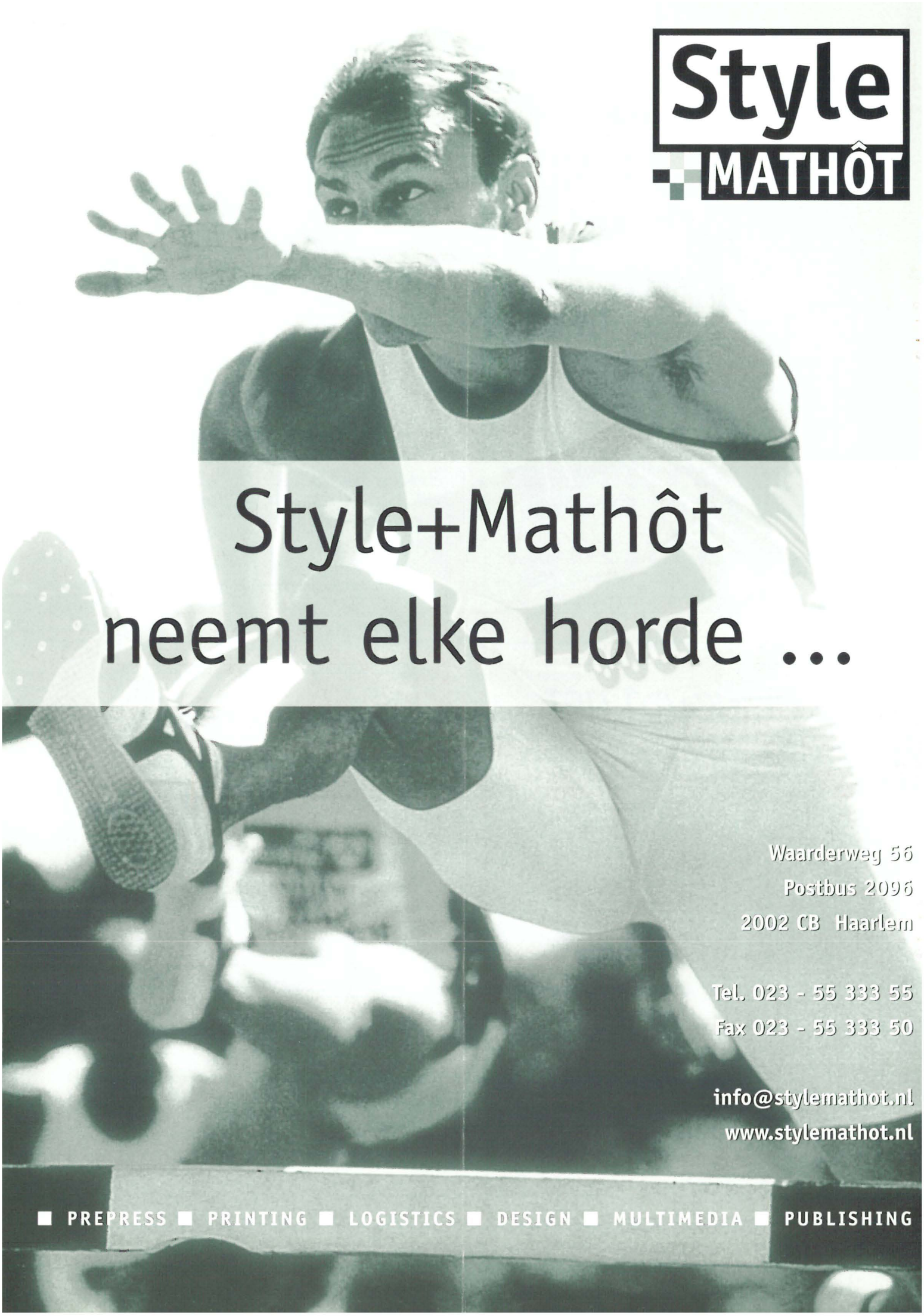
9002 CERTIFICAAT
GILDE MAKELAAR NVM

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