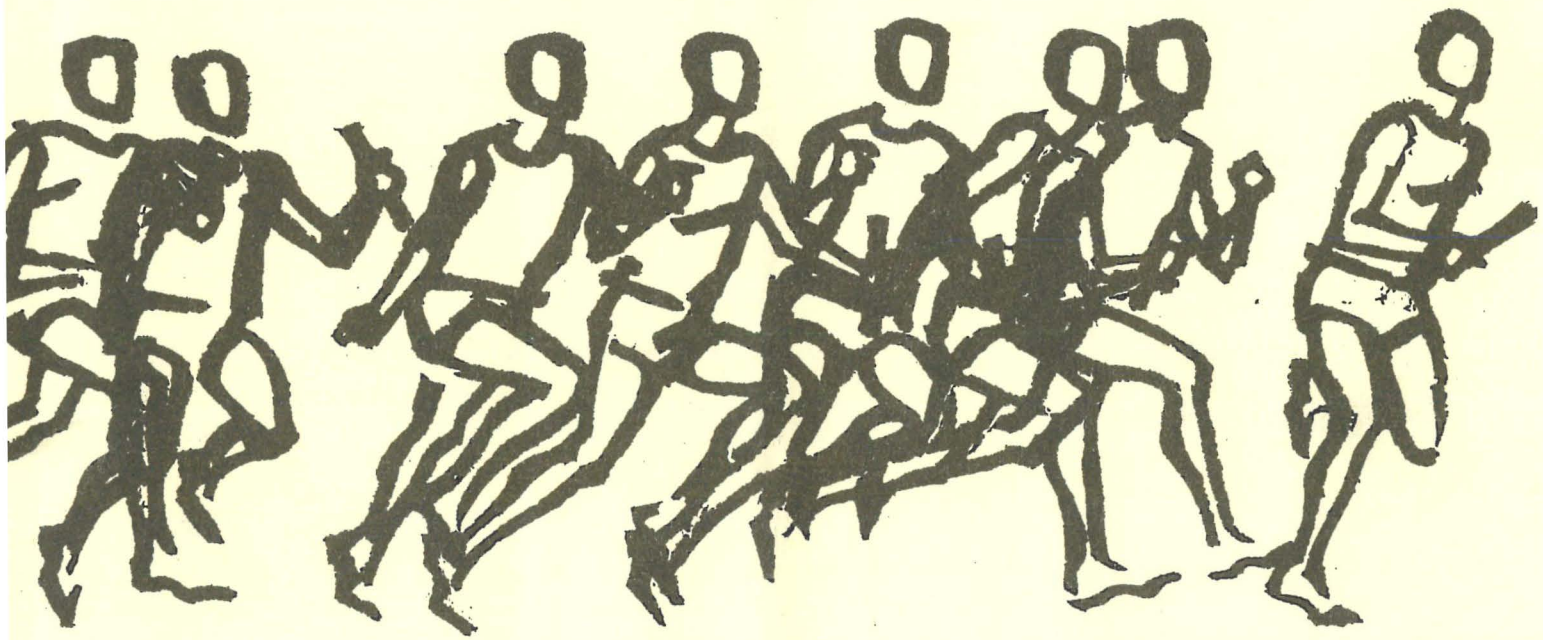


# de wissel

---



**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

UNETO-VNI 

tel. 023 - 5320433 / fax 5324257

E-mail: [info@vinkesteyn.nl](mailto:info@vinkesteyn.nl)

Al  57 jaar het vertrouwde adres



## 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](mailto:bloemendaal@henribloem.nl)

Web-site: [www.henribloem.nl](http://www.henribloem.nl)



# RUNNERSWORLD

*Bij runnersworld staan we in de startblokken voor het nieuwe seizoen met:*



*De nieuwe kollektie spikes, wedstrijd- en trainingsschoenen*

*Ruime keus in functionele loopkleding accessoires*

*Deskundig advies door ervaren Hardlopers en Baanatleten*

*10% korting voor AV Haarlem leden*

**Runnersworld Haarlem, Anegang 29, tel. 023-5328756**

**E-mail: [rwhaarl@xs4all.nl](mailto:rwhaarl@xs4all.nl)**

# de wissel

jaargang 61

nummer 4

augustus 2007

"verschijnt 8 maal per jaar"

redactieadres

Rob Schlüter

Reitzstraat 23, 2021 TM HAARLEM

tel. 023-5250752

e-mail [avhaarlem@xs4all.nl](mailto:avhaarlem@xs4all.nl)

## MEDEDELINGEN

Kopij voor nr. 5: 1 september 2007

### Nieuwe leden

Samira Kaart, senior

Rita Govaerts, recreant

Mathijs van Bruggen, D junior

Jelle Dalhuisen, D junior

Lilly van Breukelen, B pupil

Charlotte van Bruggen, C pupil

Sophie Verzijlbergen, C pupil

Raamsingel 16 B 1

Oudaenstraat 30

Oudaenstraat 30

Spaarndammerdijk 85

Duinlustparkweg 47

Oudaenstraat 30

Otto van Reeslaan 12

2012 DS Haarlem

2026 SC Haarlem

2026 SC Haarlem

2063 JW Spaarndam

2082 EB Santpoort Zd.

2026 SC Haarlem

2024 BV Haarlem

### Adreswijzigingen

Pete Markwart

Niel Weller

Meidoornstraat 19

Van der Horstlaan 68

1505 TR Zaandam

2101 PW Heemstede

### Van de technische commissie

#### **Nederlandse Kampioenschappen 2007**

15/16 september Meerkamp Jun B, C & D

29/30 september Estafette

14 oktober Marathon Masters

### Onderlinge wedstrijden

Zondag 30 september a.s. nader bericht volgt!!!



# Namen & Adressen

## Bestuur A.V. Haarlem

### **Voorzitter:**

Vacant

### **Waarnemend voorzitter:**

Joop van Drunen 023 – 524 4340

Ramplaan 98, 2015 GZ Haarlem

E-mail: j.m.van.drunen@planet.nl

### **Secretaris:**

Peter Pijnaker 023 – 525 8709

Joan Maetsuykerlaan 15, 2024 AR Haarlem

E-mail: peter.pijnaker@tip.nl

### **Penningmeester:**

Jan Willem Kooij 023 – 537 6627

Vondelweg 524, 2026 BH Haarlem

### **Commissaris:**

René Moesman 023 – 525 9879

Willem Klooslaan 27-2, 2024 JP Haarlem

### **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:**

Frits.Knuvelder 023 – 553 0444

Van Oosten de Bruijnstraat 2, 2014 VS Haarlem

E-mail: knuvelder@zonnet.nl

## Trainers A.V. Haarlem

Sanne van Buchem 06 – 18644128

Jirina van Kesteren 06 – 15186655

Fred Roozen 023 – 5254659

Niels Weller 023 – 5256014

Baltien de Wit 023 – 5263123

Rob de Wit 06 – 41721080

Ruud Wielart 023 – 5279080

### **Bij geen gehoor:**

Joop van Drunen 023 – 5244340

## Commissies

### **Communicatie Commissie**

Rob Schlüter 023 – 525 0752

Reitzstraat 23, 2021 TM Haarlem

E-mail: avhaarlem@xs4all.nl

### **Technische Commissie:**

Erik Rollenberg

### **Lange Afstand Commissie:**

Vakant

### **Wedstrijd Organisatie Commissie**

#### **Haarlem/Holland:**

Joop van Drunen 023 – 524 4340

### **Kascontrole Commissie:**

Frank van Ravensberg 020 – 420 8172

## Wedstrijdsecretariaten

### **Senioren & Junioren A/B**

Joop van Drunen 023 – 524 4340

E-mail: j.m.van.drunen@planet.nl

### **Junioren C/D**

Peter Pijnaker 023 – 525 8709

E-mail: peter.pijnaker@tip.nl

### **Pupillen**

Niels Weller 023 – 5256014

## Diversen

### **Stichting Exploitatie Kantine Atletiekbaan**

namens A.V. Haarlem

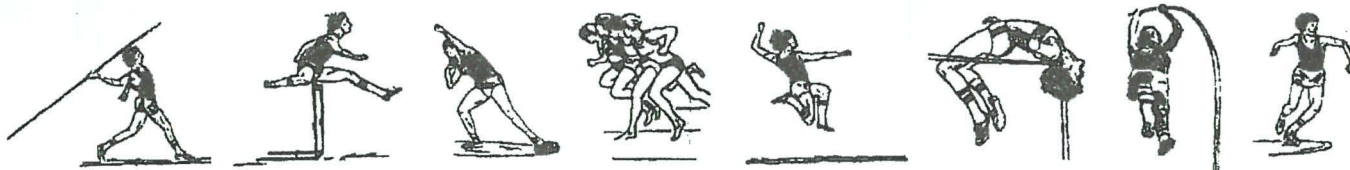
Joop van Drunen 023 – 524 4340

### **A.V. Haarlem op internet**

www.avhaarlem.nl

### **Clubkleding:**

De clubkleding is te koop tijdens de trainingen.





## Uitslagen

Door Joop van Drunen

### 27/28 mei, NK voor atleten met een beperking, Emmeloord

Uitstekend presteren van Sander Rotteveel. Sander 2x Nederlands kampioen en 2x een nieuw Nederlands record.

1e 100 m 12,35 s en een nieuw record!!

1e 200 m 24,55 s en een nieuw record!!

Van harte proficiat

### 8 juni, 3° Trackmeeting, Utrecht

400 m	Jrima van Kesteren	67,99 s
400 m	Simon Nijland	53,70 s
400 m	Rolf Bruijn	53,95 s
Kogelstoten	Rolf Bruijn	9,64 m



### 9/10 juni, NK Masters, Veldhoven

Op de schitterende geheel vernieuwde atletiekaccommodatie in Veldhoven kwam voor de a.v. "Haarlem" René Moesman in actie op de onderdelen 100 en 200 m. mannen 40-45 jaar. 100 m finale hier ging René als 2° over de finishlijn in 12,10 s wind -0,9 dus goed voor de zilveren medaille. 200 m wederom een 2° plaats in de finale tijd 25,06 s en een zilveren plak.

### 17 juni, Nelli Cooman Games, Stadskanaal

100 m	Sander Rotteveel	12,37 s
200 m	Sander Rotteveel	25,15 s

### 17 juni, Lycurgus Games, Krommenie

#### 100 m mannen

11. Rolf Bruijn	12,21 s +1,4 m/s
-----------------	------------------

#### 1000 m meisjes A

2. Larissa Scholten	3.10,70
---------------------	---------

#### 400 m mannen

14. Rolf Bruijn	53,98 s
-----------------	---------

#### 800 m jongens A

18. Simon Nijland	2.04,71
-------------------	---------

#### 3000 m mannen

1. Godfrey Ramokone	8.41,64
---------------------	---------

### 24 juni, Competitie Meisjes A, Den Helder

100 m	8. Fleur van Galen	14.46 s	+0.1	438 ptn
400 m	1. Larissa Scholten	62.76 s		695 ptn
800 m	2. Larissa Scholten	2.20.71 min		781 ptn
1500 m	7. Anouck Marchand	6.46.79 min		188 ptn
100 m h	3. Tara van Schie	16.77 s	+0.6	575 ptn
4x100 m	3. AV Haarlem	54.31 s		574 ptn
ver	7. Anouck Marchand	4.05 m		436 ptn
hoog	5. Tara van Schie	1.45 m		672 ptn
hss	6. Oline Stokhof	8.17 m		413 ptn
kogel	8. Fleur van Galen	6.08 m		290 ptn
speer	7. Oline Stokhof	21.90 m		441 ptn
discus	6. Esther Rogmans	19.79 m		313 ptn
Totaal	5.			5816 ptn

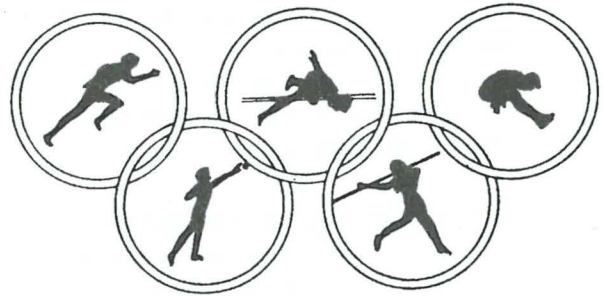


## 30 juni/1 juli, Kermismeerkampen, Best

Tara van Schie heeft in Best een geweldige meerkamp afgewerkt. 2x verbeterde Tara een clubrecord en 4x een persoonlijk record, bovendien behaalde Tara de eerste plaats uit een veld van 20 deelnemers Proficiatt!!

100 m horden	15,28 s	CR
Hoogspringen	1,51 m	
Kogelstoten	11,41 m	
200 m	26,17 s	PR
Verspringen	5,31 m	PR
Speerwerpen	26,19 m	PR
800 m	2.46,79	PR
Totaal	4388 punten	CR

# uitslagen



## 14 juli, Open Eindhovense 2007, Eindhoven

400 m mannen	
2. Rolf Bruijn	54,04 s
1500 m mannen	
3. Godfrey Ramokone	3.59,59

## 20 juli, Run2Day Trackmeeting, Utrecht

150 m mannen	
7. Rolf Bruijn	18,37 s +1,4 m/s
300 m mannen	
11. Rolf Bruijn	39,15 s
3000 m steepla chase mannen	
6. Godfrey Ramokone	9.31,49

# van her en der

## 28 juli, KBC Nacht van de Atletiek, Heusden - Begië

5000 m mannen (26 deelnemers)	
1. Godfrey Ramokone	14.51,23 Een uitstekend resultaat voor Godfrey!!

### **Tara van Schie loopt, springt en werpt meerkamprecord**

Tara had zich ingeschreven voor de NH meerkampkampioenschappen bij AV NEA-Volharding. Deze wedstrijd werd afgemeld doordat er te weinig deelnemers waren. Dit was erg jammer, geen wedstrijd ondanks al dat harde trainen.

In uiterste wanhoop gezocht op de wedstrijdathletiekkalender of er nog eentje met elektronische tijdwaarneming was. Jawel, op 30 juni in Best bij AVGM, echter daar was de inschrijving gesloten en er waren reeds 20 deelnemers!! Persoonlijk het wedstrijdsecretariaat benaderd of er as-je-blijf nog een plaatsje over was, en ja dat was er. Super van AVGM dat Tara ondanks het late tijdstip toch mee mocht doen.

Net aangekomen in Best ging bijna ook deze dag niet door als gevolg van een noodlottig ongeval, een van de duurlopers v/d vereniging kreeg die ochtend een hartaanval tijdens de training en kwam te overlijden. In overleg werd besloten om de wedstrijden toch plaats te laten vinden.

Doordat er 20 meerkampsters waren was er ook flinke competitie te verwachten, het wedstrijdsecretariaat had goed naar de individuele resultaten gekeken en snelle series samengesteld.

### **Tara grossiert in records,**

De 100 hrd, daar zat Tara in de snelste serie in baan 4, een superstart maar ook in baan 3 gelijk gingen ze op tot aan de tweede horde daar haakte de armen van beide atletes in elkaar. Daardoor stootte Tara keihard haar knie tegen de kruising v/d horde en kwam bijna te val! Desondanks ging het hard erg hard, Tara finishte in tijd van 15.28 sec. Een nieuw PR en een clubrecord.

Op naar Hoog, dit liep super er werd gesprongen in stappen van 3 cm. Tara sprong foutloos tot aan 1.54 m het was spannend, laatste sprong, Ja erover! lat bleef trillend liggen, toch niet, de lat viel er echt op het laatste moment vanaf.

Kogelstoten, ook hier ging het niet slecht, na eerst een foute stoot (buiten de bak) de tweede kogel kwam op 11.01 m en de derde was op één cm na een evenaring van haar PR 11.41 m.

200 m laatste onderdeel, Tara was enorm gebrand hoe dit zou gaan. Wederom zat ze in de snelste serie met in de baan naast haar het meisje waar ze al eerder strijd mee had geleverd tijdens de hordes.

Dat zou wat beloven, de start ging perfect ook hier gingen beide atletes nek aan nek, kwamen nagenoeg gelijk uit de bocht en werd er op het rechte stuk een verbeterd gevecht geleverd. Tara kwam als winnaar uit deze strijd met een tijd die er wezen mag 26.17 s. Een PR en een bijna 20 jaar oud clubrecord aan diggelen.

Al met al een geslaagde eerste dag, twee PR's en twee clubrecords. Eens kijken wat dag twee brengen zal.

### **Dag 2, Tara gaat door met grossieren**

De zondag begon met hevige regenval, dat beloofde weinig goeds. Om 7.30 uur vertrokken naar AVGM in Best naarmate de rit vorderde klaarde het weer op, toen we aankwamen was het nagenoeg droog.

Verspringen, dit begon om 10.00 uur haar directe tegenstandster sprong een megasprong van 5.20 m, daarmee was de toon was gezet. Tara sprong met haar 1e sprong 5.15 m daarmee nam ze wat druk weg en kon voluit gaan voor de andere twee. De tweede sprong was super 5.31 m een PR en een evenaring v/h clubrecord! De derde sprong was om in te lijsten ruim voorbij de 5.31 maar.....ongeldig..... de punt van haar schoen raakte de balk, jammer! Toch een super resultaat.

Speerwerpen, dit is zoals bekend niet haar favoriete onderdeel. De eerste speer ging volledig mis maar met haar laatste speer wist ze toch een mooi resultaat neer te zetten van 26.19 m ook weer een PR.

800 m, het laatste onderdeel. Ze stond ca. 160 pnt voor op haar concurrente, grofweg 16 seconden. Het was goed mogelijk dat ze uiteindelijk toch nog als tweede kon eindigen. De beide atletes werden ingedeeld in de tweede serie. Inmiddels loopt Tara weer redelijk de 800 en deze wilde ze in geen geval verliezen, ze deelde haar race goed in en kwam met 2.46.79 over de finish ook hier een PR ruim 6 s. eraf.

Eindresultaat meerkamp, een puntentotaal van 4388, een verbetering van haar "oude" clubrecord met 342 pnt een zeer mooi resultaat. Al met al een mooi en geslaagd weekend.

Peter van Schie

### **De Haarlemmers op de NJK 2007**

6,7,8 juli werd in Utrecht de NJK georganiseerd op de atletiekbaan Overvecht. Een weekend dat werd gekenmerkt door wisselend weer, veel wind op vrijdag en stralende zon op zondag.

De resultaten van de Haarlemmers waren redelijk, goed tot zeer goed. 5 deelnemers streden in Utrecht voor finaleplaatsen, Tim Rombout (speerwerpen), Simon Nijland (800m), Tara van Schie (hss en verspringen) en Larissa Scholten (1500m). Ook voor Joop van Drunen was er een speciaal moment, zie hieronder.

#### **Simon Nijland**

Voor Simon was zijn 1<sup>o</sup> NJK een toernooi om ervaring op te doen. De loper uit de trainingsgroep van Koos Kiers werd met een tijd van 2.03 toegelaten tot de snelste 800m lopers van Nederland in zijn leeftijdscategorie. De weersomstandigheden op het moment van lopen, flinke wind, waren niet in het voordeel van Simon en zijn directe concurrenten. In de 1<sup>o</sup> ronde werd er een tempo gelopen dat voor Simon goed te volgen was, bij de doorkomst op 400 m, in een tijd van +/- 1.01, kon Simon mee met de groep. In de 200m daaropvolgend werd de groep volledig uit elkaar getrokken door een tempo versnelling van de koploper. Simon kwam als 8<sup>o</sup> over de finish in een tijd van 2.07.41

#### **Tim Rombout**

Tim kon na een winter van weinig trainen en veel studeren zich toch nog opmaken voor het speerwerpen op de NJK. Tim die een goede voorbereiding had in de competitie, 44,27m in Den Helder (competitie A junioren) en 44,46 in Reeuwijk, kreeg in het in Utrecht maar moeilijk voor elkaar. Een serie van 41,04m, ongeldig en tot slot 42,56m gaven helaas geen recht op een finale ronde.

### **Tara van Schie**

Tara kwam voor AV Haarlem uit op twee onderdelen, verspringen en hink stap springen. Tara ,die deze winter onder leiding van Ruud Wielart een grote sprong voorwaarts heeft gemaakt, liet haar grootse vorm weer zien op dit NJK. Pieken op een groot toernooi als de NJK met alle protocollen, ceremonies en strenge regels is geen gemakkelijke opgave. Tara sprong op het verspringen en het hink stap springen naar de finale. Bij het verspringen was een sprong van 5.25 voldoende om bij de beste 8 te komen. In de finale sprong Tara 2x over haar verste afstand ooit gesprongen. Tot 2 keer toe sprong Tara over de 5.31, de eerste keer was met een sprong van 5.42 en de derde poging van de finale ging naar 5.32. Naast een schitterende verbetering van haar PR is 5.42 ook goed voor een nieuw clubrecord MB. Een 14 jaar oud record van Marjanne Sambeek is daarmee uit de boeken gesprongen. Het hinkstap springen verliep door problemen met de aanloop wisselvallig. Het niet goed uitkomen op de balk bezorgde haar een ongeldige en een poging onder de 10 meter. Haar verste sprong, 10.63m was even goed voor de beste prestatie tot dan toe. Nog belangrijker, met 10.63 heeft Tara nu ook het clubrecord voor meisjes B. Tot aan het NK was dat record in handen van Sanne Immer met een afstand van 10.52, een 5 jaar oud record. Na een schitterende meerkamp in het weekend van 30 juni en 1 juli kon Tara haar goed vorm doorzetten op het NJK.

### **Niels Ran**

Niels Ran mocht zich meten met de beste hinkstap springers van Nederland. Dit seizoen liet Niels al meerdere sprongen richting 12.70 en 12.80 noteren tijdens de verschillende competitiewedstrijden. Met deze resultaten was het echter moeilijk om bij de beste 8 te komen. Er waren een aantal 13 meter atleten en zelfs 14 meter springers onder de deelnemers. Niels had helaas niet zijn middag en zette een verste afstand van 12.21m neer. Zijn twee andere sprongen gingen naar 12.09m en 12.06m. Om de finale te halen had Niels boven zichzelf uit moeten stijgen in de voorronde. Een sprong van 13.10, toch nog een voet verder dan het PR van Niels, was nodig om bij de beste 8 te komen.

### **Larissa Scholten**

De tweede atleet uit het team van Koos Kiers die in de clubkleuren van AV Haarlem uitkwam op de NJK was Larissa Scholten. Op het moment van de dag dat het weer drukkend warm begon te worden verscheen Larissa aan de start voor haar 1500 meter serie op tijd. Al snel vormde zich in deze serie 2 groepen, de 1° groep met 9 atleten waaronder Larissa en de tweede groep met 3 meisjes A, kort achter de 1° groep. Op weg naar de 1000m ging het tempo op kop omhoog, het moment waarop Larissa terrein moest prijsgeven ten opzichte van de 1° groep en tussen 2 groepen in kwam te zitten. Op eigen kracht op weg naar de laatste ronde. In de laatste ronde werd het veld uiteengetrokken door de koplooper. Larissa had het zwaar in die laatste ronde maar was op weg naar een schitterende eindtijd. 5:02.39 was de tijd waarin Larissa de finish passeerde goed voor een nieuw PR en een nieuw clubrecord 1500 MA. Larissa was goed voor 5.18 en verpulverd haar PR met 16 seconden. Na deze race staat het clubrecord op naam van Larissa. De 2 jaar oude recordtijd van Jirina van Kesteren uit 2005, 5.13.30 werd door Larissa ruim verbeterd.

### **Rob de Wit**

### **Meneer van Drunen stopt bij de atletiek unie**

#### **Joop zegt de unie vaarwel meer dan 50 actieve jaren**

Voorafgaand aan de prijsuitreiking van het discuswerpen jongens B werd Joop in het zonnetje gezet. Een grote bos bloemen en een toespraak vielen "Meneer van Drunen", zoals hij bij veel atleten bekend stond, ten deel. Joop stopt als gedelegeerde van de atletiekunie, nog 1 interland en 1 kampioenschap. De laatste 2 kampioenschappen waar Joop het verloop van de wedstrijd scherp in de gaten zal houden. Na dit seizoen houdt Joop het voor gezien en besluit hij een carrière van meer dan 50 jaar bij de atletiekunie.

Op alle grote toernooien overal ter wereld heeft Joop vele bekende helden van de Nederlandse atletiektop begeleid. Om meteen met een grote naam te beginnen, Joop werkte samen met Fanny Blankers Koen in de jeugdcommissie van de atletiekunie. Fanny Blankers Koen begeleidde de meisjesploeg en Joop de jongensploeg.



Om een indruk te geven van atleten die door Joop begeleid zijn naar de grote toernooien: Grote Haarlemmers uit het verleden zijn onder andere Hein Macknack, Mario Westbroek, Erik Rollenberg en Ruud Wielart. Niet-Haarlemmers, wel hele grote atleten, Chiel Warners (10 kamp), Bart Bennema (10kamp), Jacqueline Poelman (100m 200m), Gert-Jan Lievers (1500, 1 mijl, 2000m, 3000m), Erik de Bruin (kogelstoten discuswerpen), Corrie de Bruin (kogelstoten), Nelly Cooman (100m outdoor, 60m indoor), Robin Korving (110mH), Rens Blom (polstokhoog), Lieja Koeman (kogelstoten, discuswerpen), Rik Wassenaar (10 kamp).

Onder de genoemde atleten zijn vele medaille winnaars op de grote toernooien als de EK en de WK, zouden we een overzicht gemaakt hebben dan zou er zeker een medaille vergeten worden.

### **Koninkrijks spelen**

Als we het dan hebben over een mooie wedstrijd dat staat voor Joop de koninkrijks spelen hoog op zijn favorietenlijst. "Dit waren de mooiste wedstrijden, de sfeer, de atleten, de prestaties. Die gasten bleven altijd naar elkaar kijken en aanmoedigen". Dit toernooi, een equivalent van de gemenebest spelen van het Verenigd Koninkrijk werd door Joop 18 x bijgewoond. 6x op de Antillen, 6x in Suriname en 6x in Nederland.

"Toen de KNVB de koninkrijks spelen nog financierde werden we in een schitterend pak gestoken, maar ja dan liep je daar op de Antillen wel met het zweet op je voorhoofd"

"Op de Antillen had Ruud Wielart veel bekijks, zo hoog springen dat hadden ze nog niet eerder gezien. Vond ie wel leuk"(Ruud Wielart), zo is hij ook wel weer, dan stal hij de show"

### **Sponsoring**

Voor de atletiekunie haalde Joop grote namen binnen als sponsor van de jeugdathletiek. Nationale Nederlanden, Mars, Mercury Hotels zijn 3 grote namen die veel geld gestoken hebben in de jeugd atletiek. "Je moet een kruiwagen hebben anders kom je nergens". Via verschillende "kruiwagens" kreeg Joop sponsorgeld om de Nederlandse jeugd te ondersteunen.

"Een vader van een atleet van de jeugd ploeg was werkzaam bij een hotel keten. Via hem kregen we een overnachting in het buitenland, kosteloos".

### **Erelidmaatschap**

"Ik werd al vrij jong erelid van de KNAU, zo werd mij verteld. Ik was op trainingskamp in Papendal met de selectie van de Nederlandse jeugd toen ik werd opgehaald door de penningmeester van de KNAU. M'n vrouw werd thuis opgehaald en naar Amsterdam gebracht, ik werd naar Amsterdam gebracht, iedereen was op de hoogte behalve ik. Eigenlijk hou ik niet zo van die aandacht".

### **Schoonhoven, de gezelligste.....**

De organisatie maakt reclame voor de gezelligste meerkamp van Nederland en ook dit jaar was dat weer een terechte reclame. 20 Haarlemmers uit 5 leeftijdscategorieën, D, C, B, A en senioren verschenen zaterdagochtend aan de start. Een meerkamp is toch een speciale wedstrijd. De groep waarmee je optrekt in een weekend heeft een speciale sfeer. Iedereen heet een onderdeel waarin hij of zij uitblinkt en daarnaast ook een onderdeel waarin je minder presteert. Velen zien op tegen het laatste loop onderdeel of kijken de kat uit de boom bij een onbekend onderdeel. Er zijn onverwachte successen en teleurstellingen maar aan het eind van de meerkamp kijk je toch vaak trots terug op wat je hebt gedaan.

Schoonhoven 2007 was wat betreft het weer niet het weekend wat voor vooraf hadden gehoopt. Vorig jaar kon je bijna spreken van een tropische meerkamp waarbij water drinken en schaduw opzoeken door de trainer verplicht werd. Dit jaar werd gekenmerkt door regendreiging, stevige buien en aan het eind het weer waar we op gehoopt hadden vooraf. Terugkijkend op Schoonhoven blijft dan denk ik aan de mannen van de B groep die voor het eerst gingen polsstokspringen. Dat ging leuk, zo leuk dat ik nog even dacht dat ik eruit zou worden gesprongen door mijn eigen atleten. De horden series op zondagochtend, na een nacht met intensieve regenbuien. De tekst "door de hemelse modder en vette klei" van de cross competitie was voor deze dag erg van toepassing. Speerwerpen, als je een beetje een afwijking hebt in je worp dat ligt de speer op de baan of in de sloot.

Voetballen op zaterdagavond, net zo vaak tegen de bal aan trappen als de bal uit de sloot vissen.

De lange afstand aan het eind van de meerkamp, op een ronde gezet worden is niet goed voor de moraal. Als je dan een lange afstand moet lopen op een 300 meter baan dan is dat laatste nummer niet iets om naar uit te kijken. Alle records die weer verbeterd zijn dit weekend. Door de meerkamp doen atleten ook onderdelen die ze normaal niet zo snel zouden doen. Er zijn dus vele oude PR's verbeterd dit weekend en op nieuwe onderdelen 1<sup>o</sup> prestaties neergezet.

Tja en na romantische priet praat over hoe mooi zo'n weekend is, hier alle resultaten.

Pl.	Jongens D	80m	ver	speer	80mH	hoog	kogel	1000m	punten
4	Tjalling Haije	10.9	4.41	31.56	14.7	1.45	10.51	3.24.6	3665
6	Marnix v. Zadelhoff	12.2	3.51	15.95	18.1	1.20	7.08	4.00.3	2225

Pl.	Jongens C	100m	ver	kogel	hoog	100mh	discus	speer	1000m	punten
18	Job Heideweiler	13.5	4.03	7.59	1.30		29.01	17.99	3.15.8	3171
20	Luuk van de Pieterman	14.2	4.29	6.37	1.35	21.5	14.33	23.28	3.30.4	3113
21	Dik de Groot	14.6	3.84	6.51	1.40	21.0	19.54	21.63	4.02.9	2951

Pl.	Jongens B	100m	ver	kogel	polsh	110mh	discus	hoog	speer	1500m	punten
5	Alex Overkamp	12.4	5.43	9.70	1.90	17.7	23.35	1.60	34.86	4.57.2	3860
7	Lennart Overbeeke	12.7	4.54	9.64	2.20	17.8	26.76	1.60	34.29	5.17.3	3627
10	Gydo van de Pieterman	12.3	5.32	8.62	2.30	19.1	17.03	1.60	23.37	5.20.5	3334
18	Bob de Groot	13.8	4.37	6.32	2.10	21.4	12.98	1.40	15.65	5.27.0	2210
19	Daan Börger	14.9	4.20	6.76	0.00	22.8	13.10	1.35	22.02	5.10.6	1969

Pl.	Jongens A	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mh	discus	polsh	speer	1500m	punten
1	Niels Ran	11.9	5.89	9.21	1.80	56.3	18.7	24.40	2.80	32.56	5.05.9	4758
4	Niels Weller	12.4	5.44	7.51	1.65	58.9	22.3	17.61	2.80	26.33	5.39.1	3604
5	Frank van der Peet	12.6	5.47	6.84	1.55	56.7	20.4	15.14		21.45	5.06.9	3406
7	Niels Pijnaker	13.1	5.32	8.96	1.75	61.5	19.7	16.00		26.88		3032
8	Yashin van Kesteren	13.3	4.58	6.48	1.45	65.3	23.7	14.93		24.74	5.36.0	2440

Pl.	Mannen	100m	ver	kogel	hoog	400m	110mh	discus	polsh	speer	1500m	punten
3	Rob de Wit	12.4	5.69	9.68	1.45	56.6	18.3	27.21	2.50	36.61	4.47.8	4552
7	Rolf Bruijn	12.1	4.97	9.55	1.45	55.3	23.2	27.83		31.21	5.03.9	3759

Pl.	Meisjes B	geb	100mh	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	punten
3	Ronja Metten	1991	20.2	1.25	7.65	29.9	4.20	14.64	2.43.4	2554

Pl.	Meisjes A	geb	100mh	hoog	kogel	200m	ver	speer	800m	punten
1	Esther Rogmans	1989	20.0	1.30	6.03	32.3	4.12	18.32	3.06.3	2187
2	Anouck Marchand	1989	22.8	1.15	6.55	32.1	3.94	21.07	3.21.2	1798

Tot slot sluit ik mij geheel aan bij de (traditionele) speech van Sjoerd Weller, complimenten aan de organisatie. Dit jaar heeft Avantri weer gezorgd voor een ontzettend gezellige en gastvrije sfeer waardoor de meerkamp ook voor volgend jaar weer op de agenda zal staan.

De meerkamp begint een traditie te worden voor een aantal atleten die voor de derde keer meedoen aan deze wedstrijd. Voor anderen was dit weekend een begin van een traditie die hopelijk nog een aantal jaar zal duren, volgend jaar weer.....?

Rob de Wit



### **Van romantiek en bureaucratiek**

Het is zondag 22 juli, dit weekend was ik weer eens zonder enige eigen inspanning even moe geworden, namelijk van het bericht dat een controlfreak als wielrenner Michael Rasmussen erin geslaagd was om twee 'out of competition'-dopingcontroles te ontlopen, in de maand vòòr de Tour de France. Maar ja, vanmiddag reed dezelfde Rasmussen weer een fantastische en bekeken Pyreneeën-etappe, met Thomas Dekker, Dennis Mentsjov en Michael Boogerd als superknechten. Ik was zowaar weer even enthousiast.

Ook wel een beetje romantisch: uitslagen niet kunnen vinden in het internettijdperk. Het overkwam me met de uitslagen van de laatste Lions Heuvelloop, 7 juni in Bloemendaal. Correcties en aanvullingen zijn hiervoor bedoeld: [jolt.bosma@planet](mailto:jolt.bosma@planet.nl) of 023-5360376,

De inleiding eindigt minder romantisch: door naar het lijkt bureaucratisch gesteggel gaat de Pierloop in IJmuiden op 8 september niet door. Op [www.avsuomi.nl](http://www.avsuomi.nl) staat een achtergrondverhaal.

### **20 mei, Pim Mulierloop, Santpoort-Noord**

#### **10 km**

89. René Ruis                      53.44  
90.

#### **15 km**

Jeroen Peeters                      1.05.41 (Msen. 13)  
Kareljan Schoutens                      59.33 (M40 11)  
Adrie Tol                              1.03.27 (M40 17)

### **20 mei, Marathon Hoorn**

#### **42,2 km**

Christiaan Pfrommer                      3.04.16 (M40 2)

### **3 juni, Geestgrondenloop, Bennebroek**

#### **10,5 km**

14. Christiaan Pfrommer                      42.36  
41. Bert Bols                              47.09

### **15 juni, Grachtenloop, Haarlem**

#### **9.2 km**

158. Roel Hoedt                      40.18  
221. Joris Rutten                      41.41  
261. Jolt Bosma                      42.20  
399. René Ruis                      44.18  
457. Bert Boesten                      45.11  
475. Hans Peters                      45.24



### **Agenda**

Zaterdag 8 september:	Run Winschoten	Winschoten
Zaterdag 8 september:	Jungfrau Marathon	Interlaken (Zwitserland)
Zondag 23 september:	Dam tot Dam Loop	Amsterdam
Zondag 30 september:	Zilv. Kr.Achm. Loop	Haarlem
Zondag 18 november:	Zevenheuvelenloop	Nijmegen

# Het Wisseltje

## Pupillencompetitie Santpoort

23 juni was er weer een competitie wedstrijd voor de pupillen. Deze keer gingen er 12 pupillen mee naar de burens. Want we gingen deze keer niet zo ver, naar Santpoort. Het was een mooie dag en iedereen had er zin in.

Bij de jongens C kwamen twee heren in actie. Menno viel bijna bij de start van de sprint, maar wist zich toch overeind te houden en liep nog een keurige tijd. Tijn draaide weer een super meerkamp en werd weer 1e. Zijn 27.79 meter bij balwerpen blonk er wel uit. Goed gedaan Tijn, en volgende keer gaan we de 600 meter weer proberen hè?

Bij de meisjes C was maar 1 deelnemster van av Haarlem, de trouwe Sofie. Zij werd op de meerkamp 8e van de 18 deelnemers. Met een goede prestatie met verspringen, 2.56 meter.

Pim en Niels kwamen uit in de categorie jongens pupillen B. Beide heren liepen op de 60 meter 7.0 sec. En Bij het hoogspringen was het heel leuk. Beiden sprongen een pr voor Pim 0.95 m (die meter komt wel Pim!) en Niels haalde de 1.00 m wel, en het is niet eens zijn favoriete onderdeel.

Bij de meisjes in dezelfde categorie kwam Nienke in actie. Zij liep een mooie sprint in 7.5 sec. Ook haar 1000 meter ging goed. Dat is wel even een overstap, van de 600 m vorig jaar naar 1000 m dit jaar. Maar het gaat hartstikke goed!

Bij de jongens A1 hebben we een nieuwe 1000 m loper erbij. Sjors liep een hele goede constante race. Hij zette de tijd stil op 3.35.7 min. Dus Siem B pas maar op, er komt zo een concurrent bij. Lévi draaide een goede meerkamp en blonk uit bij het kogelstoten. Hij stootte de kogel naar 6.16 m. Super gedaan!

Dan gaan we naar de meisjes A1. Tanja kwam net op tijd op de baan. Ze moest 's morgens paardrijden. Toch wilde ze meedoen aan de wedstrijd, en het paste allemaal net. Lekkere volle dag. Ondanks de volle dag heeft ze mooie prestaties geleverd. Vooral ver met 3.26 m. Bij de 1000 m zaten de dames elkaar lekker op te jagen. Nynke won net voor Tanja. Het scheelde minder dan 2 sec. Volgende keer weer zo een spannende strijd?

Siem liep alleen een 1000 m. in Santpoort. Hij kon zich dus nu helemaal richten op zijn favoriete onderdeel. Hij werd 1e in een tijd van 3.27.1 min.

Esther liep bij de meisjes A2 een goede 1000 m. 3.50.1 min. Alleen het lullige voor Esther is dat ze altijd 4e wordt. Zo ook deze keer. Maar Esther, jou tijd komt nog wel...



<b>Jongens pupillen C (24 deelnemers) 40 m ver bal punten</b>						
1	Tijn van den Bruele	7.1	3.13	27.79	1242	
19	Menno Moestadja	8.8	2.56	16.62	700	
<b>Meisjes pupillen C (18 deelnemers) 40 m ver bal punten</b>						
8	Sofie Bruggemann	7.9	2.56	10.23	721	
<b>Jongens pupillen B (19 deelnemers) 40 m hoog kogel punten</b>						
6	Pim Pauel	7.0	0.95	5.20	1161	
8	Niels Overbeek	7.0	1.00	4.08	1118	
<b>Meisjes pupillen B (18 deelnemers) 40 m hoog kogel punten 1000 m</b>						
16	Nienke Joacim	7.5	0.80	3.21	805	4.30.6 (8e)
<b>Jongens pupillen A1 (24 deelnemers) 60 m ver kogel punten 1000 m</b>						
8	Sjors Hartevelt	9.3	3.40	5.51	1325	3.35.7 (4e)
12	Lévi Zandbergen	9.9	3.10	6.16	1211	3.51.2 (6e)
<b>Meisjes pupillen A1 (24 deelnemers) 60 m ver kogel punten 1000 m</b>						
7	Nynke Brandsma	9.5	3.13	5.05	1208	3.59.8 (8e)
17	Tanja Zadelhoff	10.4	3.26	4.50	1062	4.01.5 (9e)
<b>Jongens pupillen A2 (19 deelnemers) 60 m ver bal punten 1000 m</b>						
	Siem Boot	-	-	-	-	3.27.1 (1e)
<b>Meisjes pupillen A2 (27 deelnemers) 60 m ver bal punten 1000 m</b>						
19	Esther Kiel	9.9	3.50	18.21	1167	3.50.1 (4e)

### Nationale Jeugd Atletiek Dag 2007

Op 17 juni was het eindelijk zover, de Jeugdathletiekdag. Met 4 pupillen teams vertrokken we naar in de vroege morgen naar Lisse. Dat bleek voor de trainer Niels een moeilijke opgave te zijn, hij werd om 5 over 8 wakker gebeld (We moesten om 8 uur verzamelen) waar hij bleef. Hij lag nog in ze bed.

Gelukkig ligt de weg naar Lisse vlak bij zijn huis, waardoor hij opgepikt kon worden.

Eenmaal aangekomen kregen alle deelnemers een T-shirt, een keycord, startnummers en consumptiebonnen. Ook de begeleiders van de teams kregen een mooi T-shirt. Toen naar de opening, die was op de hoogspring aanloop. Na wat deftige woorden van onder meer de voorzitter van de KNAU werden om precies 11 uur honderden ballonnen de lucht in gelaten; de jeugdathletiekdag was begonnen.

Hierna moest iedereen naar zijn onderdelen toe. Er waren de 'gewone' atletiekonderdelen, zoals verspringen, balwerpen, kogelstoten en de sprint. Maar er waren ook 'fun' onderdelen, zoals het teamskippybal en de waterpistolenrace. De atletiek onderdelen vonden plaats op de atletiekbaan, de fun onderdelen bij de hockeyvereniging die ernaast lag. Elke onderdeel duurde 30 minuten. Daarna ging een bel en had je precies 5 minuten om naar het volgende onderdeel te gaan. Ook was het chronoloog zo ingedeeld dat je per team 2 pauzes had. Deze kon je gebruiken om te eten of om naar het fundorp te gaan waar ze ondermeer gratis suikerspinnen en popcorn maakte. Maar je kon je pauze ook gebruiken om een beetje warm te worden, want het weer zat in de ochtend niet mee. De regen kwam met bakken uit te hemel, met als gevolg dat je niet alleen zelf nat was, maar ook alle kleding die je had meegenomen. Gelukkig heeft de regen de pret niet kunnen drukken en in de middag werd het prachtig weer.

Toen het een uurtje of 4 was, was het tijd voor de estafettes. De estafettes liep je samen met een ander team. Je stond tegen over elkaar in banen, en je rende naar de overkant om daar het stokje over te geven, en die rende weer terug. Toen we met die estafettes begonnen en er 650 kinderen naar startfinish gingen vroeg ik me af hoe de organisatie dit ging regelen. Dit bleek echter geen probleem te zijn en binnen en mum van tijd stond iedereen op de goede plek. Nu moet ik sowieso even kwijt dat de organisatie perfect geregeld was.

Na de estafettes kwam de prijsuitreiking. Iedere club kreeg een tasje met de prestatiekaarten en de teamfoto's die eerder op de dag werden gemaakt.

De jeugdathletiek dag was een geslaagde dag. Je kwam op een hele andere manier in aanraking met de sport en iedereen heeft zich vermaakt. Als laatste wil ik de ouders en teambegeleiders bedanken voor het begeleiden van de teams.

Niels Weller

## Teamfoto's



## Uitslagen

Naam	60 m	ver	kogel	balw
Levi Zandbergen	10,59	3,12	6,55	29,03
Jelle Rienstra	11,89	2,70	4,96	6,78
Sjors Hartevelt	10,45	3,31	5,79	20,90
Siem Boot	9,74	3,33	6,31	16,27
Paul Zuiderduin	11,43	2,90	5,25	23,97
Siem Prins	12,65	2,47	4,17	15,78
Jason Komen	10,99	3,18	5,54	18,08
Fleur van Milaan	11,92	2,63	3,24	11,04
Ilse van Milaan	10,76	3,21	4,85	15,43
Sonja Goedemans	10,92	3,14	4,75	14,64
Emma Peeters	9,80	3,45	5,19	16,10
Esther Kiel	10,55	3,51	5,89	18,95
Nynke Brandsma	10,49	3,29	5,42	13,12
Iris Komen	13,21	2,28	4,87	10,72

## Team

skippybal	waterpistool	rolstoelrace	hindernisbaan
4:22,0	0:50,6	2:45,0	0:55,8
5:00,0	0:53,4	1:55,0	1:07,7
1:06,0	1:25,4	2:43,0	0:58,9
0:42,1	0:43,0	2:50,0	1:09,4

**Jongens Pupillen C**

Naam:	Prest:	Punten:
Tijn van den Brule	1.00	242
Wessel Kruin	0.80	96
Camiel Jozsi	0.80	96
Menno Moestadja	0.70	22

**Meisjes Pupillen C**

Naam:	Prest:	Punten:
Iris Komen	0.80	96
Anne Kuperus	0.80	96
Sophie Bruggemann	0.75	59
Anique Jozsi	0.75	59
Joelle Hilhorst	0.70	22

**Jongens Pupillen B**

Naam:	Prest:	Punten:
Jason Komen	1.00	242
Pim Pauel	0.95	206
Marco Wezenberg	0.85	132
Niels Overbeek	0.80	96
Zwier Sonnemans	0.80	96

**Meisjes Pupillen B**

Naam:	Prest:	Punten:
Nienke Joacim	0.90	169
Lily van Breukelen	0.90	169
Fleur van Milaan	0.85	132
Mitzy Burger	0.75	59
Sarita Lingbeek	0.75	59

**Jongens Pupillen A1**

Naam:	Prest:	Punten:
Sjors Harteveeld	1.00	242
Siem Prins	0.80	96

**Meisjes Pupillen A1**

Naam:	Prest:	Punten:
Emma Peeters	1.00	242
Nynke Brandsma	0.95	206
Welmoed Broug	0.95	206
Yara Sewalt	0.80	96

**Jongens Pupillen A2**

Naam:	Prest:	Punten:
Siem Boot	1.05	279
Adam Osz	1.05	279
Jelle Rienstra	1.00	242

**Meisjes Pupillen A2**

Naam:	Prest:	Punten:
Esther Kiel	1.10	316
Ilse van Milaan	1.00	242



**Tussenstand na 4 onderdelen:**

Tussen haakjes staat het aantal onderdelen dat je hebt gedaan

We zullen na de vakantie nog 2 onderdelen doen: Balwerpen en de Sprint (40/60 meter)

**Jongens Pupillen C**

Naam:	Punten:
Tijn van den Brule (3)	841
Wessel Kruijn (4)	601
Menno Moestadja (3)	468
Niels Witmer (2)	285
Camiel Jozsi (1)	96

**Meisjes Pupillen C**

Naam:	Punten:
Sophie Bruggemann (4)	786
Iris Komen (4)	486
Anne Kuperus (2)	312
Joelle Hilhorst (3)	264
Ijke Mourits (1)	152

**Jongens Pupillen B**

Naam:	Punten:
Niels Overbeek (4)	928
Pim Pauel (3)	923
Jason Komen (3)	917
Marco Wezenberg (4)	732
Zwier Zonnemans (3)	450

**Meisjes Pupillen B**

Naam:	Punten:
Fleur van Milaan (4)	991
Nienke Joacim (4)	820
Sarita Lingbeek (4)	513
Mitzy Burger (2)	202
Noa Bawits (1)	200
Lily van Breukelen (1)	169

**Jongens Pupillen A1**

Naam:	Punten:
Sjors Hartevelt (3)	1198
Paul Zuiderduin (3)	999
Siem Prins (4)	874
Daan Koster (1)	424
Levi Zandbergen (1)	324

**Meisjes Pupillen A1**

Naam:	Punten:
Emma Peeters (4)	1272
Welmoed Broug (4)	1200
Tanja van Zadelhoff (3)	1027
Nynke Brandsma (3)	975
Yara Sewalt (3)	496

**Jongens Pupillen A2**

Naam:	Punten:
Siem Boot (4)	1722
Jelle Rienstra (3)	1183
Adam Osz (2)	700
Arthur Breurkes (2)	667

**Meisjes Pupillen A2**

Naam:	Punten:
Esther Kiel (4)	1648
Ilse van Milaan (4)	1176
Emma Jostens (2)	646
Sonja Goedemans (2)	534

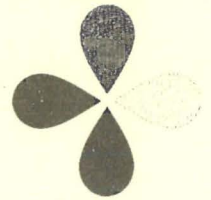


# ATLETIEK



# StyleMathôt

Kleurrijk in Klanten!



## Grafische partner voor:

zwembaden, zorginstellingen, ziekenhuizen, makelaars, advocaten, projectontwikkelaars, interieurzaken, autoschadebedrijven, hotels, scholen, beveiligingsbedrijven, verzekeraars, uitgeverijen, chocolade-industrie, musea, muziekindustrie, farmaceutische industrie, overheden, sanitairgroothandels, financiële dienstverleners. Vele andere ondernemingen gingen u voor.

Wellicht vindt ook u de weg naar StyleMathôt, *dé drukker met de grootste klantdiversiteit van grafisch Nederland.*



Drukwerk Dtp Ontwerp Multimedia Logistiek

Waarderweg 56 Haarlem

Postbus 2096, 2002 CB Haarlem

t +31 (0)23 55 333 55 f +31 (0)23 55 333 50

e [info@stylemathot.nl](mailto:info@stylemathot.nl) w [www.stylemathot.nl](http://www.stylemathot.nl)

