

6/2009

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

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

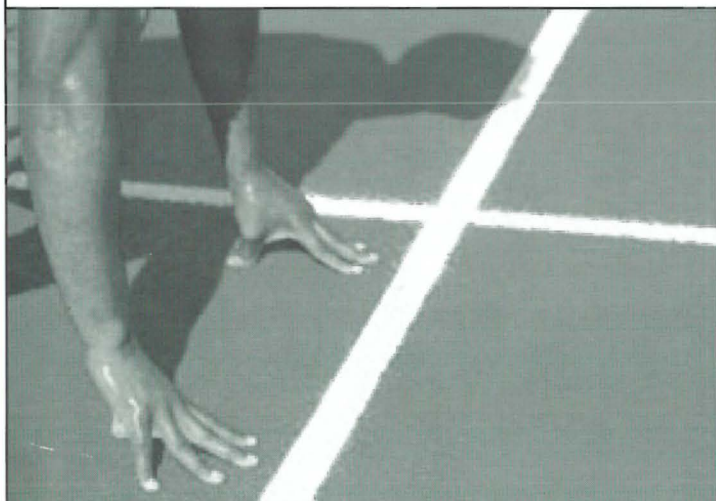
E-mail: bloemendaal@henribloem.nl

Web-site: 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



Foto: Tinelou van der Elsen

GOED NIEUWS VAN HET BESTUUR!

Zie blz. 2

Nieuwjaarsreceptie op 10 januari 2010

Aanvang: Pupillen & D-junioren 11:00 uur
C/B-junioren 11:30 uur
A-junioren & Senioren 12:00 uur

Competitiedata 2010

CD-Junioren

24 april ronde 1
29 mei ronde 2
19 juni gebiedsfinale
11 september landelijke finale

B-Junioren

16 mei ronde 1
13 juni ronde 2
12 september landelijke finale

A-Junioren

18 april ronde 1
20 juni ronde 2
5 september NK teams junioren

Senioren

25 april ronde 1
9 mei ronde 2
6 juni ronde 3 + NK teams
19 september promotie/degradatie

Masters

18 april ronde 1
20 juni ronde 2
12 september landelijke finale

In dit nummer	blz
Goed nieuws van het bestuur!.....	2
Wedstrijdverslagen.....	3
Grote club actie 2009.....	3
Eindstanden trainingwedstrijden.....	6
Pim Pauel start sterk winterseizoen....	7
Wedstrijdkalender	7
Van het Lange Afstand front.....	8
Jaap van Deursen nieuwe LA trainer...8	
51e Internationale Warandeloop.....	9
van het Jaspers Running Team.....	10
Interview met Laura Adelaar.....	13
Ranglijsten 2009.....	14
Interview met Angelo Lolis.....	16
Clubrecords.....	17
SprAAk nAAst de bAAAn.....	19
Service.....	22

Vervallen trainingen

Gedurende de Kerst- en Oud en Nieuw-periode vervallen deze trainingen:
Zondag (atletiekbaan) 27 december 2009 en 3 januari 2010
Donderdag (Kennemer Sportcenter) 24 en 31 december 2009
Donderdag (krachtcentrum) 24 en 31 december 2009

Goed nieuws van het bestuur!

We zijn de laatste maanden, naast de gebruikelijke agendapunten, druk bezig geweest met een viertal zaken: vervulling van vacatures; een betere verdeling van taken; een passende nieuwe rol voor Joop, en betere communicatie met en tussen de leden.

1. Na het terugtreden van René Moesman hebben zich twee dames op een oproep gemeld: Tine Vos en Gerlies Nap.

Tine begon in 2002 met hardlopen. Zij kreeg bij toeval een leuk hardloopschema in haar handen gedrukt via een collega en vanaf dag één was zij verkocht; altijd blijven rennen, tot en met nu. Haar neef Rolf Bruijn, die toen allang bij Ruud Wielart trainde, zei: "Tien, waarom kom je ook niet bij ons op de atletiekbaan bij de recreantengroep lopen?" Zo gezegd zo gedaan, en zij is nooit meer weggegaan. Dat was begin 2003. Zij heeft zich voor het bestuur aangemeld omdat zij het leuk vindt mee te denken over hoe onze vereniging nog leuker en actiever kan worden en met nog meer uitstraling naar buiten. "Ik denk dat we met dit enthousiaste vernieuwde bestuur de gezelligheid van onze club moeten bewaken en het ontegenzeggelijk aanwezige potentieel moeten proberen aan te spreken".

Gerlies is werkzaam als projectleider bodem en groen bij de provincie Noord-Holland. Zij is als recreant lid geworden bij AV Haarlem, omdat haar dochter Sofie lid werd bij de pupillen en zij tijdens de training van Sofie zelf kon gaan trainen, wat zij erg handig vindt! Zij is nu ongeveer 4 jaar lid van de club en heeft AV Haarlem ervaren als een bijzonder gezellige en ontspannen vereniging. "Als bestuurslid wil ik me graag meer inzetten voor de club. Ik zie er naar uit om, naast de reguliere bestuurstaken, mijn steentje bij te dragen aan opstelling en realisatie van het beleidsplan en het 90-jarig jubileum van volgend jaar".

Verder hebben we naarstig gezocht naar een nieuwe voorzitter, als opvolger van Joop van Drunen die reeds langere tijd als waarnemend voorzitter fungeert, en regelmatig te kennen heeft gegeven "het nu echt wat rustiger aan te willen doen". Wij zijn erg gelukkig jullie te kunnen melden dat Dick Bais zich bereid heeft verklaard voor deze functie. Dick is meer dan 40 jaar lid, vervulde van 1976 t/m 1980 reeds de rol van secretaris, en maakte als atleet ook de glorie-tijd in de jaren tachtig (vijf keer achtereenvolgend op de Nederlandse clubkampioenschappen van AV Haarlem) mee.

Binnen het bestuur is afgesproken dat de nieuwe bestuursleden direct in functie treden, en dat hun status op de komende algemene ledenvergadering (maart 2010) moet worden geformaliseerd.

2. Zoals in het clubblad van september ("Hoe gaan we de taken beter verdelen?") viel te lezen, hebben we de afgelopen tijd gediscussieerd over een betere verdeling van taken. Niet alleen een betere verdeling binnen het bestuur, maar ook binnen de vereniging zelf, om op die wijze meer inhoud te geven aan het idee "de club, dat ben je zelf". Wij zijn op bestuursniveau inmiddels dit proces gestart, en onder leiding van de nieuwe voorzitter zal dit proces verenigingsbreed krachtig worden voortgezet. Het sterk vernieuwde bestuur houdt erg van delegeren, dus jullie horen nog van ons.

3. We verklappen geen geheim wanneer we melden dat Joop van Drunen in de achterliggende decennia een centrale rol binnen de vereniging heeft gespeeld; Joops hele bestaan was voor een zeer belangrijk deel gevuld met AV Haarlem en hij was bijna 60 jaar bestuurslid. In goed overleg met Joop is een constructie gevonden waarbij de vereniging nog van zijn geweldige ervaring en inzet gebruik kan maken. Joop dient zijn periode als bestuurslid uit, treedt in maart 2011 af en heeft aangekondigd dan, op 85-jarige leeftijd, een punt achter alle activiteiten voor AV Haarlem te zetten.

Zijn nieuwe rol zal, naast het lidmaatschap van het bestuur, vooral bestaan uit overdracht van taken, kennis en ervaring aan nieuwe bestuurs- en commissieleden, en een beheerrol op het park. Het sterk vernieuwde bestuur hoopt sterk dat Joops gezondheid hem toestaat van deze nieuwe taken een succes te maken.

4. Wij streven ernaar de communicatie met en tussen de leden op een hoger plan te brengen, en de betrokkenheid van de leden te vergroten. In dit kader is het o.a. ons voornemen op de komende algemene ledenvergadering een aantal commissies nieuw leven in te blazen, en een beleidsplan en voorstel tot wijziging van statuten en huishoudelijk reglement te presenteren. Een (beknopt) beleidsplan is nodig om de vereniging duidelijk te maken wat ons de komende periode voor ogen staat. De statuten moeten worden bijgesteld omdat er sinds 1980 (uit dat jaar stamt de thans geldende officiële versie!) het nodige aan wet- en regelgeving is veranderd en de vereniging blijkens dit document op 29 januari 2002 zou zijn opgehouden te bestaan. Gekoppeld aan deze statuten zal het huishoudelijk reglement worden aangepast.

We hebben er allemaal erg veel zin in en hopen u de komende tijd op de baan te zien!

Met vriendelijke groet,

Bestuur AV Haarlem (zie opstelling op de foto):

Dick Bais (voorzitter), Joop van Drunen, Peter Pijnaker (secretaris), Tine Vos, Gerlies Nap, Leo van der Veer en Jan Willem Kooij (penningmeester).

Alkmaar 23 augustus 2009

Jirina van Kesteren

Op deze wedstrijd voor pupillen, junioren D en junioren C deden voor onze begrippen veel AV Haarlemmers mee. Misschien was dat wel de reden voor de zon om er een heerlijke dag van maakte. Het was een heerlijke dag om op de atletiekbaan rond te lopen. En dat lieten de haarlemmers blijken. Ze haalden 9 medailles op uit Alkmaar, waaronder Pim die 2e werd op de meerkamp en 3e op de 1000 meter. Ook Esther Kiel haalde 2 medailles op. Ze werd 1e op de 1000 meter en 3e met het hoogspringen. Verder werden de medailles verdeeld onder de jongens B pupillen, Mike, Gijs en Coen. Voor Simon was dit zijn eerste wedstrijd. Echt knap gedaan hoor!

Natuurlijk waren er nog meer mooie prestaties deze dag zoals een prachtige worp van 21,51 m van Anne balwerpen. Youri sprong over de lat die op 1,00 m hoog lag en Menno stootte zijn kogel net over de 5 meter. Bij de jongens pupillen A2 werd er 1,15 m hooggesprongen door Bram, stootte Bastiaan zijn kogel naar 6,76 m en liep Jason een mooie 1000 meter. Helaas net buiten de prijzen, maar wel een top tijd: 3.44,96. Zijn zusje deed ook mee met de wedstrijd en stootte haar kogel naar een 4,72 m. Volgende keer over die 5 meter toch?

Al met al was dit een hele leuke, gezellige, zonnige dag!

Grote club actie 2009

Niels Weller

In de afgelopen weken hebben veel pupillen en D-junioren van AV Haarlem loten verkocht voor de grote clubactie. De grote clubactie is een lotterij waarbij 80% van de opbrengst van de lotenverkoop naar de club gaat. In totaal hebben de verkopers van AV Haarlem 468 loten verkocht met een opbrengst van ruim € 1.000. Dit geld komt geheel ten goede van het jeugdfonds, wat inhoudt dat er nieuw materiaal kan worden gekocht, maar dat ook uitjes met de groepen (zoals het bowlen voor de D-junioren en een dagje Linnaeushof voor de pupillen) in 2010 weer kunnen worden georganiseerd.

De meesten loten zijn verkocht door Robin van der Pauw Kraan met (maar liefst) 38 loten. Op de 2de plaats komt Siem Prins (35 loten) en op de 3de plaats komt Shea Haggerty (29 loten).

Verder in dit clubblad staat de uitslag van de grote clubactie. Heeft u loten gekocht via automatische incasso; dan staat het lotnummer op uw bankafschrift. Heeft u contact betaald, dan heeft u uw lot via de verkoper gekregen. Kijk snel verder in dit clubblad, en misschien bent u wel de winnaar van de hoofdprijs; € 100.000 belastingvrij

Namens heel AV Haarlem willen wij graag alle lotenverkopers bedanken voor hun inzet.

Jongens pupillen B	40 m	ver	bal	pnt	1000 m
2. Mike van Dijk	7,58	3,50	29,02	1284	4.19,92 (2)
3. Gijs Schwarz	7,35	3,49	24,63	1273	4.13,24 (1)
4. Coen Büller	8,17	2,95	17,69	922	4.31,55 (3)
5. Simon Verrijn Stuart	7,82	2,60	17,00	901	

Meisjes pupillen B	40 m	ver	bal	pnt	1000 m
6. Anne Kuperus	7,90	3,06	21,51	1043	4.37,10 (4)

Jongens pupillen A1	60 m	hoog	kogel	pnt	1000 m
7. Youri Weerts	11,39	1,00	4,50	938	4.51,97 (6)
8. Menno Moestadja	11,68	0,70	5,01	712	

Meisjes pupillen A1	60 m	hoog	kogel	pnt	1000 m
12. Iris Komen	12,39	0,85	4,72	736	6.10,29 (12)

Jongens pupillen A2	60 m	hoog	kogel	pnt	1000 m
2. Pim Pael	9,30	1,20	8,38	1624	3.38,16 (3)
5. Bram Schwarz	10,10	1,15	6,68	1362	3.56,52 (6)
6. Jason Komen	10,45	1,15	7,27	1345	3.44,96 (4)
7. Bastiaan Hoes	10,57	1,05	6,76	1226	4.04,93 (7)

1000 m meisjes D	
1. Esther Kiel	3.29,68

hoogspringen meisjes D	
3. Esther Kiel	1,35

Haarlem 5 september

Jirina van Kesteren

Meisjes pupillen C	40 m	ver	bal	pnt	600 m
3. Jasmijn Landheer	7,7	2,52	9,75	737	2.42,8 (3)

Jongens pupillen B	40 m	ver	kogel	pnt	1000 m
7. Mike van Dijk	7,1	3,33	4,82	1193	4.10,0 (12)
12. Sam Gamos	6,7	2,94	2,80	1041	4.08,8 (10)
15. Ruben Hartman	8,4	2,58	4,40	790	4.52,9 (17)
16. Simon Verrijn Stuart	7,9	2,16	4,16	765	
17. Stijn Dries	8,0	2,54	2,74	709	4.50,0 (16)

Meisjes pupillen B	40 m	ver	kogel	pnt	1000 m
11. Anne Kuperus	7,7	3,17	4,68	1039	4.59,9 (13)
13. Gaula Dekker	7,2	3,14	3,49	1035	4.28,8 (8)

Jongens pupillen A1	60 m	hoog	kogel	pnt	1000 m
6. Jasper Kok	10,2	0,95	5,72	1107	4.19,4 (5)
8. Niels Witmer	10,8	0,95	5,69	1026	4.36,4 (7)
10. Bram Kraefft	10,7	0,85	5,37	944	4.37,2 (8)
12. Menno Moestadja	11,1	0,85	4,89	862	

Meisjes pupillen A1	60 m	hoog	kogel	pnt	1000 m
7. Sofie Bruggemann	10,5	1,00	5,13	1064	4.49,6 (8)
12. Iris Komen	12,4	0,90	5,01	768	5.51,3 (13)
15. Charlotte v. Bruggen	12,1	0,80	2,45	520	5.12,0 (11)

Jongens pupillen A2	60 m	ver	bal	pnt	1000 m
1. Pim Pael	8,8	4,38	37,38	1759	3.36,6 (2)
8. Max Landheer	9,6	3,63	26,76	1353	4.04,6 (9)
12. Jason Komen	10,1	3,32	27,97	1229	
14. Henry Verhoeff	19,6	3,07	19,28	1142	4.23,7 (13)
17. Peer Dries	10,9	2,94	14,95	868	4.06,0 (10)

HOOFDPRIJZEN

1 ^e prijs:	€ 100.000,-	belastingvrij	1710045
2 ^e prijs:	€ 10.000,-	belastingvrij	0615457

OVERIGE PRIJZEN

3 ^e prijs:	16-daagse rondreis in Europa voor twee personen t.w.v. € 2.500,- 2603758					
4 ^e - 8 ^e prijs:	Een week voor 4 personen in een luxe appartement van Emma Apartments in Zell am See t.w.v. € 1.500,- 0025926 0903141 1606667 3083144 3292937					
9 ^e - 11 ^e prijs:	4-daagse citytrip naar een hoofdstad in Europa voor 2 personen t.w.v. € 750,- 1676504 3418392 3708795					
12 ^e - 21 ^e prijs:	Luxe kofferset van Gabol t.w.v. € 320,- 0127439 0161251 0636447 1345610 1349016 1495704 1541264 3113820 3242561 3268842					
22 ^e - 31 ^e prijs:	WellnessClubs lidmaatschap van 3 maanden voor 2 personen t.w.v. € 300,- 0177065 0240371 0654360 0763175 0772543 0781319 0886194 2500777 2873776 3230339					
32 ^e - 49 ^e prijs:	Arrangement bij SnowWorld; hotelovernachting inclusief ontbijt en 8 uur pistetoeegang inclusief materiaalhuur voor 2 personen t.w.v. € 245,- 0159506 0168596 0170791 0596528 0830191 0940137 0981157 1289581 1393652 1442922 1728994 2505547 2733648 2950989 3192980 3240342 3371675 3589317					
50 ^e - 74 ^e prijs:	4 entreekaarten Bobbejaanland t.w.v. € 124,- 0112829 0151999 0297607 0455732 0531651 0576486 0610994 0727094 0744953 0769536 0830665 1201803 1287421 1445040 1446651 1541485 1582115 1701943 2777821 2845020 3269622 3521699 3530530 3650701 3679193					
75 ^e - 79 ^e prijs:	Masita sportkleding naar keuze t.w.v. € 100,- 1078076 1687528 2748315 3304015 3585966					
80 ^e - 99 ^e prijs:	4 entreekaarten Madame Tussauds t.w.v. € 84,- 0124920 0291873 0308839 0370296 0460806 0466236 0543414 0686637 0713176 0834692 0856101 1359785 1483603 1560433 1565021 1581952 2636366 3073097 3405543 3446438					
100 ^e - 109 ^e prijs:	4 entreekaarten Attractiepark Duinrell t.w.v. € 72,- 0235689 0241683 0574069 0860904 1059898 1107433 1710283 2521447 2912553 2941975					
110 ^e - 134 ^e prijs:	1 uur skiën inclusief materiaal bij SnowWorld voor 2 personen t.w.v. € 59,- 0191692 0243286 0328050 0647194 0694200 0954342 0992259 1013257 1192161 1226663 1356954 1365707 1598211 1606464 2627920 2698919 2716187 2786557 2801624 2901813 2926971 3042420 3146016 3261158 3462145					
135 ^e - 144 ^e prijs:	Fonduen bij SnowWorld voor 2 personen t.w.v. € 47,- 0006532 0171707 0631223 0674319 1330489 1739630 2778657 2991621 3144037 3408719					
145 ^e - 152 ^e prijs:	Canvas Campingholiday t.w.v. € 250,- 0212497 0411479 0437700 1075655 1239494 1460388 1583777 3575072					

PRIJZEN OP EINDCIJFERS

Laatste 6 cijfers goed	Geldprijs van € 450,-	667704
Laatste 5 cijfers goed	Geldprijs van € 400,-	55289
Laatste 4 cijfers goed	Midweek- of weekendverblijf bij Landal GreenParks t.w.v. ± € 350,-	6079
Laatste 2 cijfers goed	Geldprijs van € 5,-	93

Trekkingsdatum: 26 november 2009

PRIJZEN INNEN

Maak een kopie van uw volledig ingevulde winnende lot en stuur het origineel in een voldoende gefrankeerde gesloten envelop naar: Nationale Grote Clubactie, Postbus 90100, 5000 LA Tilburg. Uw prijs wordt binnen 6 weken bijgeschreven op uw bank- of girorekening of naar u toegestuurd. Als u uw lot hebt betaald via een eenmalige machtiging, hoeft u niets te doen. Binnen zes weken ontvangt u uw prijs thuis of, in geval van een geldprijs, op uw bankrekening. Voor de loterij van de Grote Clubactie 2009 is een vergunning verleend door het Ministerie van Justitie onder nummer C601.1062214. Wijzigingen op het prijzenpakket zijn door de Grote Clubactie te allen tijde voorbehouden.

Castricum 13 September 2009

Jirina van Kesteren

Op deze miezerende dag was voor ons de laatste wedstrijd van het zomerseizoen op de onderlinge wedstrijd na. Weer waren er veel AV Haarlemmers op de been. Wat is dat toch gezellig om met z'n allen naar een wedstrijd te gaan. Deze wedstrijd was niet alleen voor pupillen maar ook de D- en C junioren.

Met 6 medailles konden we weer naar huis. Anne werd vierde op de meerkamp en kreeg daarvoor een medaille.

Jongens pupillen B	40 m	hoog	kogel	pnt	1000 m
7. Mike van Dijk	7,31	0,95	4,50	1098	4.08,98 (7)
11. Sam Gamos	7,41	0,85	4,17	980	4.19,31 (12)
12. Coen Büller	8,03	0,95	4,14	973	4.17,04 (10)
15. Simon Verrijn Stuart	8,22	0,90	4,15	872	

Meisjes pupillen B	40 m	hoog	bal	pnt	1000 m
4. Anne Kuperus	7,61	1,05	21,14	1139	4.55,80 (18)
16. Gaula Dekker	7,41	0,90	15,46	984	4.51,85 (16)

Jongens pupillen A1	60 m	ver	kogel	pnt	1000 m
14. Youri Weerts	10,95	2,82	4,56	938	4.19,17 (11)

Meisjes pupillen A1	60 m	ver	kogel	pnt	1000 m
6. Sofie Brüggemann	10,71	3,17	5,32	1091	
8. Shea Haggerty	10,80	2,97	4,98	1016	

Jongens pupillen A2	60 m	hoog	kogel	pnt	1000 m
1. Pim Pauel	9,03	1,25	7,76	1677	3.32,91 (2)

80 m jongens D	
9. Paul Zuiderduin	13,21

1000 m jongens D	
3. Luuk Verzijden	3.28,85
9. Paul Zuiderduin	4.07.16

Discuswerpen jongens D	
10. Paul Zuiderduin	14,44

Hoogspringen jongens D	
4. Paul Zuiderduin	1,30
4. Luuk Verzijden	1,30

600 m meisjes D	
3. Esther Kiel	1.51,49

Discuswerpen meisjes D	
2. Esther Kiel	18,86

Regiofinale pupillencompetitie

Bob de Groot

Het weer was top toen we op 19 september 2009 in Heerhugowaard aankwamen voor de regionale finale van de pupillencompetitie. Voor AV Haalrem was Pim Pauel er om onze eer te verdedigen. De dag begon met kogelstoten: Pim haalde bij de eerste worp al een afstand van 8.04 meter. Vervolgens gingen we door met het hoogspringen. Er werd heel hoog gesprongen door de pupillen. Pim kwam met een beste sprong van 1.35 over de lat heen wat hem heel wat punten opleverde. Als laatste onderdeel was de 60 meter sprint aan de beurt. Met een tijd van 8.96 kwam Pim over de finish wat hem 656 punten opleverde. Hiermee kwam hij op een totaal van 1787 punten en behaalde daarmee de achtste plek in de regio. Pim gefeliciteerd!

Cross in Monnickendam

Niels Ran

De vooruitzichten waren niet goed voor de 1e cross van het seizoen op 28 november. De afgelopen twee weken had het bijna iedere dag wel hard geregend en was er veel wind. Dat hadden we ook al twee keer op de training kunnen meemaken. Dus ging ik met regenkleding en warme kleren aan naar Monnickendam. Bij aankomst was het weer ook slecht, maar het heeft verder die dag nauwelijks nog geregend en de zon ging zelfs schijnen.

Pim werd 1e op de meerkamp en tweede op de 1000 meter. D-junior Luuk werd met een tijd van 3.28.85 derde op de 1000 meter.

De laatste twee medailles waren voor Esther Kiel. Zij werd tweede met discuswerpen. We wierp de discus naar een afstand van 18.86 meter. Op de 600 meter liep ze naar de derde plaats in 1.51.49 minuten.

Al met al dus weer een geslaagde wedstrijd. Hieronder zie je de uitslagen van deze wedstrijd.

Karel mocht het spits afbijten en hij begon heel erg goed, misschien zelfs wat aan de snelle kant, want zijn eerste ronde van 1 km ging in drieënhalve minuut, maar hij wist tussen de A- en B-junioren een tiende plaats te behalen. Vervolgens kwam Esther die daarvoor al een drukke dag had gehad met schaatsen. Maar ondanks dat wist ze een vijfde plaats te behalen. De volgende twee jongens waren Siem en Jason. Siem wist op het laatste stuk nog iemand in te halen en Jason liep goed door met grote passen en kwam zo als 8e over de streep in een deelnemersveld van 46. Na een pauze van meer dan een uur was Mike aan de beurt. Hij eindigde als negende. Tot slot was het de beurt aan Iris. Zij liep in het eerste stuk wat achteraan, maar wist in de derde bocht al weer goed aan te haken bij anderen. Ook haar eindsprint was goed, wat resulteerde in een tijd van net boven de vijf minuten.

Volgens mij had iedereen een goed gevoel over deze dag, dus op voor de volgende cross in Waterland.

Uitslagen

5. Karel Brassier (3 km, JB)	11.08,10
5. Esther Kiel (2 km, MC)	8.20,01
20. Siem Prins (2 km, JD2)	10.23,40
8. Jason Komen (2 km, JD1)	8.24,34
31. Iris Komen (1 km, MPA2)	5.03,32
9. Mike van Dijk (1 km, JPA1)	4.21,34

Uitslagen van de trainingwedstrijden van de D-junioren

Niels Ran

Het afgelopen jaar hebben de D-junioren tijdens de training meerdere malen een wedstrijd gehouden. De meeste onderdelen zijn al gedaan voor de zomer, maar na de zomer hebben we met de laatste twee onderdelen, hordelopen en verspringen, de serie afgerond. Voor de meeste deelnemers waren er nieuwe onderdelen, met name natuurlijk voor de

jongens en meisjes die dit jaar lid zijn geworden en al gelijk hebben meegedaan. De prestaties waren wisselend en dus niet altijd even goed, maar er waren ook enkele uitschieters, zoals bijvoorbeeld het vijftal dat met hoogspringen 1,25 meter sprong en nu het winterseizoen aanbreekt, kan iedereen weer hard gaan trainen om zich volgend jaar te verbeteren.

De uitslagen van de wedstrijden staan hieronder.

Jongens D	80 m	1000 m	Hoog	Kogel	Speer	Discus	80 m H	Ver	Punten
1. Luuk Verzijden	12,9	3.44	1,25	6,53		11,11		3,83	1985
2. Siem Boot		3.42	1,25	5,09	15,98	14,74	18,9	3,45	1974
3. Paul Zuiderduin		4.18	1,25	4,75		12,19	18,0	3,56	1544
4. Siem Prins	14,8	4.41	1,00	5,00				2,80	939
5. Guus Verzijl	14,2	4.42	1,00		12,89				746
6. Sem Boesmans			1,10	4,77	8,71	9,00			667
7. Jelle Rienstra			1,10	4,56		11,30			649
8. Joaquim Wiers	14,8			4,06		10,05	40,9	3,18	650
9. Thomas Buckens			1,15	3,89					513
10. Henk van Heerwaarde		5.19			10,63	10,86	23,2	2,51	378
11. Mees Truijens								2,86	190
12. Gijs Eijgenraam							19,5		112
13. Sergio Sjak-Shie					10,24				107

Meisjes D	60 m	1000m	Hoog	Kogel	Speer	Discus	60 m H	Ver	Punten
1. Esther Kiel		3.44	1,25	8,48	14,79	17,96		4,15	2202
2. Emma Peeters	9,1	5.04	1,25		10,72	13,32	13,9		1467
3. Ilse van Milaan	9,8	5.04	1,15		13,40				982
4. Myrea den Ridder	12,9	5.50		4,80	11,44	10,32		2,43	577
5. Britt Bourguignon							14,6	3,26	421
6. Iris Schrijver	12,1			4,94					324
7. Myream Kharkhach	13,1				7,42	12,38		2,43	278
8. Sasja Mandersloot					10,35				110
9. Louanna Kritsos								2,48	114

Trainingwedstrijden pupillen A1

	Kogel	pnt	Ver	pnt	60 m	pnt	Hoog	pnt	Bal	pnt	1000 m	pnt	Totaal
Wessel	4.70	320	3.00	318	11.76	248	1.00	242	18.00	289	4.33.4	274	1691
Jelle	4.89	327	3.20	358	10.78	367	*	*	18.00	289	4.19.2	329	1670
Thymo	*	*	3.03	324	11.27	305	0.95	206	19.50	310	4.26.0	302	1447
Jasper K.	5.10	348	3.00	318	11.64	262	0.85	132	*	*	4.24.0	310	1370
Youri	4.40	299	2.80	278	12.54	167	0.90	169	12.00	190	4.39.3	252	1355
Sjakko	4.30	292	2.85	288	*	*	*	*	14.00	225	4.27.8	295	1100
Bram	4.90	334	*	*	12.17	204	1.00	242	19.00	303	*	*	1083
Jasper V.	4.00	269	*	*	12.22	199	0.80	96	17.50	281	4.55.1	199	1044
Niels	4.60	313	2.80	278	*	*	*	*	22.00	345	*	*	936
Menno	4.50	306	*	*	*	*	*	*	18.00	289	*	*	595
David	*	*	*	*	*	*	*	*	19.00	303	*	*	303
Sofie	4.80	327	*	*	11.16	318	1.05	279	15.00	242	4.45.7	230	1396
Shea	4.50	306	2.85	288	12.01	221	0.95	206	*	*	4.37.8	258	1279
Iris	3.90	262	2.45	208	13.28	99	0.85	132	15.00	242	6.48.0	0	943
Charlotte	3.20	205	2.80	278	13.16	109	*	*	*	*	6.13.7	2	594
Robin	*	*	*	*	12.68	153	0.85	132	*	*	*	*	285

Pim Pauel start sterk winterseizoen: twee nieuwe clubrecords

Niels Ran

Al voordat de wintertraining was begonnen, had ik een mail gehad van Pim z'n vader. Pim wilde graag meedoen aan een wedstrijd in Utrecht en de inschrijving zou al sluiten voor de eerste training. Ook de tweede wedstrijd volgde snel, want die was een week later.

Op zaterdag 7 november deed Pim in Utrecht drie onderdelen: 60 m, kogelstoten en de 600 meter. Bij de 60 m behaalde hij de snelste tijd in alle series. In de finale wist hij zich nog twee honderdste te verbeteren, maar dit was net niet genoeg om eerste te blijven, want hij werd tweede. Bij het kogelstoten werd hij 9e met een afstand van 6,37 meter en bij de 600 m werd hij 7e met een tijd van 2.07,90 min.

De volgende wedstrijd op 14 november was in sporthal

Ookmeer in Amsterdam. Hier deed Pim mee aan de 50 meter horden en het verspringen. Voor hem zou het de eerste horden-race worden aangezien hij pas 2 weken D-junior was. Het ging echter helemaal niet slecht, want hij werd eerste in zijn serie met een tijd van 10,2 seconden. Maar dat was niet alles, want met deze tijd heeft hij ook het clubrecord verbroken op de 50 meter horden indoor voor D-junioren. Dit record stond al sinds 1988 op naam van Daan van Dijk. Hij deed er toen 10,9 seconden over.

Verder deed Pim mee aan het verspringen. Hiervan had hij van te voren al het clubrecord opgezocht. Dit stond als sinds 1988 op naam van Steven van Waarde die toen 4,35 meter sprong. En wat deed Pim? Hij sprong ook 4,35 meter en dus mag hij het clubrecord nu delen met Steven.

Al met al is dit een heel goed begin van het seizoen en ik ben benieuwd naar de prestaties bij de volgende wedstrijden.

Uitslagen

Utrecht, 7 november 2009

60 m	2. Pim Pauel	8,83 (finale)
	1. Pim Pauel	8,85 (series)
600 m	7. Pim Pauel	2.07,90
Kogelstoten	9. Pim Pauel	6,37

Amsterdam, 14 november 2009

50 m horden	Pim Pauel	10,2 CR
Verspringen	5. Pim Pauel	4,35 CR

Wedstrijdkalender D-junioren winterseizoen 2009-2010

Datum	Waar	Wat	Onderdelen	Kosten	Inschrijven tot
9 jan	Waterland	Cross	Crosscompetitie (JD 2 km, MD 1,5 km)	€ 2,00	31 dec
30 jan	Utrecht	Indoor	60 m, hoogspringen, kogelstoten	€ 2,50 p.o.	14 jan
13 feb	Amstelveen	Cross	Crosscompetitie (JD 2 km, MD 1,5 km)	€ 2,00	4 feb
20 maa	Wieringermeer	Cross	Finale van de crosscompetitie	€ 2,00	

Wil je meer informatie, vraag er dan naar op de training of stuur een email. Inschrijven kan op de training of via email: djunioentrainer@hotmail.com

Wedstrijdkalender pupillen winterseizoen 2009-2010

Datum	Waar	Wat	Onderdelen	Kosten	Inschrijven tot
9 jan	Waterland	Cross	JPA/MPA/JPB/MPB: 1250 meter JPC/MPC: 1000 meter	€ 2,00	31 dec
30 jan	Amsterdam	Indoor	JPA: meerkamp (ver,kogel,50 m), 4x50 m, 600 m MPA: meerkamp (50 m,kogel,hoog), 600m, 4x50 m JPB: meerkamp (kogel,40 m,ver), 4x50 m, 600 m MPB: meerkamp (kogel,40 m,hoog), 600 m, 4x50 m JPC: meerkamp (hoog,ver,40 m), 600 m, 4x50 m MPC: meerkamp (hoog,ver,40 m), 600 m, 4x50 m	meerkamp: € 3,00 estafette: € 1,50 600 m: € 1,50	14 jan
13 feb	Amstelveen	Cross	JPA/MPA: 1500 meter JPB/MPB: 1250 meter JPC/MPC: 1000 meter	€ 2,00	4 feb
20 maa	Wieringermeer	Cross	Finale van de crosscompetitie	€ 2,00	

Inschrijven kan op de training, of via de e-mail: pupillentrainers@hotmail.com



VAN HET LANGE AFSTAND FRONT

Door René Ruis

Aan mijn oproep van vorige keer om uitslagen door te geven is gehoor gegeven.

Nogmaals: het is ondoenlijk om alle uitslagen van wedstrijden na te lopen. Dus mis je iets of heb je iets anders te melden (iets leuks bijvoorbeeld) geef het aan mij door en ik neem het op in het stukje "van het lange afstand front". (prruis@planet.nl)

Nog wat aanvullingen van de ZKA-loop

Van Baltien: 5km: Tine Vos 30.00; Annette van Kesteren 29.56 en Jan Willem Kooy 29.59

Van D-junior (intussen C) Paul Verzijden 5 km 20.45!

Voor de rest weinig uitslagen:

1 nov: Eerste cross dit winterseizoen van de Corus runnersworld cross cup (in totaal 8 crossjes met klassemment)

Ik was daar als enige a.v. Haarlemmer.

Dus: 10km, M50, 23. René Ruis 50.16

Tegelijkertijd was er in Purmerend een halve marathon:

M45 2. Frank Peeters 1:28.53

3. Adri Tol 1:33.52

29 november 2e cross van het circuit. 10,4km in de regen over strand etc.

M40 28. Sander Overdevest 50.15

M50 36. René Ruis 55.13

3300m A/Bjun-neo senioren: 2. Simon Nijland 10.43

2220m C/Djun 14. Siem Boot 10.16

Intussen is de 3e wedstrijd gelopen in Hoofddorp, daarover de volgende keer

Nog even reageren op het stukje van Jolt Bosma in ons vorige clubblad.

Jolt kan niet lekker meer lopen en zwemt en fietst nu.

Als landrot dacht hij bij een mijl aan 1609m. Maar een zeemijl is 1852m.

(het is de lengte van een boogminuut op een meridiaan)

Dus dat was opeens schrikken als je zo'n stuk langer moet zwemmen. Ook de eenheid knoop is daarvan afgeleid:

1 knoop = 1 zeemijl per uur.



Jaap en zijn zoon

Leo van der Veer

Jaap, geboren op 18 april 1968, was al veel eerder trainer bij AV Haarlem. Zo rond zijn 20^{ste} ging hij de pupillen trainen, en dat heeft hij een aantal jaren met zeer veel plezier gedaan. Daarna is hij nog korte tijd trainer van de middenlange afstandsgroep geweest. Hij werd trainer omdat hij zelf zo'n

Jaap van Deursen nieuwe trainer lange afstandsgroep

goeie herinnering had aan zijn pupillen tijd. Hij werd op achtjarige leeftijd lid, als C-pupil dus, en is ruim 25 jaar lid gebleven. Vanaf zijn jeugd lag zijn voorkeur bij de 1000 meter; "een geweldig gaaf nummer", aldus Jaap. Zo rond zijn 34^{ste} switchte hij, in het kielzog van zijn toenmalige trainer, van vereniging.

Waarom heb je een switch gemaakt in je beroeps carrière?

"Vroeger werkte ik in de horeca als kelner en vervulde later ook financieel economische functies. Maar ik vond geen voldoening meer in dat werk. Ik wil het gevoel hebben dat ik iets bijdraag aan de ontwikkeling van mensen en dan het liefst aan die van kinderen. Ik ben nu leerkracht bewegingsonderwijs, in de volksmond Gymleraar. Dit jaar alleen nog maar in het basisonderwijs. Mijn hart ligt, zoals ik nu ook werk, bij het speciaal onderwijs, ik kan daar meer toekomen aan de ontwikkeling van het individuele kind, en dan ook op het sociale en emotionele vlak. Nadat ik veel eerder de opleidingen Middelbare horeca school en Heao had gevolgd,

ben ik later, als zij-instromer, de Alo gaan volgen. Daarnaast heb ik nog diverse 'losse' opleidingen, onder andere op persoonlijkheids- en bewustwordingsgebied gevolgd".

Wat ga je precies doen?

"Ik ga vanaf 31 januari a.s. training geven aan atleten die trainen voor de 'lange afstand' (en een enkele middenlange afstand atleet is natuurlijk ook welkom). Ik zal voornamelijk baantraining geven aangezien de meeste atleten in hun eigen training genoeg duurtraining doen en ik met mijn training hun snelheid wil verhogen".

Wat verwacht je van de atleten zelf?

"Mijn verwachtingen zijn hoog en laag. Recreanten die lekker pittig en intensief willen trainen zijn welkom en daarnaast natuurlijk ook de wedstrijd atleten. Met als belangrijke punten: inzet, luisteren naar je grenzen en communiceren. Dus geef aan hoe vaak je kunt trainen, wat je doelen zijn en waar je tegenaan loopt. Er komt weer leven in de lange afstand groep doordat we er met z'n allen voor gaan!"

51e Internationale Warandeloop: prachtige omstandigheden voor de halve marathon

Frank van Ravensberg

Twee jaar geleden deed ik voor de eerste keer mee aan de internationale Warandeloop in Tilburg. Toen liep ik 2 rondjes van 5,3 km in een marathon-estafette team. De marathon-estafette stond zaterdag 21 november niet meer op het programma, maar we hadden wel een team bij elkaar weten te krijgen voor de halve marathon-estafette. Onder de naam Studentiko-cie gingen we om 13 u. van start onder prachtige weersomstandigheden: zon en een graad of 16. Het cross-parcours lag er bovendien goed bij. Ons team bestond uit de twee broers Roeland en Jurjen Westra, Maurice Pouwels (een vriend van Roeland) en ikzelf (oud-studiegenoot van Roeland). Roeland startte als eerste. Hij stond nogal achteraan bij de start en had de afgelopen maand niet veel getraind. Volgens hem ging het dan ook niet lekker. Hij vond het in zo'n grote ronde van 5,3 km moeilijk inschatten hoe ver het nog was. Na 26.35,49 tikte hij mij aan. Dat was toch ongeveer de tijd waarop ik hem verwacht had.

Voor mij was het lastig een goed aanvangstempo te kiezen. Tot 3 weken voor deze estafette had ik goed door kunnen trainen. Daarna was ik licht geblesseerd geraakt aan o.a. mijn hamstrings en vervolgens had ik de griep eroverheen gekregen, waardoor ik 10 dagen niets gedaan had. Ik besloot rustig te starten. Toch haalde ik vlot drie lopers in (dat

zouden er 17 worden). Vervolgens kwam ik in een groep te lopen waar ik tot ongeveer 1,5 km bij bleef. Het ging zo makkelijk dat ik besloot iets harder te gaan. Ik stak de groep vrij eenvoudig voorbij, maar na zo'n 3,5 km begon ik toch te merken dat ik nog niet fit was, want ik kreeg het behoorlijk benauwd. Daardoor bleef ik achter een loper in een blauw shirt hangen naar wie ik eerder toegelopen was. Ook gingen er weer lopers mij voorbij (totaal 7). Tegen het einde moest ik de jongen in het blauwe shirt echter laten gaan toen het weer in mijn hamstrings schoot. Na nog een plotseling overstekend kind ontweken te hebben wist ik mijn traject toch volledig af te leggen en na 26.36,48 Jurjen aan te tikken, die nog een beetje stond te dromen in het wisselvak.

Jurjen startte snel en had het na 1 km al moeilijk. Maar hij liep toch stevig door en toen ik hem 300 m voor de finish nog even aanmoedigde vond hij toch nog wat reserves om goed te finishen. Na 24.11,20 stuurde hij onze slotloper Maurice op pad. Maurice bleek de snelste van ons viertal, al mocht hij ook 200 m korter lopen dan wij. Hij liep heel relaxed en ook nog met muziek. Door zijn 23.35,09 kwamen we uiteindelijk in 1.40.59 over de streep. Met een 14e plaats van 24 teams (2 jaar terug waren we nog laatste) mochten we redelijk tevreden zijn. Met 3750 deelnemers in totaal (verdeeld over alle groepen en afstanden en 2 dagen) was deze Warandeloop ook organisatorisch geslaagd te noemen.

Plts	StNr	Naam	Vereniging/Woonplts	GbJr	Uitsl	Categ	Ronde 1	Ronde 2	Ronde 3	Ronde 4	Netto
1	E22	UROS 1	Maastricht (NED)	1990	1e	Est	18:49	19:41	19:47	19:03	1:17:19
2	E2	De Keien	Uden (NED)	1963	2e	Est	20:26	21:30	20:14	19:17	1:21:25
3	E6	Team ijssalon Matteo 1	Oisterwijk (NED)	1955	3e	Est	19:01	20:07	21:29	21:51	1:22:26
4	E23	UROS 2	Maastricht (NED)	1990	4e	Est	21:16	25:04	20:12	21:34	1:28:04
5	E18	Team dBaseDesign1	Tilburg (NED)	1969	5e	Est	20:22	26:55	21:14	20:16	1:28:45
6	E19	Karmeliet	Tilburg (NED)	1976	6e	Est	19:55	25:48	24:29	19:50	1:30:00
7	E25	de hoofmannen	Tilburg (NED)	1957	7e	Est	22:37	23:00	23:03	22:32	1:31:10
8	E1	ADAM (zonder Eva)	Bergthem (NED)	1988	8e	Est	23:14	24:38	24:11	20:29	1:32:31
9	E20	dbasedesign2	Drunen (NED)	1977	9e	Est				19:39	1:33:58
10	E21	dBaseDesign 3	Tilburg (NED)	1966	10e	Est	20:50	25:01	26:52	23:09	1:35:51
11	E26	Dreamteam van de Keien	Uden (NED)	1960	11e	Est	22:13	24:51	25:46	25:09	1:37:57
12	E24	UROS 3	Maastricht (NED)	1990	12e	Est	25:31	26:44	23:57	24:17	1:40:28
13	E7	Team ijssalon Matteo 3	Oisterwijk (NED)	1983	13e	Est	22:50	26:04	25:37	26:02	1:40:32
14	E3	Studentiko-cie	Amsterdam (NED)	1960	14e	Est	26:35	26:36	24:11	23:35	1:40:59
15	E4	Team ijssalon Matteo 4	Oisterwijk (NED)	1981	15e	Est	27:26	24:34	23:25	28:14	1:43:37
16	E5	Team ijssalon Matteo 2	Oisterwijk (NED)	1980	16e	Est	27:16	25:03	23:15	28:16	1:43:48
17	E16	Tweetjes 5	Tilburg (NED)	1957	17e	Est	27:18	25:48	28:16	26:40	1:48:01
18	E13	Tweetjes 2	Tilburg (NED)	1957	18e	Est	27:42	26:36	27:37	26:10	1:48:04
19	E15	Tweetjes 4	Tilburg (NED)	1957	19e	Est	28:53			22:38	1:48:33
20	E8	Stam 33	Tilburg (NED)	1957	20e	Est	23:47			33:29	1:50:43
21	E14	Tweetjes 3	Tilburg (NED)	1957	21e	Est	31:30	28:58	27:43	23:10	1:51:20
22	E11	NY 2006	Tilburg (NED)	1957	22e	Est	27:42	27:55	29:57	27:31	1:53:04
23	E10	NY 2008	Tilburg (NED)	1957	23e	Est	28:23	29:54	29:08	26:15	1:53:38
24	E17	Tweetjes 6	Tilburg (NED)	1957	24e	Est	30:25	28:42	28:26	29:05	1:56:38



Larissa Scholten

Dag AV-Haarlemmers,

Hier een geluid vanuit het Jaspers Running Team. Het Jaspers Running Team is een samenwerkingsverband van vier verenigingen: DEM, Suomi, KAV Holland en AV Haarlem,

onder leiding van Koos Kiers. Het team is vernoemd naar de AV Haarlem-atleet Stijn Jaspers. Stijn was in de jaren tachtig een uitzonderlijk begaafd talent op de langere loopnummers, maar is helaas op zeer jonge leeftijd overleden.

Graag wil ik mijn teamgenoten even kort voorstellen. De meesten van jullie hebben onze groep al wel gezien op de baan, die blauwe mensen. Ja, dat zijn wij!

Wij zijn een hardloopteam met atleten van verschillende clubs uit de regio. Simon Nijland is kort geleden uit ons team gestapt en traint weer mee met de av-haarlemmers. Larissa Scholten (senior), dat ben ik dus, vertegenwoordigt nu het deel van AV Haarlem in het JRT. Verder komen Christiaan Bosselaar (senior), Jessica Ramakers (senior), Martijn Kamps (A-junior), Fraol Feleke (B-junior), Jim Rothweiler (B-junior), Jelle Sijm (C-junior), Lucas Nieuweboer (C-junior), Jorn van der Kuil (C-junior) en Edwin van de Spek (C-junior) van KAV Holland. Van AV Suomi uit Santpoort-Noord was Christiaan van Os (senior) een atleet van ons, maar ook hij heeft laatst ons runningteam verlaten. Luuk Oudendijk (B-junior), Merlijn Knol (C-junior), Houd Benyahya (C-junior) en Chris van Hensbergen (C-junior) komen ook nog van AV Suomi. Uit Beverwijk van AV DEM komen Jessie Geel (senior) en Felicia Los (B-junior). Lisanne Hoogeboom (B-junior) en Naiomi Andringa (B-junior) van AV DEM maken sinds het einde van de zomer ook geen deel meer uit van ons team. Al met al een toch gemêleerde groep van C-junioren tot en met senioren. We trainen op dinsdag en donderdag op de atletiekbaan onder leiding van Koos Kiers en wisselen om de paar weken tussen Suomi en Haarlem.

Net als vorig jaar zijn we ook dit jaar in november op trainingsweekend geweest in Elst. November is meestal een regenachtige maand, dat werd dit weekend ook weer bevestigd. Maar gelukkig was het droog op de momenten dat wij wilden trainen. Vrijdagavond kwamen we aan, en mochten we nog genieten van een heerlijk soepje.

Zaterdagochtend na het ontbijt deden we een duurloop van ruim een uur met het hele team in de mooie omgeving van Elst. Maar dat was uiteraard niet de enige training, na een lunch en een groepsbespreking waarin Koos zijn visie en plannen met ons deelde mochten we ons opmaken voor de volgende training. In de bossen van Elst heuvels op sprinten en loopsscholing doen, is fantastisch maar wel zwaar als je nog de duurloop van de ochtend in je benen hebt zitten. De herten die we zagen, de grote zwarte koeien en de hele herfstachtige omgeving maakten het trainen wel een stuk verdraaglijker. 's Avonds kregen we nog uitleg over een logboek dat we zelf als atleten bij moeten gaan houden. Hierin kunnen we overzichtelijk onze pr's bijhouden, de trainingen die we hebben gedaan en berekent het programma in een statistisch plaatje over een jaar hoeveel we getraind hebben per week.

Op het terrein was ook een basketbalveld en een paar van ons konden de verleiding niet weerstaan om een potje basketbal te spelen. Geen partijtje maar gewoon 'shoot-outen', want een partijtje geeft te veel kans op blessures. Zondagochtend na het ontbijt sloten we het trainingsweekend af met een heerlijke duurloop van een uur. Deze laatste duurloop heeft voor mij enige knieschade opgeleverd, waardoor ik vier weken niet heb kunnen trainen. Toch kan ik zeggen dat het al met al een fijn trainingsweekend was waarin teambuilding en conditiebuilding centraal hebben gestaan.

Op de agenda staat de trainingsstage in Monte Gordo in Portugal in de meivakantie van 2010. Vorig jaar zijn we daar ook al met de meesten van ons team geweest. Dit was een heel nieuwe en vooral positieve ervaring voor ons team. We zaten in het plaatsje Monte Gordo, een uitermate geschikte plek voor atleten. Het is dan ook erg in trek bij de Nederlandse topatleten. Atleten als Michel Butter en Selma Borst van de lange afstand, Robbert Lathouwers en Yvonne Hak van de middenlange afstand en sprinter Guus Hoogmoed, hebben we toen gezien. Maar ook atleten uit andere landen. Deze trainingsstage bood een voorbereiding op het wedstrijdseizoen. De meesten van ons team waren goed in vorm na de trainingsstage in Portugal en deden het al goed op de baan in het begin van het seizoen. Simon Nijland en ik waren daar een uitzondering op, omdat wij een blessure opgelopen hadden. Wij schitterden pas een beetje aan het einde van het seizoen. De 800 meter was onze afstand. Na een paar wedstrijden achtereenvolgens een PR te hebben gelopen, hebben Simon en ik allebei ons wedstrijdseizoen afgesloten met een mooi PR. Simon liep 1:56.81 en ik legde de 800 meter in 2:19.56 af.

Maar nu staat eerst de winterperiode voor de deur, waarin naast de krachttrainingen ook omvangrijke duurlopen op de agenda staan. Een deel van ons team gaat zich richten op de crosslopen en een ander deel gaat voor indoor.

Tot ziens op de baan.

Fysiotherapeuten Velsersstraat

Is een fysiotherapiepraktijk waar vier therapeuten met verschillende specialisaties samenwerken.

Bij Floris Siegelaar, Jos Peters, Saskia Pauel en Ariette Lengkeek kun je terecht voor:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie, waaronder KISS
- Kinderfysiotherapie
- Haptonomie
- Cranio-sacraal therapie
- Triggerpointbehandeling d.m.v. Dryneedling
- Revalidatie en herstel na operatief ingrijpen en blessures

Behalve voor blessure**behandeling**, hebben we ook aandacht voor blessure**preventie**.

D.m.v. **Functional Movement Screen** of **Selective Functional Movement Assessment** testen we of het lichaam in balans is en hoe de training, indien nodig, kan worden aangepast.

Ons adres:

Fysiotherapeuten Velsersstraat
Velsersstraat 4
2023 EC Haarlem

tel.: 023-5264668
e-mail: ftvelserstraat@hetnet.nl
web: www.fysiovelserstraat.nl

Interessante websites :

- www.functionalmovement.com
- www.dryneedling.nl
- www.kiss-kinderen.nl
- www.haptonomie.nl
- www.nvmt.nl
- www.upledger.nl



WIJ ZOEKEN NOG ADVERTEERDERS

De prijzen voor deze pagina bedragen o.b.v. 6 nummers per jaar:

1/2 pagina à € 125,00 per 1 jaar, en € 225,00 per 2 jaar

1/1 pagina à € 225,00 per 1 jaar, en € 400,00 per 2 jaar

Ook is er nog advertentieruimte op de achterzijde van het omslag beschikbaar.

De prijzen hiervan bedragen o.b.v. 6 nummers per jaar:

1/2 pagina à € 175,00 per 1 jaar, en € 300,00 per 2 jaar

1/1 pagina à € 300,00 per 1 jaar, en € 500,00 per 2 jaar

Genoemde prijzen zijn gebaseerd op 6 nummers per jaar.

Bovendien wordt éénmalig redactionele aandacht aan de adverteerder besteed.

De oplage bedraagt 250 stuks.

Inlichtingen en suggesties bij Leo van der Veer

email: veeradvis@planet.nl

telefoon werk/privé: 023-5270365



LAURA ADELAAR: IK VIND HET LEUK HEEL HARD TE RENNEN

Leo van der Veer

Laura Adelaar, geboren op 26-4-1991, is ruim twee jaar lid van de vereniging. Daarvoor deed zij zeven jaar aan turnen. "Ik vind het leuk heel hard te rennen. Bij turnen kon ik bij de vereniging waar ik lid van was niet meer op een hoger niveau komen, daarom heb ik voor atletiek gekozen. Ik train twee keer per week en ben dan per keer zo'n anderhalf uur bezig." Het hardlopen zit kennelijk in de familie, want ook vader Léon en oom Hans zijn verdienstelijke (lange afstand) lopers. Oom Hans is nog een aantal jaren bij AV Haarlem trainer van de zogeheten 'breedtegroep', een soort voorloper van de huidige recreantengroep, geweest.

Is jouw trainer, Rob de Wit, tevreden over je inzet?

"Als ik niet te veel zeur, is hij ongetwijfeld tevreden. Ik sla maar heel weinig trainingen over. Maar ik heb alleen niet steeds zin om zo veel te lopen. Echt sportieve ambities heb ik eigenlijk niet, ik wil vooral in een goede conditie blijven, en dat lukt op deze manier goed."

Gezien mijn leeftijd hoor ik eigenlijk

onder Ruud te trainen, maar ik blijf graag bij Rob omdat hij meer tijd inruimt voor de verschillende onderdelen en je bij Ruud erg veel conditie- en loopwerk krijgt. Polsstokhoog is mijn favoriete nummer. Niet dat ik er al goed in ben, maar omdat het zo'n bijzondere beweging is.

Gevraagd naar haar beste onderdeel, antwoordt zij "eigenlijk geen idee te hebben. Ik werk op zaterdagen bij een calcentre en heb daarom haast geen tijd voor wedstrijden. Afgezien van de onderlinge wedstrijden heb ik nog maar één keer, in Purmerend, een wedstrijd gedaan, en dat was overigens erg leuk."

Naast sporten, heeft zij nog verschillende andere hobby's: "ik lees heel veel, speel keyboard en kijk (veel te) veel naar Japanse tekenfilms. Die films zijn heel humoristisch en het is bovendien goed voor mijn beheersing van de Engelse taal."

Zij zat op de HAVO-opleiding van het Sancta, volgde het profiel 'natuur en techniek', en is onlangs geslaagd voor het eindexamen. "Van de zomer heb ik een aantal weken in Seattle in

Amerika gezeten, waar een oom van mij woont. Ik kon daar niet zelf sporten omdat alle accommodaties aan scholen verbonden zijn, en die waren gesloten. Ik heb wel veel sport gezien, professioneel honkbal en ook voetbalclub Barcelona die in Amerika op tournee was."

Gevraagd of zij al wat weet wat zij later wil worden, antwoordt zij vastbesloten: "ik wil later architect worden en studeer daarom bouwkunde, in Den Haag. Ik ben bij architectuur speciaal geïnteresseerd in de vormgeving, meer dan in de technische aspecten, zoals krachtberekeningen. Ik ben spoorstudent, want ik ben binnen drie kwartier op school en thuis wonen bevalt mij uitstekend. Kan ik ook nog bij AV Haarlem naar atletiek."

"Er zitten geen echte vrienden of vriendinnen van mij op de club. Alle jongens in Rob's groep zijn best oké, maar ook minstens twee jaar jonger dan ik; dus dat is niet zo interessant voor mij. Wij trekken buiten de atletiek eigenlijk niet met elkaar op. We moesten maar weer eens een groepsuitje gaan doen, ergens uit eten of zo".

Ranglijsten 2009 van de senioren en de junioren A/B

samenstelling Joop van Drunen en Gerard van Kesteren

(....) = beste prestatie in 2008

Op sprintnummers zijn alleen uitslagen opgenomen gelopen met elektronische tijd en reglementair windvoordeel

Maximaal 10 prestaties per nummer

100 meter	(11.54)	400 meter horden	(63.07)
1 Wouter van Gorselen	11.41	1 Sjoerd Lether	65.18
2 Jurgen Wielart (B)	11.48		
3 Niels Ran	11.75	hoogspringen	(1.90)
		1 Niels Ran	1.90
200 meter	(23.70)	2 Gydo van de Pieterman (A)	1.75
1 Jurgen Wielart (B)	23.19	3 Sjoerd Lether	1.65
2 Wouter van Gorselen	23.65	4 Dik de Groot (B)	1.60
		5 Jeroen Büller (B)	1.59
400 meter	(53.78)	6 Bart Eijkman (B)	1.56
1 Jurgen Wielart (B)	50.92	7 Rob de Wit	1.56
2 Simon Nijland	52.22	8 Bob de Groot (A)	1.50
3 Frank van de Peet	55.67	9 Niels Weller	1.50
4 Sjoerd Lether	58.1 <i>h.t.</i>	verspringen	(6.38)
5 Niels Ran	58.1 <i>h.t.</i>	1 Niels Ran	6.15
6 Gydo van de Pieterman (A)	58.6 <i>h.t.</i>	2 Sjoerd Lether	5.70
7 Rob de Wit	58.8 <i>h.t.</i>	2 Jurgen Wielart (B)	5.70
8 Bob de Groot (A)	63.1 <i>h.t.</i>	4 Rob de Wit	5.54
		5 Bob de Groot (A)	5.53
800 meter	(2.00.49)	6 Wouter van Gorselen	5.24
1 Simon Nijland	1.56.81	7 Michel Hageman	5.24
2 Jurgen Wielart (B)	2.02.5 <i>h.t.</i>	8 Jeroen Büller (B)	5.12
3 Rob de Wit	2.08.48	9 Peter Markwat	5.03
4 Jeroen Büller (B)	2.16.69	10 Bart Eijkman (B)	4.97
		hink-stap-sprong	(13.00)
1.500 meter	(4.13.0)	1 Niels Ran	12.67
1 Rob de Wit	4.32.71	2 Jeroen Büller (B)	10.90
2 Karel Brasser (B)	4.50.04	polsstokhoogspringen	(3.10)
3 Bart Eijkman (B)	5.05.4	1 Bart Eijkman (B)	3.00
4 Niels Ran	5.07.0	2 Dik de Groot (B)	2.60
5 Jeroen Büller (B)	5.11.6	2 Niels Ran	2.60
6 Gydo van de Pieterman (A)	5.22.1	2 Niels Weller (A)	2.60
7 Dik de Groot	5.43.7	2 Rob de Wit	2.60
8 Vincent Witmond (B)	5.48.19	6 Jeroen Büller (B)	2.50
		7 Bob de Groot (A)	2.30
3.000 meter	(13.05.77)	8 Gydo van de Pieterman (A)	2.30
1 Rob de Wit	10.02.73	kogelstoten (7 ¼ kg)	(11.40)
2 Vincent Witmond (B)	12.42.04	1 Leo van der Veer (Master)	12.48 <i>5 kg</i>
		2 Jurgen Wielart (B)	11.67 <i>5 kg</i>
5.000 meter	(17.06.05)	3 Peter Markwat	10.72
1 Rob de Wit	17.52.99	4 Michel Hageman	9.79
2 Karel Brasser (B)	18.23.73	5 Rob de Wit	9.43
3 Frank Peeters	18.59.5	6 Sjoerd Lether	9.06
4 Adrie Tol	19.46.1	7 Bart Eijkman (B)	8.74 <i>5 kg</i>
5 Sander Overdevest	20.01.8		
6 Vincent Witmond (B)	22.15.78		
7 Jeroen Peeters	22.37.1		

110 meter horden 106,7 cm		(15.92)	8	Niels Ran	8.70		
1	Bart Eijkman (B)	17.74	91,4 cm	9	Dik de Groot (B)	8.14	5 kg
2	Stephan de Ridder (C)	20.20	91,4 cm	10	Jeroen Büller (B)	8.06	5 kg
3	Sjoerd Lether	20.28					
discuswerpen (2 kg)		(33.12)	speerwerpen		(48.01)	800 gr	
1	Peter Markwat	33.12	2 kg	1	Jurgen Wielart (B)	45.35	700 gr
2	Rob de Wit	29.35		2	Michel Hageman	41.67	
3	Bart Eijkman (B)	20.17	1½ kg	3	Tim Rombout	38.85	
4	Niels Ran	19.91		4	Rob de Wit	38.22	
5	Dik de Groot (B)	18.87	1½ kg	5	Peter Markwat	36.08	
6	Jeroen Büller (B)	18.75	1½ kg	6	Sjoerd Lether	33.07	
7	Gydo van de Pieterman (A)	16.79	1¾ kg	7	Niels Ran	32.86	
8	Bob de Groot (A)	12.91	1¾ kg	8	Bart Eijkman (B)	28.02	700 gr
				9	Gydo van de Pieterman (A)	26.52	
				10	Jeroen Büller (B)	25.17	700 gr

En dan de dames en meisjes junioren A en B. Alleen Larissa Scholten en Laura Adelaar hebben in 2009 aan wedstrijden meegedaan. Geen tabellen met prestaties dus, maar een minibloemlezing. Larissa dook op haar specialiteit, de 800 meter, voor het eerst onder de 2.20 minutengrens. Om precies te zijn 2.19.56. Het clubrecord komt nu echt in zicht (2.16.1). Laura Adelaar is A-junior. Ze liep op de onderlinge wedstrijden op de 100 meter 14.57 sec. en wierp de speer 19.67 meter weg. Het verspringen ging net over de 4 meter: 4.01 meter.

Ranglijsten 2009 van de junioren C

Meerkamp	100 m	ver	kogel	hoog	100 m h	discus	speer	1000 m	ptn
Marnix van Zadelhoff	13,0	5,46	9,68	1,30	17,1	28,71	20,21	3,32.1	4093

100 m

Marnix van Zadelhoff	12,5
Stephan den Ridder	12,8
Jelle Dalhuisen	12,9
Robert Verschuren	13,4

Kogelstoten

Jelle Dalhuisen	9,97
Marnix van Zadelhoff	9,32
Stephan den Ridder	9,11
Robert Verschuren	6,65

Verspringen

Marnix van Zadelhoff	5,40
Stephan den Ridder	4,89
Jelle Dalhuisen	4,83
Robert Verschuren	4,62

110 m horden

Stephan den Ridder	20,20
--------------------	-------

Speerwerpen

Jelle Dalhuisen	30,32
-----------------	-------

1000 m

Jelle Dalhuisen	3.18,1
Robert Verschuren	3.22,9
Stephan den Ridder	3.33,7
Marnix van Zadelhoff	3.34,9

Discuswerpen

Marnix van Zadelhoff	27,09
----------------------	-------

Ranglijsten 2009 van de jongens pupillen A2

60 meter

1. Pim Pauel	8,7
2. Jason Komen	9,07
3. Max Landheer	9,3
4. Bram Schwarz	9,5
5. Bastiaan Hoes	9,9
6. Milan Verrijn Stuart	10,1
7. Peer Dries	10,4
8. Daniel Kraaijkamp	10,7

Hoogspringen

1. Pim Pauel	1,35
2. Jason Komen	1,15
Bram Schwarz	1,15
4. Bastiaan Hoes	1,10

Balwerpen

1. Pim Pauel	37,80
2. Jason Komen	29,67
3. Bastiaan Hoes	29,05
4. Bram Schwarz	26,86

Kogelstoten

1. Pim Pauel	8,38
2. Jason Komen	7,30
3. Max Landheer	7,04
4. Bastiaan Hoes	6,76
5. Bram Schwarz	6,68
6. Milan Verrijn Stuart	5,01
7. Peer Dries	4,98
8. Daniel Kraaijkamp	4,88

1000 meter

1. Pim Pauel	3.32,91
2. Jason Komen	3.44,69
3. Max Landheer	3.47,00
4. Bram Schwarz	3.52,2
5. Bastiaan Hoes	3.54,1
6. Peer Dries	3.56,00
7. Daniel Kraaijkamp	4.30,70

Verspringen

1. Pim Pauel	4,29
2. Milan Verrijn Stuart	3,92
3. Max Landheer	3,80
4. Jason Komen	3,68
5. Bram Schwarz	3,59
5. Bastiaan Hoes	3,59
7. Peer Dries	3,11
8. Daniel Kraaijkamp	2,81



ANGELO LOLIS: IK GA MIJN BEST DOEN VOOR DEELNAME AAN EEN NK

Leo van der Veer

Angelo Lolis, geboren op 25-2-1996, werd in 2007 lid van AV Haarlem. Hij zit ook op voetbal, bij de Koninklijke HFC. Door de snelle groei kreeg hij problemen met zijn motoriek en is daarom op atletiek gegaan.

“Later kwamen er nog een paar vriendjes bij: eerst Reno, toen Olivier en daarna Juriaan. Alleen Juriaan is daar nog van over. Ik krijg meestal training van Ruud. Ik vind de trainingen leuk en leerzaam. Lol maken we ook. Ruud noemt mij wel ‘Griekse Olijf’ omdat ik half Grieks

ben. Ik heb al aan veel wedstrijden meegedaan, in Beverwijk, Schoonhoven, Heiloo, Santpoort en Amsterdam. Mijn eerste wedstrijd was bij Suomi in Santpoort, daar liep ik de 80 meter, met rugnummer 150, en daarom is het voor mij een bijzonder nummer”.

Angelo noemt als zijn beste onderdelen verspringen en de 80 meter. Zijn pr’s staan op 4.85 meter en 10.6 sec. Op de onderlinge wedstrijden werd hij 1^{ste} bij de junioren D.

Volgend jaar is Angelo junior C. Gevraagd naar zijn ambities, antwoordt hij “ik hoop dat ik dan goed

genoeg ben om aan een NK mee te doen”.

Naast atletiek heeft hij nog diverse andere hobby’s. Gitaar en tal van andere sporten, zoals basketbal, voetbal, skiën en tennis. “Bij tennis ben ik in de zomer van 2009, in Kyllini, in Griekenland 1^{ste} geworden bij een toernooi van de European Tennis Academy”.

Speciale wensen in atletiekverband heeft Angelo ook: “Ik hoop nog heel lang lid te blijven van AV Haarlem”.

Bijwerken van de clubrecords

Niels Ran

Zoals in het vorige clubblad al was te lezen, ben ik de afgelopen tijd bezig geweest met het bijwerken van het bord van de clubrecords. Op de kortere afstanden zijn alle handtijden vervangen door een elektronische tijd. Ook zijn alle Nederlandse records voorzien van een Nederlandse

driekleur. Ter controle heb ik eerst opgezocht of deze records nog wel in handen waren van (oud)atleten van AV Haarlem en steeds bleek dit zo te zijn. Op de website van de atletiekunie viel mij echter ook op dat AV Haarlem goed is vertegenwoordigd bij de neosenioren en de junioren. Op de volgende pagina's staat een volledig overzicht van de Nederlandse Records en de clubrecords.

Clubrecords mannen outdoor

Onderdeel	Naam	Prestatie	Plaats	Datum	
100 meter	Sammy Monsels	10,49	Nijmegen	19-07-1981	
200 meter	Sammy Monsels	21,03	Koblenz (D)	26-08-1981	
400 meter	Mario Westbroek	47,14	Den Haag	04-07-1980	
800 meter	Stijn Jaspers	1.50,6	Haarlem	09-09-1981	
1000 meter	Paul Jaspers	2.26,3	Leiden	16-09-1983	
1500 meter	Stijn Jaspers	3.40,29	Hengelo	12-07-1983	
1 engelse mijl (1609 m)	Stijn Jaspers	3.57,28	Koblenz (D)	25-08-1982	NR<23
2000 meter	Stijn Jaspers	5.05,9	Arnhem	17-08-1983	NR<23
3000 meter	Stijn Jaspers	7.47,4	Brussel (B)	24-08-1984	
5000 meter	Stijn Jaspers	13.24,46	Leuven (B)	01-06-1984	NR<23
10000 meter	Stijn Jaspers	29.43,46	Baton Rouge (USA)	1984	
110 meter horden	Marc Kok	14,73	Krommenie	02-07-1989	
400 meter horden	Frank Versteeg	53,88	Hengelo	21-05-1988	
3000 meter steeple chase	Evert van Ravensberg	8.48,0	Roosendaal	28-08-1979	
10 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	44.38,4	Rotterdam	25-03-1984	
20 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	1.29.37,5	Sittard	24-06-1984	
30 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	2.34.11	Stiphout	24-10-1982	NR<23
50 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	4.47.05	Stiphout	24-10-1982	NR<23
hoogspringen	Ruud Wielart	2,28	Leiden	01-07-1979	
polsstokhoogspringen	Pim Göbel	4,90	Merksem (B)	22-06-1980	
verspringen	Hein Macknack	7,56	Amsterdam	29-05-1988	
hinkstapspringen	Aafbrecht vd Veen	16,11	Vught	03-08-1986	
kogelstoten	Rob Bakker	17,01	Zoetermeer	04-06-1992	
discuswerpen	Les Brown	50,02	Krommenie	11-07-1982	
kogelslingeren	Schelto Scheltens	56,18	Lisse	07-05-1994	
speerwerpen	Niels Terol	67,08	Haarlem	13-06-1997	
4 x 100 meter	Sammy Monsels Mario Westbroek Henk Macknack Mike Bienfait	41,67	Den Haag	13-09-1980	
4 x 200 meter	Jan Willen v.d. Wal Nilo Emerenciana Mike Bienfait Mario Westbroek	1.25,29	Zwolle	23-05-1982	NR
4 x 400 meter	Nilo Emerenciana Allen Ellsworth Mike Bienfait Mario Westbroek	3.14,1	Haarlem	14-07-1982	
4 x 800 meter	Richard Cabri Dan Portegijs Evert van Ravensberg Michel Hulsman	7.50,1 (ht)	Den Haag	01-07-1978	
4 x 1500 meter	Dan Portegijs Pieter Fris Evert van Ravensberg Stijn Jaspers	15.56,73	Vught	12-09-1981	
tienkamp	Jeltjo Doornbosch	6566 pnt	Vlissingen	15/16-09-1962	
	100 meter	11,2	-786		
	verspringen	6,68	-739		
	kogelstoten	13,64	-706		
	hoogspringen	1,65	-504		
	400 m	52,6	-693		
	110 m horden	15,7	-740		
	discuswerpen	39,3	-650		
	polsstokhoog	3,25	-418		
	speerwerpen	54,9	-661		
	1500 m	4.41,8	-669		

Clubrecords jongens A outdoor

Onderdeel	Naam	Prestatie	Plaats	Datum		
100 meter	Chris Berger	10,74	Hilversum	17-08-1930		
	Mario Westbroek		Merksem (B)	26-08-1978		
200 meter	Chris Berger	21,24	Amsterdam	15-06-1930		
	Mario Westbroek		Haarlem	21-05-1980		
400 meter	Mario Westbroek	47,14	Den Haag	04-07-1980		
800 meter	Stijn Jaspers	1.51,3	Sittard	10-08-1980		
1000 meter	Paul Jaspers	2.26,3	Leiden	16-09-1983		
1500 meter	Paul Jaspers	3.43,8	Neerpelt (B)	02-08-1984		
3000 meter	Paul Jaspers	7.57,62	Hechtel (B)	14-08-1984	NR	
5000 meter	Paul Jaspers	14.34,38	Amsterdam	02-09-1984		
110 meter horden	Ruud Wielart	15,4 (ht)	Amsterdam	25-06-1972		
400 meter horden	Rob Strik	55,90	Haarlem	09-07-1967		
2000 meter steeple chase	Paul Jaspers	6.09,2	Veldhoven	20-05-1982		
10000 meter snelwandelen	Frank van Ravensberg	47.20,4	Drachten	06-10-1979	NR	
1 uur snelwandelen	Frank van Ravensberg	12.837,85m	Zaandam	03-08-1979	NR	
hoogspringen	Ruud Wielart	2,13	Brussel (B)	30-06-1973		
polstokhoogspringen	Arno van Vugt	4,40	Haarlem	29-05-1982		
verspringen	Hein Macknack	7,33	Utrecht	01-09-1985		
hinkstapspringen	Hein Macknack (B)	15,02	Utrecht	26-08-1984		
kogelstoten	Leo van der Veer	14,66	Brugge (B)	02-10-1966		
discuswerpen	Martijn Spruit	47,28	Den Haag	26-06-1994		
kogelslingeren	Martijn Spruit	34,44	Groningen	27-06-1993		
speerwerpen	Niels Terol	63,50	Hengelo	04-06-1994		
4 x 100 meter	Kenneth Portanger	42,4 (ht)	Haarlem	09-10-1983		
	Hein Macknack					
	René Moesman					
	Allan Ellsworth					
4 x 400 meter	Daan van Rijsbergen	3.22,90	Den Haag	14-09-1980		
	Stijn Jaspers					
	Bart van Rijsbergen					
	Raymond Hoefman					
4 x 800 meter	Bart van Rijsbergen	8.16,5	Den Haag	29-08-1980		
	Raymond Hoefman					
	Roland de Ruig					
	Stijn Jaspers					
tienkamp	Niels Terol	5987 pnt	Haarlem	01/02-10-1994		
	100 meter	11,4	-723	110 m horden	16,8	-620
	verspringen	6,34	-661	discuswerpen	37,64	-617
	kogelstoten	11,66	-586	polstokhoog	3,80	-562
	hoogspringen	1,72	-560	speerwerpen	56,12	-680
	400 m	57,6	-493	1500 m	5.13,4	-485

Clubrecords jongens B outdoor

Onderdeel	Naam	Prestatie	Plaats	Datum
100 meter	Mario Westbroek	10,74	Merksem (B)	26-08-1978
200 meter	Mario Westbroek	22,34	Den Haag	20-08-1978
400 meter	Casper Sloos	49,90	Haarlem	29-05-1982
	Casper Sloos	49,50	Den Haag	06-06-1982
800 meter	Paul Jaspers	1.56,9	Arnhem	31-05-1982
1500 meter	Paul Jaspers	4.00,5	Den Haag	24-09-1982
3000 meter	Paul Jaspers	8.37,83	Haarlem	29-05-1982
110 meter horden	Walter Kruk	14,78	Vught	28-06-1987
300 meter horden	Chris van der Werff	38,8 (ht)	Beverwijk	04-07-1987
400 meter horden	Sjoerd Lether	61,02	Amsterdam	14-05-2004
1500 meter steeple chase	Paul Jaspers	4.24,7	Nijmegen	05-06-1982
5 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	24.40,0	Sonder-Omme (DK)	25-06-1977
10 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	49.47,2	Rotterdam	30-01-1977

1 uur snelwandelen	Frank van Ravensberg	11.444,60 m	Rotterdam	17-10-1976		
hoogspringen	Walter Kruk	2,01	Vught	28-06-1987		
polsstokhoogspringen	Kenneth Portanger	3,85	Haarlem	23-05-1981		
verspringen	Hein Macknack	7,27	Den Haag	24-09-1983		
hinkstapspringen	Hein Macknack	15,02	Utrecht	26-08-1984		
kogelstoten	Leo van der Veer	15,55	Leiden	13-06-1965		
discuswerpen	Dennis Kruithof	44,58	Amsterdam	27-06-1982		
kogelslingeren	Martijn Spruit	33,72	Utrecht	27-09-1992		
speerwerpen	Niels Terol	56,86	Breda	28-06-1992		
4 x 100 meter	Tony v/d Prijt	44,5 (ht)	Spijkensisse	26-09-1987		
	Chris van der Werff					
	Jerry Brouwer					
	Walter Kruk					
4 x 400 meter	vacant (limit 3.50,00)					
4 x 800 meter	vacant					
negenkamp	Walter Kruk	5783 pnt	Vught	27/28-06-1987		
	100 meter	11,54	-744	110 m horden	14,78	-876
	verspringen	6,49	-695	discuswerpen	29,49	-454
	kogelstoten	11,64	-585	polsstokhoog	3,40	-457
	hoogspringen	2,01	-813	speerwerpen	47,06	-545
				1500 m	4.50,63	-615

Nederlandse Records

Mannen Senioren	4 x 200 meter	Jan Willen v.d. Wal	1.25,29	Zwolle	23-05-1982
		Nilo Emerenciana			
		Mike Bienfait			
		Mario Westbroek			
Mannen < 23 jaar	1 engelse mijl (1609 m)	Stijn Jaspers	3.57,28	Koblenz (D)	25-08-1982
	2000 meter	Stijn Jaspers	5.05,9	Arnhem	17-08-1983
	3000 meter	Stijn Jaspers	7.53,86	Brussel (B)	27-08-1982
	5000 meter	Stijn Jaspers	13.24,46	Koblenz (D)	31-08-1983
	10 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	46,25,0	Rotterdam	27-09-1981
	20 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	1,37,30,4	Utrecht	09-08-1981
	30 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	2,34,11	Stiphout	24-10-1982
	50 km snelwandelen	Frank van Ravensberg	4,47,05	Stiphout	24-10-1982
Junioren	3000 meter	Paul Jaspers	7.57,62	Hechtel (B)	14-08-1984
	10 km snelwandelen baan	Frank van Ravensberg	47.20,4	Drachten	06-10-1979
	10 km snelwandelen weg	Frank van Ravensberg	46,53	Cadenazzo (SUI)	10-06-1979
	1 uur snelwandelen	Frank van Ravensberg	12.837,85m	Zaandam	03-08-1979
Mannen Masters M45	Hoogspringen	Ruud Wielart	1,90	Velsen	16-06-2002
Ms-44 Mannen Senioren met een lichamelijke beperking (ambulant)	200 meter	Sander Rotteveel	24,56	Emmeloord	27-05-2007
	verspringen	Sander Rotteveel	4,97	Manchester (GBR)	07-05-2006

Clubrecords vrouwen outdoor

Onderdeel	Naam	Prestatie	Plaats	Datum
100 meter	Mieke van der Kolk	12,24	Santpoort	04-07-1993
200 meter	Brenda Stoete	25,84	Amsterdam	26-05-1990
400 meter	Carla van der Klei	59,4 (ht)	Amsterdam	20-05-1990
800 meter	Marianne van de Linde	2.16,1	Huizen	06-09-1992
1000 meter	Larissa Scholten (C)	3.10,64	Utrecht	22-06-2002
1500 meter	Larissa Scholten (A)	5.02.39	Utrecht	08-07-2007
1 mijl (1609 m)	vacant, limiet 5.35 min			
2000 meter	Marianne van de Linde	6.30,0	Haarlem	13-04-1989
3000 meter	Marianne van de Linde	9.22,86	Haarlem	24-07-1992
5000 meter	Marianne van de Linde	16.22,4	Santpoort	08-07-1984

10000 meter	Marianne van de Linde	33.44,0	Santpoort	13-09-1991
100 meter horden	Brenda Stoete	14,90	Santpoort	19-06-1994
400 meter horden	Jirina van Kesteren	66,29	Amsterdam	30-06-2007
hoogspringen	Anja Smits	1,65	Arnhem	20-05-1973
polsstokhoogspringen	vacant (limiet 2,95)			
verspringen	Mieke van der Kolk	6,21	Leiden	26-06-1993
hinkstapspringen	Mieke van der Kolk	12,24	Assen	17-07-1994
kogelstoten	Toos Stoete	11,16	Haarlem	12-04-1992
discuswerpen	Toos Stoete	31,28	Santpoort	17-06-1992
speerwerpen	Toos Stoete	44,96	Haarlem	20-04-1992
4 x 100 meter	Brenda Stoete	49,1 (ht)	Santpoort	19-06-1994
	Carla v/d Klei			
	Jaqueline Konerman			
	Mieke v/d Kolk			
4 x 200 meter	vacant			
4 x 400 meter	vacant			
4 x 800 meter	vacant			
zevenkamp	Brenda Stoete	4047 pnt	Vlissingen	01/02-09-1990
	100 m horden	17,2 -548	verspringen	5,30 -643
	hoogspringen	1,42 -534	speerwerpen	29,44 -466
	kogelstoten	9,06 -468	800 meter	2.38,2 -594
	200 meter	25,8 -794		

Clubrecords meisjes A outdoor

Onderdeel	Naam	Prestatie	Plaats	Datum
100 meter	Brenda Stoete	12,75	Amsterdam	26-05-1990
	Brenda Stoete (B)	12,74	Krommenie	24-07-1988
200 meter	Brenda Stoete	24,84	Amsterdam	26-05-1990
400 meter	Brenda Stoete	60,50	Santpoort	29-04-1990
800 meter	Ingrid de Jager	2.16,5	Arnhem	27-06-1974
1000 meter	Larissa Scholten (C)	3.10,64	Utrecht	22-06-2002
1500 meter	Larissa Scholten	5.02,39	Utrecht	08-07-2007
100 meter horden	Anja Smits	15,0 (ht)	Arnhem	20-05-1973
400 meter horden	Jirina van Kesteren	67,75	Helmond	24-06-2005
hoogspringen	Anja Smits	1,65	Arnhem	20-05-1973
polsstokhoogspringen	vacant (limiet 2,80)			
verspringen	Anja Smits	5,73	Arnhem	20-05-1973
hinkstapspringen	Sanne Immer	11,16 m (+0,0 m/s)	Sittard	26-06-2004
kogelstoten	Baltine de Wit	10,79	Haarlem	23-05-2001
discuswerpen	Brenda Stoete	23,26	Beverwijk	27-05-1988
speerwerpen	Ingeborg Zandbergen (B)	31,10	Alphen aan den Rijn	12-06-1994
kogelslingeren	vacant			
4 x 100 meter	Aneska de Windt	50,5 (ht)	Lisse	24-06-1990
	Chantal Bruyn			
	Kivelly Grotendorst			
	Brenda Stoete			
4 x 400 meter	vacant			
zevenkamp	Brenda Stoete	4047 pnt	Vlissingen	01/02-09-1990
	100 m horden	17,2 -548	verspringen	5,30 -643
	hoogspringen	1,42 -534	speerwerpen	29,44 -466
	kogelstoten	9,06 -468	800 meter	2.38,2 -594
	200 meter	25,8 -794		

Clubrecords meisjes B outdoor

Onderdeel	Naam	Prestatie	Plaats	Datum		
100 meter	Brenda Stoete	12,74	Krommenie	24-07-1988		
200 meter	Tara van Schie	26,17 (-0,2 m/s)	Best	30-06-2007		
400 meter	Chantal Bruyn	61,60	Haarlem	16-09-1990		
800 meter	Jirina van Kesteren	2.26,18	Emmeloord	26-09-2004		
1000 meter	Larissa Scholten (C)	3.10,64	Utrecht	22-06-2002		
1500 meter	Jirina van Kesteren	5.25,81	Haarlem	13-08-2003		
100 meter horden	Tara van Schie	15,28 (+1,2 m/s)	Best	30-06-2007		
400 meter horden	Jirina van Kesteren	68,82	Sittard	25-06-2004		
hoogspringen	Sanne Immer (C)	1,60	Krommenie	19-08-2000		
polstokhoogspringen	vacant (limiet 2,70)					
verspringen	Tara van Schie	5,42	Utrecht	08-07-2007		
hinkstapspringen	Tara van Schie	10,63	Utrecht	08-07-2007		
kogelstoten	Tara van Schie	12,14	Valkenswaard	01-09-2007		
discuswerpen	Wendy IJzerman	23,80	Haarlem	17-05-1995		
speerwerpen	Ingeborg Zandbergen	31,30	Alphen aan den Rijn	12-06-1994		
4 x 100 meter	Larissa Scholten	53,89	Alphen aan den Rijn	12-06-2005		
	Oline Stokhof					
	Tara van Schie					
	Fleur van Galen					
zevenkamp	Tara van Schie	4388 pnt	Best	30-06/01-07-2007		
	100 m horden	15,28	-805	verspringen	5,31	-645
	hoogspringen	1,51	-632	speerwerpen	26,19	-405
	kogelstoten	11,41	-622	800 meter	2.46,79	-497
	200 meter	26,17	-782			

SprAAk nAAst de bAAn

“hallo”	“het is niet helemaal nieuw, het oude met aanvulling en we hebben weer een voorzitter”
“hoi”	“voorzitter? Joop is toch voorzitter”
“.....”	“nee, er was al heel lang geen voorzitter meer, die plaats was vacant”
“.....”	“hoe heet die nieuwe voorzitter?”
“koud hè”	“weet ik niet, zal wel in het clubblad komen”
“nou, valt toch wel mee?beter dan al die regen van de laatste weken”	“ze komen hierheen”
“en vroeg voor de zondag”	“ze komen ook op de tribune zitten”
“zeg dat wel”	“kom we gaan een eindje om, anders komen we ook op de foto”
“kom we gaan een beetje hoog op de tribune zitten, beetje uit de wind”	“zou je dat niet willen?”
“en als het regent zit je net een beetje droog?”	“ben je gek”
“.....”	“ziet er trouwens professioneel uit, moet je eens kijken wat een lange lenzen”
“.....”	“laten we maar gelijk naar de kantine lopen”
“hé wat is dat al die mensen met een fotografe derbij?”	“lekker koppie koffie met een speculaas”
“ik hoorde, dat dat het nieuwe bestuur is, ze gaan op de foto voor in het clubblad”	“zie ik je nog voor de kerst?”
“nieuw bestuur? was het ouwe niet goed meer?”	“vast wel”

SERVICE

Bestuur

Voorzitter

Dick Bais 023-5713873 of 06-44519283
Max Euwestraat 34, 2042 RC Zandvoort
Email: djbais@gmail.com

Secretaris

Peter Pijnaker 023-5258709
Joan Maetsuykerlaan 15, 2024 AR
Haarlem
Email: peter.pijnaker@tip.nl

Penningmeester

Jan Willem Kooij 023-5376627
Vondelweg 524, 2026 BH Haarlem
Email: jwkooij@hetnet.nl

Leden

Joop van Drunen 023-5244340
Ramplaan 98, 2015 GZ Haarlem
Email: j.m.van.drunen@planet.nl

Gerlies Nap 023-5421287
Overtonweg 14, 2022 TB Haarlem
Email: gerlies@bruggemann.nu

Leo van der Veer 023-5254288
Iepenlaan 94, 2061 GN Bloemendaal
Email: veeradvis@planet.nl

Tine Vos 023-8915791 of 06-12238121
Venkelstraat 95, 2034 MT Haarlem
Email: tinevos55@gmail.com

Ledenadministratie

Jos van Belle 023-5272338
Sparrenstraat 26, 2023 WX Haarlem
Email: jmg.van.belle@hetnet.nl

Opzegging lidmaatschap

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

Trainingen

Maandag en donderdagavond,
atletiekbaan Pim Muliersportpark
Senioren & Junioren A/B 19:00-20:45
Junioren C 19:00-20:30
Junioren D 18:45-20:15
Pupillen 18:45-20:00

Donderdagavond,
atletiekbaan Pim Muliersportpark
Lange-afstand lopers 19:00-20:45
Recreanten 18:45-20:00

Trainers

Bob de Groot 06-42139755
Jirina van Kesteren 06-15186655
Niels Ran 06-48818942
Niels Weller 06-27306179
Ruud Wielart 023-5279080
Baltien de Wit 023-5263123
Rob de Wit 06-41721080

Bij geen gehoor:
Joop van Drunen 023-5244340

Wedstrijdsecretariaten

Senioren & Junioren A/B
Joop van Drunen 023-5244340
Email: j.m.van.drunen@planet.nl

Junioren C/D
Peter Pijnaker 023-5258709
Email: peter.pijnaker@tip.nl

Pupillen
Niels Weller 06-27306179
Email: pupillentrainers@hotmail.com

Clubarts

Frits.Knuvelder 023-5530444
Van Oosten de Bruijnstraat 2, 2014 VS
Haarlem
Email: knuvelder@zonnet.nl

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten Velsersstraat
023-5264668
Velsersstraat 4, 2023 EC Haarlem
Email: ftvelserstraat@hetnet.nl

Commissies

Communicatie Commissie
Rob Schlüter 023-5250752
Reitzstraat 23, 2021 TM Haarlem
Email: avhaarlem@xs4all.nl

Technische Commissie
Gerard van Kesteren 023-5314714
Krokusstraat 10, 2015 AG Haarlem
Email: gerardannette@planet.nl

Lange Afstand Groep, contactpersoon
René Ruis 023-5317258
Hyacintenlaan 2, 2015 BC, Haarlem
Email: prruis@planet.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie
Haarlem/Holland:
Joop van Drunen 023-5244340
Email: j.m.van.drunen@planet.nl

Diversen

Stichting Exploitatie Kantine Atletiekbaan
namens A.V. Haarlem
Joop van Drunen 023-5244340
Email: j.m.van.drunen@planet.nl

AV Haarlem op internet
www.avhaarlem.nl

Clubkleding
De clubkleding is te koop tijdens de trainingen.

Leeftijdsindeling (1-11-2009 t/m 31-10-2010)

Categorie	Geboortejaar
Mini pupillen	2003
C pupillen	2002
B pupillen	2001
A pupillen	1999 & 2000
D junioren	1997 & 1998
C junioren	1995 & 1996
B junioren	1993 & 1994
A junioren	1991 & 1992
Senioren	1990 of eerder
Masters	1975 of eerder.

Onderverdeling masters

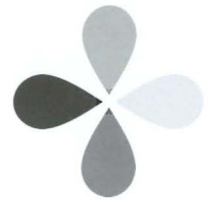
Vrouwen:
35-39 jaar (V35); 40-44 jaar (V40); enz.

Mannen:
35-39 jaar (M35); 40-44 jaar (M40); enz.

Indeling gaat in op de dag, waarop je de aangegeven leeftijd bereikt.

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 w www.stylemathot.nl