de wissel

Atletiekvereniging “Haarlem”

opgericht 8 oktober 1920

nummer drie, juli 2010

vinkesteyn
VERWARMINGSTECHNIEK

Totaalinstallateur van:

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

Specialist in zonne-energie

Lange Herenstraat 10
2011 LH Haarlem
e-mail: info@vinkesteyn.nl

tel. 023-5320433 / fax 5324257
Al 61 jaar het vertrouwde adres

HENRI BLOEM'S
WIJNKOPERIJ

IMPORTEUR VAN
KWALITEITSWIJNEN

Gert Jan Reinders
Kleverlaan 11-13
2061 TB Bloemendaal
Tel: 023 - 5274477
Fax: 023 - 5255640
Web: www.henribloem.nl
E-mail bloemendaal@henribloem.nl

VINOLOOG VAN DE WIJNACADEMIE

RUNNERSWORLD

Klaar voor de start ... ? Wij wel, kom en bekijk onze prima collectie

Runnersworld Haarlem,
Anegang 29, tel. 023-5328756
e-mail: rwhaarl@xs4all.nl

Ruime keus in functionele loopkleding en accessoires.

Uitgebreide collectie spikes, wedstrijd- en trainingsschoenen.

Deskundig advies door ervaren hardlopers en baanatleten.

10% korting voor A.V. Haarlem leden.

RUNNERSWORLD

De Wissel

NR. 3 – 2010
JULI
64e jaargang

Clubblad van "AV Haarlem"

Kopij voor nr. 4:
uiterlijk 20 augustus

Redactioneel

De vorige keer hadden we het over het gevaar van te hoge verwachtingen. Vaak valt het tegen - er kan er ten slotte maar één winnen - en dan resteert achteraf de kater. Maar soms heb je toch stiekem de verwachting dat jouw favoriet gaat winnen. En als die het dan ook nog wáármaakt dan is dat grote klasse.
Dat gebeurde op 26 en 27 juni. Jurgen Wielart werkte zich zaterdag op zijn favoriete onderdeel, de 400 meter, soeverein door de series en door de halve finale en werd zondag Nederlands kampioen bij de A-junioren. Het is heel lang geleden dat we een Nederlands kampioen in onze gelederen hadden bij de junioren of de senioren. Lees het verslag van Joop van Drunen.
Nog een opsteker: waar we de vorige Wissel al op speculeerden is gelukt, want de seniorenploeg heeft zich dankzij een mooie achtste plaats in de 3e divisie weten te plaatsen voor de promotiewedstrijd op 19 september. Er doen dan twaalf ploegen mee voor vier plaatsen in de tweede divisie. De locatie is nu nog niet bekend. Maar schrijft u deze datum al vast in uw agenda, want de ploeg kan best wat aanmoedigingen gebruiken.
Verder kunt u in dit nummer lezen over het huzarenstukje van Jesse Owens die in twee uur tijd vier wereldrecords verbeterde, over Leo van der Veer die een speciale relatie met zijn kogel heeft, over een hoogvlieger, over aardkorstvervorming, lekke finishbogen en nog veel meer.
Nog even over verwachtingen en het waarmaken ervan: Oranje zit in de halve finale. Op naar de titel ! Ssssttt.....

Foto's jubileumfeest

Zie pag. 13 en 14

Wedstrijdkalender

Avantri meerkamp
3 en 4 juli Schoonhoven

NK Senioren
17/18 juli O.S., Amsterdam

Pupillenwedstrijd
22 augustus, Alkmaar

Pupillenwedstrijd
4 september, Haarlem

Competitie CD-Junioren
11 september landelijke finale

Pupillenwedstrijd
12 september, Edam

NK Meerkamp Junioren B + nationale meerkamp CD-jun.
18/19 september, Gemert

Promotiewedstrijd senioren
19 september

Foto op de cover:
Coen Schilderman

In dit nummer

Nieuws van het bestuur .....
De Wissel-lijst: Bart Eijkman.....
Uitslagen senioren en A-junioren .....
Jurgen Wielart Nederlands kampioen.....
Uitslagen BCD-junioren en pupillen.....
The Wizzle Abroad (2).....
Foto's jubileumfeest.....
Van het lange-afstandsfront.....
Chirunning .....
Organisatie Lions Heuvelloop.....
Vier wereldrecords in twee uur.....
Wat maakt een kogel tot vriend .....
Van het lange-afstandfront .....
SprAAk nAAst de bAAn .....
Verslag extra algemene ledenvergadering .
Clublinking.....
Service.....

NIEUWS VAN HET BESTUUR

Dick Bais

Sinds de laatste Wissel verschenen is heeft de feestdag ter gelegenheid van het 90 -jarig jubileum plaatsgevonden. Dit was een zeer geslaagde dag met weliswaar slecht weer, maar dat mocht de pret niet drukken. Bij 90 jaar hoort blijkbaar 90% kans op regen. De clinics waren succesvol met flink wat deelname en ook de barbecue viel goed in de smaak. Nogmaals iedereen dank die heeft bijgedragen aan deze geslaagde dag.

Op 8 juni j.l. hebben we een tweede ledenvergadering gehouden over de statuten en het huishoudelijk reglement. Tijdens de ALV waren niet genoeg leden aanwezig om de nieuwe statuten goed te keuren. Vandaar deze tweede bijeenkomst, die overigens slecht bezocht werd. Het bestuur met 6 leden was namelijk in de meerderheid. De nieuwe statuten en het huishoudelijk reglement zijn, met wat kleine wijzigingen, goedgekeurd. Volgende ronde is de gang naar de notaris.

Naast bovengenoemd onderwerp hebben we tijdens deze vergadering een discussie gehad over het beleidsplan. Daarbij kwamen interessante punten en reacties naar voren. We komen hier binnenkort op terug.

Momenteel zijn we ook bezig om de content van de website te vernieuwen. We hebben daarvoor een heuse webontwerper in de arm genomen. We gaan proberen een wat aantrekkelijker website te maken met wat meer foto's en wellicht wat meer interactieve mogelijkheden.

Wellicht dat we hiermee aantrekkelijker worden voor nieuwe en bestaande leden.
We hebben voor volgend jaar alweer een afspraak gemaakt om op een sportschooldag (250 kinderen) folders te mogen uitdelen. Hopelijk levert dat nieuwe leden op. Nieuwe leden binnen krijgen en uiteraard het houden van bestaande leden is heel belangrijk voor een club als de onze.

Toch moet we nog wat van het hart: we lijden aan onderbezetting bij de kantine. Een aantal avonden per week is de kantine geopend en het draaiende houden komt op slechts enkele personen neer. Corina Vos is gestopt met haar jarenlange kantine werkzaamheden. Corina nog bedankt voor al je inspanningen! De bezetting is daardoor echter nog krapper geworden.

Een voorbeeld daarvan is zaterdag 26 juni. Op deze dag is een jeugdwedstrijd georganiseerd die druk bezocht werd door ca 200 kinderen van clubs uit de omgeving en hun ouders. De kantinedienst is die dag gedraaid door een vrijwilligster en 3 bestuursleden van Haarlem. Hierin moeten we verandering gaan brengen. Hoe, dat laten we nog weten. Ik ga dat in het bestuur ter tafel brengen. Misschien kunnen andere sporten een voorbeeld zijn. Bij een hockey- of voetbalclub zijn er verplichte kantinediensten bij wedstrijden. Genoeg hierover.

Er wordt nu hard gewerkt om het jubileumjaar in het komende najaar nog een extra feestelijk tintje te geven We houden jullie op de hoogte. Verder veel plezier tijdens de trainingen en probeer allemaal je PR te verbeteren!

Bart Eijkman: Hoogvlieger met krantenwijk

Bart in actie. Onlangs vloog hij bij een competitiewedstrijd over de 3 meter. Een nieuw PR.

Leo van der Veer

Bart Eijkman, 16 jaar, geboren op 14 november 1993, werd zo'n vijf jaar geleden lid van onze vereniging. Hij koos voor atletiek "omdat het een sport is waar veel afwisseling in zit, dus niet alleen maar één ding". AV Haarlem kwam het eerst op z'n pad en hij vond het gelijk leuk. Hij zou er samen met een vriend op gaan, maar die kon niet op de dagen dat er training was. Inmiddels heeft hij hier zijn vrienden wel gevonden.

"Rob de Wit is onze trainer, en ik vind zijn trainingen leuk en afwisselend. We maken altijd veel lol, soms gaat het echt nergens over, maar toch leuk. Polsstokhoog is mijn beste onderdeel. Ik vind polsstokhoog ook het leukst, omdat je eerst relatief hoog boven de grond bent, en dan weer een eind valt".

"Ik doe soms aan wedstrijden mee, meestal heb ik al iets anders gepland. Ik doe namelijk ook nog aan zeilen en Kongfu (een Chinese vechtsport), en verder geef ik zeilles. Mijn zusje zit ook op Kongfu. Verder vis ik af en toe op roofvis (d.w.z. snoek, baars en snoekbaars); dat is reuze leuk. En onlangs hebben we met de familie in de Ardennen gemountainbiked; dat was ook best leuk".

"Ik zit op het Schoter en doe VWO, profiel Natuur & Techniek. In heb voor dit profiel gekozen omdat het de meeste keuzemogelijkheden geeft voor een vervolgstudie. Verder heb ik de Engelstalige variant gevolgd; dat betekent dat je veel vakken in de Engelse taal krijgt gepresenteerd. Ik heb daar onlangs een afsluitend examen voor afgelegd. Het voordeel is dat je met zo'n diploma makkelijker aan een Engelse universiteit kunt studeren. Ik weet nog niet goed wat ik wil worden en waarvoor ik eventueel verder wil studeren. Misschien ga ik wel de opleiding tot piloot doen. Mijn vader heeft een vliegbrevet gehad en mijn opa was een echte piloot".

"Ik zit in de 4de klas en moet behoorlijke aandacht aan mijn huiswerk besteden. Zoals de vlag er nu voorstaat ga ik over, maar dan moeten er in de komende proefwerkperiode geen zware onvoldoendes volgen. Ik heb dagelijks toch wel 2 à 3 uur huiswerk. En zes maal per week begint mijn dag om 5.15 uur in verband met mijn krantenwijk. Met mijn hobby's, krantenwijk en huiswerk zijn mijn dagen dus goed gevuld. Ik vind op school gym het leukst, verder houd ik eigenlijk niet zo erg van school".

6 juni 2010: Competitiewedstrijd Alkmaar
De seniorenploeg plaatst zich voor promotiewedstrijd.

Deze laatste wedstrijd van de competitie 2010 was wederom succesvol voor de Haarlem-ploeg. Behaalden we in de eerste twee wedstrijden steeds een tweede plaats in de poule, in de laatste wedstrijd wist de ploeg de winst te grijpen met 8.354 punten. Daarmee komt het totaal op 22.958 punten. Er waren acht PR's te noteren.
In het klassement over alle poules (met 89 ploegen) betekende dit aantal een achtste plaats. Daarmee plaatste de ploeg zich voor de promotie/degradatiewedstrijd op 19 september. Haarlem-mannen, proficiat!!

De resultaten:

100 meter; 24 deelnemers			punten
5. Wouter van Gorselen	11,64	(+1,5)	657
200 meter; 22 deelnemers			
4. Wouter van Gorselen	23,94	(+1,5)	650
19. Remy Cornet	26,27	(+0,6)	---
400 meter; 26 deelnemers			
1. Jurgen Wielart	49,87		811
14. Remy Cornet	56,96	PR	---
800 meter; 18 deelnemers			
5. Simon Nijland	2.00,95		731
12. Jeroen Büller (B-jun.)	2.10.07	PR	---
5000 meter; 26 deelnemers			
7. Rob de Wit	17.26,78	PR	561
12. Karel Brasser (B-jun.)	18.12.38	PR	---
110 meter horden; 15 deelnemers			
7. Rob de Wit	18,63	(+1,3)	537
9. Gydo van de Pieterman	19,12	(-1,2) PR	---
Zweedse estafette; 17 ploegen			
4. AV Haarlem	2.07,38		819

De ploeg bestond uit Simon Nijland (400 m.), Niels Ran (300 m.), Wouter van Gorselen (200 m.) en Gydo van de Pieterman (100 m.). Wat vooral opviel was de zeer goede 100 meter van Gydo. Klasse!!

Hoogspringen; 15 deelnemers			
6. Gydo van de Pieterman	1,75 m		634
Verspringen; 15 deelnemers			
1. Niels Ran	6,57 m	PR	729
Hink-stap-sprong; 15 deelnemers			
2. Niels Ran	13,24 m	PR	701

Niels was deze wedstrijd uitstekend op dreef, ondanks zijn geringe trainingsmogelijkheden. Een eerste plaats op hoogspringen en een tweede plaats met HSS. Omdat hij daarmee 1.430 punten verzamelde en ook een belangrijke rol had in de Zweedse estafette was hij deze dag voor mij de man van de wedstrijd.

Kogelstoten; 23 deelnemers			
8. Peter Markwat	10,55 m		500
12. Tim Rombout	9.72 m	PR	---
Discuswerpen; 16 deelnemers			
4. Peter Markwat	32,01 m		519
Speerwerpen; 16 deelnemers			
6. Tim Rombout	40,93 m.		505

Tot slot wil ik nog een Haarlem-ploeglid in het zonnetje plaatsen, namelijk Peter Markwat. Peter, die niet meer in Haarlem woont, komt nog vaak naar de Haarlemse atletiekbaan om daar te trainen. Ook bij de westrijd in Alkmaar was Peter met zijn gezin aanwezig. En dat ondanks het feit dat hij de nacht vóór de wedstrijd amper geslapen had. Peter werkt in de wegenbouw, werk dat veelal in de avond en nachtelijke uren plaatsvindt. Peter verscheen op de onderdelen kogel en discus in de ring. Peter, bedankt.
Joop van Drunen

Landelijke stand na drie wedstrijden (89 clubs)

	25 april	*9 mei*	*6 juni*	*Totaal*
1. AV Atverni	8445	7258	9206	24090
2. Atl. Maastricht	7901	7590	8505	23996
3. ARV Ilion	8596	7559	7760	23915
4. AV Lycurgus	8023	7607	7817	23447
5. AV Flevo Delta 1	7892	7072	8398	23362
6. Typhoon	7723	7043	8482	23248
7. AV Wijchen	7342	7128	8612	23082
8. AV Haarlem	7683	6921	8354	22958
9 AV Fortuna	7756	6936	8265	22957
10. AV de Keien	7800	6722	8404	22926

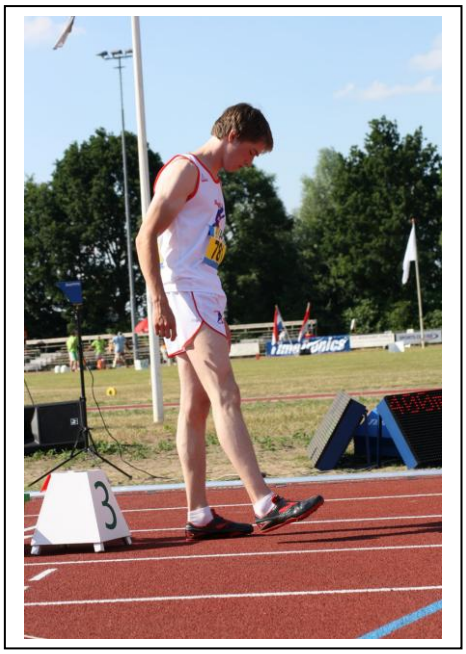
13 mei: Hemelvaartwedstrijd Heiloo
Tijdens de traditionele Hemelvaartwedstrijd bij AV Trias in Heiloo liet A-junior Jurgen Wielart zien dat hij ook op de sprintnummers buitengewoon goed uit de voeten kan. Hij dook op de 100 meter met 0,01 sec. onder zijn kakelverse PR van 25 april en kwam nu uit op 11,31 sec. (+0,3 m/s). Daarmee was hij de snelste sprinter van de dag. Op het moment van schrijven (eind mei) was het de 11e tijd die landelijk bij de A-junioren was gelopen. Bij de senioren deed Wouter van Gorselen met 11.47 sec (+0.3 m/s) weinig voor hem onder. Beide AV-Haarlemmers wonnen in hun categorie.
Ook op de dubbele sprintafstand, de 200 meter, waren beiden zeer snel. Jurgen liep een dik PR met de fantastische tijd van 22,49 sec. (+1,4 m/s), op dat moment de zesde tijd van het seizoen. Uiteraard was hij daarmee in zijn categorie eerste. Wouter werd bij de senioren zesde in toch zeker ook heel goede tijd van 23.63 sec (+1.4 m/s). Remy Cornet eindigde op een 17e plaats met 25.58 sec (+0.3 m/s).
Kristel van Es sprong met 1,57 m. een PR op 'hoog'.
Op de 800 meter liep seniore Larissa Scholten naar een mooie tijd: 2.21.25 min. Zie ook verderop.
Gerard van Kesteren

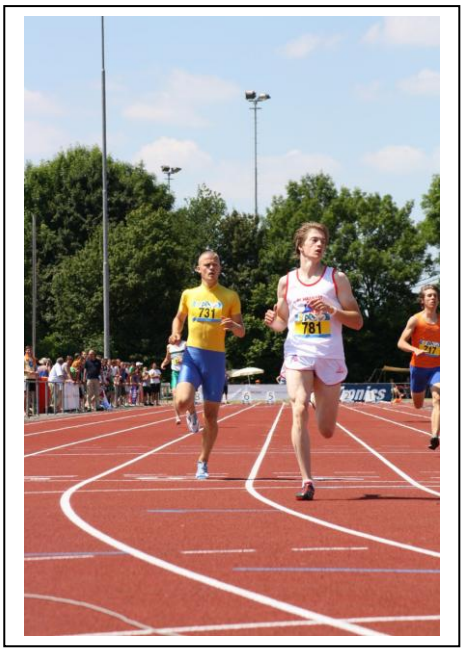
21 mei: Instuif Heerhugowaard.

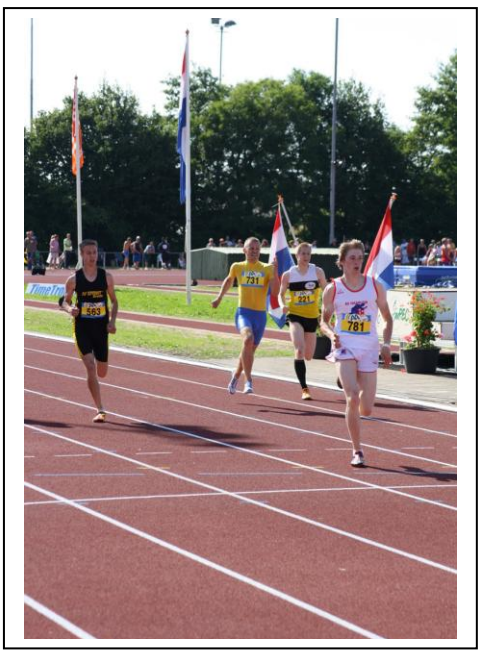
Heren senioren	100 m	400 m
Niels Ran	11.85 (+1.0 m/s) (4e)	55,26 (5e)

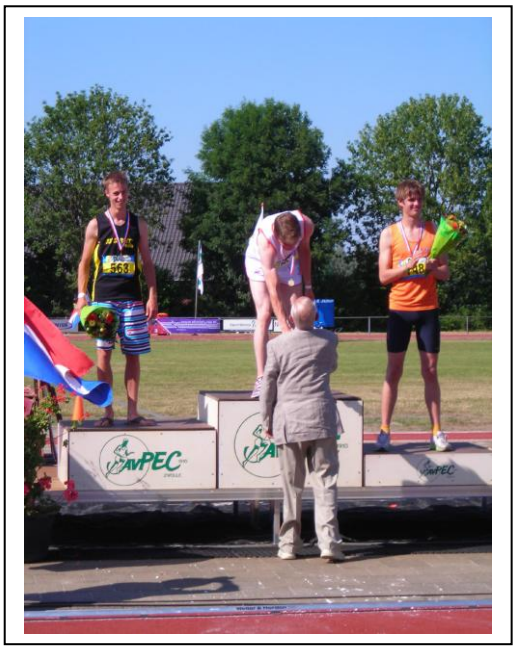
Heren senioren	200 m
Remy Cornet	25.61 (-1.2 m/s) (1e)

Jurgen Wielart Nederlands kampioen 400 meter A-junioren









Respectievelijk de serie, halve finale en finale van Jurgen Wielart tijdens het NK in Zwolle, 26 en 27 juni. Joop van Drunen mocht de medailles uitreiken.

22 mei 2010: Flynth Recordwedstrijden in Hoorn
Een paar dagen na zo goed als hersteld te zijn van een langdurige blessure aan mijn knie en daarna mijn voet, ben ik van 30 april t/m 7 mei op trainingskamp gegaan met het Jaspers Running Team. Net als vorig jaar zaten we in Monte Gorde in Portugal. Gelukkig had ik geen last meer van mijn voet of knie en kon ik daar opbouwende trainingen doen.
Terug in Nederland deed ik op Hemelvaartsdag 13 mei in Heiloo een 800 meter. Dit was een test voor mezelf om te kijken wat voor tijd ik neerzetten kon. Toen ik met een tijd van 2.21.25 min. finishte. Dat is anderhalve seconde boven mijn PR-, vond ik dit geen slecht teken.
Zaterdag 22 mei deed ik mee aan de Flynth Recordwedstrijden in Hoorn. Dit is een goed bezochte wedstrijd en het niveau was dan ook hoog. Mede dankzij het aangename weer en mijn serie met 11 andere snelle hardloopsters, heb ik daar op de 800m een PR gelopen van 2.18.40 min. en kwam ik als 8e over de finish. Ondanks dat ik in de buitenbaan moest starten en veel moeite had om me na de 100m te voegen in baan 1, kwam ik de eerste 400m volgens schema door. Het lukte mij om het tempo er in de tweede ronde goed in te houden, en de laatste 100m gingen in een moeiteloze sprint naar de finish. Eenmaal over de finish voelde het alsof ik nog wel wat harder had gekund. Dus, op naar het volgende persoonlijk record.
Larissa Scholten

Larissa Scholten op trainingsstage in Portugal

5 juni: Oordegem (Bel)

Simon Nijland	800 meter	1.58,66

11 juni: Schadeberg circuit, Heerhugowaard

Dames senioren	hoogspringen	
Kristel van Es	1,50 m	
Heren senioren	100 m	200 m
Remy Cornet	12.69 (+1,4 m/s)	26,04 sec. (+0,7)
Junioren A	200 m	400 m
Jurgen Wielart	22.66 (-1.2 m/s)	49,78 sec. PR

18 juni 2010: Track Meeting Utrecht
Bij deze drukbezochte avondwedstrijd (bijna 600 deelnemers) sprong Niels Ran in Utrecht bij de Track Meeting een P.R. op hoog: 1,95 meter. Voor iemand die als D-juniorentrainer maar weinig gelegenheid heeft om zelf te trainen is dit een formidabele prestatie. En zijn 100 meter mocht er ook zijn: 11,77 sec.
Maar ook Jurgen Wielart (1e jaars A-junior) zette een uitstekende prestatie neer. Hij liet op de 100 meter een tijd van 11,28 sec. klokken. Dat is vierhonderdste sneller dan zijn snelste tijd tot dan toe, die hij op 25 april realiseerde.
Larissa Scholten liep een degelijke 800 meter, net onder de 2.20 min. Hieronder de AV Haarlem prestaties:

Senioren

100m	18.	Niels Ran	11,77	+0.8
400m	1.	Remy Cornet	56,96	
800m	6.	Larissa Scholten	2.19,32	
hoogspringen	1.	Niels Ran	1,95	
hoogspringen	3.	Kristel van Es	1,55	

A-Junioren

100m	3.	Jurgen Wielart	11,28	+0.5

En weer een PR!

25 t/m 27 juni: Nederlandse kampioenschappen Junioren in Zwolle
Jurgen Wielart wordt Nederlands kampioen 400 meter jongens A-junioren

Zaterdag 26 juni om 13.45 uur begon voor Jurgen Wielart de tweedaagse strijd om het Nederlands kampioenschap 400 meter jongens A. Jurgen verscheen aan de start in de 2e serie. hij liep een bekeken race. Zijn naaste concurrent was Bas Visserman (zoon van Arjan Visserman, veelvuldig Nederlands kampioen 400 m). Jurgen ging Bas op de laatste 100 meter moeiteloos voorbij. Zijn tijd 50.97 sec., de minste tijd van de series. Om 17.10 uur vond de halve finale plaats. Jurgen kreeg baan 3 in de tweede halve finale aangewezen. In baan 4 stond een pittige tegenstander. Jurgen liep een gedegen 400 meter die resulteerde in een eerste plaats in de goede tijd van 49,69 sec. Een PR!.

Zondag 27 juni om 16.25 uur was de finale. En wat voor een finale. Het werd voor Jurgen een geweldige race. Ongeveer 150 meter voor de finish kwam hij langszij de 1e loper van dat moment. Op de laatste 100 meter liep hij nog enkele meters weg van zijn achtervolgers en hij finishte als Nederlands kampioen 400 meter jongens A in de meer dan uitstekende tijd van 48,90 sec. Een dik PR. We hebben genoten van de enorme krachtsexplosie die Jurgen leverde!! Het was geweldig. Proficiat met deze prestatie. We moeten heel veel jaren teruggaan waarin een AV-Haarlemjunior Nederlands kampioen werd.

Ook een compliment aan vader Ruud, die Jurgen de weken voorafgaand aan dit kampioenschap ondersteunde tijdens die vervelende blessureperiode (een blessure veroorzaakt door ondoordacht gedrag van mede-baangebruikers).

Joop van Drunen

Niels Ran

14 mei: CD Evening Games in Hoofddorp

Vrijdag 14 mei vond de eerste van de vier wedstrijden van de CD Evening Games plaats in Hoofddorp. Drie AV Haarlemmers waren daar aanwezig: Jelle Dalhuisen (C2), Luuk Verzijden (C1) en Pim Pauel (D1).
Luuk en Jelle mochten beginnen met de 100 m horden. Jelle startte heel goed en leek naar een hele mooie tijd te lopen, maar helaas viel hij. Toch werd hij met 19.4 sec. nog tweede van de vijf in zijn serie. Luuk had ook wat moeite met de horden, want naast de driepas liep hij ook de vier-en vijfpas tussen de horden.
Het volgende onderdeel was speerwerpen, waarbij Jelle vierde werd met een mooie afstand van 32.07 m. Luuk werd derde met een afstand van 23.88 m. Tot slot liepen deC-jongens nog een 150 m.
De D-jongens hadden een ander programma. Pim begon de avond met de 80 m, waarop hij met een tijd van 11.4 sec. een PR haalde en tweede werd bij de eerstejaars D-junioren. Bij het kogelstoten eindigde hij als derde met een afstand van 7,73 m. Daarna ging Pim discuswerpen, maar voordat dat onderdeel echt was gestart, werd er iemand geraakt door een discus, omdat de hele groep te ver naar voren stond op het veld. Hoe het met de jongen gaat is mij niet bekend. Pim werd op dit onderdeel uiteindelijk zesde met een nieuw PR van 19,08. In totaal eindigde hij als derde.
Al met al hebben de jongens goed gepresteerd. Op naar de volgende wedstrijd. Die is in Haarlem.

Jongens D1	80m	kogel	discus	punten
3. Pim Pauel	11,4	7,73	19,08	1215

Jongens C1	100mH	speer	150m	punten
6. Luuk Verzijden	20,3	23,88	21,7	1187

Jongens C2	100mH	speer	150m	punten
6. Jelle Dalhuisen	19,8	32,70	19,4	1548

16 mei: B-competitie AV Sparta Den Haag

De B-meisjes werden 11e van de 14 ploegen met 3914 punten. De uitslagen:

100 m	Aniek Klein Goldewijk	14.73
400 m	Magda van Dijk	75.81
800 m	Esther Kiel	2.40.49
100 mh	Evelien Verbruggen	19,93
4x100 m	AV Haarlem	dqf
hoogspringen	Britt Bourguignon	1,35
verspringen	Evelien Verbruggen	4.78
kogelstoten	Lisa Büller	7,96
discuswerpen	Aniek Klein Goldewijk	18.93
	Esther Kiel	15,89
speerwerpen	Magda van Dijk	15.68
	Lisa Büller	16.23

De jongens werden zevende van de veertien ploegen met 5980 punten. Hieronder hun resultaten:

100 m	Dik de Groot	12,79
	Jelle Dalhuisen	13,44
400 m	Robert Verschuuren	62,18
800 m	Jeroen Büller	2.13,08
1500 m	Karel Brasser	4.44,81
	Daan Oppenhuis	5.01,18
110 mh	Bart Eijkman	17,59
4x100 m	AV Haarlem	49,11
hoogspringen	Dik de Groot	1,65
polshoog	Bart Eijkman	3,00
verspringen	Jelle Dalhuisen	4,80
hinkstapsprong	Jeroen Büller	11,70
kogelstoten	Marnix van Zaderhoff	9,30
discuswerpen	Marnix van Zadelhoff	23,12
speerwerpen	Robert Verschuuren	30,36

21 mei: Instuif Heerhugowaard.

Op een bijna zomers warme vrijdagavond kwamen vier Haarlemmers in actie bij de instuifwedstrijd in Heerhugowaard. Pim Pauel en Jason Komen beten het spits af met de 80 m. Pim behaalde hier de eerste plaats met een PR van 11.49 sec.. Daarna volgde het speerwerpen waar Jason heel dicht in de buurt kwam van zijn PR, maar Pim spande echt de kroon, want hij verbeterde zijn PR met bijna 10 meter tot 28,45, goed voor een tweede plaats. Bij het verspringen kwam hij tot 4,18 m, goed voor een eerste plaats. Jason werd hier derde met een afstand van 3,52 m. Verder kwamen ook Remy Cornet en Niels Ran in actie (zie senioren).

Jongens D	80 m	speer	ver
Pim Pauel	11.49 (PR)	28.45 (PR)	4,18
Jason Komen	12.81 (5e)	20.45 (4e)	3.52 (3e)

29 mei: CD-competitie, Beverwijk

Goede prestaties van de D-junioren

De tweede competitiewedstrijd voor CD-junioren was dit jaar in Beverwijk en de dag begon gelijk al goed, want de estafette ging dit keer in een keer goed zonder foute wissels. Hij was wel iets langzamer, maar doordat er geen strafpunten werden afgetrokken, leverde het precies evenveel punten op.
Ondertussen verliep het bij het discuswerpen wat minder goed, want na samen vier keer te hebben geworpen hadden Siem en Joaquim slechts een keer geldig geworpen. Joaquim wist de discus uiteindelijk wel geldig te werpen en behaalde een mooie zesde plaats met een afstand van 15.73. Siem eindigde als twaalfde met 13,04.
Na een korte pauze ging de wedstrijd verder met de 80 m en het kogelstoten. Max, die een beetje moe was na een week op kamp te zijn geweest, wist op de horden toch nog naar een tijd van 15.79 te lopen, goed voor een vierde plaats en een PR. Jason werd op dit onderdeel negende met een tijd van 17.02. Bij het kogelstoten had Pim inmiddels een afstand van 7.57 m neergezet, waarmee hij uiteindelijk vierde werd. Helaas kwam de kogel niet verder, omdat hij steeds te laag ging in plaats

van omhoog. Siem stootte de kogel minder ver (5,73 m), maar hij haalde wel een nieuw PR.
Aan de andere kant van de baan gingen Bram en Paul daarna hoogspringen. Bram had de vorige wedstrijd 1.15 m gesprongen en hij sprong nu zelfs over 1.20 heen, waardoor hij een nieuw PR behaalde. Ook bij Paul ging het gemakkelijk en het ging zelfs zo gemakkelijk dat er geen eind aan leek te komen. Hij wist zijn PR van 1,35 m namelijk met 10 cm te verbeteren tot 1,45 m, waardoor hij de wedstrijd bij het hoogspringen won.
Tijdens het hoogspringen hadden drie jongens de 1000 m gelopen. Max en Daniël waren dit keer wat langzamer en zette een tijd neer van 3.36.83 en 4.21.48 en Mees begon met dit onderdeel aan zijn allereerste wedstrijd. Ondanks dat hij gevallen was liep hij toch nog naar een tijd van 3.57.78, goed voor een veertiende plaats. Gelijk hierna mocht Mees, samen met Joaquim, verspringen en nadat hij naar de EHBO geweest was voor een paar mooie verbandjes vloog hij minstens 3.61 m door de lucht, waardoor hij 340 punten wist binnen te halen.
Vervolgens kwamen er nog vijf atleten in actie op de 80 m en bij het speerwerpen. Bram haalde op de 80 m een nieuw PR van 12.45 en Paul verbeterde zijn PR bij het speerwerpen tot 22.49 m.
In totaal is het team de tweede wedstrijd derde geworden, waardoor ze zijn gestegen naar de vierde plaats in de poule. Dit is te danken aan het feit dat niemand slecht heeft gepresteerd. In de poules die meedoen voor de gebiedsfinale is het team gestegen van de dertiende naar de elfde plaats van de 22 ploegen. Hiermee staat de ploeg helaas net een plaats te laag voor de gebiedsfinale en dus zullen we wat competitiewed-strijden betreft weer moeten wachten tot volgend jaar.

Uitslagen per onderdeel				pnt
4 x 80 m	Jason, Bram, Max en Pim(5)	48,10		439
80 m	Pim Pauel (4)	11,74		504
	Bram Schwarz (12)	12,45	PR	408
	Daniël Kraaijkamp (19)	13,99		0
1000 m	Max Landheer (9)	3.36,83		438
	Mees Truijens (14)	3.57,78		326
	Daniel Kraaijkamp (15)	4.21,48		0
80 mH	Max Landheer (4)	15,79	PR	341
	Jason Komen (9)	17,02		258
Hoogspr.	Paul Zuiderduin (1)	1,45	PR	582
	Bram Schwarz (10)	1,20	PR	389
Verspr.	Mees Truijens (9)	3,61		340
	Joaquim Wiers (14)	3,10		238
Kogel	Pim Pauel (4)	7,57		389
	Siem Prins (14)	5,73	PR	289
Discus	Joaquim Wiers (6)	15,73		223
	Siem Prins (12)	13,04		163
Speer	Paul Zuiderduin (5)	22,49	PR	370
	Jason Komen (6)	19,63		317

Eindstand poule 512	24 april	29 mei	Totaal
1. AV Triathlon – 1	6407	7383	13790
2. AV Suomi	6814	6115	12929
3. KAV Holland	6476	5989	12465
4. AV Haarlem	5356	6023	11379
5. AV Startbaan	6109	4860	10969
6. AV Zuidwal	5120	5020	10140
7. AV Triatlon – 2	4024	4330	8354
8. AV Pijnenburg	3904	2560	6464

4 juni: 2e wedstrijd CD Evening Games, Haarlem

Meisjes D	speer	60 m	600 m
Myrea den Ridder (D2)	14,95	10,5	2.29,3

Jongens D	80 mH	hoog	150 m
Pim Pauel (D1)	17,7	1,20	21,0
Jason Komen (D1)	16,3	1,10	23,7
Paul Zuiderduin (D2)	14,8	1,40	23,5
Joaquim Wiers (D2)			25,9

Jongens C	discus	kogel	1500 m
Luuk Verzijden (C1)	20,29	6,47	5.25,
Jelle Dalhuisen (C2)	27,94	10,30	5.21,9

13 juni: B-competitie, Ilion, Zoetermeer

Met 3988 punten kwamen de meisjes ploeg op de 9e plaats van 13 deelnemende ploegen. De prestaties:

100 m	Magda van Dijk	14.98
400 m	Magda van Dijk	76.42
800 m	Esther Kiel	2.40.09
100 m horden	Evelien Verbruggen	dns
4x100 m	AV Haarlem	54.84
hoogspringen	Britt Bourguignon	1.30
verspringen	Evelien Verbruggen	4.13
	Britt Bourguignon	3.67
kogelstoten	Lisa Büller	8.20
speerwerpen	Aniek Klein Goldewijk	19.07
	Lisa Büller	16.34
discuswerpen	Aniek Klein Goldewijk	20.52
	Esther Kiel	18.23

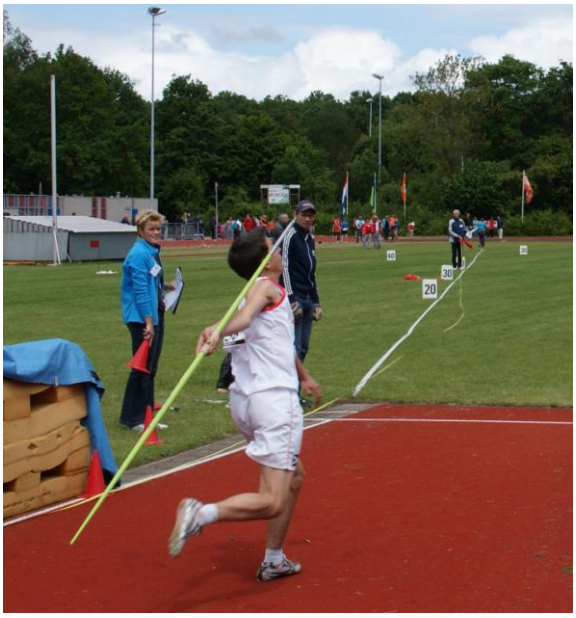
De jongens kwamen dit keer niet verder dan de 13e plaats op 16 ploegen, mede door een diskwalificatie op de 100 m:

100 m	Luuk Verzijden	dqf
400 m	Robert Verschuuren	59.75
800 m	Jeroen Büller	2.09.59
1500 m	Karel Brasser	4.43.18
	Daan Oppenhuis	4.55.96
110 m horden	Jelle Dalhuisen	20.58
4x100 m	AV Haarlem	48,99
hoogspringen	Dik de Groot	1.60
polshoog	Dik de Groot	2.90
verspringen	Luuk Verzijden	4.38
hinkstapsprong	Jeroen Büller	11.83
kogelstoten	Jelle Dalhuisen	8.87
discuswerpen	Marnix van Zadelhoff	25.09
speerwerpen	Robert Verschuuren	35.40

19 juni: gebiedsfinale C competitie, Lelystad

De jongens gingen helemaal naar Lelystad voor de gebiedsfinale 2010. Een regenachtige dag met af en toe een bui, als die bui dan kwam, dan ging het ook wel even te keer. En oh ja er werd nog ergens gevoetbald. Iets met een WK ergens. Tja als iets ons allemaal bezig houdt dan is het een partijtje voetbal. Er werd dus in de kantine naar een tv gekeken tussen alle buien en onderdelen door.
Het zag eruit zoals beschreven door mijn ouders: toen ooit het eerste kinderprogramma werd uitgezonden op tv keek de hele buurt bij tante Leen. Wel 40 mensen tegelijkertijd, op een veel te kleine onscherpe tv. Ik

geloof dat de situatie bij AV Spirit nu wel duidelijk is omschreven. Er werd ook nog aan atletiek gedaan in Lelystad. De resultaten staan hieronder beschreven. Er steekt één resultaat boven alle andere resultaten uit, namelijk het speerwerpen van Robert Verschuren. Robert verbeterde zijn PR met bijna 7 meter. Misschien wel de beste jaarprestatie bij de jongens C in 2010, al kunnen we dat pas met zekerheid zeggen in oktober. Ik wil graag Sjoerd Lether bedanken voor zijn inzet als jurylid. Daarnaast een bedankje aan de ouders die gereden hebben en als supporters aanwezig waren.
Rob de Wit



Robert op weg naar 44 meter

Onderdeel	*Naam*	*1e wedstrijd*	*Naam*	*2e wedstrijd*	*Naam*	*Gebiedsfinale*
Estafette 4 x 100	Robert, Luuk, Jelle, Gijs	52.5	Robert,Luuk Jelle, Gijs	53.13	Robert,Luuk Jelle, Gijs	52.56
Speer	Robert	37.42	Robert	35.13	Robert	44.00 !!
Horden	Gijs	20.1	Gijs	20.72	Gijs	20.14
Ver	Luuk	4.27	Luuk	4.64	Luuk	4.35
Kogel	Robert	8.00	Robert	8.11	Jelle	8.98
100m	Jelle	12.9	Jelle	13.27	Robert	12.88
Hoog	Luuk	1,35	Luuk	1,35	Luuk	1.35
Discus	Siem	19.06	Jelle	24.28	Jelle	26.38
800m	Siem	2.48.1	Siem	2.41.99	Siem	2.48.44
eindstand		2e plaats		2e plaats		8e plaats

25 juni: Veel PR's bij 3e wedstrijd CD Evening Games
Vrijdagavond 25 juni was de derde wedstrijd van de CD Evening Games in Heiloo die wat vertraagd werd door een autobrand op de A9 waardoor veel deelnemers te laat waren. De prestaties van onze Haarlem atleten leden er echter niet onder, want alle jongens D haalden een PR op de 80 m. Voor Shaquille de Rooij was het zijn eerste wedstrijd en hij zette bij de jongens D tweedejaars de vierde tijd neer met 11,2. Ditzelfde deed Pim Pauel met 11,4 bij de eerstejaars D-junioren. Hierna volgde het kogelstoten waarbij vooral Paul Zuiderduin het goed deed, want hij wist zijn PR van vorig jaar met bijna anderhalve meter te verbeteren tot 8,25 m, waardoor hij vierde werd op dit onderdeel. De nieuweling Shaquille kreeg de kogel wel heel ver, maar de eerste twee pogingen werden helaas afgekeurd omdat hij gooide.
De C-jongens Luuk en Jelle presteerde voor hun doen beide goed bij het hoogspringen. Luuk baalde wel een beetje, omdat hij voor de zoveelste keer zijn PR van 1,35 m evenaarde. Jelle verraste mij echter door met een Schotse sprong 1,45 m te halen. Ook op de 100 m haalde hij een PR met 12.7.
Het laatste nummer voor alle jongens was 1000 m. Jason moest dit helaas laten schieten wegens een verjaardag. De rest van de jongens deed, soms met tegenzin, wel mee en dit resulteerde in vijf PR's. Luuk was van alle Haarlemmers de snelste en verbeterde zijn tijd van de D-spelen van vorig jaar met iets meer dan een seconde tot 3.23,1.
De uitslagen van deze wedstrijd zijn nog niet verwerkt in het puntenklassement, maar na deze wedstrijd vol PR's is er nog een hoop mogelijk voor de finalewedstrijd in september.

Uitslagen derde wedstrijd

Jongens D	80 m	kogel	1000 m
Pim Pauel (D1)	11,4 PR	7,58	3.56,4 PR
Jason Komen (D1)	12,5 PR	6,67 PR	-
Shaquille de Rooij (D2)	11,2 PR	5,80 PR	4.16,7 PR
Paul Zuiderduin (D2)	11,9 PR	8,25 PR	3.52,3 PR

Jongens C	100 m	hoog	1000 m
Luuk Verzijden (C1)	14,0 PR	1,35 PR	3.23,1 PR
Jelle Dalhuisen (C2)	12,7 PR	1,45 PR	3.29,5 PR

5 juni: 2e wedstrijd pupillencompetitie, Santpoort
Op zaterdag 5 juni was de tweede wedstrijd voor de pupillencompetitie. We waren met acht AV Haarlem atleten. Helaas konden we geen estafette lopen. Om dit onderdeel te kunnen doen heb je vier jongens of meisjes nodig die in de zelfde categorie zitten. Hopelijk is dit de volgende wedstrijd beter!
De wedstrijd was bij onze buren in Santpoort. Een super leuke wedstrijd met een heerlijk zonnetje. Het was dus insmeren geblazen. Van de acht atleten die meededen waren er drie die voor het eerst een wedstrijd deden. Spannend dus. Uiteindelijk haalden Linsey en Romke op deze eerste wedstrijd zelfs het podium!!

Linsey 3e op meerkamp

Romke 2e op meerkamp

Maar eerst bij het begin beginnen. 's Morgens eerst de startnummers halen. Na de nog wat geoefend te hebben met het balwerpen begon de wedstrijd echt.
Iedereen heeft super prestaties geleverd. Zo liepen Gijs en Linsey op de 60 meter een tijd van 9.6 seconden. Anne en Mike sprongen heel hoog. Ze haalden de 1.15 meter. Jelle stootte zijn kogel bijna naar een 6.50 meter. Romy wierp de bal over de 11 meter en Romke liep op de 40 meter net onder de 8 seconden. Als laatste liep Jan een super 1000 meter. Hij liep een tijd van 3.50.6.

Alle uitslagen:

Jongens pupillen A2	60m	ver	kogel	pnt
3. Jelle Kelderman	9,3	3,87	6,45	1477

Jongens pupillen A1	60m	hoog	bal	pnt
5. Gijs Schwarz 9,6	1,10	26,63	1323	
13. Mike van Dijk	10,1	1,15	25,81	1273
25. Jan van der Meulen	10,7	1,05	10,41	886

Jongens pupillen mini	40m	ver	bal	pnt
2. Romke van Dam	7.9	2,54	10,94	731

Meisjes pupillen A1	60m	hoog	bal	pnt
3. Linsey Water	9,6	1,10	21,40	1256
7. Anne Kuperus	10,7	1,15	21,00	1129
20. Romy Paardekooper	11,4	0,95	11,25	745

1000 meter

Jan van der Meulen	3.50,6
Gijs Schwarz	3.51,1
Mike van Dijk	3.54,9

600 meter

Romke van Dam	3.57.3

Jan van der Meulen springt over 1,05 meter

Hopelijk doen andere kinderen ook mee aan de volgende wedstrijden. Als papa of mama een keer niet mee kan is dit geen probleem. Er zijn vaak genoeg rijouders. Ook is er altijd een trainer mee die op uw kind let.
De komende wedstrijden zijn:

22 augustus	Alkmaar
4 september	Haarlem
12 september	Edam

Wil je nog meedoen met wedstrijden geef je dan op via de mail (pupillentrainers@hotmail.com) of bij je trainer.

Jirina van Kesteren

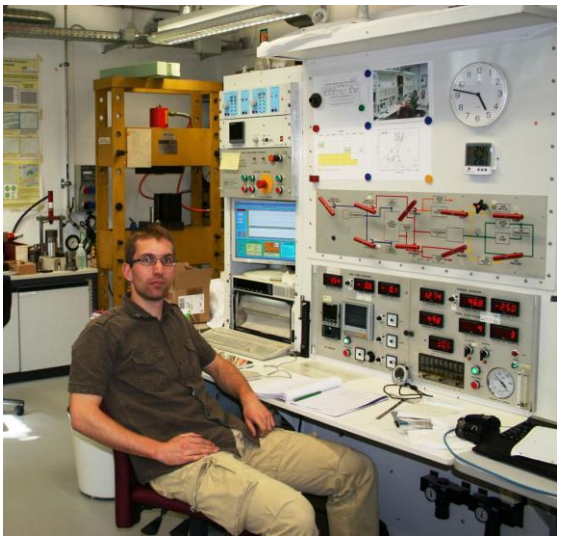
20 juni: Pupillen & CD-wedstrijd Edam
Zondag 20 juni, de dag na de gebiedsfinale van de C-junioren, was er een wedstrijd voor pupillen en CD-junioren in Edam. Haarlem was helaas aanwezig met slechts een deelnemer: Sjors Keet. Deze A2-pupil begon zijn eerste wedstrijd met het balwerpen (26,97 m.) gevolgd door het sprinten en het verspringen. De 80 meter sprint ging in 9,6 sec. Vooral het verspringen ging goed, want Sjors kwam na een eerste sprong van 3,99 m tot een afstand van 4,07 m. Hiermee werd hij twee op dit onderdeel bij de A2-pupillen en in totaal werd hij derde op de meerkamp (1443 punten).
Tot slot was er nog de 1000 m waarbij Sjors goed reageerde op de versnelling van de jongen van Phanos. Hij sprintte deze jongen vlak voor de finish zelfs voorbij. Dit leverde een tijd van 3.41,2 op en een gouden medaille.

Niels Ran

Gerard van Kesteren

Sommige AV-Haarlemmers wijken voor korte of langere tijd uit naar het buitenland. Voor werk, studie, stage, trainingsweek of een marathon. Anderen nemen op vakantie hun hardloopschoenen mee. Hoe gaat het met hen? Of hoe is het hen vergaan? Sporten ze nog? Hebben ze goed getraind? Een mooie prestatie neergezet? Opvallende dingen meegemaakt? Deze keer zijn de bergen van Zwitserland het decor voor onze column. Hier woont sinds 1 februari 2008 clubgenoot Rolf Bruijn, Maar hij is er niet voor een hoogtestage.

Je studeert nu in Zwitserland. Wat voor onderzoek doe je daar en kon dat niet 'gewoon' in Nederland?
Na mijn masterstudie geologie aan de universiteit Utrecht wilde ik verder studeren en doktor in de wetenschappen worden door een promotie-onderzoek te doen als AiO (assistent in opleiding). In Nederland was er geen interessante promotieplek voor mij. De eerste de beste mogelijkheid kwam vanuit de Alpen aanvliegen. De gerenommeerde technische universiteit van Zürich zocht iemand voor een AiO in het Gesteente Deformatie Laboratorium. Hoewel ik ook naar Londen had gekund, koos ik voor de bergen van Zwitserland. Als geoloog is het een genot om in de voortuin van de Alpen te wonen en werken. Kort over mijn onderzoek. Ik probeer uit te zoeken wat er gebeurt met een bepaald soort mineralen als je ze onder hoge druk en temperatuur vervormd in een proces vergelijkbaar met dat in de aardkorsten als platen tegen elkaar botsen. Met mijn resultaten kunnen andere wetenschappers beter voorspellen hoe de aardkorst vervormt en onder welke omstandigheden aardbevingen plaatsvinden. Verder is mijn onderzoek nuttig voor opslag van nucleair afval en voor CO2-opslag, Dat laatste is nu een actueel onderwerp in Nederland,


In het Rock Deformation Laboratory

Je was bijna altijd van de partij bij onze trainingen. Je deed ook veel wedstrijden. Ik kan me niet voorstellen dat je niets meer aan sport doet.
Atletiek was mijn passie in Nederland. In Zwitserland ben ik ook daarmee doorgegaan. Ik ging trainen bij LCZ, de grootste atletiekvereniging van Zwitserland en veelvuldig landskampioen. Trainingen vonden plaats in het grote Letzigrund atletiekstadion (bekend van Weltklasse Zurich, EK 2014 en EK voetbal 2008).

Mijn eerste wedstrijd in Zwitserland, in Lüzern

Maar de drukke baan, in combinatie met een andere trainingsmethode, maakten het lastig om fit te blijven. Ik raakte op een gegeven moment zelfs geblesseerd waardoor ik snel de lol van het trainen verloor. Sinds dit jaar woon ik niet meer in Zürich en ben ik geen lid meer van LCZ. Ik woon nu in Olten, een stadje dat tussen Basel, Bern, Luzern en Zürich in ligt. Het is er mooi wonen tussen de heuvels van de Jura gebergte en het heeft goede voorzieningen. Sporten doe ik nog wel en ook regelmatig. Met mooi weer trek ik erop uit met de MTB of ga ik een snelle duurloop maken in de uitlopers van het Jura gebergte. Dat ik nog fit ben, bewijzen de resultaten van twee hardloopwedstrijden waarbij ik 18de respectievelijk 7de eindigde met tijden die vergelijkbaar zijn met mijn snelste tijd op de Zilverenkruis Achmealoop.
Kortom, ik ben nog fit en houd het goed vol om te blijven trainen. Ik mis alleen de wekelijkse sociale contacten op de atletiekbaan. Ik train nu eigenlijk altijd alleen. Gelukkig is het vaak wel heel mooi fietsen of hardlopen in Zwitserland. Dat compenseert weer een deel.

Wat was je favoriete onderdeel? Wat zijn je beste prestaties? En waar ben je het meest trots op?
Ik was de 400-meterspecialist bij AV Haarlem. Uhm, tot ene J. Wielart het aan de heupen kreeg. Ik gun het hem, omdat hij zoveel beter is dan ik ooit zou kunnen. Mijn PR is 53.46 sec. (geloof ik). Ik ben trots op mijn sprint-PR's en mijn vermelding in de ranglijsten van 2000 op het onderdeel kogelslingeren. Helaas vond Joop het niet goed dat ik trainde op kogelslingeren. Ik begon het net een beetje onder de knie te krijgen destijds als B-junior.

Rolf tijdens bergwandeling op 1400 meter hoogte

Wordt er in Zwitserland veel aan atletiek gedaan? Lijkt me lastig met al die bergen en dalen.
Terugkomend op Zwitserse atletiek. Het niveau van atletiek is vergelijkbaar met Nederland, er zijn alleen minder atleten en daardoor minder wedstrijden. De voorzieningen zijn wel in orde. Het is wel duur om wedstrijden te doen. Soms betaal je wel meer dan 10 euro per onderdeel.
In de bergen wonen weinig mensen en zijn er dus weinig atletiekbanen te vinden. Ik heb niet de indruk dat atletiek in Zwitserland beperkt wordt door ruimtegebrek. Het is juist mooi om te hardlopen met die bergen op de achtergrond.

Wat wordt na je promotie je volgende stap?
In Zwitserland heb ik geleerd dat plannen van de toekomst op papier heel nuttig is, maar in de praktijk weinig zin heeft. Er zijn simpelweg te veel variabelen om alles te kunnen voorspellen. Wat ik ga doe naar mijn onderzoek, weet ik niet. Wat ik wil is een tijdelijke positie aan een universiteit in Zwitserland, Europa of de VS,Canada of Australië. Ik vertrouw erop dat dat tegen die tijd ook mogelijk is. De kans ik klein dat ik naar Nederland terug keer voor werk en wonen. Over een jaartje of zo hoop ik meer te weten over mijn toekomst na Zwitserland. Ik zal tegen die tijd de AV Haarlemmers nog wel een keertje gedag zeggen op een training.
Ik heb ruim 10 jaar met plezier bij AV Haarlem getraind. Die tijd zal ik nooit meer vergeten en ik ben dankbaar voor de mensen die mij die mooie tijd hebben gegund.

SprAAk nAAst de bAAn

"hallo"
"*hoi*"
"....."
"....."
"ik heb je gemist de vorige keer"
"ja, ik was op vakantie"
"op vakantie? Hoe kan dat nou in die tijd"
"crisis: ik was teveel bij me baas, dus zodoende"
"waar was je"
"nou niet ver hoor, me tante heeft een huisje in Harderwijk"
"zo"
"jij gaat zeker weer de hele zomer naar je huis in Frankrijk"
"ja, wat dacht je"
"maar ik heb wel mooi alle voetbalwedstrijden kunnen zien"
"jij liever als ik."
"en ik ga ook de hele tour de France kijken"
"met al die vrije tijd had je hier 30 mei wel kunnen wezen"
"hoezo?"
"toen werd het 90 jarig bestaan van de club gevierd"
"zo"
"er waren allerlei leuke dingen voor de kids georganiseerd"
"zo"
"Sammy Monsels was er nog, die deed een clinic"
"*een wat?"*
"een clinic, die ging de kinderen een speciale training geven"
"hoezo?"

"nou, hij was vroeger een hele goeie hardloper, kijk maar op ons clubrecord bord"
"maar het was toch rot weer"
"eerst wel, maar later klaarde het op en hebben we gebarbecued"
"oh, dat is wel jammer, dat ik dat gemist heb"
"dat dacht ik wel"
"kom laten we een kop koffie halen"

Foto-impressie van de jubileumdag i.v.m. het 90-jarig bestaan van AV Haarlem

Sprint-clinic door Sammy Monsels

Horden-clinic door Ineke Bonsen

Hoogspring-clinic door Ruud Wielart

GROENRIJK
Het Rijke Tuinleven

GROENRIJK

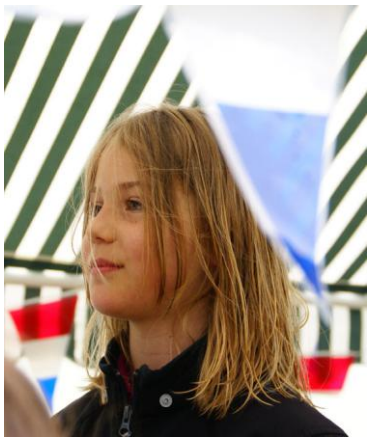
GROENRIJK
Het Rijke Tuinleven

JUNGLE-RUN

JUNGLE-RU

XXX
AMSTERDAM SPORT SAMEN

XXX
AMSTERDAM SPORT SAMEN



VAN HET LANGE-AFSTANDFRONT

Door René Ruis

Nogmaals: hoe zit het met onze prijsvraag?
Om nog even het geheugen op te frissen: Het was 24 januari de Beeckestijn cross. Bij de inschrijving kreeg ik nr.343. “ik heb een mooi nummer voor u” zei de mevrouw aan het inschrijftafeltje. Wat wist zij? 343 is inderdaad een mooi nummer.
Prijsvraag: wat is er zo mooi aan 343 of waarom is 343 een mooi getal.
Hierbij de oplossing:
Veel mensen vinden 7 een mooi getal. Van velen is het hun lievelings- of geluksgetal. De 7 komen we overal tegen: 7 dagen in een week, 7 vette, 7 magere jaren, Rome op 7 heuvelen gebouwd, sneeuwwitje en de 7 dwergen, wolf en 7 geitjes, 7mijlslaarzen, daar zaten 7 kikkertjes al in een boeren sloot. Vroeger was je bij 3x7 volwassen (eigenlijk is dat nog steeds zo) 7 is ook een heilig getal, de bijbel staat er vol mee. Maar als 7 een mooi getal is, dan is 7x7 nog mooier en dan is 7x7x7 nog veeeeel mooier. En dat is nu die 343.
De prijs (een koek naar keuze uit de kantine) gaat naar Gerard van Kesteren die geheel naar mijn tevredenheid de oplossing heeft gegeven. Gefeliciteerd.

Dan gaan we naar de uitslagen:
Zondag 18 april Zorgspecialistloop
Moest ik vorige keer de uitslagen nog van opzoeken.
5km 3. Rob de Wit 17.21
Waren er nog andere AV Haarlemmers?

Zondag 16 mei: 2 lopen
GGZ in Geestloop (voorheen Geestgrondenloop) 10,5 km
32. Adrie Tol 48.22
39. Jeroen Peeters 49.13
Tegelijkertijd:
Pim Mulierloop 15 km
Bij de senioren: 3. Vincent Witmond 1:09.35

Zondag 6 juni Letterenloop
Start/finish ijsbaan Kleverlaan. Parcours hoofdzakelijk door Bloemendaal
Startschot Loco burgemeester van Bloemendaal.
Allen opgezweept door E.Ratelband
5km (overall klassement)
37. Esther Kiel 22.44
72. Eric Pauel (vader van Pim) 24.37
111. Jirina v.Kesteren 26.49
124. Gerard v.Kesteren 27.18
201. Baltien de Wit 29.24
10km
9. Sven Schwarz 37.09 !!!
37. Frank Peeters 40.06
88. Adrie Tol 43.29
208. Vincent Witmond 46.45
280. Jeroen Peeters 48.32
356. Jason Komen 50.04
393. John Komen 50.55

Vrijdag 18 juni Grachtenloop
Op de 5km vond ik weer onze dappere Esther Kiel op plaats 54: 21.23
10km 6. Rob de Wit 36.07
Ik heb alleen de eerste 18 lopers, dus ik weet niet of er nog meer hebben gelopen.

Zondag 20 juni Marquetteloop 14km
15. Adrie Tol 1:02.01
36. Jeroen Peeters 1:06.19

Over de uitslagen: Van de lopen van de 2 circuits loop ik de uitslagen wel na. Maar ga je eens ergens anders heen, laat het dan even weten. Het is soms een hele toer om iedereen te vinden in lange lijsten van uitslagen. Mis je iets of is er iets fout. Geef het aan mij door. Of stuur een mailtje met je resultaten: prruis@planet.nl.

Zomerprogramma verder:
Zaterdag 11 september Pierloop (a.v.Suomi/Runnersworld)
Zondag 26 september ZKA-loop (sportsupport)
Zondag 17 oktober Heemstedeloop (sportsupport)
Veel informatie: zie de folders in de kantine

OPROEP! OPROEP! OPROEP! OPROEP!

Elke maandag en donderdag kunt u tijdens en na de training een lekker kopje thee of wat fris krijgen in de kantine. Daarvoor zijn vrijwilligers nodig. Vrijwilligers, waar we hard naar op zoek zijn.

Wie wil er, op maandag of donderdag, helpen in de kantine? U staat vanaf 18.45 tot ca. 21.00. In principe eens in de twee weken een avond, maar hoe meer aanmeldingen, hoe minder vaak u hoeft te staan. Dus, meld u aan!! Aanmelden kan bij degene die achter de kantine staat en bij het bestuur.

CURSUS CHI-RUNNING

Eind vorig jaar heb ik een cursus ChiRunning gedaan. In mijn geval waren dat drie zaterdagochtenden. Sindsdien ben ik daar erg enthousiast over. Met deze techniek loop je met minder energie sneller. ChiRunning combineert de innerlijke focus van T'ai Chi met de energie van het hardlopen. Met ChiRunning loop je veel minder kans op blessures. De techniek werkt mee met de krachten die je onderweg tegenkomt in plaats van er tegenin te gaan. Je maakt gebruik van de zwaartekracht en zorgt dat de impact van de weg op het lichaam aanzienlijk vermindert. Je leert om te lopen vanuit een goede rechte houding en met zoveel mogelijk ontspanning. Het lijkt een paradox, maar door meer te ontspannen kun je harder lopen.
Het aanleren van een nieuwe techniek is een geleidelijk proces, dat niet in 3 weken is afgerond. In de cursus die 3 x 2 uur duurt, ervaar je door middel van verschillende oefeningen hoe de ChiRunning-techniek aanvoelt als je die toepast en wat belangrijk is om aan te passen in je techniek als je bijvoorbeeld last hebt van blessures. Aan het eind van de cursus heb je voldoende mogelijkheden om jezelf verder in de techniek te bekwamen. Meer informatie over ChiRunning staat op www.loopblesurrevrij.nl: de website van ChiCoaching.

Om mijn ervaring met anderen te delen, heb ik aan de cursusleiding gevraagd of we niet een cursus speciaal voor de leden van AV Haarlem kunnen organiseren, en natuurlijk ook voor ouders van onze jeugdleden. Dat bleek mogelijk. Met de instructeurs, Ans Oudejans en Marion Meesters hebben we drie maandagavonden gekozen: 13, 20 en 27 september van 18.45 uur tot 20.45 uur. Locatie: Duin en Kruidberg. De kosten afhankelijk van het aantal deelnemers (tussen de 65 en 80 euro).
Je kunt je bij mij, Tine Vos, aanmelden: tinevos55@gmail.com; tel: 06-12238121.

GROTE CLUBACTIE VRAAGT ADMINISTRATIEVE COÖRDINATOR

Vorig jaar bracht deze actie onze vereniging, met ruim vierhonderd verkochte loten, een netto opbrengst van ca. duizend euro. Tachtig procent van de lotprijs komt ten goede aan de vereniging. Wel de moeite waard dus. Maar er moet ook iets voor gebeuren. Vooral door de jeugd van onze vereniging, die bij familie, vrienden, kennissen en buren loten moet zien te slijten. De trainers zullen hun best doen hun pupillen en junioren enthousiast te maken voor deze actie. Om onze jeugd verder te stimuleren wordt voor de drie beste "verkopers" een prijs beschikbaar gesteld.
Maar het verkoopproces moet ook administratief worden begeleid. De voorbereiding kan het beste begin juli (voor de start van de vakantieperiode) plaatsvinden zodat tijdig (uiterlijk 20 augustus) de bestelling kan worden opgegeven.
Op www.clubactie.nl kun je (via 'organisatie' en 'agenda') een indruk krijgen hoe het proces in elkaar steekt.
De werkzaamheden van de Administratieve Coördinator bestaan in hoofdzaak uit:

- het (i.s.m. de trainers) peilen van de belangstelling om loten te willen verkopen;
- het afstemmen met het bestuur over de bestelling van verkoopmateriaal;
- het (i.s.m. de trainers) vastleggen aan wie verkoopmateriaal wordt meegegeven;
- het - via de website van de Grote Clubactie - invoeren van lotenkopers;
- het administreren van de scores van de verkopers.

Het bestuur heeft gekozen voor een systeem van eenmalige machtigingen zodat kinderen niet met geld over straat hoeven.

Wie wil deze klus dit jaar op zich nemen?
Zie pagina service voor telefoon en email van de bestuursleden.

ORGANISATIE LIONSLOOP: SPANNEND VAN START(SCHOT) TOT FINISH(BOOG)

Bert Boesten

U leest vast wel eens de stukjes van Rene Ruis over de Lange Afstanders (de **LA**). Een clubje in de club, met een roemrucht verleden dat nu een wat dommelend bestaan leidt. Vooral geplaagd door blessures in het ouder wordende lichaam, veeleisende werkgevers of gezinssituaties en voorzien van andere smoezen kachelen zij op zondag en/of donderdag rond de baan hun onverstoorbare rondjes. Of niet, als de smoes een beetje waterdicht is. Tegenwoordig trainen we onder de bezielende leiding van Jaap van Deursen.

Het roemruchte organisatorische LA-verleden kent de organisatie van 20 Kennemercrossen, 22 Spaarnwoudelopen met op zijn laatst zo'n 1000 deelnemers en 25 edities van de Lions-loop. De inzet is nu wat bescheidener.
Laatst hebben we toch weer een tegel van dat beruchte verleden opgelicht. Namelijk door het organiseren van de Lions Heuvelloop in Bloemendaal. Dat deden we deze keer voor de 25ste maal, op 25 april. Organisatoren zijn nu de Heren Appel, Ruis en ondergetekende (in dit geval bovengetekende).

Bij de start. In het midden Esther Kiel

De Lions-loop kent nu zo'n 350 deelnemers. Tegenwoordig zitten we in de regio (met 5 andere lopen) in het Runnersworld Kennemer loopcircuit. De Lionsclub Zuid Kennemerland en de AV Haarlem organiseren dit evenement al jaren samen. We krijgen daar, voor de club ook een aantrekkelijke vergoeding voor. Voor de liefhebber kunnen we inmiddels putten uit een schier oneindige lijst met anekdotes die het organiseren met de Lions met zich meebrengt. Het startpistool doet het nooit, wij zetten de route meestal uit met de fiets, zij gebruiken daarvoor de Lamborghini, we hebben (nadien) nog nooit zo gelachen als toen de BBQ in de fik ging op het terrein van de hockeyclub Bloemendaal. Een hond zat nadien de verkoolde resten van de saté op te eten. De voorbereidingsvergaderingen vinden zonder uitzondering plaats in Bloemendaal of Bentveld, altijd op percelen met minimaal een oprijlaan gelijk aan een hele atletiekbaan (= 400m +).

De Heer Appel leidt de kopgroep per moutainbike

Zo ook tijdens de 25ste editie. Alles leek op rolletjes te gaan; mooi weer, alle vrijwilligers op tijd gereed, het startpistool deed het natuurlijk niet (op zich vertrouwenwekkend) de finishboog bleek lek (ook niet wakker van liggen), maar het uitslagenprogramma bleken we niet geheel te begrijpen. *Dat* was enigszins benauwingwekkend. Ons vaste vrijwilliger (de Heer de Nieuwe, niet onbekend in de vereniging) bleek even getrouwd de dag ervoor, dus van aanwezigheid was geen sprake. Helaas konden we dus direct na de wedstrijd geen bekers uitreiken en het heeft ons tot 's avonds gekost om alle gegevens goed in te voeren. Dank aan Willem van Kleef.

De Heren Ruis, Van der Veer en Tol

Rest mijn nog alle andere vrijwilligers hartelijk te bedanken voor hun tomeloze inzet die morgen. De deelnemers vonden het prachtig. Een georganiseerde wedstrijd door de duinen vind je namelijk nergens ! Op naar de 26ste editie met dezelfde ingrediënten (behalve dan die uitslagen).

WAT MAAKT EEN KOGEL TOT VRIEND?

Terugblik op een clubrecord uit 1965

Robin van Persie liet pas geleden in een interview met de Volkskrant optekenen: "Als je één bent met de bal, geeft de bal dat ook terug." Sporters hebben vaak een speciale band met hun materiaal. Dat geldt ook voor veel atleten: ze hebben een band met hun speer, hun startblok, hun discus en hun polsstok. Zo zien we de wereldrecordhoudster polsstok hoogspringen, Jelena Isinbayeva, voorafgaand aan een sprong altijd praten met haar polsstok. Dan gaat het beter. En zo zullen veel hoogspringers waarschijnlijk een lat-relatie hebben. Leo van der Veer heeft al vroeg in zijn kogelcarrière de wisselwerking, of liever gezegd: samenwerking, met de kogel opgemerkt. Hieronder zijn ervaring uit een ver verleden.
NB Zijn er meer AV-Haarlemmers die hun band met hun materiaal willen delen in De Wissel? Laat het weten!

Leo van der Veer

Kogelstoters verrichten hun arbeid veelal in afzondering; zowel op trainingen als tijdens wedstrijden staan zij doorgaans niet in het middelpunt van de belangstelling. Kogelstoten oogt op het eerste gezicht ook niet erg spectaculair, veel minder dan een sprintnummer of een technisch nummer als polshoog. En bij onderlinge meerkampen wordt de vertoning door ongeoefende, al dan niet gespierde heren, al gauw een lachnummer. De kogel neemt meedogenloos wraak voor dit gebrek aan techniek; het lijkt wel of de kogel deze prutsers wegduwt in plaats van zelf weg gestoten te worden.

Alleen kenners weten dit nummer en de hiervoor noodzakelijke techniek en trainingsarbeid op waarde te schatten. Alleen kenners zien het verschil tussen bijvoorbeeld achter of naast de kogel zitten, tussen een tempoversnelling of tempovertraging, tussen een voltooide of onvoltooide nastoot. Alleen kenners hebben weet van de langdurige en intensieve trainingsarbeid die dit nummer vereist. En alleen kenners weten dat een sprintnummer hierbij vergeleken weinig voorstelt; als sprinter wordt je geboren – tot kogelstoter word je gevormd.

Voor een geslaagde vorming tot kogelstoter is wel een zekere fysieke basis vereist. Kracht alleen is niet genoeg; een dommekracht die redt het niet. De kogel heeft slechts respect voor explosieve kracht; kracht in combinatie met snelheid dus. En hoewel de vereiste techniek niet al te complex is, eist de kogel wel dat alle onderdelen hiervan tot in de perfectie worden beheerst.

De kogel vraagt dus erg veel, maar is op zijn beurt ook erg gul. Gul in zijn beloning voor de toegewijde atleet die de techniek onder de knie heeft en de kogel met respect tegemoet treedt. Dit respect bestaat er onder andere uit dat met slecht weer niet wordt gestoten, dat de entourage van voldoende niveau is (op ongezellige banen heeft de kogel zich nooit thuis gevoeld), en dat de atleet zijn beste prestatie wil en kan verbeteren. Is hieraan voldaan, dan werkt de kogel graag mee.

En heb je dan als junior B in 1965 bij mooi weer een wedstrijd op de knusse Leidsehout, wil je je clubgenoten laten zien dat er nog andere dan loopnummers bestaan, beschik je over de vorm van de dag, zien de oefenstoten er al veelbelovend uit, en vraagt een enkele concurrent nog extra aandacht, dan kan het gebeuren dat je na een geconcentreerde voorbereiding een explosieve stoot aflevert die je nauwelijks hebt gevoeld en die de kogel in een perfecte baan tot ongekende verten brengt. Alsof de kogel uit dankbaarheid voor deze inzet gewicht heeft ingeleverd. Alsof de kogel alleen met jou op de recordlijst wilde.

Leo (rechts) werd in 1966 derde bij een jeugdinterland tegen Nord Rhein-Westfalen

25 MEI 1935: STUDENT VAN 21 LOOPT VIER WERELDRECORDS

Met toestemming van De Volkskrant mag De Wissel dit ongelooflijke verhaal overnemen over een van de allergrootste atleten ooit. Een jonge atleet van het kaliber Usain Bolt, Michael Johnson, Carl Lewis en Bob Beamon. Zijn naam: Jesse Owens (12 september 1913 – 31 maart 1980). Het artikel is op 26 mei gepubliceerd in genoemde krant.

Rolf Bos

Charles Riley reed die dag in zijn oude T-Ford de ruim 300 kilometer tussen Cleveland en Ann Arbor, Michigan. De bejaarde atletiekcoach had maar één doel: Jesse Owens zien sporten. Jesse, die hij een paar jaar eerder in Cleveland als scholier aan de East Technical High School onder zijn hoede had genomen, nadat de jongen, een kleinzoon van slaven, met zijn familie uit Alabama naar het noorden was verhuisd. Geen briljante scholier, die Jesse, maar wat een benen!
Coach Riley dacht terug aan de dag dat hij een straatwedstrijdje over 100 yards had georganiseerd. Jesse was 15 geweest, hij had gewonnen, natuurlijk; maar toen de coach op zijn stopwatch had gekeken was hij geschrokken. Hoe snel was ik, coach?, had Jesse gevraagd. Riley had gestameld: Elf seconden! Jesse: Is dat snel? Riley: Het is te snel, geen enkele 15-jarige kan zo snel zijn.
Riley glimlachte bij die herinnering terwijl hij de tribune van het Ferry Field Stadium van de universiteit van Michigan beklom, waar meer dan twaalfduizend atletiekliefhebbers hadden plaatsgenomen om het fenomeen Owens te zien sporten. Owens sprak op het middenterrein met zijn universiteitscoach. De 21-jarige student had een paar weken eerder wat gestoeid met medestudenten, was van een trap gedonderd en had nog steeds last van zijn rug, juist op de dag van het Big Ten kampioenschap, de belangrijkste wedstrijd van het jaar. Riley zag vanaf zijn zitplaats dat Owens zelfs moeite had om zijn shirt aan te trekken; hoogspringer David Albritton moest hem bij het omkleden helpen.
Ondertussen sprak zijn huidige coach, Larry Snyder, hevig op Owens in: Jesse, het is gekkenwerk om met jouw blessure vandaag te sporten, het is het niet waard, er wachten belangrijker evenementen, volgend jaar zijn de Olympische Spelen in Berlijn. Jesse: Coach, laat me het proberen. Kunnen we niet kijken hoe de eerste wedstrijd gaat? Snyder had Owens ingeschreven op vier onderdelen: drie sprintnummers en het verspringen. Vooruit dan maar, zei hij hoofdschuddend.
En toen was het kwart over drie in de middag. Zonder een opwarmrondje begaf Owens zich naar de start van de 100 yards. Het gravel knarste onder zijn spikes terwijl hij met zijn tuinschepje een startgat groef. De adrenaline gutste door zijn lijf, de pijn, dacht de atleet terwijl hij zijn startpositie innam, waar is de pijn in mijn rug? Weg!
Hij startte langzaam, maar versnelde in het tweede deel. Eindtijd: een handgeklokte 9.4, evenaring van het wereldrecord. Het publiek stond op de banken, maar Jesse was teleurgesteld. Ik had sneller gekund, riep hij naar zijn euforische coach.
Maar er was geen tijd voor omkijken: een kwartier later was al het verspringen. Jesse legde een witte zakdoek in de zandbak op de plek van het wereldrecord van de Japanner Nambu, 7.98 meter. Om 3.35 uur nam Jesse zijn aanloop. Hij sprintte, zette af en zweefde en zweefde en zweefde... Hij landde ver voorbij zijn zakdoek: 8.13 meter!
Nog kreeg Owens geen rust. Tien minuten later liep hij de 220 yards: opnieuw een wereldrecord: 20.3! En nog was het niet voorbij: om 16 uur snelde Owens naar een nieuwe wereldtijd op de 220 yards horden: 22.6!
Ongekend: vier wereldrecords binnen een uur. (Zes eigenlijk, want Owens had op de yards- afstanden ook de records op de 200 meter en 200 meter horden verbeterd.)
Om tien over vier huilde coach Snyder van blijdschap in de kleedkamer waar Owens zat uit te hijgen. Buiten drong het volk op, iedereen wilde deze wonderatleet, deze 'bruine gazelle', aanraken. Owens ontkwam door uit het raam te klauteren. Buiten wachtte zijn oude schoolcoach Charles Riley. Samen reden ze in diens T-Ford terug naar Cleveland.

Regenbroek kwijt

Zondag 30 mei 2010, tijdens de bijzonder geslaagde sportdag, in het kader van het 90-jarig bestaan van av haarlem, heeft iemand een verkeerde regenbroek meegenomen. Ondanks herhaald vragen tijdens de trainingen is de regenbroek nog niet terug gebracht. Daar ik altijd op de fiets op weg ben voor mijn werk, is het voor mij heel vervelend dat niemand deze zwarte, gevoerde lange broek - voorzien van lange zijritsen en klittenband - heeft teruggebracht.
Een dringend verzoek aan iedereen, die deze middag op het atletiekveld was, zijn/haar tassen/spullen na te kijken. Het zou mij een hoop onkosten besparen voor de aanschaf van een nieuwe broek. Ik ben elke donderdag op de atletiekbaan of geef hem af bij Rob de Wit of in de kantine.

Baltien de Wit - tel. 023-5263123/0612185302

NOTULEN VAN DE EXTRA JAARVERGADERING OP 8 JUNI 2010

1. Opening
Dick Bais heet alle aanwezigen welkom en deelt mede dat deze vergadering nodig is, omdat op de jaarvergadering niet genoeg leden aanwezig waren om te stemmen over de nieuwe statuten. In een tweede vergadering kunnen ze (met minimaal tweederde meerderheid) wél worden goedgekeurd. Dus ongeacht het aantal aanwezige, stemgerechtigde leden.
De statuten zijn ook al 30 jaar oud, wetgeving is ondertussen veranderd; dit noodzaakt tot nieuwe statuten.

2. Ingekomen stukken
Er zijn geen stukken binnen gekomen.

3. Mededelingen
Bij het opstellen van de nieuwe statuten zijn de standaard statuten van de Atletiekunie, t.b.v. verenigingen, als onderlegger gehanteerd. De statuten zijn aan de Atletiekunie voorgelegd en zijn, met doorvoering van enkele aanpassingen/toevoegingen door de Atletiekunie akkoord bevonden.

In de statuten worden de hoofdzaken geregeld. Daarnaast is er een huishoudelijk reglement opgesteld, waarin makkelijker wijzigingen kunnen worden aangebracht.

4. Statuten en huishoudelijk reglement
Er zijn vragen en opmerkingen op de statuten en het huishoudelijk reglement.
<u>De statuten:</u>
- Artikel 7 Einde lidmaatschap
Lid 1.a. "door de dood van het lid" te vervangen door "*door het overlijden van het lid*".

- Artikel 9 Bestuur
Lid 5: kritiek dat de functies en taken van de bestuursleden conform dit artikel nog niet duidelijk zijn vastgesteld. De opsomming achter in het clubblad geeft wel een indruk, doch een taakomschrijving ontbreekt. Ook is er geen goed inzicht in de samenstelling en taken van de diverse commissies.
Door de veelheid van verandering en beweeglijkheid in het bestuur is het er nog niet van gekomen om duidelijke taakomschrijvingen op te stellen. Gestreefd wordt op korte termijn meer duidelijkheid te bieden over de verdeling van taken binnen het bestuur.

- Artikel 12 Rekening en verantwoording
Lid 3.a. opmerking over dat de kascommissie vaak uit 2 personen en dit jaar uit één persoon heeft bestaan i.p.v. de voorgeschreven 2 plus een reserve.
Het bestuur verklaart dat het moeilijk is om voldoende mensen te vinden hiervoor, doch dat in de toekomst de regel dat er minimaal 2 leden plus een reserve beschikbaar moeten zijn zal worden nageleefd.

- Artikel 15 Algemene vergaderingen
Lid 5 De agenda van de jaarvergadering bevat onder meer:
f. "Vaststelling van de contributies" : kritiek dat het op dat moment te vroeg in het jaar is om de contributies vast te stellen. Aan het eind van het jaar is er pas voldoende inzicht om dat te doen.
Leo van der Veer zal nagaan of het "wettelijk" is om i.p.v. het vaststellen, de redenen van een eventuele wijziging (dus achteraf) te geven.
Het is eigenlijk te laat i.p.v. te vroeg. Voor het begin van het nieuwe jaar willen we de contributie vaststellen.
Wachten tot de algemene ledenvergadering zou te laat zijn.

- Artikel 17 Toegang en besluitvorming algemene vergadering
Lid 6 stelt dat de stemming over personen schriftelijk dient te geschieden.
Kritiek dat de stemming op de vorige ledenvergadering met handopsteking plaats vond.
Het bestuur antwoordt dat het stemmen over personen in de toekomst schriftelijk plaats zal vinden.

<u>Het huishoudelijk reglement:</u>
- Artikel 13 Geldmiddelen en contributie
Lid 5 en lid 7: betreffende het voldoen van de contributie over het gehele kalenderjaar; komen op hetzelfde neer.
Lid 7 zal uit het reglement worden verwijderd.

5. Beleidsplan
- Hoofdstuk 3: AV Haarlem over 1 jaar
Vraag over punt 1: zijn er voldoende trainers, specifiek voor de langeafstandsgroep?
De langeafstandsgroep wordt getraind door Jaap van Deursen. De leden die bij Jaap trainen zijn tevreden, maar de geregelde absentie van Jaap vraagt wel aandacht. John is overgestapt van de recreanten hier naar toe.

Vraag over punt 2: wat zijn de activiteiten en plannen van de jeugdcommissie?
De jeugdcommissie heeft met de jubileumcommissie het jubileumfeest op 30 mei georganiseerd, waar behoorlijk wat tijd en inzet heeft gevraagd. In het zomerseizoen zal ook nog een uitje voor de B- en C-junioren plaats vinden. Er zal een nieuwe planning door de commissie worden opgesteld.

Vraag over punt 2: hoe staat het met de communicatie en PR- commissie?
Één lid is uit de commissie getreden en er is sprake geweest van enige stagnatie i.v.m. de interne reorganisatie.
Volgende week donderdag is er overleg met een website ontwerper over een aansprekender en gebruikersvriendelijker opzet van de site.
Verder zijn 4 huis aan huis bladen geïnformeerd over het jubileumfeest op 30 mei.
Ook zijn door Dick Bais en Leo van der Veer 250 informatiesets over de atletieksport verspreid op de sportdag van een basisschool.

Vraag over punt 2: wat is de activiteitencommissie? (zie punt 2)
Dat is de jubileumcommissie; de namen zijn soms door elkaar gebruikt.

Vraag over punt 3: zijn er voldoende mensen voor staan in de kantine?
Het is heel moeilijk om mensen te krijgen die het willen doen. Middels een oproep in het clubblad en persoonlijk aanspreken van mensen wordt getracht een vaste groep hiervoor te vinden, zodat men kan rouleren volgens een vast te stellen schema.

Vraag over punt 5: op welke maatschappelijke ontwikkelingen speelt de vereniging in?
De vereniging neemt deel in de Jeugdsportpas, de 50+ beweegpas, organiseert mede de scholierenveldloop e.d.

6. Ledenraad
De ledenraad is en wordt in het leven geroepen om de participatie van de leden en de ouders bij de vereniging te vergroten. Het is de bedoeling dat de raad uit maximaal 10 personen zal bestaan i.v.m. de werkbaarheid en ca. 1x per kwartaal bijeenkomt.
De werving zal plaats vinden via "De Wissel" , op de site en door het persoonlijk aanspreken van mensen. Lidmaatschap kan een opstap zijn voor een bestuursfunctie.
In dit kader informeert Leo van der Veer bij Niels Ran, op de vergadering aanwezig, of hij als lid van de technische commissie ook voor de ledenraad beschikbaar is. Komt Niels nog op terug.

7. Rondvraag
Leo: de opmerkingen die vanavond zijn gemaakt m.b.t. de statuten zullen naast de tekst van de Atletiekunie worden gelegd; daarna zullen ze worden toegestuurd aan de notaris voor het "officieel" maken.

8. Sluiting
Dick bedankt iedereen voor hun aanwezigheid en sluit de vergadering.

CLUBLINKING

Naar aanleiding van contacten van twee van onze leden met de Stedenband Haarlem-Mutare heeft het bestuur van AV Haarlem zich een beeld gevormd of er een samenwerking zou kunnen komen met een (kleine) club van atleten uit Mutare. Een samenwerking in de vorm van clublinking. Wat is clublinking?
Cees Versteeg, een CIOS-docent die geregeld namens de Stedenband Haarlem-Mutare in deze Zimbabwaanse stad komt en contact heeft met de atleten daar, omschrijft clublinking alsvolgt. "Via Clublinking kun je samen met jouw club of vereniging een ontwikkelingsland steunen. Zo maak je van je club of vereniging méér dan alleen een plek om te sporten. Clublinking brengt je club in contact met ontwikkelingsprojecten, zoals die van de stedenband Haarlem-Mutare, en leert je welke mogelijkheden en behoeften er bestaan bij andere atletiekclubs zoals de atletiek club in Mutare," Pas teruggekomen uit Zimbabwe meldt hij dat op dit moment de behoefte aan ondersteuning vooral bestaat uit het opleiden van trainer/captains. De twee trainers van de senioren en van de junioren/scholenteams zouden graag de trainerscursus willen volgen die de Zimbabwaanse atletiekbond periodiek organiseert. Misschien kan AV Haarlem hierbij ondersteunen. zo informeert hij.

Toen Cees in Mutare verbleef heeft ons bestuur het onderwerp clublinking op de agenda gehad. Het bestuur vindt het jammer dat de club, die uit circa 20 leden bestaat, vooral uit oudere junioren en senioren bestaat. Een clublink met een club die vooral uit C- en D-junioren bestaat zou beter bij onze vereniging passen. Verder speelt de overweging dat een aantal senioren (weliswaar noodgedwongen om brood op de plank te hebben) voor dictator Mugabe werken: in het leger of in een gevangenis.

Captain/trainer Lyno Muchena en twee junioren

De hoofdreden om hard te lopen is bij de meeste atleten prijzengeld te kunnen verdienen. Het leven in Zimbabwe is hard. Maar dat betekent ook dat de doelen van onze beide clubs zodanig ver uit elkaar liggen dat een onevenwichtige relatie zou ontstaan.
Aan de andere kant wil het bestuur best tegemoet komen het verzoek uit Mutare om startblokken ter beschikking te stellen. Het zijn weliswaar gebruikte startblokken, maar ze zijn nog prima te gebruiken. Los daarvan ziet het bestuur graag een onderzoek naar de mogelijkheid om contact te leggen met scholen/scholieren die aan atletiek doen om het clublinken serieus vorm te geven.

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: veeradvies@planet.nl

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.

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 Velserstraat 023–5264668
Velserstraat 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
Niels Ran 06–48818942
Van Dortstraat 34, 2023 JN Haarlem
Email: niels.ran@gmail.com

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.

Trainingen m.i.v. 1 april

Maandag en donderdagavond, atletiekbaan Pim Mulierspark

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 Mulierspark

Lange-afstandlopers	19:00-20:45
Recreanten	18:45-20:00

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.

KOMT HIER UW ADVERTENTIE ????

De prijzen bedragen:
1/4 pagina à € 75,00 per 1 jaar, en € 125,00 per 2 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

Deze prijzen zijn gebaseerd op 6 nummers per jaar.
Bij tussentijds instappen wordt de prijs naar rato bepaald.
Uitvoering: hoogwaardig kopieerwerk in zwart/wit.
De oplage bedraagt 250 stuks.
Bovendien wordt éénmalig redactionele aandacht aan de adverteerder besteed.

Inlichtingen en suggesties bij Leo van der Veer
email: veeradvies@planet.nl
telefoon werk/privé: 023-5254288

Fysiotherapeuten Velserstraat

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 Velserstraat
Velserstraat 4
2023 EC Haarlem

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