de wissel

Atletiekvereniging Haarlem

opgericht 8 oktober 1920

René Ruis benoemd tot erelid

nummer 2, mei 2013

Wie zorgt voor een nieuwe advertentie op deze plaats?

Zie prijsinformatie op de achterzijde van dit clubblad.

Pluspunt: slechts één adverteerder per branche.

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

De complete hardloopwinkel

RUN 2 DAY

Jacobijnestraat 54-56
Haarlem

Leden van AV Haarlem krijgen op vertoon van KNAU pas 10% korting

De Wissel

NR. 2 – 2013
mei
67e jaargang

Clubblad van AV Haarlem
Kopij voor nr. 3:
uiterlijk 23 juni 2013
Adres: redactie@avhaarlem.nl

Redactioneel

De eerste baanwedstrijden zitten erop. En we komen meteen verrassingen tegen.
Allereerst Niels Ran; hij is inmiddels zover hersteld dat hij het aandurfde weer aan een wedtrijd mee te doen. De zes meter bij verspringen is al weer in zicht, en dat met zijn 'verkeerde' been. Top. Een tweede verrassing was de 1.70 m hoog van eerstejaars B-junior Paul Zuiderduin. De derde is dat de damesploeg knap derde werd bij de competitie en landelijk 18e staan van de 62 ploegen. Vier: wat te denken van de snelle 11.57 s. Van Wouter van Gorselen; geen PR, wel heel snel. De vijfde verrassing de 25,79 m. van D-junior Anne Kuperus bij het speerwerpen (het clubrecord staat al 21 jaar op 27,66 m.).
De zesde verrassing is al bijna geen verrassing meer: Jurgen Wielart begint elk nieuw seizoen zijn 400 meters waar hij het vorige eindigde en gaat dan vervolgens weer steeds sneller. PR in 2009: 50,92 sec.; PR in 2010: 48,90 sec.; PR in 2011: 47,58 sec; PR in 2012: 46,65 sec. En dan nu bij de eerste echte grote wedstrijd van 2013: 46,80 sec. Waar gaat dat naar toe dit jaar?? In ieder geval naar Tampere in Finland, want met deze tijd heeft Jurgen zich gekwalificeerd voor het Europees Kampioenschap voor onder 23 jaar. Zeg maar de beloften. Gefeliciteerd!

Nog een verrassing buiten onze club: eindelijk is het nationaal record hoogspringen bij de dames verbeterd. Meerkampster Nadine Broersen sprong 1,89 m. hoog.

Jurgen Wielart plaatst zich voor EK onder 23, pag. 7

Wedstrijdkalender

Pinkstermeerkamp
19/20 mei, Amstelveen

Battle of the B
19 mei, Amsterdam

Trackmeeting
24 mei, Utrecht

Heer en Meester Circuit
24 mei, Den Helder

CD-competitie ronde 2
25 mei, Amsterdam

B-competitie ronde 2
26 mei, Haarlem

AVH Road Run
26 mei, Hoofddorp

Duinloper meeting
29 mei, Castricum

Pupillencompetitie
1 juni

Letterenloop
2 juni, Haarlem

Competitie senioren ronde 2
2 juni, Naaldwijk/Almere

Gouden Spike
9 juni, Leiden

Marquetteloop
16 juni, Heemskerk

Competitie senioren ronde 3
16 juni, Haarlem/Krommenie

Grachtenloop
21 juni, Haarlem

CD-competitie ronde 3
22 juni, Beverwijk

Er zijn geen trainingen op:

Maandag 20 mei (2e pinksterdag)

In dit nummer
In dit nummer

Nieuws van het bestuur	pag . 2
The Wizzle Abroad (13)	3
Een bericht van Baltien	4
Trainingstijden per 1 april	4
Wedstrijdverslagen en uitslagen	6
Van het langeafstandsfront	11
Stukken jaarvergadering	15
Service	22

NIEUWS VAN HET BESTUUR

Freek Beelen

Het stond er zo mooi in de agenda van de jaarvergadering. Freek Beelen wordt benoemd tot bestuurslid. Echter op het moment dat hij er moest zijn, was hij er niet. Inderdaad, ik was er niet. Had wat problemen met mijn gezondheid, maar dat krijg je op mijn leeftijd.

Ik zal mijn doopceel hier een beetje lichten.
Geboren op 22 augustus 1950 in Haarlem en er nooit meer weg gegaan. Wel een paar keer verhuisd maar woon nu al 32 jaar op dezelfde stek. Ben de vader van Mark Beelen en dat is ook de reden dat ik nu in het bestuur zit.

Ik las toevalligerwijs een "Wissel" en daarin zag ik een oproep staan voor een bestuurslid. Aangezien ik met pensioen ben en ik mijn tijd ook een beetje zinvol wil inrichten heb ik mijn CV opgestuurd en al heel snel kreeg ik een mailtje met daarin het verzoek of ik mee wilde draaien. Gaf in het begin wat problemen want doordat ik in een rolstoel zit, was het lastig om het krachthonk in en uit te gaan. Maar dat probleem is op perfecte wijze door de voorzitter opgelost en zelfs de gemeente heeft zich van haar goede kant laten zien en heeft , zij het na enig aandringen, ook de toegang tot de kantine rolstoelvriendelijk gemaakt.

Naast mijn functie als bestuurslid ben ik ook nog secretaris van de Cliëntenraad van het Kennemer Gasthuis. Verder ben ik adviseur in diverse patiëntenbelangen organisaties.

Wat mijn werkzaamheden bij AV Haarlem zijn en zullen worden is nog niet helemaal bepaald maar op het technische vlak hoeft er van mij niet veel verwacht te worden.

Ik zal mij dan ook meer met algemene zaken bezig gaan houden. Op dit moment heb ik een concept pestprotocol gemaakt wat in de komende bestuursvergadering zal worden behandeld.

U zult zeggen een pestprotocol dat is bij ons toch helemaal niet nodig. Nee, als het goed is niet maar voor het geval zich onverhoopt een incident zich voor doet, kan iedereen maar beter weten waar hij of zij aan toe is. Daarnaast is het de bedoeling dat ik mee ga werken aan het bijwerken van het , overigens uitstekende, beleidsplan en bezien waar de nieuwe stippen op de horizon kunnen worden gezet.

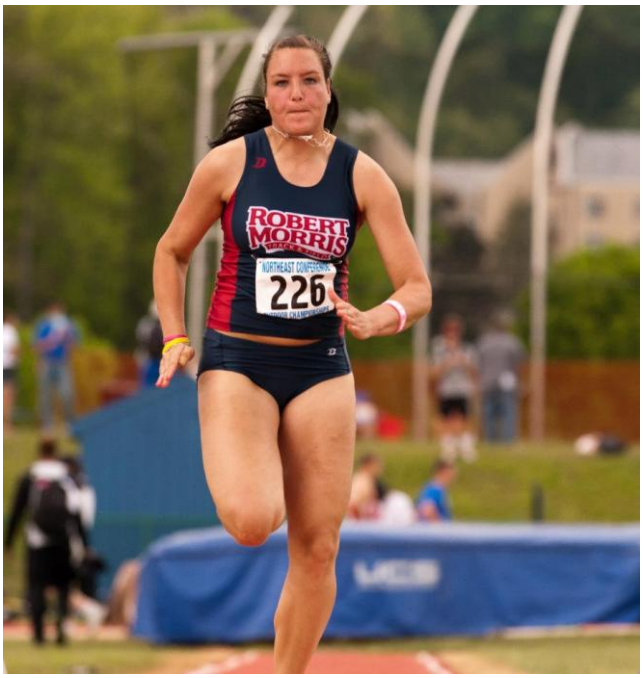
En verder ben ik mij aan het inlezen en proberen een beetje weg wijs te worden binnen de vereniging.
Zoals reeds op de jaarvergadering is aangegeven nemen de plannen voor de verbouwing van het krachthonk steeds meer vastere vormen aan. Van het verloop hiervan zal u in de Wissel op de hoogte worden gehouden.

EEN BERICHT VAN TARA VAN SCHIE UIT PITTSBURG

Sommige AV-Haarlemmers wijken voor korte of langere tijd uit naar het buitenland. Voor werk, studie, stage, trainingsweek of voor wedstrijden. 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?
De Wizzle van deze keer gaat over Tara van Schie. Tara is van pupil af aan lid geweest van AV Haarlem. Ze ontwikkelde zich daar tot een goede springer en meerkamper. Verschillende clubrecords staan op haar naam. Via AAC kwam ze terecht in de VS.

Je bent op een gegeven moment van AV Haarlem naar AAC overgestapt. Waarom?
Ik ben inderdaad op een gegeven moment overgestapt naar AAC. Dit kwam omdat ik voor regio training verspringen werd uitgenodigd in Amsterdam bij de club AAC. Dit beviel eigenlijk zo goed dat we (papa en ik) besloten hadden dat het tijd was voor een nieuw avontuur en zo werd ik lid van AAC. In het begin was het erg wennen, nieuwe trainingsgroep, nieuwe trainers en een nieuwe methode van trainen. Ik heb wel even moeten zoeken een jaartje naar het juiste ritme, maar na een jaar kwam alles goed tot zijn recht! Ik werd op het NK Indoor 2e bij het verspringen en 3e bij het hinkstapspringen en 3e op het NK Outdoor Meerkamp, waarmee mijn hele Amerikaanse avontuur begon.

Hoe is dat zo gekomen? Waar woon je en wat doe je nu?
Nadat ik derde was geworden op het NK Meerkamp kreeg ik twee weken later ongeveer een e-mail met de titel: Studeren in Amerika. Heel grappig eigenlijk, want papa en ik hadden het er zo tussen neus en lippen door al eens over gehad hoe gaaf het zou zijn als ik in Amerika kon studeren. Maar dat waren meer gedachtes, ik had geen idee hoe te beginnen dus daar bleef het eigenlijk bij. Tot die ene bewuste e-mail. Ik kon mijn ogen niet geloven en dacht in het begin ook dat het grap was. Ik heb meteen papa gebeld die op zijn werk zat en hij vroeg me het mailtje door te sturen, dan zouden we het 's avonds als hij thuis van werk was erover hebben. In de mail stond feitelijk dat mijn prestaties goed genoeg waren om in Amerika een sport beurs te krijgen en daarnaast de mogelijkheid tot studeren. Nou papa en ik dachten, wat kan het kwaad? We gaan een kijkje nemen, gaan het gesprek aan en we zien wel waar het schip strandt. Ik kan je vertellen, na dat gesprek is alles zo snel gegaan en hebben we feitelijk daar al besloten dat dit mijn grote kans was en dat we dit niet konden laten schieten. Dus na een SAT test (schrijven, lezen, woordkennis & rekenen in het Engels) & een TOEFL test (spreekvaardigheid), waarbij ik de juiste scores moest behalen om het Engelse niveau aan te kunnen. Nadat ik die scores gehaald had kon ik mijn profiel online gaan zetten. Hierin stond wie ik was, wat mijn school historie was, werk, waar ik vandaan kwam en natuurlijk het belangrijkste mijn sport prestaties. Het was niet te geloven, maar na 1 dag mijn profiel online gezet te hebben had ik meteen al 34 mails, van allemaal verschillende Amerikaanse universiteiten, meeste waren nog full scholarship ook. De keuze die daarna volgde was erg moeilijk, hoe kan ik nou een goede keuze maken naar welke universiteit ik zou gaan? Ik kon alleen afgaan op wat de coaches mij vertelden als we telefonisch contact hadden en de school websites. Na lang malen zijn we er met mijn familie uit gekomen en heb ik gekozen voor Robert Morris University, in Pittsburg, Pennsylvania. Ik woon hier op de campus, mijn omgeving is allemaal gebouwen waar studenten in wonen en daarnaast de gebouwen waar we les in hebben. Ook zijn er plekken met gras waar je lekker kan zitten en genieten van bijvoorbeeld het zonnetje! Ik studeer hier Economie & Accounting, ik doe twee majors, dit bevalt erg goed, ik haal goede cijfers. Je GPA (gemiddelde) moet rond de 2.5 zitten en afgelopen semester had ik een GPA van 3.53 waarmee ik de Deans list gehaald had en dat houdt in dat ik een Award krijg voor student athlete, onwijs gaaf en dat voelt erg goed.



En dan natuurlijk de sport: wat doe je daar nu aan? Hoe vaak train je? Goede prestaties?
De voornaamste reden dat ik hier in Amerika zit is natuurlijk atletiek (Track and Field); dat is het meest belangrijke in mijn leven en houd me ook echt op de rit hier in het verre Amerika zo zonder mijn familie. Ik train

6 dagen in de week van 3:30-6:30 en vaak heb ik nog in de ochtend training van 07:00-08:00 voor speciale kracht oefeningen, dit omdat ik nog steeds de Meerkamp beoefen. Ik ben de enige meerkampster hier en heb dus een heel speciaal aangemaakt programma. Negen van de tien keer train ik alleen met de hoofdcoach, maar soms zijn er ook dagen dat ik met de sprinters of jumpers mee train. Ik doe 2 trainingen per dag en alle andere groepen doen er 'maar' 1, soms is het daardoor moeilijk voor mij om volledig met de andere groepen mee doen omdat ik niet dezelfde hoeveelheid sprongen kan maken omdat ik daarvoor al getraind heb. Zodra het wedstrijd seizoen begint, dat is de 1e week van december, hebben we 5 dagen in de week training, dan vervalt de zaterdag. Vanaf onze 1e wedstrijd zit er feitelijk geen stop meer op en gaan we door met elk weekend een wedstrijd tot en met de 2e week van mei. De leuke wedstrijden zijn degene waarvoor je je moet kwalificeren. Dit noemen we de ECAC Championships, die worden gehouden in Boston voor indoor & New Jersey voor outdoor. In mijn freshman year heb ik zelfs historie geschreven hier op de RMU door als 1e meisje in 10 jaar de titel All East-Cost te behalen met de meerkamp, ik was als nummer 8 geeindigd. Ook dit jaar heb ik het weer gehaald en de titel gekregen! Nu kijk ik echt weer uit naar New Jersey! Daarnaast zijn de NEC (North East Conference) Championships ook heel gaaf, dit doe je met je hele team en iedereen doet waar hij of zij goed in is om zoveel mogelijk punten als team binnen te halen en hopelijk kampioen te worden! We zijn tot nog toe de 2 jaar dat ik hier ben indoor en outdoor 5e geworden van de 12 teams. Ik hoop dat we dit jaar in mei medaillekansen kunnen creëren! Dat zou een onwijs goede motivatie zijn om daarna af te reizen naar New Jersey. De prestaties worden elk jaar weer een beetje beter, snoep ik er dan weer een halve seconde vanaf, spring ik daar weer een centimetertje verder. Zolang ik mezelf nog zie verbeteren en zie dat ik mezelf kan verbeteren vind ik het nog super leuk en zal ik het ook nooit opgeven. Je PR's verbeteren of in de buurt komen van, is het beste gevoel dat er is en maakt het al het harde trainen ook waard.

PR's op de zevenkamponderdelen:

100mH: 15.11 sec
Hoog: 1.57 m (verbeterd 10-11 mei)
Kogel: 12.98 m
200m: 25.27 sec
ver: 5.78 m
speer: 32.10 m (verbeterd 10-11 mei)
800m: 2.38.21 min. (verbeterd 10-11 mei)

Hoe kijk je nu terug op je tijd bij AV Haarlem?
Ja, hoe kijk ik terug. Ik kijk terug met een heel goed gevoel. Ik bedoel AV Haarlem is waar alles is begonnen, het harde trainen, mijn liefde voor de sport is daar ontwikkeld en heeft me in een zeer zekere zin naar Amerika geleid! En daar kan ik allemaal heel trots op zijn. Het maakt me trots dat ik kan zeggen dat dat allemaal begonnen is bij mijn eerste club AV Haarlem. Er was gewoon een moment waarop ik vast liep bij AV Haarlem en ik toe was aan iets nieuws, dat maakte mijn beslissing overigens om naar AAC te gaan echt niet makkelijk, maar dat is wel de beste beslissing die ik toen kon maken. En dat is achteraf ook gebeleken want anders had ik hier in Amerika waarschijnlijk niet gezeten. Maar dat neemt niet weg dat de basis is gelegd toen ik jonger was.

Ben je van plan terug te komen of bevalt het zo goed dat je in Amirika blijft. Wat bevalt je wel en wat niet aan de Amerikaanse manier van leven?
Op dit moment weet ik eigenlijk niet zo goed wat ik wil. Aan de ene kant wil ik graag hier blijven, maar ik heb het er erg moeilijk mee dat mijn familie zo ver weg. Ik ben erg close met mijn familie en mijn ooms en tantes, neefjes en nichtjes en dat maakt het verblijf hier er niet echt makkelijker op. Wel geniet ik onwijs van de natuur hier en de vrijheid die je hebt. Ik zit er meer over na te denken een huis te kopen in een warmer gedeelte van Amerika, misschien Florida, California en dan als ik er lekker even tussen uit wil ik hier naartoe kan gaan. De mensen zijn hier in Amerika ook gewoon heel anders, hele andere cultuur. Je kan zo een gesprek met iemand hebben, best wel diepgaand en de volgende dag herkennen ze je niet meer, dat is iets wat je in Nederland echt niet snel vind. Ook vriendschappen hier zijn heel anders, het is hier meer als een kennis, terwijl als je in Nederland een vriend heb is het ook echt een vriend, dat gevoel heb ik hier niet. Ook het eten hier is echt niet mijn ding. Zoveel fast food en bij elke auto exit vind je wel een etens restaurant, niet normaal! De porties die je ook voorgeschoteld krijg daar schrik je van, daar kunnen wij in Nederland met zijn twee van eten! Dat zijn echt dingen dat ik mijn eigen landje mis. Daar en tegen vind ik het sporten hier helemaal geweldig, ze hebben hier de perfecte mentaliteit voor mij en dat is: ''Niet zeuren, gewoon doorgaan''. De natuur en de vrijheid vind ik ook heel prettig, dus wat dat betreft zit ik hier ik wel op mijn plekje en heb ik nog 2 jaar te gaan! Ik zit nu in mijn Sophomore year en kom in mei na ECAC Championships (10-11 mei) weer naar huis. Dan kom ik in augustus weer terug naar Amerika voor mijn Junior year en daarna mijn laatste jaar, Senior year. Ik ben erg dankbaar dat ik deze kans heb gekregen en ik ben zo blij dat we deze kans hebben aangegrepen. Een ding zal ik nooit vergeten en dat is dat papa altijd tegen mij zegt: ''Tuurlijk is het mooi dat je deze kans hebt gekregen, maar vergeet niet dat jij deze kans voor jezelf hebt gecreëerd met het harde werken dat je doet al van jongs af aan en dat is wat je tot hier heeft geleid''.

Niels Ran, Rob de Wit, Daan Oppenhuis, Simon Nijland

Nederlands Studenten Kampioenschap, 2 maart
Voor het Nederlands Studenten Kampioenschap (NSK) waren drie AV Haarlemmers ingeschreven, helaas moesten Kristel van Es en Jurgen Wielart zich door een blessure en ziekte afmelden. De eer van AV Haarlem werd echter hooggehouden door Daan Oppenhuis. Hij wist de eerste serie van de 3000 meter te winnen in een nieuw PR dat ruim tien seconden onder zijn oude PR van 9.51,70 ligt. Zijn tijd van 9.39,82 was goed voor een 15e plaats. *(Niels)*

Paaswedstrijd in Amersfoort, 1 april
Hieronder staan de uitslagen van de paaswedstrijd. PR's zijn dikgedrukt.

Werpdriekamp	kogel	discus	speer	pnt
Tim Rombout	9,37	**25,65**	42,54	1313
Robert Verschuren	8,52	**19,19**	35,88	975

Sprinttweekamp	100 m	200 m	pnt
Alan van Rossum	12,41	**25,44**	1019
Niels Ran	12,71	26,17	906
Robert Verschuren	13,06	27,16	770

Hoogspringen dames	
Kristel van Es	1,48

Heer en meester circuit in Heerhugowaard, 12 april
800 meter

Jurgen Wielart	1.56,29	PR
Daan Oppenhuis (JA)	2.11,47	PR

14 april – 1e competitiewedstrijd B- junioren, Woerden
Op 14 april stond de B junioren ploeg van AV Haarlem klaar voor de 1e van 2 competitie wedstrijden. De jonge ploeg van AV Haarlem, bestaande uit C en B junioren, ging naar Woerden. Hieronder staan de uitslagen van de jongens.

100	Tim van Vugt	13.03 (+0.3)
400	Jason Komen	59.82
800	Gijs Eijgenraam	2.24.70
1500	Thimo Spaan	5.00.21
110mh	Gijs Eijgenraam	18.16 (+1.0)
Ver	Pim Pauel	5.03 (+1.0)
Hoog	Paul Zuiderduin	1.70
Hinkstap	Thimo Spaan	9.40 (+1.4)
Polsstok	Tim van Vugt	2.30
Discus	Jason Komen	21.94
Speer	Paul Zuiderduin	33.20
Kogel	Pim Pauel	9.57
Estafette	Pim, Paul, Gijs, Jason	49.20

De jongens B stonden aan het eind van de dag 13e van de 20 ploegen met een puntentotaal van 5339. Op naar de thuiswedstrijd op 26 mei, dan staat de 2e en laatste competitiewedstrijd in de agenda op onze eigen baan in Haarlem.

Uiteraard was de wedstrijd niet tot stand gekomen zonder de inzet van de rijdende ouders, en de jurerende trainers. Allen hartelijk dank voor de inzet en aanmoedigingen. *(Rob)*

21 april – 1e competitiewedstrijd heren senioren 2e divisie, Haarlem
Zondagochtend 21 april verzamelden onze competitieploegen zich bij het krachtcentrum van AV Haarlem. Nadat we een bakje koffie en een glacé koek, die Marijke had gekocht, hadden opgegeten, zwaaide de mannenploeg de damesploeg uit. Niels bevestigde daarna vakkundig de polsstok op de auto. We konden vertrekken naar Heiloo.

Jeroen Adelaar mocht het spits afbijten voor AV Haarlem. Hij opende de eerste competitiewedstrijd van het seizoen met een nieuw PR op kogelslingeren 26.18. Hierna was Gydo van de Pieterman de eerste Haarlem atleet die zijn opwachting mocht maken op het tartan. Gydo liep de 110m horden in een tijd van 21.45. Dit had echter aanzienlijk sneller gekund, als Gydo niet over de laatste horde was gevallen. Pech gehad en volgende keer beter, Gydo. Ondanks de schaafwonden van de val, heeft Gydo nog twee onderdelen gedaan: hoogspringen en verspringen. Respectievelijk 1,70 en 5,49.

Bij het hoogspringen had AV Haarlem nog een ijzer in het vuur. Paul Zuiderduin sprong net zoals Gydo 1.70. Een topprestatie als je bedenkt dat Paul nog B-Junior is. Op de 800 meter liepen Frank van Es en Jeroen Büller. Frank liep netjes onder de 2.10, namelijk 2.09,84. Jeroen had helaas de weken voor de competitie wat last gehad van griepjes en was daardoor niet in topvorm. Jeroen liep net niet onder de 2 minuten: 2.00,15. Bij het sprintgeweld op de 100 meter had Alan van Rossum pech. De tijdwaarneming werkte niet goed en daardoor moest de serie van Alan overgelopen worden. Jammer genoeg werd Alan hierover niet ingelicht, een fout van de organisatie. Gelukkig hadden we Wouter van Gorselen ook op de 100 meter. Hij liep 11,57.

Daarna was de 400 meter. Een zwaar onderdeel, waar Mark Beelen voor het eerst op mocht lopen. Mark liep een harde eerste 200 meter en verzuurde daarna volledig om te finishen in 61,84. Zo hoort het, Mark. Jurgen Wielart liep op de 400 een tijd van 48,10. Ook al was hijzelf niet echt tevreden, het was wel de beste prestatie van onze ploeg met 894 punten. Hierna mocht Jurgen ook nog de 200m lopen. Hierop ging Jurgen keurig onder

de 22 seconden: 21,84. Wouter liep ook op de 200, hij liep 23,61. Tim Rombout wierp bij het speerwerpen een afstand van 46.,31. Zelf was hij niet zo tevreden over zijn techniek, maar het was wel een PR! Bij het kogelstoten stootte Tim 9,.55. Peter Markwat stootte net iets verder 11,16, een prima prestatie. Vooral als je bedenkt dat Peter deze winter veel trainingen heeft gemist, omdat hij de Nederlandse wegen moest strooien. Op het voor mij lastigste onderdeel van atletiek; polsstok, stond Niels Weller de eer van AV Haarlem te verdedigen. Met drie weken training sprong Niels al 2,60. Dit belooft wat voor de rest van het seizoen.

Op de langste afstand van de dag liepen Daan Oppenhuis en Rob de Wit. Daan en Rob zaten in een mooi groepje dat constant rondjes 80 rende. Helaas moest Rob dit groepje op een gegeven moment laten gaan, hij finishte in 17.14. Daan kon dit groepje wel blijven volgen en finishte uiteindelijk in een tijd van 16.42. Aan het eind van de middag kwam Alan nogmaals in actie. Hij sprong 10,44 bij het hink-stap-springen. Het laatste onderdeel van de dag was de Zweedse estafette. Ons team was niet helemaal fit meer omdat iedereen al een afstand had gelopen op die dag. Jeroen was de startloper. Hij gaf het stokje aan Jurgen. Jurgen wisselde op Wouter. Helaas ging het bij de laatste wissel van Wouter naar Allan niet helemaal goed, waardoor KAV Holland ons kon inhalen. De eindtijd was 2.05,81.

Dit was één van de drie belangrijkste wedstrijden van het jaar: 'de eerste competitiewedstrijd'.
Iedereen heeft natuurlijk de hele winter naar deze wedstrijd toegeleefd ;), dus de druk was gigantisch ;) . Ondanks deze druk heeft iedereen zijn hoofd koel gehouden en is er niemand gediskwalificeerd. Op alle onderdelen zijn er dus punten gescoord, een puike prestatie! We hebben in het totaal 8432 punten gehaald. Hiermee zitten we ruim buiten de degradatie zone.

Ik vond het gisteren een enorm gezellige dag. Mede door de goede sfeer zijn er een aantal persoonlijke records gebroken. Ik vind dat iedereen die gisteren gelopen, geworpen of gesprongen heeft een topper is.
Voor diegenen die niet tevreden waren met hun prestaties, kop op volgende keer beter. Iedereen heeft weleens een tegenslag. Het pad naar een topprestatie is vol obstakels. Een topprestatie bereiken is een proces dat talrijke tegenslagen inhoudt. Echte kampioenen accepteren dit proces. Dus ook als je niet optimaal presteert, blijf je voor mij een echte kampioen.

Tot slot wil ik ook nog de ploegleider Ruud Wielart, jurylid Jan-Willem Kooij en technisch commissielid Niels Ran bedanken. Jullie hebben ervoor gezorgd dat de randvoorwaarden voor snelle tijden, hoge sprongen en verre worpen er waren.
Het was in ieder geval zeer geslaagde dag met prima prestaties! De tweede wedstrijd zal 2 juni zijn in Naaldwijk. *(Daan)*

Damescompetitie in Santpoort, 21 april
Bij AV Suomi kwamen de dames senioren in actie.
Het lukte, na enige tijd van inventariseren, een compleet damesteam op te stellen. Met een afvaardiging van acht dames, een jurylid (Sjoerd Lether) en ploegleider (Simon Nijland), vertrok het team vanuit AV Haarlem om de lange weg naar Santpoort Noord te maken. Met wat verstijfde benen, door de lange zit, konden de dames in de zon, matige wind en de toch redelijke frisse temperatuur de wedstrijd beginnen.

Kristel van Es deed mee op 3 onderdelen, om 11.00u liep Kristel de allereerste keer 100 meter horden, ze liep een tijd van 19.86sec. Tussendoor sprong Kristel 1.45 meter hoog en om 13.10 liep Kristel 1.03,27 op de 400 meter. Marijke Zwaag was ingedeeld op de 100 meter samen met Annabel Smink, Marijke was genoodzaakt de 100 meter twee keer lopen gezien de tijdwaarneming het liet afweten de eerste keer. Met 15 minuten rust tussen de 100tjes liep Marijke naar een tijd van 15,33 sec. Annabel Smink liep 17,71 sec op de 100 meter, Annabel haar eerste atletiekwedstrijd. Kogelstoten werd bezet door Lisa Buller en Annabel Smink, Lisa stootte naar 8.52 meter en Annabel naar 5.99 meter. Lisa kwam tevens in actie op het discuswerpen, met een worp van 20.95 meter kan ze zeer tevreden zijn.

De 800 meter werd gelopen door Kristel Logghe (foto), met een stabiele race kwam er een eindtijd van 2.44.05

min uit. Suzanne Tierie kwam in actie op verspringen waar ze naar 4.42 meter sprong. Cyria Verbakel liep op de 200 meter 29,77 sec, ook haar eerste wedstrijd namens AV Haarlem. De lange afstand (3000 meter) werd gelopen door Larissa Scholten, ze werd knap derde na een sterke eindsprint, tijd 11.24,84 min. Het afsluitende onderdeel was de Zweedse estafette, met de volgorde; Larissa Scholten (400 meter), Cyria Verbakel (300 meter) Suzanne Tierie (200 meter) en Marijke Zwaag (100 meter) werd een tijd van 2.42.50 gelopen.

De damesploeg behaalde in totaal 5760 punten wat de dag goed is voor een 3de plek! Op dit moment zijn de uitslagen landelijk gezien nog niet bekend, hoe de dames het er landelijk vanaf gebracht hebben is dus nog niet bekend. Het was in ieder geval zeer geslaagde dag met prima prestaties! De tweede wedstrijd zal 2 juni zijn in Almere. *(verslag Simon; foto's René))*

Trackmeeting in Utrecht, 3 mei

100 meter

Niels Ran	12,32 (+0,9 m/s)

1500 meter

Daan Oppenhuis (JA)	4.23,44	PR

Verspringen

Niels Ran	5,78 m (+1,0 m/s)

Hemelvaartwedstrijd in Heiloo, 9 mei

100 meter mannen/jongens AB

2	Simon Nijland	11,57 s	(+1,5 m/s) PR
17	Niels Ran	12,44 s	(+2,5 m/s)
18	Tim Rombout	12,44 s	(+1,2 m/s)
21	Niels Weller	13,32 s	(+1,3 m/s)
22	Mark Beelen	13,36 s	(+0,7 m/s) PR

200 meter mannen/jongens AB

3	Simon Nijland	23,59 s	(+0,1 m/s) PR
13	Niels Ran	25,98 s	(+0,7 m/s)
15	Mark Beelen	28,12 s	(+0,3 m/s) PR

800 meter mannen/jongens AB

5	Jeroen Büller	2.02,05
14	Frank van Es	2.10,19

Verspringen meter mannen/jongens AB

2	Niels Ran	5,68 m	(-0,9 m/s)
5	Niels Weller	4,92 m	(+4,6 m/s)

Speerwerpen meter mannen/jongens AB

4	Tim Rombout	45,20 m

100 meter vrouwen/meisjes AB

19	Cyria Verbakel	14,05 s	(+0,2 m/s)

200 meter vrouwen/meisjes AB

20	Cyria Verbakel	29,38 s	(+2,7 m/s)

800 meter vrouwen/meisjes AB

5	Kristel van Es	2.20,70

10 mei – Sint Niklaascup, Sint Niklaas

Jurgen Wielart plaatste zich op vrijdag 10 mei in het Belgische Sint Niklaas voor de EK onder de 23 jaar dat later dit jaar in Finland wordt gehouden. Jurgen liep op de 400 meter een tijd van 46,80 s. Dit is maar ruim 0,1 sec van zijn PR. En dat al aan het begin van het seizoen. 46,80 s. is momenteel de tweede tijd van het jaar in Nederland. De Sint Niklaascup is de eerste wedstrijd van de Flanders Cup.

Niels Ran

Indoor Zoetermeer, 2 maart
Op zaterdag 2 maart heeft C-junior Pim Pauel het 31 jaar oude clubrecord op het verspringen verbroken. Het clubrecord voor C-junioren stond sinds 1982 op naam van Aernout Leezenberg met een afstand van 5,25 meter, maar Pim sprong daar vandaag in Zoetermeer vier centimeter overheen. Helaas was de 5,29 meter ook gelijk zijn laatste sprong, omdat hij zich blesseerde. Voor het outdoor record zal Pim in ieder geval nog wat moeten trainen, want dit staat met 6,34 meter op naam van Eldridge Isselt. Door de blessure kon Pim de sprintkamp (40 m – 50 m – 60 m) helaas niet afmaken. Op de 40 m liep hij 5,76 s en op de 50 m liep hij 7,02 s, allebei een PR.
Naast Pim kwam ook Jason Komen in actie. Hij noteerde zelfs vijf PR's. Bij het verspringen sprong hij 4,59 m, bij het kogelstoten stootte hij met 8,61 meter weer 30 centimeter erbij. Op de 40, 50 en 60 meter liep hij respectievelijk: 6,18 s, 7,58 s en 8,99 s.

9 maart 2013 - De cross finale, Castricum
Vier Haarlemse helden mochten aan de start verschijnen van de crossfinale 2013. Op een koude natte zaterdag streden Jason, Mike, Bas en Hamza voor de eer en een mooie afsluiting van het cross seizoen. De mannen werden met een finaleplaats beloond voor veel trainingsinzet en regelmatig deelnemen aan wedstrijden.
De weersomstandigheden werden door de crossers getrotseerd, wellicht was het voor een loper wel lekker. De omstanders hadden aan een warme chocolademelk niet genoeg om op temperatuur te blijven!

Jason Komen, 40e , 3500 meter in 15.11 min

Mike van Dijk,13e op 2000 m in 8.01 min

Bas van Walstijn eindigde als 9e, 2000m in 7.58 min.

Hamza Hammoudi,, 27e, 1500 meter in 6.46 min.

Paaswedstrijd in Amersfoort, 1 april
Tweede paasdag waren we met 11 AV Haarlem atleten naar Amersfoort gegaan voor de traditionele paaswedstrijd.
Enkele opvallende prestaties waren er van:

- Anne Kuperus (MD) die tweede werd bij het speerwerpen met een nieuw PR van 22,21 meter.
- Jason Komen (JC) die vierde werd op de 300 meter horden in een knappe tijd van 46,08. Ga zo door!
- Mike van Dijk die bij het verspringen voor het eerst over de vier meter sprong (4,07 m) en mede daardoor als derde eindigde op de springtweekamp. Daarnaast liep hij een 1000 meter steeple in een keurige tijd van 3.38,49. Menig D-junior heeft al moeite om de 1000 meter zonder hekken in zo'n tijd te lopen. Goed gedaan, Mike!
- Pim Pauel die vierde werd op de werpdriekamp met 10,75 m op kogel, 28,28 m op discus en 35,03 m op speer.

Hieronder staan alle uitslagen van de junioren. De uitslagen van de senioren staan vooraan in het clubblad. PR's zijn dikgedrukt.

Sprint/horden JD	80 m	80 m H	pnt
4 Mike van Dijk	12,45	15,98	736

Springtweekamp JD	ver	hoog	pnt
3 Mike van Dijk	**4,07**	1,28	880

1000 meter steeple JD	
2 Mike van Dijk	**3.38,49**

Werpdriekamp MD	kogel	discus	speer	pnt
5 Anne Kuperus	8,87	18,08	**22,21**	1102

Werpdriekamp JC	kogel	discus	speer	pnt
4 Pim Pauel	10,75	28,28	35,03	1576
8 Jason Komen	8,24	**27,36**	**30,03**	1363

Sprinttweekamp JC	100 m	150 m	pnt
7 Niels Witmer	**14,42**	**22,78**	880
- Pim Pauel	13,12		

Hordentweekamp JC	100 mH	300 mH	pnt
5 Jason Komen	17,25	**46,08**	1199

Werpdriekamp MC	kogel	discus	speer	pnt
11 Iris Komen	7,84	**13,69**	18,46	884

CD Evening Games Heiloo, 12 april

Vrijdagavond 12 april vond in Heiloo de eerste wedstrijd van de CD Evening Games plaats. Hoewel het al half april was, was behoorlijk koud, wat nog eens werd versterkt door de harde wind. Toch werd er nog behoorlijk goed gepresteerd. Helaas hadden Pim Pauel (JC2) en Jason Komen (JC2) wat last van de spieren, waardoor zij een onderdeel moesten overslaan. Verder was het voor Lauret Kortman (MD2) jammer dat er geen tijden waren van de goede 600 meter die ze heeft gelopen. Hieronder de opvallende prestaties:

- Jason Komen (JC2) liet een prima race op de 300 meter horden en eindigde met 47,0 s als 6e. Bij het kogelstoten verbeterde hij zijn PR met 70 centimeter tot 9,33 m.
- Pim Pauel (JC2) eindige met 10,08 m al 5e bij het kogelstoten en sprong met 5,17 m naar een 6e plaats bij het verspringen.
- Marco Schutter (JC1) behaalde met 7,55 meter de 5e plaats bij het kogelstoten.
- Mike van Dijk (JD2) evenaarde zijn PR van 1,30 meter bij het hoogspringen. Hiermee werd hij vierde op dit onderdeel.
- Anne Kuperus wierp met 19,36 meter de zesde afstand bij het discuswerpen.

Hieronder staan alle uitslagen. PR's zijn dikgedrukt.

Meisjes D2	60 m	discus	pnt
19 Anne Kuperus	**10,1**	19,36	622
23 Lauret Kortman	9,8	**10,35**	470

Meisjes C1	300 mH	80 m	speer	pnt
14 Iris Komen	**1.00,3**	**12,2**	**18,93**	1008
23 Sofie Brüggemann	**1.05,9**	**12,3**	**13,88**	790

Jongens D2	1000 m	hoog	kogel	pnt
13 Mike van Dijk	3.46,7	**1,30**	5,70	1131

Jongens C1	300 mH	kogel	ver	pnt
10 Marco Schutter	**57,5**	7,55	**3,59**	1086

Jongens C1	300 mH	kogel	ver	pnt
10 Pim Pauel	-	10,08	5,17	1180
11 Jason Komen	47,0	**9,33**	-	1116

CD Competitie Haarlem, 20 april

Zaterdag 20 april was de eerste wedstrijd van de CD competitie. Op onze thuisbaan kwamen voor het eerst sinds lange tijd weer vier AV Haarlem ploegen in actie: een voor de meisjes C, een voor de meisjes D, een voor de jongens C en een voor de jongens D. Met deze grote groep van in totaal 26 atleten was er altijd wel iemand bezig die kon worden aangemoedigd door clubgenoten. En sommigen van die clubgenoten hadden dat misschien ook wel nodig, want voor 10 atleten was het hun eerste baanwedstrijd voor AV Haarlem. Het was dus voor velen een spannende wedstrijd. Hieronder een verslag per ploeg.

Meisjes D

De meisjes D-ploeg bestond uit: Anne Kuperus, Anouk Baas, Iris Land, Jasmijn Landheer, Julia Snick, Lauret Kortman, Serena van Toorn en Yip Groothengel.
Deze jonge en onervaren groep mocht het spits afbijten op de 4 x 60 meter. Jasmijn, Julia, Lauret en Serena liepen in een keurige race naar de 7e plaats met een tijd van 39,26 s. Andere opvallende prestaties van de meisjes D-ploeg waren er van:

- Lauret die bij het hoogspringen als negende eindigde met een nieuw PR van 1,25 m.
- Anne die het kogelstoten won met een nieuw PR van 9,87 meter. Ook bij het discuswerpen presteerde ze heel goed: met 21,18 meter eindigde ze als tweede.
- Serana die 10e werd bij het speerwerpen met een afstand van 14,29 meter.
- Julia met 13,26 s de 11e tijd noteerde op de 60 meter horden. Jasmijn Landheer werd hier 13e met 13,75 s.
- Yip die met 4.11,13 vlak achter Lauret liep op de 1000 meter. Anouk zat weer vlak achter Yip met een tijd van 4.13,16.
- Iris Land die de 2 kg-kogel 6,66 meter ver stootte en dat zonder dat ze er veel op getraind heeft.

Onderdeel	Naam	Prestatie		Pnt
4 x 60 m	Jasmijn, Julia, Lauret, Serena (7)	39,26 s		378
60 m	Serena v Toorn (13)	9,40 s	PR	476
	Julia Snick (19)	9,78 s	PR	413
	Iris Land (25)	10,65 s	PR	-
1000 m	Lauret Kortman (16)	4.03,55	PR	298
	Yip Groothengel (18)	4.11,13	PR	264
	Anouk Baas (20)	4.13,16	PR	-
60 m horden	Julia Snick (11)	13,26 s	PR	264
	Jasmijn Landheer (13)	13,75 s	PR	226
hoogspringen	Lauret Kortman (9)	1,25 m	PR	426
verspringen	Jasmijn Landheer (14)	3,34 m	PR	286
	Iris Land (15)	3,18 m	PR	-
kogelstoten	Anne Kuperus (1)	9,87 m	PR	516
	Anouk Baas (11)	6,66 m	PR	-
discuswerpen	Anne Kuperus (2)	21,18 m		329
speerwerpen	Serena v Toorn (10)	14,29 m	PR	206
	Yip Groothengel (18)	10,07 m	PR	-

Meisjes C

De meisjes C-ploeg bestond uit Ashwini Sadharsan, Bente Elgersma, Iris Komen, Luce Creman, Sofie Brüggemann en Veerle Toledo.

Bente, Luce, Iris en Ashwini hadden bij hun estafetterace helaas minder geluk dan de meisjes D, want hun tweede wissel verliep niet goed. In de tweede poging liepen ze 48,16 s. Iris was hierdoor zo afgeleid dat ze ook nog ten val kwam bij het speerwerpen. Gelukkig wierp ze met 17,42 meter nog een behoorlijk resultaat. Veerle wierp bij dit onderdeel 11,35 meter. Hieronder de andere opvallende prestaties:

- Iris stootte 8,78 meter met kogelstoten. En dat is al weer 79 centimeter verder dan haar PR. Ook scoorde ze hiermee in een keer 462 punten.
- Ashwini sprong 1,30 meter met hoogspringen, goed voor een 8e plaats.
- Sofie eindigde als 12e bij het discuswerpen met een afstand van 17,27 meter.
- Luce liep 3.53,52 op de 1000 meter en was hiermee net iets sneller dan Bente (3.56,58).

Onderdeel	Naam	Prestatie		Pnt
4 x 80 m	Bente, Luce, Iris, Ashwini (8)	48,16 s		387
80 m	Ashwini Sadhars. (20)	12,07 s	PR	458
	Bente Elgersma (23)	12,35 s		421
1000 m	Luce Creman (15)	3.53,52	PR	347
	Bente Elgersma (16)	3.56,58	PR	331
80 m horden	Luce Creman (15)	15,26 s	PR	381
	Sofie Bruggem. (17)	15,77 s	PR	343
hoogspringen	Ashwini Sadhars. (8)	1,30 m	PR	462
verspringen	Sofie Bruggem. (13)	3,93 m	PR	404
kogelstoten	Iris Komen (6)	8,78 m	PR	462
	Veerle Toledo (17)	5,50 m	PR	-
speerwerpen	Iris Komen (11)	17,42 m	PR	273
	Veerle Toledo (18)	11,35 m	PR	-
discuswerpen	Sofie Bruggem. (12)	17,27 m	PR	254
	Veerle Toledo (18)	9,22 m	PR	-

Jongens D

De jongens D-ploeg was bestond uit slechts vijf atleten: Bas van Walstijn, Martijn van der Meer, Mike van Dijk, Tijmen Schuurman en Tobias Warmerdam.

Tijmen mocht als eerst beginnen met het onderdeel hoogspringen. Hij sprong hier 1,10 meter wat goed was voor 316 punten.

Hierna liepen de andere jongens de 4 x 80 meter estafette. Mike, Tobias, Martijn en Bas liep hier een prima tijd van 47,92 s.

Het meest spannende onderdeel vond ik de 1000 meter. Op dit onderdeel kwamen Bas, Mike en Tijmen in actie. Vooral Bas en Mike zijn erg aan elkaar gewaagd en behoorlijk snel. Ze zaten helaas niet in de zelfde serie, maar liepen wel allemaal flink door. Mike was met 3.27.83 seconden de snelste en eindigde als 3e. Bas was met 3.31,85 zesde en Tijmen werd met 4.10,86 22e. Omdat op dit onderdeel de prestaties van de beste twee atleten meetellen werden hier in een klap 961 punten gescoord. Geen andere vereniging deed ze dat na. Ook de andere presteerden goed. Martijn eindigde met 7,66 m als 6e bij het kogelstoten en Tobias liep op zijn eerste 80 meter met 11,87 s naar de 7e plaats.

Onderdeel	Naam	Prestatie		Pnt
4 x 80 m	Mike, Tobias, Martijn, Bas (4)	47,92 s		445
80 m	Tobias Warmerd. (7)	11,87 s	PR	486
	Tijmen Schuurm. (21)	12,80 s	PR	364
1000 m	Mike van Dijk (3)	3.27,83		493
	Bas van Walstijn (6)	3.31,85	PR	468
	Tijmen Schuurm. (22)	4.10,86		-
80 m horden	Martijn v/d Meer (10)	15,42 s	PR	369
	Tobias Warmerd. (12)	16,49 s	PR	293
hoogspringen	Tijmen Schuurm. (18)	1,10 m		316
verspringen	Bas van Walstijn (15)	3,32 m	PR	282
kogelstoten	Martijn v/d Meer (6)	7,66 m	PR	403
speerwerpen	Mike van Dijk (4)	24,02 m	PR	397

Jongens C

De jongens C-ploeg bestond uit: Jason Komen, Jelle Kelderman, Marco Schutter, Marco Wezenberg, Niels Witmer, Thimo Spaan en Wessel Kruin. Wegens een blessure kon Pim Pauel helaas niet meedoen en daarom had hij zich aangemeld als jurylid. Hij heeft zich vervolgens de hele dag uitstekend ingezet bij verschillende onderdelen. Pim, dankjewel!

De jongens C hadden net als de meisjes D een winnaar in hun midden. Thimo Spaan wist met 10,23 m het kogelstoten te winnen en stootte daarmee meer dan een meter verder dan de nummer twee. Ook op de andere onderdelen werd goed gepresteerd:

- Jason finishte als vijfde op de 800 meter in een tijd van 2.25,22. Op de 100 meter horden noteerde hij met 16,71 de zevende tijd. Daarmee is hij nu ruim zes seconden sneller dan een jaar geleden (23,00).
- Marco wierp de discus over 21,78 meter en verbeterde daarmee zijn PR.
- Niels liep een nieuw PR op de 800 meter: 2.43,06.
- Jelle liep zijn allereerste 100 meter in 13,94 s en sprong 1,30 m bij het hoogspringen.
- Bij het verspringen sprongen won Wessel (4,15 m) het net van Marco (3,96 m).

Onderdeel	Naam	Prestatie		Pnt
4 x 100 m	Jelle, Niels, Jason, Thimo (4)	53,14 s		601
100 m	Jelle Kelderman (12)	13,94 s	PR	541
	Marco Wezenb. (16)	14,59 s	PR	463
800 m	Jason Komen (5)	2.25,22	PR	607
	Niels Witmer (14)	2.43,02	PR	444
100 m horden	Jason Komen (7)	16,71 s	PR	577
	Wessel Kruin (17)	20,89 s	PR	316
	Marco Wezenb. (18)	21,42 s	PR	-
hoogspringen	Wessel Kruin (10)	1,30 m	PR	462
	Jelle Kelderman (11)	1,30 m	PR	-
verspringen	Wessel Kruin (10)	4,15 m	PR	448
	Marco Wezenb. (11)	3,96 m	PR	-
kogelstoten	Thimo Spaan (1)	10,23 m	PR	533
	Marco Schutter (10)	7,21 m		-
speerwerpen	Marco Schutter (9)	24,52 m		406
	Niels Witmer (14)	20,98 m		-
discuswerpen	Thimo Spaan (8)	23,95 m		377
	Marco Schutter (9)	21,78 m	PR	-

Eindstand poule 54
Alles bij elkaar hebben veel nieuwe atleten kennis gemaakt met een competitiewedstrijd. De ploegen staan dan ook niet bovenaan in de eindstand, maar in de middenmoot. De meisjes D, de jongens D en de jongens C eindigde allemaal als vijfde en de meisjes C als zesde. Er zijn nu in totaal 49 persoonlijke records neergezet en wie weet zijn dat er de volgende wedstrijd weer net zo veel.

Tot slot wil ik namens mijzelf en alle atleten de ouders en juryleden bedanken voor alle support. Ik hoop dat het in het Olympisch Stadion weer net zo gezellig is.

Meisjes D

1	GAC 1	5940
2	Phanos	5706
3	KAV Holland	4587
4	DEM	4487
5	AV Haarlem	4082
6	Feniks	3870
7	GAC 2	3833
8	GAC 3	3672
9	AV Haarlemmermeer	3560
10	GAC 4	3064
11	GAC 5	1878

Meisjes C

1	DEM 1	7054
2	AV Haarlemmermeer	6764
3	GAC 1	6252
4	Phanos	6212
5	KAV Holland	6169
6	AV Haarlem	4523
7	GAC 3	4476
8	DEM 2	3655
9	GAC 2	3418
10	Feniks	1919
11	GAC 4	1687

Jongens D

1	KAV Holland 1	5819
2	Phanos	5027
3	GAC 1	4783
4	AV Haarlemmermeer	4709
5	KAV Haarlem	4316
6	DEM	4112
7	Feniks 2	3818
8	KAV Holland 2	3543
9	Feniks 1	3109
10	GAC 3	3050
11	GAC 2	2857
12	GAC 4	2180

Jongens C

1	Phanos	7671
2	DEM	7262
3	GAC 1	7261
4	AV Haarlemmermeer	7188
5	AV Haarlem	5775
6	GAC 2	4187
7	GAC 4	2656
8	GAC 3	2436
9	Feniks	2426
10	GAC 5	2389

CD Evening Games Haarlem, 10 mei
De tweede wedstrijd van de CD Evening Games vond dit keer plaats in Haarlem, een thuiswedstrijd dus. Helaas liet de lente het weer een beetje afweten, want het was een winderige avond. Desondanks was de sfeer bijzonder goed en werd er aardig gepresteerd. De uitschieters waren:

- Anne Kuperus (MD2) die derde werd bij het speerwerpen met een nieuw PR van 25,79 m. Daarnaast deed ze het ook verrassend goed met 13,5 s op de 60 m horden, goed voor een 5e plek.
- Pim Pauel (JC2) die als 3e bij het hoogspringen eindigde door zijn PR van 1,55 te evenaren. Op de 1500 m eindigde Pim als vierde. In de spannende eindsprint kwam hij voor clubgenoot Jason Komen op de 4e plek. Pim noteerde 5.21,8 en Jason 5,22,4, voor Jason een PR.
- Tobias Warmerdam (JD2) die in zijn tweede wedstrijd bijna Mike van Dijk (JD2) versloeg bij het verspringen. Tobias kwam met 3,99 meter slechts een centimeter te kort.
- Sofie Brüggemann (MC1) die als 4e eindigde bij het discuswerpen met een afstand van 18,05 meter.

Hieronder staan alle uitslagen. PR's zijn dikgedrukt.

Meisjes D2	1000 m	60 m H	speer	pnt
10 Anne Kuperus	**4.23,7**	13,5	**25,79**	865

Meisjes C1	1500 m	80 m H	discus	pnt
10 Iris Komen	**7.14,3**	**18,0**	**16,33**	613
11 Sofie Brüggemann	-	16,2	18,05	566

Meisjes C2	1500 m	80 m H	discus	pnt
8 Bente Elgersma	**6,52,8**	17,3	**17,07**	719

Jongens D2	1000 m	80 m H	ver	pnt
10 Mike van Dijk	3.34,0	15,5	4,00	1218
20 Tobias Warmerdam	**3.55,3**	16,5	**3,99**	1030

Jongens C1	100 mH	1500 m	hoog	pnt
8 Marco Schutter	**22,7**	**6,19,2**	**1,20**	946

Jongens C2	100 mH	1500 m	hoog	pnt
6 Jason Komen	16,7	**5.22,4**	**1,45**	1672
10 Pim Pauel	-	5.21,8	**1,55**	1197

De volgende wedstrijd van de CD Evening Games is op vrijdag 31 mei in Krommenie. Je kunt je daar nu al voor opgeven.

UITREIKING PRESTATIEBEKERS 2012

De prestatiebekers over het jaar 2012 zijn uitgereikt aan:

- Jeroen Büller (foto linksboven)
- Jurgen Wielart (midden boven)
- Pim Pauel (rechts boven)
- Evelien Verbruggen (linksonder
- Larissa Scholten (midden onder)
- Tom Wiggers (rechtsonder).

UITREIKING ONDERSCHEIDINGEN

Tijdens de algemene ledenvergadering werden verschillende onderscheidingen uitgereikt.
De belangrijkste was die voor René Ruis: hij is benoemd tot erelid vanwege zijn vele bijdragen aan de club. Hij werd ook onderscheiden met een beker vanwege zijn 50-jarig lidmaatschap. Foto rechtsboven.
Baltien de Wit (boven) en ex-clubarts Frits Knuvelder (midden onder) zijn benoemd tot lid van verdienste.
José Spaan (onder) kreeg een onderscheiding vanwege haar 25-jarig lidmaatschap.
Ruud Wielart ten slotte ontving de Ad Paulen Beker.

VAN HET LANGE-AFSTANDFRONT

17 maart – Spaarnwoudeloop

door Frank Peeters

Geweldig weer, dat was het.
Een mooi parkoers dat natuurlijk ooit is bedacht door AVHaarlem. En AV Haarlem die deze keer alleen hun topatleten had afgevaardigd naar deze wedstrijd:
Kristel en Gerlies op de 5 km. en Michelle,Vincent, Boudewijn, Robert Vlug en Frank op de 10 km.

Het begon al met de fantastische prestaties van de beide dames.
Een vierde plaats voor Kristel, en vlak daarachter Gerlies met een achtste plek.
En dan te bedenken dat Kristel pas een jaartje met ons mee traint, en dat Gerlies pas sinds januari met de lange-afstanders meedoet!
Waar eindigt dit?
En nog belangrijker, wat betekent dit voor de clubkampioenschappen?

Michelle werd 1e in de categorie D35. Grote klasse.
Maar ja, je bent natuurlijk niet voor niets geselecteerd voor deze wedstrijd.....
Wederom moeten bepaalde atleten zich nu toch echt zorgen gaan maken voor de clubkampioenschappen....

Vincent was weer als vanouds sterk op de 10 km.
Als enige echte senior liep hij naar een mooie 6e plaats.

Bij de mannen 45 op de 10 km was het een spannende strijd. Robert Vlug en Frank maakten er samen een mooie wedstrijd van. Op de finish was het verschil maar 4,5 minuut. Robert werd 3e en Frank 5e.
Boudewijn viel helaas uit met een blessure.
Anders had ook hij zich kunnen mengen in de titanenstrijd.

Een geweldige dag dus met topprestaties van de AVHaarlem atleten.

Uitslagen 5 km:

Vrouwen	
4. Kristel Logghe	23:13 min.
8. Gerlies Nap	25:07

Uitslagen 10 km:

Vrouwen 35	
1. Michelle Collingham	46:41
Mannen senioren:	
6. Vincent Witmond	41:28
Mannen 45:	
2. Robert Vlug	38:47
5. Frank Peeters	43:08

21 april – Zorgspecialistloop, Velsen

"Wat doe ik hier???!!!!!"

door Sander Overdevest

Zong Bob Fosko al in de hoogtijdagen van de Raggende Manne en deze gedachte overvalt mij ook wel eens in het leven. Zo ook op zondag 21 april toen ik aan de start stond voor de 10 km van de Zorgspecialistloop 2.0. Want niet meer in het (deels) wat treurige Schalkwijk, maar in de sporthoofdstad van Noord-Holland! Althans, dat wilde de speaker mij doen geloven. En dat ook nog met het beste hardlooppublieк van Nederland langs de kant. Wat wil je nog meer. "Zijn we dr klaar voor?! Ik zeg, ZIJN WE ER KLAAR VOOR???!!!!!! Ja, Velsen bruist als nooit tevoren. Maar ondertussen moet je als hardloper al die onzin maar aanhoren, terwijl je toch vooral komt om ff lekker te hollen. Maar ja, als je als speaker een uur lang bezig bent om het programma aan elkaar te praten, ga je waarschijnlijk op een gegeven moment vanzelf onzin uit slaan. Nam niet weg dat het een leuk parcours was (beetje dringen en wringen in het bochtige beginstuk) met op gegeven moment een aha-erlebnis toen een stuk van de Beeckestijn-cross voorbij kwam. Namens AV Haarlem deden expat Vincent mee, hardcore leden Frank en Adri en ondergetekende. En, over hardcore leden gesproken, langs de kant ook nog Bert en René. Om tere zielen te sparen zal ik niet teveel in detail treden over het wedstrijdverloop. Laat ik volstaan met te zeggen dat Vincent superieur was met een mooie 40:26 en dat ik, alhoewel het fysiek erg zwaar was, toch erg heb genoten van de laatste kilometer.

Uitslagen 10 km mannen:

Vincent Witmond (expat)	40:26 min
Sander Overdevest	42:32
Frank Peeters	42:55
Adri Tol	43:49

Aankondiging Waddenzee estafette

In het eerste weekend van oktober vindt vanuit het Drentse Schipborg de eerste editie plaats van de Waddenzee Estafette. Er worden voor de 2013 editie maximaal 40 teams toegelaten. De start is op vrijdag 4 oktober om 18.30 uur vanaf restaurant de Drentse Aa in Schipborg. De finish ligt 227 kilometer verderop in Bensersiel (Duitsland). Een team bestaat uit 6 of 10 personen. Uiteraard wordt er dag en nacht gelopen. Info op www.waddenzee-estafette.nl.

Te weinig mensen, te veel werk.

Waarschijnlijk kent iedereen er wel een paar; van die super-vrijwillegers die dag en nacht voor een vereniging klaar staan. Vooral bij de grotere teamsporten zoals voetbal en hockey lopen er altijd wel van die echte clubmensen rond. Ook binnen onze club zijn deze mensen zeker aan te wijzen, maar helaas zijn het er altijd net iets te weinig.

En eigenlijk gaat het bij iedere club wel op dezelfde manier. Je begint met iets kleins, en voor je het weet besteed je meer tijd aan de vereniging dan aan je werk of studie. Zo begin je met training geven, daarna doe je ook nog even het wedstrijdsecretariaat erbij, vervolgens nog een leuk uitje organiseren voor de jeugd en daarna ook nog even stukjes schrijven voor het clubblad, want ja, iedereen wil natuurlijk wel zijn prestatie even teruglezen. Zo begin je met iets overzichtelijks en voor je het weet heb je een dagtaak aan activiteiten uit te voeren. Nu is het natuurlijk altijd fijn dat er binnen de vereniging een aantal mensen zijn die de zin (en tijd) hebben om al deze taken op zich te nemen, maar het brengt wel grote risico's met zich mee. Zo leg je te veel taken bij dezelfde mensen neer, en als daar iemand van weg valt laat deze persoon een groot gat achter. Ik denk dat ik er niemand aan hoef te herinneren dat wij als AV Haarlem in september van het vorige jaar afscheid hebben moeten nemen van de grootste verenigingsman die we ooit hebben gehad.

Nu dit gegeven bekend is zou het fijn zijn dat er bepaalde taken wat evenwichtiger worden verdeeld, maar ja, hoe ga je dat doen als de vijver waar je uit kan vissen klein en ondiep blijft. Uit eigen ervaring weet ik dat er bepaalde clubs die ervoor kiezen om vrijwillerswerk verplicht te stellen. Nu is de laatste keer dat ik de dikke van Dale heb opengeslagen een tijd geleden geweest, dus heb ik het voor de zekerheid nog maar eens opgezocht. Bij het woord vrijwilliger staat de tekst: "Iemand die zich vrijwillig meldt voor iets". Ga je dan vervolgens kijken bij het woord vrijwillig, dan staat daar: "Uit eigen beweging, niet vrijwillig". Het verplicht stellen van vrijwilligerswerk lijkt mij dan een goed voorbeeld van een contradictio in terminis.
Een andere oplossing die ook wel wordt gebruikt voor dit probleem is een verhoging van de contributie. De gedachte hierachter is dat er dan bepaalde taken worden uitbesteed aan derden, taken die anders door vrijwilligers zouden worden gedaan.
Zelf ben ik geen voorstander van één van beide manieren. Simpelweg om het feit dat je het probleem hier niet mee oplost, je krijgt namelijk geen extra vrijwilligers hierdoor.

Ik denk dat je moet gaan kijken naar de reden waarom mensen zich ergens voor willen inzetten. En als je daar dan naar kijkt denk ik dat je regelrecht kijkt in de definitie van een vereniging. Een vereniging verenigt. In dit geval verenigt AV Haarlem ruim 200 mensen in de sport atletiek. En hoewel je atletiek op veel locaties binnen deze regio kunt uitvoeren kiezen mensen er toch voor om dat nu juist hier te doen. Mensen zullen het hier dus wel naar hun zin hebben. En ik denk ook dat het zo van binnenuit moet komen. Als mensen zich ergens prettig voelen en het ergens naar hun zin hebben, zijn ze ook eerder bereid om daar zelf iets aan bij te dragen. Dit kan in hele kleine dingen, een keertje een kantinedienst, misschien jureren bij een wedstrijd of simpelweg zorgen voor vervoer naar een wedstrijd.

Een deel van de 70.000 vrijwilligers van de Olymische Spelen van Londen door Usain Bolt na.

Dit zijn precies de taken die je niet verplicht kan stellen, en die je ook niet oplost met een verhoging van de contributie. Hier zijn echt mensen voor nodig. En ik denk dat mensen hier alleen toe bereid zijn als er een band is met de vereniging, en dus zou het naar mijn mening slim zijn om hier op in te zetten. Zorg dat mensen zich prettig voelen binnen deze club, dat ze op een of andere manier een band krijgen met deze club en alleen dan is er een kans dat er meer mensen zich gaan inzetten, waardoor er taken wat evenwichtiger kunnen worden verdeeld. En juist dit thuis laten voelen is een taak van iedereen, bewust en onbewust. Want wie gaat er nou een kantinedienst draaien als je geen binding hebt met iedereen die in die kantine zit, dan moet je kantinediensten wel heel leuk vinden!

SERVICE

Bestuur

Voorzitter
Dick Bais 023–5713873 of 06–44519283
Max Euwestraat 34
2042 RC Zandvoort
E-mail: djbais@gmail.com

Secretaris
Peter Pijnaker 023–5258709
Joan Maetsuykerlaan 15
2024 AR Haarlem
E-mail: peterpijnaker@gmail.com

Penningmeester
John Komen 023-5263125
Duinoordstraat 69
2023 WC Haarlem
E-mail: jce.komen@planet.nl

Leden
Freek Beelen 023-5330205
Beveland 77
2036 GP Haarlem
E-mail: fjtbeelen@outlook.com

Trainers

Bob de Groot 06–42139755
Sjoerd Lether 06-43152565
Niels Ran 06–48818942
Aniek Klein Goldewijk 06–24345960
Ruud Wielart 023–5279080
Hans Adelaar
Rob de Wit 06–41721080

Wedstrijdsecretariaten

Junioren A/B
Rob de Wit 06–41721080
E-mail: robdewit99@hotmail.com

Junioren C/D
Niels Ran 06–48818942
E-mail: cdtrainers@hotmail.com

Pupillen
Jirina van Kesteren 06– 15186655
E-mail: pupillentrainers@hotmail.com

Commissies

Communicatie Commissie (PR, website, clubblad)
Leo van der Veer 023–5254288
Rob Schlüter 023–5250752
Gerard van Kesteren 023-5314714
Email: redactie@avhaarlem.nl

Technische Commissie
Niels Ran 06–48818942
Van Dortstraat 34
2023 JN Haarlem
E-mail: niels.ran@gmail.com

Langeafstandgroep
René Ruis 023–5317258
Hyacintenlaan 2
2015 BC, Haarlem
E-mail: prruis@planet.nl

Wedstrijd Organisatie Commissie
namens A.V. Haarlem
René Ruis 023–5317258
E-mail: prruis@planet.nl

Ledenadministratie

Annette van Kesteren 023–5314714
Krokusstraat 10
2015 AG Haarlem
E-mail: ledenadministratie@avhaarlem.nl

Opzegging lidmaatschap
Het lidmaatschap geldt voor het gehele kalenderjaar. Opzeggen dient te gebeuren vóór 15 november. Ofwel schriftelijk, ofwel per e-mail (zie hierboven).

Clubkleding
De clubkleding is te koop op donderdag-avond in de kantine (20.00 - 20.30 uur).

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten Velserstraat
023–5264668
Velserstraat 4
2023 EC Haarlem
E-mail: ftvelserstraat@hetnet.nl

Diversen

Kantine atletiekbaan
Elly Dudock, kantinediensten
E-mail: elly.dudock@planet.nl
Gerlies Nap, Stichting exploitatie kantine
E-Mail: gerlies@bruggeman.nu

AV Haarlem op internet
Website: www.avhaarlem.nl
Ook op Facebook en Twitter

Beheer krachthonk
Peter Pijnaker 023–5258709
Joan Maetsuykerlaan 15
2024 AR Haarlem
E-mail: peterpijnaker@gmail.com

Trainingen (april – oktober 2013)

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

Leeftijdsindeling (1-11-2012 t/m 31-10-2013)

Categorie	Geboortejaar
Mini pupillen	2006
C pupillen	2005
B pupillen	2004
A pupillen	2002 & 2003
D junioren	2000 & 2001
C junioren	1998 & 1999
B junioren	1996 & 1997
A junioren	1994 & 1995
Senioren	1993 of eerder
Masters	1978 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.

Fysiotherapeuten Velserstraat

Is een fysiotherapiepraktijk waar drie therapeuten met verschillende specialisaties samenwerken.

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

3. Fysiotherapie
4. Manuele therapie, waaronder KISS
5. Haptonomie
6. Medical taping (Kinesiotaping)
7. Triggerpointbehandeling d.m.v. Dryneedling
8. 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.fvsiovelserstraat.nl**

Linda Weijers
Mens en organisatie

Voor als je toe bent aan:

Andere uitzichten
Soepele relaties
Meer balans

Ga naar: www.mensenorganisatie.org

Linda Weijers

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