

de wissel

Atletiekvereniging Haarlem

opgericht 8 oktober 1920



Jurgen Wielart Nederlands kampioen 400 meter



nummer 3/4, juli/augustus 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



De complete hardloopwinkel

RUN 2 DAY

Jacobijnestraat 54-56

Haarlem

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



Redactioneel

Veel jonge Nederlandse atleten waren deze zomer actief op internationale wedstrijden: bij de Universiade in Kazan (6-17 juli), bij de meerkamp van het WK B-junioren in Donetsk (10-14 juli), op Het EK onder 23 jaar in Tampere (11-14 juli), op het Europees Jeugd Olympisch Festival in Utrecht (14-19 juli) en bij het EK Junioren in Rieti (18-21 juli).

Wij hebben natuurlijk vooral gelet op het EK onder 23 jaar in Tampere, omdat onze clubgenoot Jurgens Wielart daar aan deelnam. Het toernooi was te volgen via een live stream op internet. De Nederlandse ploeg was heel succesvol met goud voor Dafne Schippers (11,13 sec op de 100 m.) en Douwe Amels (met 2,28 m. op hoog). Verder twee zilveren en twee bronzen medailles: Koen Smet (110mH), Bianca Baak (400mH), Hensley Paulina (100m) en nogmaals Dafne Schippers (ver). Ook Maureen Koster (1500m) en Anouk Vetter (meerkamp) lagen op medaillekoers, maar hadden pech met een val en een blessure.

Er waren bovendien heel veel finaleplaatsen. Een daarvan was afgedwongen door Jurgens Wielart op zijn discipline, de 400 meter. Dat deed hij met een PR van 46,26 sec. In de finale werd Jurgens vijfde. Supergoed in zo'n internationaal veld.

Maar daar bleef het niet bij. Een week later zette Jurgens de kroon op het vele trainingswerk door Nederlands kampioen te worden op het NK Senioren in het Olympisch Stadion. Met een fantastische tijd van 45,83 sec. Opnieuw een PR en heel dicht in de buurt van het Nederlands record.

Verschillende junioren en neo-senioren hebben deze zomer aangetoond klaar te zijn voor het grote werk en een daarvan woont in Haarlem.

Jurgens Wielart loopt 3^e NL-tijd allertijden

Wedstrijdkalender

Derde Avondinstuif

16 augustus, Heiloo

C-spelen

24/25 augustus, Amsterdam

BCD-meerkampen

25 augustus, Krommenie

Track Meeting 6

30 augustus, Utrecht

Amsterdam Open

31 augustus, OS Amsterdam

Instuifwedstrijd Spartaan

1 september, Lisse

Avondinstuif

4 september, Leiden

Pierloop

7 september, Velsen

D-spelen

8 september, Amsterdam

Open Sprintwedstrijd

11 september, Haarlem

RUN

14 september, Winschoten

Middenlangeafstandwedstr

20 september, Beverwijk

Onderlinge wedstrijden

22 september, Haarlem

Dam tot Damloop

22 september, Amsterdam

Zilveren Kruis Achmea Loop

29 september, Haarlem

Heemstedeloop

27 oktober, Heemstede

Twée datums om te onthouden:

1. WK atletiek, 10-18 augustus, Moskou
2. Onderlinge wedstrijden, 22 september

In dit nummer

Nieuws van het bestuur	pag . 2
Pestprotocol AV Haarlem	3
The Wizzle Abroad (15)	4
Wedstrijdverslagen senioren en junioren AB	5
Jurgens Wielart Nederlands kampioen	9
Wedstrijdverslagen junioren CD	11
Van het langeafstandfront	16
Notulen jaarvergadering	19
Service	20



Dick

NIEUWS VAN HET BESTUUR

Dick Bais

We zitten midden in het zomerseizoen. Voor een atletiekvereniging is dat het hoogseizoen zoals jullie weten.

Wedstrijden, individueel en in competitieverband hebben reeds plaatsgevonden en tot nu toe hebben we - heren, dames en jeugd - het goed gedaan vind ik. Na de laatste competitiewedstrijd was er op 16 juni een heel geslaagde barbecue met Niels Weller en Cyria verbakel in de rol van organisator en kok.

Daarnaast hebben leden van AV Haarlem zelfs deelgenomen aan wedstrijden in Europees verband. Jurgen en Tom waren geselecteerd voor een landenwedstrijd in Dublin. Jurgen liep heel goed de 4x400 (zie verderop in dit blad) en Tom zou de 3000m lopen, maar had helaas voedselvergiftiging opgelopen.

Later is Jurgen present op het EK onder 23 in Tampere. Ook hier was hij succesvol met een serieoverwinning en een vijfde plaats in de finale.

Op donderdag 11 juli is een ledenvergadering bijeen geroepen om met de leden te praten en goedkeuring te verkrijgen voor de renovatie van het krachtcentrum. Op de afgelopen jaarvergadering is dat voornemen van renovatie reeds besproken. In de vergadering werd de gevraagde toestemming verkregen, zodat na de zomer een start kan worden gemaakt met de renovatie.

Op de afgelopen jaarvergadering is onder andere afgesproken een open sprintwedstrijd te organiseren voor de jeugd. Dat gaat gebeuren en wel op 11 september. De baan is al gereserveerd en er vinden voorbereidende werkzaamheden plaats. Hopelijk wordt dit een succes en houden we aan deze wedstrijd wat explosieve leden over.

Het bestuur heeft besloten om een pestprotocol op te stellen. Dit protocol treffen jullie hiernaast aan. Pesten komt helaas op iedere sportvereniging voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen moeten zien en op onze vereniging serieus willen aanpakken.

Ik wens jullie verder nog mooie wedstrijden toe met veel pr's en clubrecords. En ik roep iedereen mee te doen aan de **onderlinge wedstrijden**, die op **22 september** zullen worden gehouden. Voor nieuwe leden: dit zijn wedstrijden waarin alle de leden van AV Haarlem het tegen elkaar gaan opnemen. Jaarlijks een hoogtepunt.

Twee van onze leden wil ik met name noemen. Leo van der Veer en Alman Metten. Hen wens ik beterschap.

Zandvoort, 15 juli 2013

Nagekomen: Namens het bestuur wil ik Jurgen Wielart van harte feliciteren met het feit dat hij Nederlands Kampioen is geworden op de 400 meter tijdens het NK van 20 en 21 juli. Een buitengewone prestatie! Hulde.

ONDERLINGE WEDSTRIJDEN

Op zondag 22 september organiseert AV Haarlem voor haar leden de onderlinge wedstrijden.

Het programma bevat naast de traditionele meerkamp een nieuw onderdeel. Alle meerkampers doen automatisch mee aan een estafette. Voor de pupillen en de D-junioren is dit een 5 x 80 meter en voor de ABC-junioren en senioren een 4 x 100 meter. De organisatie zal de teamindeling maken, zodat iedereen evenveel kans maakt op de overwinning. Inschrijven graag via de website (zie agenda linksboven op de homepage).

PESTPROTOCOL AV HAARLEM

Dit PESTPROTOCOL heeft als doel: " *Alle (jeugd)leden moeten zich in onze atletiekvereniging veilig kunnen voelen, zodat zij zich optimaal kunnen ontwikkelen* "

Pesten komt helaas op iedere sportvereniging voor, ook bij ons. Het is een probleem dat wij onder ogen moeten zien en op onze vereniging serieus willen aanpakken.

Daar zijn wel enkele voorwaarden aan verbonden:

- Pesten moet als probleem worden gezien door alle direct betrokken partijen: gepeste (jeugd)leden, pesters en de zwijgende groep daar omheen, trainers en de ouders.
- De vereniging moet proberen pestproblemen te voorkomen. Los van het feit of pesten wel of niet aan de orde is, zal nadrukkelijk worden afgesproken hoe we in groepsverband met elkaar omgaan.
- Als pesten zich voordoet, moeten trainers (in samenwerking met de ouders) dat kunnen signaleren en stelling kunnen nemen.
- Wie pesten constateert wordt geacht dit te melden. In eerste instantie aan de trainer van de groep. Het bestuur moet van deze melding op de hoogte worden gebracht.
- Wanneer het probleem niet op de juiste wijze wordt aangepakt of de aanpak niet het gewenste resultaat oplevert dan is de inschakeling van de vertrouwenspersoon (een lid van het Bestuur) mogelijk. Ook is het mogelijk direct bij het constateren van een pestgeval dit voor te leggen bij de vertrouwenspersoon. De vertrouwenspersoon kan het probleem onderzoeken, deskundigen raadplegen en het bestuur adviseren.
- Jaarlijks wordt in het Bestuur aandacht besteed aan dit onderwerp

Wat is pesten?

Signalen van pesterijen kunnen o.a. zijn:

- Altijd een bijnaam, nooit bij de eigen naam noemen
- Zogenaamde leuke opmerkingen maken over een teamgenoot
- Een teamgenoot voortdurend ergens de schuld van geven
- Beledigen
- Voortdurend opmerkingen maken over kleding of anderszins
- Isoleren en negeren
- Buiten de vereniging opwachten, schelden, slaan of schoppen
- Op weg naar huis achterna rijden
- Naar het huis van de gepeste gaan
- Bezittingen afpakken
- Schelden of schreeuwen
- Pesten via msn, Hyves, facebook of mail.

Hoe gaan wij bij Haarlem met pesten om?

- In eerste instantie laten wij ons leiden door het gezegde 'voorkomen is beter dan genezen'.
- Dat doen we door de methodiek van het positief coachen te volgen en te stimuleren. Trainers zullen ongewenst gedrag direct bespreekbaar maken, in eerste instantie alleen met direct betrokkenen.
- Mocht pestgedrag toch een serieus probleem worden dan nemen wij dat binnen de vereniging hoog op en zal dit aangepakt worden. De (jeugd)leden kunnen worden gewaarschuwd, geschorst of worden geroyeerd.
- Agressief gedrag van trainers, ouders en de (jeugd)leden wordt niet geaccepteerd. Trainers en ouders en (jeugd)leden horen duidelijk stelling te nemen tegen dergelijke gedragingen.

Belangrijke uitgangspunten bij het hanteren van het pestprotocol.

Een belangrijk uitgangspunt is dat het inschakelen van de trainer niet wordt opgevat als klikken. Vanaf de pupillen wordt dit al bijgebracht.

Onze regels bij Haarlem zijn:

1. Wij luisteren naar elkaar.
2. Wij blijven van elkaar en van elkaars spullen af.
3. Wij bedreigen elkaar niet.
4. Wij roddelen niet over elkaar.
5. Wij schelden en lachen niemand uit.
6. Wij spelen samen. Iedereen hoort erbij.
7. Wij denken eerst na voor we iets doen.
8. Wij doen niet iets bij een ander dat we zelf ook niet prettig vinden.
9. Wij benadelen niemand.
10. Wij respecteren gemaakte afspraken.

Deze regels gelden op het terrein van Atletiek Vereniging Haarlem en daarbuiten.

De 10 regels worden op een centrale plaats in het clubhuis van Haarlem opgehangen.

EEN SPANNENDE INTERLANDWEDSTRIJD IN DUBLIN

Sommige AV-Haarlemmers kijken 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?

Tom Wiggers en Jurgen Wielart waren geselecteerd voor het EK landenteams, first league, waarin promotie naar de super league kon worden afgedwongen. En dat lukte. Maar wat was het spannend.

Op 22 en 23 juni j.l. was het EK landenteams. In Gateshead (UK) waren de 12 beste landen bijeen om uit te maken welk land Europees kampioen zou worden. By the way dat werd Rusland die het laatste uur Duitsland voorbij ging. Maar voor Nederland was een andere wedstrijd veel belangrijker: het EK landenteams 1e league in Dublin (Irl). Zeg maar de 1e divisie. De beste drie van de 12 deelnemende landen zouden promoveren. Twee van onze clubgenoten waren geselecteerd door de atletiekunie: Tom Wiggers voor de 3000 meter en Jurgen Wielart voor de 4x400 meter.

Bij dit soort landenwedstrijden worden 40 onderdelen afgewerkt, de helft bij de mannen en de andere helft bij de vrouwen. Bij winst op een onderdeel krijgt het land 12 punten bijgeschreven. Nummer 2 krijgt er 11 etc. Na de eerste dag stond Nederland 5e met 299 punten. Dat was op 16 punten afstand van nummer 3, de plaats die zoals gezegd recht geeft op promotie naar de eredivisie.

De tweede dag begon met een domper voor Tom Wiggers. "Het voelt nog steeds een beetje onwerkelijk, maar ik kom vandaag niet in actie op het EK landenteams hier in Dublin vanwege een voedselvergiftiging." Hij werd op zijn onderdeel vervangen door Richard Douma, die overigens verdienstelijk als tweede finishte.

Het venijn zat in de staart. Na 39 van de 40 onderdelen lag Nederland op de 4e plaats met slechts 1,5 punt achterstand op de voor promotie noodzakelijke 3e plaats. Die plaats was nu in handen van Roemenië. Het afsluitende nummer, de 4x400 meter mannen moest de beslissing brengen. Er was dus een sleutelrol voor Jurgen Wielart, Dennis Spillekom, Jesper Arts en Liemarvin Bonevacia. Via een live stream op internet volgde de redactie deze zeer spannende race. Het was de tweede serie. Ons kwartet moest dus Roemenië twee plaatsen achter zich houden.

Jurgen begon als startloper uitstekend. Hoewel 500 meter in banen moet worden gelopen was duidelijk dat hij zijn rondje in ruim 46,5 seconden als

eerste loper het estafettestokje overgaf. Dennis liep de eerste 200 meter sterk, maar daar kwamen een paar belagers er net eroverheen, maar de laatste 50 meter hervond Dennis zich en wederom gaf Nederland als eerste het stokje over. Bij Jesper gebeurde eigenlijk hetzelfde. Even leek hij in te stortten, maar ook nu waren de laatste 50 meter ijzersterk. Ten slotte Liemarvin, momenteel Nederlands snelste 400-meterloper. Die liep van kop af en wist in de laatste 50 meter nipt twee concurrenten voor te blijven. Het scheelde 0,16 sec. en 0,32 sec.

Omdat in de eerste serie twee landen sneller, waren betekende het de derde totaal tijd, dus 10 punten. Nu was belangrijk wat Roemenië deed. Die deed lange tijd goed mee in de tweede serie, maar de vierde loper kon het aan het eind net niet bijhouden en noteerde op 0,87 sec. achterstand op Liemarvin de vierde tijd in deze serie. Dat was de zesde totaal tijd over de twee series, dus 7 punten. Zodoende werd de achterstand van 1,5 punt omgebogen in een voorsprong van 1,5 punt en kon Nederland feestvieren. Er is promotie afgedwongen naar het hoogste Europese niveau. Noteer maar vast in de agenda: 21 en 22 juni 2014 in Braunschweig.



Jesper Arts, Liemarvin Bonevacia, Dennis Spillekom en Jurgen Wielart

Daan Oppenhuis, Niels Ran, Gerard van Kesteren

**2 juni – 2e competitiewedstrijd heren senioren
2e divisie, Naaldwijk**

Op zondag 2 juni was er al vroeg op de ochtend bedrijvigheid in het krachthonk. De heren- en de damesploeg van AV Haarlem hadden de tweede competitiewedstrijd. Nadat er met zijn allen een bakje koffie was gedronken, ging de mannenploeg weg. Daan was bijna vergeten om mee te gaan, gelukkig zei Tim op het laatste moment dat de hele ploeg al bijna weg was.

In Naaldwijk aangekomen was Gydo de eerste AV Haarlem atleet die in actie mocht komen. Met een sprong van 1,70 m. evenaarde Gydo zijn hoogte bij de eerste competitiewedstrijd. Gydo had een drukke middag, want hij moest ook nog de 400m horden en de estafette lopen. Op de 400m horden liep hij een prima tijd van 61,83 sec. Peter mocht op de werponderdelen de eer hoog houden. Met een gestoten afstand van 10,91 m. was hij niet erg tevreden. Gelukkig kon hij dit compenseren met een verre worp bij het discuswerpen. Peter wierp 36,13. Op de sprintonderdelen liepen Jurgen en Wouter. Op de 100 meter startten Jurgen en Wouter in de laatste serie naast elkaar in baan 5 en 6. Jurgen liep de tweede tijd 11,17 sec. Wouter liep 11,81 sec. Op de 200 meter liep Jurgen naar een overwinning in een tijd van 21,84 sec. Wouter moest helaas een krappe bocht lopen in baan 2. Door de krappe bocht kreeg Wouter kramp, waardoor hij geen toptijd noteerde: 24,54 sec.

Op de 400 meter moest Simon vanuit baan 6 starten. Hij liep zonder goede concurrentie een dik PR van 50,93. Na lang blessureleed kunnen we na deze topprestatie concluderen dat Simon weer helemaal op de weg terug is. Ook Mark liep op de 400 meter een PR: 1.00,87. Op de 1500 meter pakte Tom direct na de start de leiding en gaf die niet meer af. Met redelijk wat wind liep Tom keurig onder de vier minuten 3.57,18. Min. Frank van Es liep naar eigen zeggen na een paar matige baanwedstrijd nu opeens een hele goede. Met 4.25,03 min. liep hij vier seconden van z'n PR.

Niels Ran deed na lang blessureleed weer mee met een keurige sprong van 5,77 m. Niels wierp ook met 9,56 m. een PR op kogel. Dit is een prima prestatie, aangezien Niels dit jaar nog geen één werptraining heeft gedaan. Het hoogtepunt van de dag was toch wel de steeplechase. Daan had een week van tevoren de vraag gekregen of hij een probleempje kon oplossen in 11 minuten. Daan had als antwoord gegeven dat hij het probleem wel in twaalf minuten kon oplossen. Na een week keihard trainen met Niels Weller, Rob de wit en Niels Ran stond Daan redelijk voorbereid aan de start. Nadat de eerste waterbak zonder handen aan de grond overleefd was, begon daarna een waterfestival. Daan landde namelijk met twee handen op de grond, waardoor hij zeiknat werd. Na een uitputtende race finishte Daan in een redelijke tijd van 11.43,31 min.

Het laatste onderdeel van de dag was de estafette 4x100 meter. Gydo was goed weg uit de startblokken en had een prima wissel op Jurgen. Jurgen rende toen volle bak naar Simon en gaf daar na een redelijke wissel het stokje door aan Simon. Bij de laatste wissel ging bij de toeschouwers de hartslag flink omhoog. Wouter startte namelijk iets te vroeg waardoor de wissel pas een half metertje voor het einde van het wisselvak voltooid kon worden. Wouter zorgde er daarna voor dat de opgebouwde voorsprong behouden bleef en finishte dus als eerste. Met overwinningen op de 200 meter, 1500 meter en op de estafette en tweede plekken op de 100 en 400 meter is de ploeg tweede geworden in de poule. Dit is een uitstekend resultaat!

Tot slot wil ik nog wat mensen bedanken: Ruud voor het leiden van ploeg, Jan-Willem voor het jureren en René Ruis voor de foto's en de support. *(Daan)*

**2 juni – 2e competitiewedstrijd dames senioren
3e divisie, Almere**

Tussen haakjes het aantal deelnemers

<u>100 meter (17)</u>	<u>prestatie</u>	<u>punten</u>
3. Evelien Verbruggen	13,31 (+0,3 m/s)	621
13. Laura Adelaar	15,46 (+0,3 m/s)	-
<u>200 meter (15)</u>		
2. Cyria Verbakel	28,74 (+0,0 m/s)	561
13. Annemarie Müller	31,11 (+0,0 m/s)	-
<u>400 meter (11)</u>		
4. Cyria Verbakel	1.03,87	664
<u>800 meter (8)</u>		
2. Larissa Scholten	2.26,37	713
<u>3000 meter (8)</u>		
7. Kim van Bodegraven	13.47,31	271
- Kristel Logghe	dnf	
<u>400 meter horden (8)</u>		
4. Kristel van Es	1.12,42	631
<u>4 x 100 meter (9)</u>		
4. AV Haarlem	53,58	605
<u>Hoogspringen (9)</u>		
3. Kristel van Es	1,55	779





Verspringen (11)

7. Evelien Verbruggen 4,84 (0,0 m/s) 638

Hink-stap-springen (10)

6. Annemarie Müller 8,35 (0,0 m/s) 437

Kogelstoten, (16)

10. Laura Adelaar 7,41 400

Discuswerpen (10)

8. Laura Adelaar 21,88 363

Speerwerpen (12)

1. Annemarie Müller 34,89 684

Eindresultaat was een derde plaats met 7367 punten

**16 juni – 3e competitiewedstrijd heren senioren
2e divisie, Haarlem**

Op de winderige zondagochtend 16 juni stonden Niels Ran, Tim Rombout en René Ruis al om half tien op de atletiekbaan om te zorgen dat alle spullen klaar stonden voor de competitiewedstrijd. Hoewel Niels en Tim beiden drie onderdelen hadden, waren zij toch bereid om al voor dag en dauw uit hun bed te komen. René Ruis was de rest van de dag ook de commissaris van vertrek. Dit soort vrijwilligers zijn het hart van de vereniging.

Om iets voor half één was het eerste onderdeel van de dag: de 110 meter horden. Niels Ran offerde zich op om dit nare onderdeel te doen. Onze vaste hordeloper, Gydo, was hard gevallen met de fiets en was daardoor niet in staat om horden te lopen. Niels sprong makkelijk over de horde heen en tussen de horde deed hij een keurige driepas. Met flinke wind tegen liep Niels 19,56 m. Niels mocht daarna direct gaan verspringen. Nadat de aanloop langer was gemaakt door de flinke rugwind, sprong Niels naar 5,81 m.

Tot slot mocht Niels om kwart over twee ook nog hoogspringen. Met een hoogte van 1,80 m. sprong Niels zijn beste prestatie van het seizoen. De volgende dagen heeft Niels gemerkt dat hij drie onderdelen op een dag had gedaan.



Niels Ran springt na zijn ernstige blessure weer hoog

Jeroen en Daan liepen beiden de 800 meter. Daan liep een nieuw PR van 2.09,17. Jeroen liep na een maand van nauwelijks training naar een prima tijd van 2.01,78.



Daan loopt in zijn 800-meterserie voorop...



.....net als Jeroen in de tweede serie.

Tim mocht om 12.50 uur beginnen aan zijn werpkamp. Het eerste onderdeel was discuswerpen. Tim wierp de discus naar 27,84 m. Daarna stootte Tim de kogel met een enorme krachtexplosie naar 10,64 m.

Na deze twee onderdelen moest Tim ook nog speerwerpen. Tim wierp de speer naar 47 meter. Tim heeft hiermee drie PR's gegooid in één wedstrijd. Ik vind dit een clubrecord waard. Het is namelijk een topprestatie om drie keer jezelf op een dag te verbeteren. Bij de 100 meter stond de wind pal tegen. Wouter liep 12,01 sec. en Jurgen liep 11,17 sec. Misschien niet de tijden waar ze op gehoopt hadden, maar met een wind van 4,1 meter per seconde waren de omstandigheden lastig. Op de 200 meter liepen Jurgen en Wouter ook. Jur liep in de ongunstige baan 1 met veel wind tegen naar een keurige tijd van 22,47. Wouter liep op de 200 meter niet super, maar spaarde zich ook voor de estafette. Bij het polsstokhoogspringen is gegokt en verloren. Nadat Niels de aanvangshoogte van 2,30 had gesprongen, werd duidelijk dat Niels als hij de drie meter wilde halen, een andere stok moest gebruiken. Dit experiment pakte helaas niet goed uit. Dit is erg jammer, omdat Niels en ik ook denken dat Niels veel beter kan springen dan 2,30. Niels heeft namelijk vanaf april keihard getraind op polsstok, dus volgend jaar komt die drie meter er wel.

Op de 400 meter liepen Mark en Simon. Mark liep naar een tijd van 63 seconden. Als je hard blijft doortrainen Mark, ga je volgend jaar dik onder de minuut. Simon liep vanuit de ongunstige baan 6. Na een flitsende eerste 250 meter kwam de wind pal tegen te staan. Simon verzuurde volledig, maar liep op karakter door naar een tijd van 51,15 sec. Simon mocht daarna kogelstoten. Simon stootte een nieuw PR van 9,53! Volgend jaar kan Simon over de 10 meter werpen!

Op de 5 km rende Tom het hele veld op een straatlengte achterstand. Na een constante race met een snelle slotronde liep Tom een tijd van 14.45 min.

Gydo sprong bij het hink-stap-springen naar een afstand van 11,30 m. Dit is erg knap, omdat Gydo 24 uur hiervoor was gevallen met de fiets.



Jurgen wisselt op Simon

De afsluiter van de dag was de Zweedse estafette. Al weken van te voren werd er geroepen dat deze mannen het clubrecord zouden verbeteren. Er werd ook aangetreden in de sterkst mogelijke opstelling. Jurgen startte met een flitsende ronde. Hij liep door de verzuring heen en had iedereen op 40 meter achterstand gelopen. Toen beukte Simon de driehonderd er doorheen alsof hij nog helemaal geen 400 meter had gelopen. Toen mocht Wouter tweehonderd meter met wind tegen lopen. Ondanks dat Wouter moe was liep hij hard door. Toen Gydo het stokje had, sprintte hij naar de finish en verpulverde het **clubrecord**. Met een tijd van 1.58,71 min. werd het clubrecord met drie seconden verbroken! Mannen, dit was voor mij de prestatie van het seizoen!

Ik wil tot slot nog Ruud bedanken voor de training dit seizoen. Ook wil ik Jan-Willem bedanken voor het jureren. Verder wil ik Niels, Tim en René bedanken voor het opzetten en afbreken van alle spullen voor de wedstrijd.

Na afloop van de wedstrijd hadden Niels en Cyria een barbecue georganiseerd. Het was goed geregeld en enorm gezellig. Er was zelfs iemand die een speech gaf. Er werden een paar mensen vergeten en het was wat chaotisch, maar het was goed bedoeld.

We kunnen terugkijken op een mooi seizoen. Volgend jaar gaan we voor de promotie. (Daan)

(NB. Na drie wedstrijden eindigde de mannenploeg op de 22e plaats in de tweede divisie met 24.751 punten. Er deden 34 ploegen mee. Red.)

16 juni – 3e competitiewedstrijd dames senioren 3e divisie, Krommenie

Tussen haakjes weer het aantal deelnemers

<u>100 meter (16)</u>	<u>prestatie</u>	<u>punten</u>
10. Laura Adelaar	15,08 (+1,6 m/s)	351
<u>200 meter (15)</u>		
6. Cyria Verbakel	28,70 (+0,0 m/s)	564
13. Kim van Bodegraven	32,23 (+0,9 m/s)	-
<u>400 meter (13)</u>		
8. Cyria Verbakel	1.06,65	591
10. Kim van Bodegraven	1.14,43	-



Finish van Kim op de 400 m

<u>1500 meter (11)</u>		
3. Larissa Scholten	5.09,58	619
<u>100 meter horden (7)</u>		
4. Kristel van Es	19,35 (+1,9 m/s)	379
<u>Zweedse estafette (10)</u>		
3. AV Haarlem	2.29,27 (CR)	890
<u>Hoogspringen (10)</u>		
3. Kristel van Es	1,50	726
<u>Verspringen (10)</u>		
4. Annemarie Müller	4,21 (+1,6 m/s)	478
<u>Kogelstoten (14)</u>		
10. Laura Adelaar	6,95	363
<u>Speerwerpen (10)</u>		
1. Annemarie Müller	34,45	676



De Zweedse estafetteploeg: Cyria, Larissa, Kreistel en Annemarie

De aanduiding CR staat voor Clubrecord. Jawel onze dames waren supersnel op de Zweedse estafette. De ploeg, bestaande uit Kristel van Es (400), Larissa Scholten (300), Cyria Verbakel (200) en Annemarie Müller (100), wordt nu voortaan in de AV Haarlem kronieken vermeld. Verder vallen, zowel op de wedstrijd van 2 als die van 16 juni, de mooie speerwerpen op van Annemarie Müller. Helaas is ze na haar werk als au pair weer terug naar huis in Berlijn. Hopelijk kan ze volgend jaar weer voor de club uitkomen.



Afscheid van Annemarie Müller met een bloemetje

Eindresultaat bij deze wedstrijd in Krommennie was een vierde plaats met 5637 punten

Landelijk gezien deden er 65 damesploegen mee in deze competitie in de 3e divisie. Na drie wedstrijden verzamelde onze damesploeg 18.730 punten. Hiermee eindigde de ploeg heel keurig op de 16e plaats terecht.

29 juni – Climax Games, Ede

400 meter

Jurgen Wielart 46,65 sec

Dit is een evenaring van PR en clubrecord.

11-14 juli – Tampere (Finland), EK onder 23 jaar

Zoals in het vorige clubblad al was vermeld had Jurgen Wielart zich geplaatst voor de EK neo-senioren op het onderdeel 400 meter. Het ging meteen al goed in de series, op 11 juli. Jurgen won de serie en plaatste zich dus voor de finale, een dag later. De tijd was bijzonder snel: 46,26 sec. Dat is een nieuw persoonlijk record en dus ook een nieuw clubrecord. De finale ging iets minder snel, maar wederom onder zijn oude PR (46,65 sec.) in 46,35 sec. Dat was goed voor de vijfde plaats.



Jurgen startte in de serie in baan 8 (foto Coen Schilderman)

Ook de 4x400 meterploeg plaatste zich voor de finale. Jurgen was startloper. Helaas kon hij de finale niet worden opgesteld, omdat hij wat last had van zijn hamstrings. De ploeg kon in de finale geen rol van betekenis spelen.



Start van Jurgen bij de serie 4x400 m. in Tampere (foto Coen Schilderman)

JURGEN WIELART NEDERLANDS KAMPIOEN OP DE 400 METER

Tijdens het Nederlands Kampioenschap voor senioren, 20 en 21 juli in het Olympisch Stadion, heeft Jurgen Wielart het goud veroverd op de 400 meter. De week daarvoor had hij al zeer goed gepresteerd door op het EK onder 23 jaar in het Finse Tampere de finale te halen én zijn persoonlijk record te verbeteren van 46,65 naar 46,26 sec. (zie pag. 8).

Op zaterdag stonden de series op het programma. Voordat Jurgen in actie kwam, was het de beurt aan clubgenoot Simon Nijland. Hij startte in de eerste serie in de ongunstige baan 7 en had ook behoorlijk veel concurrentie van Liemarvin Bonavacia. Simon eindigde als 5e met een tijd van 50,21 s, 0,11 s boven zijn PR. Jurgen startte in de derde en laatste serie en wist met overmacht te winnen. Hij finishte in 46,87 s, ruim 1,5 seconden voor de nummer twee, Jelle Venema van Suomi, en daarmee was hij ruim door naar de finale.

Bij de finale op zondag was er eerst een valse start van Liemarvin Bonafacia, de grote favoriet. Jurgen liet zich echter niet van de wijs brengen en won met overmacht. Hij zette de klok stil op 45,83 s, weer 0,43 s van zijn PR af!

Tweede werd Terrence Agard met 46,74 s en de derde plek was voor Jelle Venema die in 47,84 s finishte.

Misschien nog wel verbazingwekkender: Jurgen zette de derde tijd allertijden neer en zit nog slecht 0,15 s boven het belegen (1986) Nederlands Record van Arjan Visserman. Daarnaast staat Jurgen nu ook 21e op de Europese jaarranglijst.



De vorige AV Haarlemmer die bij de senioren mannen Nederlands kampioen werd heette ook Wielart. Vader Ruud sprong precies 25 jaar eerder naar de eerste plaats bij het hoogspringen. In Groningen was 2,14 meter de hoogte waarmee hij op 16/17 juli 1988 Nederlands kampioen werd.



De oude en de nieuwe kampioen (foto: C. Schilderman)

Voor de statistieken: bij de vrouwen senioren kenden we een Nederlands kampioen in de persoon van Mieke van der Kolk. Zij won in 1993 het verspringen met een afstand van 6,17 meter.

Bij de junioren was Jurgen al eens kampioen geweest en in iets verder verleden werd sprinter Erik van der Veen juniorenkampioen.





Ellen van Langen hangt Jurgen de gouden medaille om.



Niels Ran

CD competitie Amsterdam, 25 mei

De tweede competitiewedstrijd voor CD-junioren was op zaterdag 25 mei in het Olympisch Stadion in Amsterdam. AV Haarlem ging er naar toe met vier ploegen, waarvan helaas de jongens D en de meisjes C-ploeg niet volledig bezet waren.

Hoewel het voor de tijd van het jaar behoorlijk fris was, scheen de zon volop. En in de luwte op de tribune was het dan ook heerlijk vertoeven. De actie speelde zich echter af op de baan.

De meest opvallende Haarlem-prestatie was van Max Landheer. Hij kwam al vroeg op kop en won de 800 meter bij de jongens C in een nieuw PR van 2.14,57. Ook eindigde hij als vierde bij het hordelopen met een goed PR van 14.50 s.

Daarnaast presteerde ook Anne Kuperus prima. Bij het discuswerpen verbeterde ze haar PR van 21,18 meter met bijna 1,5 meter tot 22,66 meter, wat een flinke verbetering is van het clubrecord. Dat stond namelijk sinds 1992 op naam van Baltine de Wit die toen 22,06 meter wierp. Deze prestatie bezorgde Anne de tweede plek bij het discuswerpen.

Ook bij het speerwerpen behaalde ze deze plaats, al zat ze met 23,79 meter wel ruim onder haar PR. Wie weet verbreekt ze ook hier binnenkort het clubrecord, want de 27,66 meter die al 21 jaar op het scorebord staat, is binnen haar bereik.



Vijf van de D-meisjes in het Olympisch Stadion

Bij het kogelstoten zat ze met 9,09 meter ruim onder haar PR, maar het was wel voldoende voor een 3^e plaats.

Op de 1000 meter bij de jongens D liep Mike van Dijk de derde tijd. Met 3.21,46 haalde hij weer 3 seconden van zijn PR af. Ook bij het speerwerpen verbeterde hij zijn PR. Zijn worp van 25,83 meter was goed voor een vierde plek. Een andere jongen die opviel was Pim Pauel. Hij noteerde de 3e tijd op de 100 meter: 12.42 s. En dat is net iets sneller dan ik als trainer de dag ervoor liep (12,50 s). Bij het hoogspringen kwam hij door een lichte blessure aan de knieën niet verder dan 1,45 meter.

In de eindstand van vandaag zijn de meisjes D als zevende geëindigd en de jongens C-ploeg eindigde als vijfde. Hieronder staan alle uitslagen.

Meisjes D

4 x 60 m	Jasmijn, Julia, Lauret, Serena (8)	36,81	478
60 m	Serena v Toorn (17)	9,69	427
	Iris Land (25)	10,82	262
	Yip Groothengel (26)	11,43	-
1000 m	Lauret Kortman (7)	3.51,67	356
	Anouk Baas (16)	4.07,53	280
	Yip Groothengel (21)	4.16,66	-
60 m horden	Julia Snick (16)	13,39	253
	Jasmijn Landheer (21)	14,13	198
Verspringen	Jasmijn Landheer (13)	3,25	268
	Iris Land (18)	2,67	-
Hoogspringen	Lauret Kortman (8)	1,30	462
Kogelstoten	Anne Kuperus (3)	9,09	478
	Anouk Baas (15)	6,03	-
Speerwerpen	Anne Kuperus (2)	23,79	393
	Serena van Toorn (5)	19,53	-
Discuswerpen	Anne Kuperus (2)	22,66	355
	Yip Groothengel (15)	10,70	-

Jongens D

80 m	Tobias Warmerd. (10)	11,84	490
	Bas van Walstijn (6)	12,84	359
1000 m	Mike van Dijk (3)	3.21,46	536
	Bas van Walstijn (11)	3.33,94	455
80 m horden	Tobias Warmerd. (13)	16,56	288
Verspringen	Tobias Warmerd. (11)	3,79	376
	Bas van Walstijn (16)	3,23	-
Hoogspringen	Mike van Dijk (5)	1,35	499
Speerwerpen	Mike van Dijk (4)	25,83	428

Meisjes C

80 m	Bente Elgersma (19)	11,91	480
	Veerle Toledo (20)	12,07	458
1000 m	Bente Elgersma (13)	3.57,41	327
80 m horden	Bente Elgersma (23)	17,23	245
Verspringen	Veerle Toledo (16)	3,46	310
Hoogspringen	Veerle Toledo (10)	1,20	389
Kogelstoten	Iris Komen (8)	8,92	469
Speerwerpen	Iris Komen (12)	16,82	261
Discuswerpen	Iris Komen (8)	18,75	283

Jongens C

4 x 100 m	Jelle, Max, Jason, Pim	49,94	715
100 m	Pim Pauel (7)	12,42	756
	Jelle Kelderman (15)	14,00	534
	Niels Witmer (22)	15,82	-
800 m	Max Landheer (1)	2.14,57	725
	Jason Komen (8)	2.27,26	586
	Niels Witmer (16)	2.50,66	-

100 m horden	Max Landheer (4)	14,80	745
	Jason Komen (9)	16,89	563
Verspringen	Jelle Kelderman (13)	3,68	354
Hoogspringen	Pim Pael (4)	1,45	582
Kogelstoten	Marco Schutter (9)	7,01	366
Speerwerpen	Marco Schutter (8)	24,25	401
	Niels Witmer (13)	21,04	-
Discuswerpen	Marco Schutter (10)	22,19	347



Jongens C, de 4x100 meter ploeg

Eindstand poule 54

Meisjes D

1	GAC 1	6042
2	Phanos	5799
3	DEM	4879
4	KAV Holland	4853
5	GAC 2	4254
6	AV Feniks 1	4239
7	AV Haarlem	4210
8	AV Haarlemmeer	4189
9	GAC 3	3343
10	GAC 4	2814
11	GAC 5	1742

Jongens C

1	AV Haarlemmeer	8090
2	Phanos	7733
3	GAC	7626
4	DEM	7069
5	AV Haarlem	6674
6	GAC 2	4916
7	GAC 4	3922
8	AV Feniks	2624
9	GAC 3	2587
10	GAC 5	2170

CD Evening Games, Krommenie 31 mei

Hieonder de uitslagen van de 3^e wedstrijd van de CD Evening Games. PR's zijn dikgedrukt.

Meisjes D2	1000 m	kogel	ver	pnt
13 Anne Kuperus	-	9,93	3,46	829
16 Lauret Kortman	3.48,0	-	3,66	726

Jongens D2	600 m	80 m	speer	pnt
9 Mike van Dijk	1.55,8	13.4	24,59	1149

Meisjes C1	800 m	hoog	kogel	pnt
19 Iris Komen	3.10,8	1,30	8,55	1162

Meisjes C2	800 m	hoog	kogel	pnt
14 Bente Elgersma	3.03,2	1,15	6,58	990

Jongens C1	100 m	800 m	discus	pnt
8 Marco Schutter	14,6	2.59,0	21,16	1088
14 Thian Kaag	15,8	3.11,8	8,20	595

Jongens C2	100 m	800 m	discus	pnt
8 Jason Komen	13,5	2.27,1	27,43	1590
12 Pim Pael	12,3	-	25,50	1140

Midzomer Avondinstuif Zoetermeer, 21 juni

200 meter

Pim Pael 25,25 s (-0,2 m/s) PR

CD competitie Beverwijk, 22 juni



Marco Schutter, Iris Komen, Luce Creman en Anne Kuperus

Zaterdag 22 juni begon als een mooie dag. Om 10.00 uur werd er verzameld in het krachthonk, waar Tim al druk bezig was met het zetten van thee en koffie. Nadat dit op was, vertrokken we met zo'n twintig jongens en meisjes naar Beverwijk, waar vier van onze ploegen meededen aan de laatste wedstrijd van de competitie. Na een korte rit van zo'n 15 minuten kon Tim zich melden bij de juryvergadering en konden de anderen zich klaarmaken voor het eerste onderdeel: de estafette.

Vlak na aankomst begon het helaas licht te regenen en dat zou het ook bijna de hele dag blijven doen. Met de stevige wind daarbij was het dus vooral koud en nat.

Of en hoe de prestaties hier onder leden, staat hieronder in een verslag per ploeg.

Meisjes D

De meisjes D-ploeg bestond uit Jasmijn Landheer, Yip Groothengel, Julia Snick, Nina Miège en Anne Kuperus. Op de 4 x 60 meter estafette waren twee nieuwe deelnemers: Yip en Nina. Voor Nina was het helemaal nieuw, want het was haar allereerste wedstrijd. De donderdag voor de wedstrijd was er nog flink geoefend op de estafette en de wissels waren daardoor allemaal geldig. Hun eindtijd was 40,06 s.

Hieronder de andere opvallende prestaties:

- Anne werd met 8,80 m 3e bij kogel, met 20,45 m 4e bij speer en met 20,60 m 4e bij discus. De discus was helaas zo nat dat hij bij Anne's laatste worp al veel te vroeg uit haar handen schoot.
- Julia die 1,25 m sprong bij het hoogspringen, terwijl ze de maandag daarvoor nog naar het ziekenhuis moest omdat ze een hoogspringpaal op haar hoofd had gekregen.

- Nina, die in haar eerste wedstrijd op de 60 meter (10,43 s) sneller was dan clubgenote Yip (11,22 s).

4 x 60 m	Jasmijn, Yip, Julia, Nina (9)	40,06 s	348
60 m	Yip Groothengel (27)	11,22 s	PR 211
	Nina Miège (20)	10,43 s	PR 315
1000 m	Yip Groothengel (13)	4.10,25	PR 268
	Nina Miège (23)	4.36,35	PR 163
60 m horden	Jasmijn Landheer (17)	13,99 s	208
	Julia Snick (13)	13,63 s	235
verspringen	Jasmijn Landheer (13)	3,20 m	258
hoogspringen	Julia Snick (6)	1,25 m	PR 426
kogelstoten	Anne Kuperus (3)	8,80 m	463
speerwerpen	Anne Kuperus (4)	20,45 m	333
discuswerpen	Anne Kuperus (4)	20,60 m	318

Jongens D

De jongens D waren helaas maar met z'n drieën. Mike van Dijk begon in wind en regen aan het hoogspringen en noteerde 1,30 meter. Heel goed gezien de omstandigheden. Vervolgens kon hij gelijk doorgaan naar het speerwerpen, waar hij na weer een uur in de kou staan als 5^e eindigde. Door de kou was de 1000 meter helaas geen succes. Mike eindigde hier als 11^e. Bas van Walstijn liep met 3.28,90 de vierde tijd en noteerde een PR. Op zijn 2^e 80 meter ooit noteerde Bas een PR met 12,79 s. Clubgenoot Tobias Warmerdam wist met 11,85 net geen PR te halen.

80 m	Tobias Warmerd. (8)	11,85 s	489
	Bas van Walstijn (23)	12,79 s	PR 365
1000 m	Mike van Dijk (11)	3.39,74	421
	Bas van Walstijn (4)	3.28,90	PR 487
80 m horden	Tobias Warmerd. (11)	16,40 s	PR 299
verspringen	Tobias Warmerd. (7)	3,73 m	364
	Bas van Walstijn (10)	3,69 m	PR 356
hoogspringen	Mike van Dijk (5)	1,30 m	462
speerwerpen	Mike van Dijk (5)	22,57 m	371

Meisjes C

De meisjes C-ploeg bestond uit Bente Elgersma, Luce Creman, Iris Komen, Ashwini Sadharsan en Sofie Brüggemann. De eerste vier dames hadden helaas pech bij de estafette. Door een verkeerde wissel moesten zij nog een keer lopen. De tweede keer ging echter alles goed en liepen ze 47,32 s.

De meest opvallende prestaties waren van:

- Iris, die vijfde werd bij het speerwerpen met een nieuw PR van 28,06 meter.
- Bente en Luce, die allebei een PR onder de 4 minuten liepen op de 1000 meter. Bente liep zelfs 3.49,14.

4 x 80 m	Bente, Luce, Iris (7)	47,32	PR 466
	Ashwini (7)		
80 m	Ashwini Sadhars. (19)	12,08 s	457
	Bente Elgersma (16)	12,39 s	415
1000 m	Bente Elgersma (13)	3.49,14	PR 369
	Luce Creman (14)	3.52,70	PR 351
80 m horden	Sofie Brüggem. (15)	15,94 s	331
	Luce Creman (14)	15,39 s	371
verspringen	Sofie Brüggem. (12)	3,81 m	380
hoogspringen	Ashwini Sadhars. (13)	1,25 m	426

kogelstoten	Iris Komen (8)	8,56 m	451
speerwerpen	Iris Komen (5)	28,06 m	PR 465
discuswerpen	Sofie Brüggemann (7)	17,79 m	264

Jongens C

De jongens C ploeg bestond uit Jelle Kelderman, Max Landheer, Jason Komen, Pim Pauel, Niels Witmer, Wessel Kruin, Thimo Spaan en Marco Wezenberg. De eerste vier jongens mochten 's ochtends het spits afbijten op de 4 x 100 meter estafette. Ze noteerde hun snelste tijd dit jaar en eindigde met 49,62 s als derde. En dit was helemaal goed omdat Max zich eigenlijk helemaal niet lekker voelde. Aan de andere onderdelen kon hij daardoor niet meedoen. De meest opvallende resultaten waren van:

- Thimo Spaan die zowel bij het kogelstoten (9,95 m) als het speerwerpen (34,36 m) als derde eindigde.
- Wessel en Niels die allebei een PR neerzette bij het verspringen van meer dan 4 meter. Niels wist op de 100 meter ook voor het eerste Jelle te verslaan. Hij liep een nieuw PR van 13,96 s.
- Pim, die 4^e werd op de 100 meter met een tijd van 12,46 s.

4 x 100 m	Jelle, Max, Jason Pim (3)	49,62 s	728
100 m	Niels Witmer (14)	13,96 s	PR 539
	Jelle Kelderman (15)	14,38 s	-
	Pim Pauel (4)	12,46 s	750
800 m	Jason Komen (12)	2.34,27	519
100 m horden	Jason Komen (7)	16,99 s	556
verspringen	Wessel Kruin (9)	4,23 m	PR 464
	Niels Witmer (10)	4,13 m	PR -
hoogspringen	Jelle Kelderman (7)	1,35 m	PR 499
kogelstoten	Thimo Spaan (3)	9,95 m	520
	Marco Schutter (8)	7,65 m	PR -
speerwerpen	Thimo Spaan (3)	34,36 m	PR 561
	Niels Witmer (13)	20,42 m	-
discuswerpen	Marco Schutter (11)	19,75 m	302

Eindstand

De jongens C-ploeg eindigde vandaag als vijfde in poule 54. Ook na drie wedstrijden staan zij ze als vijfde in de poule geëindigd. Landelijk gezien zijn ze 62^e van de 148 ploegen.

De meisjes C-ploeg behaalde een zesde plaats zowel vandaag als in de eindstand van poule 54. Landelijk gezien zijn ze als 95^e van de 149 ploegen geëindigd

De jongens D-ploeg eindigde vandaag als negende in poule 54. Na drie wedstrijden staan zij ze als achtste in de poule geëindigd. Landelijk gezien zijn ze 62^e van de 191 ploegen.

De meisjes D-ploeg eindigde vandaag als negende in poule 54. Ook na drie wedstrijden staan zij ze als zevende in de poule geëindigd. Landelijk gezien zijn ze 95^e van de 193 ploegen.

Tot slot wil ik alle ouders bedanken voor hun enthousiasmerende aanmoedigingen en Tim voor zijn werk als jurylid.



Tim Rombout als jurylid bij het kogelstoten.

Eindstand poule 54, 22 juni

Meisjes D

1	GAC 1	5988
2	Phanos	5891
3	DEM	4973
4	KAV Holland	4776
5	GAC 5	4486
6	GAC 2	4383
7	AV Feniks 1	4257
8	AV Haarlemmeer	4020
9	AV Haarlem	3546
10	GAC 3	3546
11	GAC 4	1845

Meisjes C

1	DEM 1	7083
2	AV Haarlemmeer	6823
3	KAV Holland	6542
4	Phanos	6529
5	GAC 1	6299
6	AV Haarlem	4696
7	GAC 2	3881
8	GAC 4	3332
9	GAC 3	2248
10	DEM 2	1651
11	AV Feniks	695

Jongens D

1	KAV Holland 1	5967
2	AV Feniks 2	4988
3	Phanos	4948
4	AV Haarlemmeer	4406
5	GAC 1	4287
6	DEM	4181
7	KAV Holland 2	3722
8	GAC 2	3426
9	AV Haarlem	3222
10	GAC 3	2673
11	AV Feniks 1	2636
12	GAC 4	2636

Jongens C

1	AV Haarlemmeer	8187
2	GAC 1	7945
3	DEM	7288
4	Phanos	6785
5	AV Haarlem	5438
6	GAC 2	4024
7	GAC 4	2744
8	AV Feniks	2650
9	GAC 3	2340
10	GAC 5	1854

CD Evening Games Hoofddorp, 28 juni

Vrijdagavond 28 juni was in Hoofddorp de finalewedstrijd van de CD Evening Games. Zoals gebruikelijk dit jaar, regende het weer. Desondanks zijn er veel PR's genoteerd. De meest opvallende prestaties waren van:

- Marco Schutter (JC1) die vierde werd bij het speerwerpen met een nieuw PR van 26,95 m.
- Pim Pauel (JC2) die 4^e werd op de 150 meter met een PR van 18,2 s.
- Jason Komen (JC2) die met 1.42,8 een PR noteerde op de 600 meter.

Hieronder alle uitslagen en de eindstand na vier wedstrijden. PR's zijn dikgedrukt.

<u>Meisjes D2</u>	60 m	600 m	hoog	pnt
10 Lauret Kortman	9,7	1.57,9	1,20	1278
16 Anne Kuperus	9,9	-	1,25	821

<u>Jongens D2</u>	600 m	80 m	discus	pnt
9 Mike van Dijk	1.52,4	12,1	14,29	1165

<u>Meisjes C1</u>	150 m	600 m	ver	pnt
19 Iris Komen	23,1	2.12,9	3,62	996
25 Luce Creman	22,2	-	3,14	667

<u>Meisjes C2</u>	150 m	600 m	ver	pnt
14 Bente Elgersma	22,6	2.00,9	3,63	1170

<u>Jongens C1</u>	150 m	600 m	speer	pnt
9 Marco Schutter	21,9	1.59,3	26,95	1346

<u>Jongens C2</u>	150 m	600 m	speer	pnt
8 Jason Komen	19,8	1.42,8	32,27	1795
9 Pim Pauel	18,2	-	35,93	1355

Eindstand na vier wedstrijden

Meisjes D2

11 Anne Kuperus	3137
14 Lauret Kortman	2474

Jongens D2

7 Mike van Dijk	3916
30 Tobias van Warmerd.	1030

Meisjes C1

17 Iris Komen	3166
27 Sofie Brüggemann	1356
34 Luce Creman	667

Meisjes C2

15 Bente Elgersma	2879
-------------------	------

Jongens C1

7 Marco Schutter	3590
22 Thian Kaag	595

Jongens C2

8 Jason Komen	5249
9 Pim Pauel	4872



Anne Kuperus



Lauret Kortman



Jason Komen



Marco Schutter



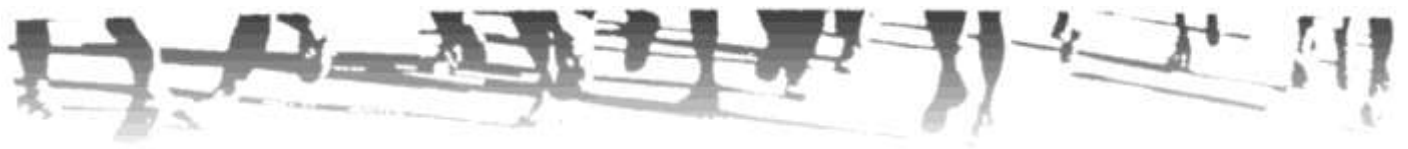
Pim Pael



Jason Komen op de 150 meter



Pim Pael op de 150 meter



VAN HET LANGEAFSTANDFRONT

21 april – Zorgspecialistloop, Velsen

Vorige keer ontbraken er foto's bij de verslagen. Die kwamen te laat binnen bij de redactie.

Het goede nieuws is dus dat we ditmaal wel foto's hebben. Het slechte nieuws is evenwel dat er geen nieuwe verslagen binnen zijn gekomen. De routine moet nog worden geborgd, al is dit qua logica en Nederlands taalgebruik waarschijnlijk niet optimaal verwoord. Nog even de alle resultaten van de AV Haarlemmers bij de Zorgspecialistloop.

Uitslagen 10 km mannen:

Vincent Witmond (expat)	40:26 min
Chris Pfrommer	41:31
Sander Overdevest	42:32
Frank Peeters	42:55
Adri Tol	43:49

Vincent was de jongste, de snelste en de enige bobo en had hier als expat eigenlijk niet vermeld mogen worden ;-). Hij is niet alleen lid geworden van de Enschedese studentenatletiekclub Kronos, hij is er bovendien onlangs gekroond tot voorzitter.

En dan nu de foto's:



Christiaan Pfrommer



Hierboven van links naar rechts Sander Overdevest, Frank Peeters en Adri Tol.

21 juni – Grachtenloop, Haarlem



Michelle Collingham, 10 km in 47.18 min



Frank van Es, 5 km in 17.52 min.



Rob de Wit, 5 km in 18.05 min



Christiaan Pfrommer, 10 km in 40.54 min.

NOTULEN VAN DE JAARVERGADERING AV HAARLEM OP 26 MAART 2013

1. Opening

Dick Bais heet iedereen welkom en is verheugd over de goede opkomst. Er zijn 23 leden aanwezig.

2. Ingekomen stukken en voorstellen

De volgende stukken zijn ontvangen:

- Het financieel jaarverslag 2012 van AV Haarlem.
- Het financieel jaarverslag 2012 van het Krachtcentrum AV Haarlem.

3. Mededelingen

Op 17 september 2012 is onze ex-voorzitter en trainer Joop van Drunen op 86-jarige leeftijd overleden. Joop was 65 jaar lid van AV Haarlem en heeft naast het voorzitterschap veel andere functies bekleed. Bij zijn uitvaart en in de plaatselijke pers is hij uitgebreid herdacht. Bij de uitvaart hebben Ko Lagendijk, namens de reünisten en René Ruis namens de vereniging gesproken. Joop was het oudste erelid van de Atletiekunie.

Leo van der Veer heeft een zware longoperatie ondergaan. Het gaat gelukkig weer wat beter met hem. Door zijn echtgenote Truus worden we regelmatig via de e-mail op de hoogte gehouden van de laatste ontwikkelingen. Wij wensen Leo een voorspoedig herstel toe en zijn gezin sterkte in deze moeilijke periode.

4. Mutaties bestuur en commissies

Het bestuur:

Gerlies Nap is niet herkiesbaar als bestuurslid. Gerlies blijft zich inzetten voor de vereniging bij de verkoop van clubkleding, kantinediensten, begeleiding van de jeugdcommissie en meedenken over het beleidsplan.

Freek Beelen wordt door het bestuur voorgedragen als bestuurslid. Freek is jurist en is reeds enkele maanden actief op interim basis.

Helaas kan hij deze avond niet aanwezig zijn vanwege tijdelijke gezondheidsproblemen.

Dick Bais wordt herkozen als voorzitter.

John Komen is penningmeester en Peter Pijnaker is secretaris.

Het bestuur bestaat nu uit 4 personen, het kan versterking gebruiken. Volgens de statuten moeten er minimaal vijf bestuursleden zijn.

De commissies:

Kascommissie: Gydo van de Pieterman en Niels Weller functioneren in deze commissie.

Technische commissie: hierin hebben zitting Ruud Wielart, Niels Ran, Dick Bais en Rob de Wit.

Communicatie commissie: samenstelling Rob Schlüter en Gerard van Kesteren.

Niels Ran levert met regelmaat een bijdrage.

De jeugdcommissie

Tim Rombout heeft het initiatief genomen om de jeugdcommissie te trekken. Samen met Marijke Zwaag gaat hij zich hiervoor inzetten. Gerlies Nap ondersteunt Tim hierbij. Er zijn ook 4 ouders benaderd voor actieve deelname; doch dat heeft geen direct resultaat opgeleverd. Wel zijn er voldoende ouders die zich regelmatig willen inzetten bij jeugdactiviteiten. In overleg met Niels Ran zullen er ook activiteiten voor de CD junioren worden georganiseerd.

5. Uitreiking prestatiebekers

Niels Ran reikt de bekertjes aan de CD-junioren uit aan: Pim Pauel voor het verbeteren van het 31 jaar oude clubrecord verspringen. Het clubrecord voor C-junioren stond sinds 1982 op naam van Aernout Leezenberg met een afstand van 5,25 meter, maar Pim sprong daar in Zoetermeer vier centimeter overheen. Tevens voor zijn prestaties bij de VITA Eindejaar-indoormeeting in Gent. Hij eindigde hier als zesde van de 23 deelnemers.

Ruud Wielart reikt de beker voor de AB-junioren uit aan Jeroen Büller voor zijn prestatie op de 800m in 1.55,04, waarmee hij op de 8-ste plaats kwam op de ranglijst AB-junioren baanatletiek en 45-ste op de ranglijst van de senioren.

Ruud Wielart reikt tevens de bekertjes voor de senioren uit, en wel aan:

Larissa Scholten voor het verbeteren van twee van haar clubrecords: 2.14,09 op de 800 m en 4.39,07 op de 1500 m. Larissa is niet aanwezig. Bij de volgende training zal de beker aan haar worden overhandigd.

Tom Wiggers voor het behalen van vier NKmedailles en zijn clubrecords: 29.05 op de 10 km, 46.26 op de 15 km en 47.59 op de 10 Engelse Mijl.

Evelien Verbruggen voor 16.47 op de 100 mhorden, waarmee ze 38-ste werd op de ranglijst baanatletiek.

Jurgen Wielart, omdat hij zo zijn best doet volgens Ruud. René Ruis voegt toe "geest en kracht" Dat staat op de Jan Hut bokaal. Onder andere plaats 4 op de ranglijst senioren voor 34,10 op de 300m en plaats 3 voor 46,65 op de 400 m.

6. Uitreiking onderscheidingen

René Ruis reikt een jubileumschild uit aan José Spaan-Capellen voor haar 25-jarig lidmaatschap. Vroeger was José lid van Atmodes, waar zij in 1973 lid werd. Atmodes is later voor een gedeelte in AV Haarlem opgegaan.

Dick Bais reikt Ruud Wielart de Ad Paulen beker uit voor zijn grote inzet en fantastisch presteren als trainer. Buiten de uitstekende trainingen op de baan en in het krachtcentrum, wordt ook de training die hij nu op 't Kopje van Bloemendaal geeft op zaterdag aangehaald.

Benoeming Leden van Verdienste en Erelid

Dick Bais:

Frits Knuvelder wordt benoemd tot Lid van Verdienste voor zijn inzet als clubarts vanaf 1973. Vorig jaar is Frits gehuldigd vanwege zijn toen 50-jarig lidmaatschap.

Baltien de Wit-van der Ree wordt benoemd tot Lid van Verdienste voor haar 45-jarig trainerschap en haar inzet voor de vereniging. Baltien is net als José begonnen bij Atmos. Baltien blijft trainen bij de vereniging, kantinediensten draaien en fungeren als jurylid.

René Ruis wordt benoemd tot Erelid vanwege zijn grote inzet voor de vereniging en zijn lidmaatschap vanaf 1963. René heeft in diverse commissies zitting gehad en zit heden reeds 40 jaar in de Wedstrijd Organisatie Commissie. Hij is een samenbindende kracht binnen de vereniging en sfeermaker.

7. Goedkeuren notulen van de jaarvergadering 2012

De notulen van de jaarvergadering 2012 zijn akkoord.

8. Goedkeuren van de jaarverslagen over 2012

• secretaris

Het jaarverslag van de secretaris is akkoord.

• penningmeester

Gydo van de Pieterman en Niels Weller (kascommissie) hebben het verslag met penningmeester John Komen doorgenomen en akkoord bevonden.

• technische commissie

Het jaarverslag van de technische commissie wordt akkoord bevonden.

9. Vaststellen begroting 2013

De begroting 2013 wordt akkoord bevonden.

10. De face-lift van het krachthonk

Het bestuur stelt de modernisering van het gehele krachthonk voor. De huidige toestand straalt de sfeer van 30-35 jaar geleden uit.

Gedacht wordt aan:

- De leidingen van de CV-installatie onder langs de plafonds of hoger op de wanden aan te brengen.
- In het krachthonk de radiatoren te verplaatsen naar 2 m1 boven de vloer, teneinde geen obstakels meer te hebben op het vloerniveau.
- De binnenzijde van de gevels en de binnenwanden in (pastel) kleuren af te werken teneinde een eigentijdse (sportieve) uitstraling te creëren.
- In het midden van de gevel aan de baanzijde een hardhouten kozijn van 3,50x 3,30 m2 met isolerend glas aanbrengen om visueel contact met de baan tot stand te brengen, of een kleiner kozijn.

Het opknappen van het honk teneinde een eigentijdse uitstraling te realiseren wordt door de aanwezigen ondersteund. Zo ook het verplaatsen van de radiatoren. De reacties van de aanwezigen t.a.v. het te plaatsen kozijn varieert van enthousiast tot terughoudend. Er wordt voor inbreuk op de privacy gevreesd. Het bestuur

zegt dit te zullen ondervangen middels een afsluitbare inrijwering.

Afgesproken wordt dat het bestuur bij de Technische Commissie en hoofdhuurder CIOS zal informeren naar hun mening over het plan. Bij de leden zal op dit onderwerp worden teruggekomen teneinde goedkeuring voor het plan te krijgen.

11. Stand van zaken met betrekking tot het beleidsplan

Dick Bais heeft het beleidsplan 2010- 2012 doorgenomen, doch er moet meer gebeuren om het te actualiseren. Het voert te ver om er nu in detail op in te gaan. Freek Beelen gaat zich met het plan bezig houden en zal met leden van de club in overleg treden. In het beleidsplan staat waar we naar toe willen met de vereniging. Een aantal doelen is bereikt. Maar bijvoorbeeld het vergroten van het aantal leden niet. Niels Ran stelt dat eerst moet worden vastgesteld waar de vereniging naar toe wil en heeft daar zelf ideeën over.

12. Rondvraag

Er wordt gevraagd of het in het kader van ledenwerving goed is om loopevenementen, te organiseren, waarbij promotiemateriaal wordt uitgereikt. *Dick Bais antwoordt dat we reeds 3 jaar scholensportdagen organiseren, waarbij flyers worden uitgereikt. Ook de scholierenveldloop wordt gebruikt voor promotie van AV Haarlem. Tot op heden heeft het regelmatig nieuwe leden opgeleverd.*

We zijn benaderd voor Moovz. Een initiatief om niet-sportende jongeren in beweging brengen. De vraag is via Kristel Logghe, eerder betrokken bij Moovz in Amsterdam, bij ons terecht gekomen. John en Gerlies zullen met haar hierover in gesprek gaan. John overweegt te adviseren het met SportSupport te organiseren.

Het voorstel van Ruud Wielart van vorig jaar om sprintwedstrijden te organiseren voor groep 7-8 is nog niet verder gebracht. Er wordt overwogen om het te doen op een zaterdagmiddag in september. *Er gaat een plan worden opgesteld door Ruud, Daan Oppenhuis en Dick voor een sprinttoernooi.*

Rob de Wit meldt dat de ledenoverzichten aangeven dat ongeveer de helft van de instroom maar zo'n 2 jaar lid is, hetgeen op weinig binding met de club duidt. Toch blijven we rond de tweehonderd leden door een even grote instroom. Hoe kunnen we dat verbeteren? *Besloten exitinterviews te gaan afnemen.*

Bij de recreanten hebben in het afgelopen jaar 10 leden afgezegd, voornamelijk ouders van kinderen die er mee stopten.

Sommige leden vragen wat ze zouden kunnen doen voor de vereniging. Op het aanmeldformulier staat een overzicht van taken, of waar gebrek aan is.

13. Sluiting

Dick Bais sluit de vergadering.

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

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 donderdagavond in de kantine (20.00 - 20.30 uur).

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 06-41721080
Rob de Wit

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

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

Fysiotherapie

Fysiotherapeuten Velsersstraat
023-5264668
Velsersstraat 4
2023 EC Haarlem
E-mail: ftvelsersstraat@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

Leeftijdscategorieën (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 Velsersstraat

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 Velsersstraat

Velsersstraat 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: veeradvis@planet.nl