

de wissel

Atletiekvereniging Haarlem

opgericht 8 oktober 1920



nummer 5, november 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

De wisseling van trainingstijden die altijd met de herst ingaat brengt ook een wisseling van soorten wedstrijden met zich mee. Baanwedstrijden worden er niet meer gehouden, en nauwelijks nog wegwedstrijden. Daarentegen kunnen we ons nu vastbijten in indoorwedstrijden en crossen.

Dit nummer biedt echter nog veel verslagen van het eind van het zomerseizoen, toen het nog niet stomde, bliksemde en er ook nog geen windhoos was gesignaleerd.

Lees ook over de fabelachtige tijden van Tom Wiggers, die onlangs gestopt is bij TDR en voorlopig voor zijn eigen trainingsschema's zorgt.

De seizoenwisseling brengt ditmaal ook trainerswissels met zich mee. Anniek en Rob zijn gestopt, Thomas is gekomen.

In de winterhelft van het seizoen wordt door goed te trainen de basis gelegd voor het volgende zomerseizoen. Kom zoveel mogelijk trainen en je zult volgend jaar happen uit van je PR's af lopen, springen en werpen.

Succes allemaal.

Tom Wiggers loopt toptijden, pag. 11

Wedstrijdkalender

Runnersworld Cross

24 november, Wijk aan Zee

Haarlemmermeer Cross

8 december, Hoofddorp

Phanos Boscross

5 januari, Amstelveen

Beeckestijn Cross

26 januari, Velsen-Zuid

Zaanland Cross

16 februari, Zaandam

Parkloop

9 maart, Heiloo

In dit nummer

Nieuws van het bestuur	pag . 2
De Wissel-lijst (15)	3
Meerkamp Schoonhoven	5
Wedstrijdverslagen	7
Onderlinge wedstrijden	8
Van het langeafstandfront	11
Service	13



Dick

NIEUWS VAN HET BESTUUR

Dick Bais

De herfst is begonnen en daarmee zijn onze trainingen weer veranderd. Op zondag wordt er weer getraind, daarnaast nog 's avonds op de baan en voor de jongere leden in de sporthal.

Het zomerseizoen is afgesloten met geslaagde onderlinge wedstrijden op 22 september. Op de website www.avhaarlem.nl staan de foto's van deze dag. Volgend jaar moeten we trachten hier toch wat meer vrijwilligers in te zetten. Nu komt de organisatie neer op te weinig personen.

We hebben de afgelopen tijd helaas afscheid genomen van twee trainers. Te weten Aniek Klein Goldewijk en Rob de Wit. Aniek heeft het te druk met haar studie en Rob is vader geworden van een gezonde zoon, Fabian geheten. Namens de club hebben we Rob een cadeaubon voor zijn zoon overhandigd.

Aniek is een tweetal jaren trainer geweest van de pupillen en Rob jarenlang trainer van de A- en B-junioren. Aan het afscheid van Aniek hebben we op de onderlinge wedstrijden al aandacht besteed. Aan het afscheid van Rob zullen we binnenkort aandacht besteden.

Met wat verschuivingen in het trainerskorps en het aantrekken van een nieuwe trainer, Thomas Wouterse, voor de C- en D- jeugd kunnen we weer verder. Welkom Thomas, veel succes! Thomas heeft trouwens nog een jeugd speerwerprecord staan bij onze club.

We hebben sinds enige tijd ook een polsstokhoogtrainer in de persoon van Arno van Vugt. Hij was in zijn jeugd een uitstekende polsstokhoogspringer bij onze club.

De laatste tijd zijn er door Tom Wiggers enkele meer dan uitstekende prestaties geleverd. Ik noem de 4 mijl in

17,50, de 10 mijl in 47.24 (zie ook <http://avhaarlem.nl/2013/10/06/pr-en-clubrecord-voortom-wiggers/>) Tevens een nieuw PR en clubrecord voor de 10 mijl.

De eerste open sprintwedstrijden zijn gehouden op 11 september. Er was jammer genoeg weinig opkomst. Dat gaan we nog een keer overdoen in het voorjaar 2014. Uitslagen staan op de website.

Er is begonnen met de renovatie van het krachtcentrum. Met, jammer genoeg, zeer beperkte inzet van vrijwilligers zijn de wanden geïsoleerd. De vrijwilligers die er wel waren, bedankt voor jullie inzet. De aannemer komt 6 november het raamkozijn met uitzicht op de baan plaatsen. Daarna kan de CV monteur de radiatoren weer ophangen. Op het programma staat nog het schilderen van de wanden en later dakisolatie. Het bestuur hoopt dan toch meer vrijwilligers te mogen verwelkomen.

Maandag 28 oktober was ik bij een vergadering met SRO (de organisatie die zorg draagt voor de accommodaties). Het nieuws is dat nieuwe kleedkamers gebouwd zullen worden op de plaats van de bestaande kleedkamers. Daarnaast zal de kantine gerenoveerd worden. Dat laatste is, gezien de staat van de kantine, heel erg nodig.

Jurgen Wielart is genomineerd als sportman van het jaar. Via de website kunnen jullie op hem stemmen. Doe dat!

Dames en heren, meisjes en jongens veel plezier en succes met de wintertrainingen en met eventuele indoorwedstrijden en crosses. Bereid je goed voor op het wedstrijdseizoen zodat we weer geweldige prestaties te zien krijgen.

Dick Bais, voorzitter

KRISTEL LOGGHE:

“DE LANGE-AFSTANDSGROEP IS ECHT EEN SUPERGEZELLIG TEAM”

Leo van der Veer

Door haar gymleraar in de brugklas van de middelbare school werd haar hardlooptalent ontdekt. Voor de start van de gymles moest er eerst een rondje in de omgeving van de school worden gelopen en dat rondje was precies 1 km. Kristel liep elke week sneller, dook op een gegeven moment onder de 3 minuten en werd zo'n beetje de snelste van de hele school. “Mijn leraar adviseerde mij op atletiek te gaan, maar ik zat toen al op wedstrijdzwemmen, wat door de week 5 x trainen en in het weekend wedstrijden betekende. In het begin heb ik zwemmen en atletiek nog gecombineerd, maar dat was echt (veel) te veel van het goede. Ik koos voor atletiek bij de vereniging Marathon Vlissingen en mijn gymleraar kreeg gelijk, omdat ik na anderhalf jaar bij deze club, als tweedejaars meisje B, in 1985 3e werd op de NK outdoor bij de 1500 meter”.

Kristel werd als meisje A in 1986 3e op de 1500 meter bij zowel de NK indoor als NK outdoor, en bovendien 3e op de 3000 meter op de NK outdoor. Met haar tijd van 4.37.2 op de 1500 meter outdoor staat zij nog steeds op de 44ste plaats van de ranglijst aller tijden bij de meisjes B. Maar na het NK van 1986 gooide een blessure roet in het eten.

“Ik werkte in een pizzeria van 2 uur 's middags tot 2 uur 's nachts, stond op verkeerde schoenen en ging 's ochtends vaak ook nog trainen. Bovendien trainde ik met de nationale selectie. Dat betekende op zondagochtend met de eerste trein helemaal vanuit Vlissingen naar Papendal, en daar 's ochtends op de baan, tijdens de lunch techniekles en 's middags nog een duurloopje. Ik kreeg een ontsteking aan het peessedebblad onder mijn voet. Ik ontving adviezen van wel 3 sportartsen en meer dan 10 fysiotherapeuten. Die adviezen waren deels tegenstrijdig, en het duurde helaas ruim anderhalf jaar voordat die ontsteking genezen was; tegenwoordig dokter ik liever zelf!”

**Kringloop**

Na de middelbare school besloot Kristel Gezondheids-wetenschappen te gaan studeren aan de universiteit van Maastricht, en in die leuke stad op kamers te gaan wonen. Bij deze studie koos zij voor twee afstudeerrichtingen, die zij cum laude afrondde: Bewegingswetenschappen, wat vooral trok vanwege haar interesse voor sport, en Beleid en beheer van de gezondheidszorg, waarvan zij wist dat zij vooral daar haar werk van zou maken. En dat laatste is heel duidelijk uitgekomen. Na haar afstuderen heeft zij diverse functies vervuld op het gebied van onderzoek, onderwijs, beleid en projectmanagement, en door al die functies liep (en loopt) de rode draad van ‘verbetering van de zorg voor groepen met een achterstand op maatschappelijk gebied’. In 2006 richtte zij haar eigen bedrijf op: Multivation, voor innovaties in de samenleving.

“Als sociaal ondernemer heb ik gedurende de periode 2006 tot 2011 De Slinger Jongeren opgezet en uitgebouwd tot een landelijke organisatie. Bij deze organisatie zetten mbo-jongeren, onder begeleiding van hbo- en wo-studenten, zich in voor de samenleving op basis van hun eigen interesses en ideeën. Met De Slinger Jongeren ben ik geselecteerd voor het Oranje Fonds Groeiprogramma, een programma dat het Oranje Fonds heeft opgezet om lokaal succesvol bewezen sociale projecten landelijk te laten uitrollen. In dat kader heb ik ook enkele malen ons koninklijk paar ontmoet, toch wel heel bijzonder”. Daarnaast maakt Kristel zich sterk voor het sociaal ondernemerschap, bijvoorbeeld in de kringloopwinkelbranche, is zij partner van MoovZ (een sociale onderneming, die jongeren die niet sporten letterlijk in beweging tracht te brengen), en begeleidt zij nog steeds projecten in de zorg.

“Ik heb in mijn studententijd niet meer echt heel serieus getraind en gepresteerd. In de jaren negentig, toen ik in Utrecht woonde, heb ik nog wel eventjes op de baan getraind. Dat vond ik heerlijk, maar ik raakte wel steeds geblesseerd. De afgelopen 25 jaar heb ik vooral veel zelf gelopen, zonder mee te doen aan allerlei loopjes, want als ik daar weer mee begin, word ik meteen weer fanatiek en ik had besloten alleen nog maar voor mijn plezier en ontspanning te lopen. Wel jammer natuurlijk dat mijn veelbelovende start in de atletiek al na een paar jaar strandde”.

Vorig voorjaar zocht Kristel een vereniging voor haar jongste dochter, Iris Land (12 jaar, juniore D). Iris vond het leuk om, net als haar moeder vroeger had gedaan, atletiek te gaan proberen. AV Haarlem werd als eerste op het internet gevonden, en moeder en dochter togen samen naar de baan. Iris heeft pas drie keer met een wedstrijd meegedaan en is nog aan het ontdekken welke onderdelen het beste bij haar passen, maar atletiek bij AV Haarlem bevalt haar goed.

Heerlijk, die intervallen

Kristel was van plan om zelf wat 200'tjes te gaan doen, want intervallen is altijd haar favoriete trainingsstof gebleven. Al snel ontdekte ze in het langeafstand-team Adrie Tol, die ze kende van de basisschool waar zijn zoon en haar oudste dochter bij elkaar in de klas hadden gezeten.

“Dus de week erop heb ik me aangesloten bij het LA-team. Het is echt een supergezellig team, we hebben veel lol met elkaar en met Ruud. Gek wordt ie volgens mij soms van al dat geouwehoer en de flauwe grapjes, al kan Ruud er natuurlijk ook wat van! En ik geniet er enorm van om weer op de baan te lopen. Heerlijk, die intervallen.”



Kristel met (toen nog) prins Willem-Alexander en prinses Máxima

Haar trainingsarbeid wierp inmiddels zijn vruchten af: bij de 10 km dames van de Lion's heuvelloop, in haar favoriete loopgebied de Kennemerduinen, werd zij 2e in 46 minuten.

Naast gezellig trainen en deelname aan loopjes, nam Kristel ook plaats in de senioren damescompetitieploeg. Ze vond het doodeng, tussen al die jonge meiden, maar zij bleek wel een versterking op de 800 meter. In april, bij de 1ste wedstrijd, werd zij op deze afstand 4e van de 11 deelnemers. Bij de 2de wedstrijd moest zij op de 3000 meter helaas voortijdig met een blessure uitstappen. “Die 800 meter ging wel langzaam. De tijden die je nu loopt, dat blijft toch schrikken. Mijn beste tijd vroeger was 2.15 en toen vond ik het al slecht als ik boven de 2.20 liep. Maar met de 2.44 die ik in april liep zou ik toch in mijn leeftijdsklasse van komend jaar (V45) bij de NK Masters 3e zijn geworden.

Zo'n 800 meter is wel heel kort hoor, maar ik vind het nog steeds een hele leuke afstand! Die 2e wedstrijd, in juni op de 3000 meter, kwam ik mank de baan af, omdat ik met een blessure was gestart die nog niet helemaal genezen was. Ik ben er daarna wel 2,5 maand uit geweest. Misschien moet ik vaker wat langer gaan lopen. Al zal ik niet zo snel voor een halve marathon of marathon kiezen. Mijn hart ligt toch meer bij de middellange afstand”.

EEN WEEKENDJE MEERKAMP IN SCHOONHOVEN, 6 EN 7 JULI

Niels Ran

Ook dit jaar is AV Haarlem weer afgereisd naar het pittoreske Schoonhoven. We hebben een jaartje moeten overslaan, maar nu ligt er dan wel een prachtige tartanbaan. Het weer zat behoorlijk mee en we hadden er zin, zoals wel blijkt uit de foto's.

Zoals als altijd was de organisatie van Avantri weer prima op orde. Alleen liep het hoogspringen door het record aantal deelnemers flink uit. Pas om acht uur 's avonds waren de jongens C klaar met hoogspringen en kon er begonnen worden met eten. Dat gaf ons gelukkig wel tijd om ons tentenkamp op orde te brengen.



Op sportief gebied gebeurde er ook van alles. Het meest memorabel was het debuut van Wensley Dijon. Hij had nog nooit een wedstrijd gedaan en begon aan zijn eerste tienkamp. Dit leverde af en toe ook hilarische momenten op zoals bij het hoogspringen of het hordelopen. Bij dit laatste onderdeel is Wensley twee keer gevallen en stonden ook nog maar twee hordes overeind. Desondanks wist hij wel de eindstreep te halen.



Andere opvallende prestaties waren de 1,40 meter van Mike van Dijk (JD2) bij het hoogspringen, de 2,60 meter bij het polsstokspringen van Paul Zuiderduin (JB) en de 33,66 meter bij het discuswerpen van Pim Pael. Hij was uiteindelijk ook de enige die naar huis ging met een beker. Met 4926 punten won hij zilver bij de jongens C2.



Het in ieder geval een zeer geslaagd weekend en ik wil graag alle ouders bedanken voor het vervoer en onze twee fotografen: Rob de Wit en Bob de Groot. Op onze Facebook pagina staan ruim 300 prachtige foto's.





Uitslagen

<u>Meisjes D2</u>		60 mH	Hoog	Speer	Ver	Kogel	600 m				6-kamp		
7	Anne Kuperus	13,04	1,25	24,91	3,74	9,68	2.20,22				2225		
14	Lauret Kortman	13,00	1,20	8,49	3,64	5,73	1.57,67				1819		
<u>Jongens D1</u>		80 m	Ver	Speer	80 mH	Hoog	Kogel	1000 m				7-kamp	
9	Bas van Walstijn	12,63	3,70	-	16,96	1,20	6,31	3.29,19				2204	
<u>Jongens D2</u>		80 m	Ver	Speer	80 mH	Hoog	Kogel	1000 m				7-kamp	
6	Mike van Dijk	12,19	4,20	27,11	-	1,40	5,93	3.31,71				2661	
<u>Meisjes C1</u>		80 mH	Hoog	Kogel	150 m	Ver	Speer	600 m				7-kamp	
12	Iris Komen	16,92	1,25	9,71	23,89	3,87	18,17	2.14,91				2481	
14	Veerle Toledo	18,04	1,20	5,04	23,85	3,73	11,11	2.27,01				1830	
<u>Meisjes C2</u>		80 mH	Hoog	Kogel	150 m	Ver	Speer	600 m				7-kamp	
7	Bente Elgersma	16,81	1,25	8,23	22,38	3,94	15,54	1.59,16				2631	
<u>Jongens C1</u>		100 m	Ver	Kogel	Hoog	100 mH	Discus	Speer	1000 m			8-kamp	
8	Niels Witmer	13,75	4,37	7,29	1,35	18,91	22,04	27,90	3.35,30			3617	
<u>Jongens C2</u>		100 m	Ver	Kogel	Hoog	100 mH	Discus	Speer	1000 m			8-kamp	
2	Pim Pauel	12,48	5,12	11,07	1,50	16,01	33,66	33,42	3.08,64			4926	
5	Jason Komen	13,30	5,09	9,46	1,50	16,67	30,06	31,66	3.10,17			4576	
<u>Jongens B</u>		100 m	Ver	Kogel	Polsh	110 mH	Discus	Hoog	Speer	1500 m			9-kamp
9	Paul Zuiderduin	12,76	5,10	8,65	2,60	18,12	21,12	1,65	31,95	5.32,20			3606
16	Siem Prins	15,41	3,71	7,67	-	36,17	16,45	1,25	22,90	6.21,35			1492
<u>Jongens A</u>		100 m	Ver	Kogel	Hoog	400 m	110 mH	Discus	Polsh	Speer	1500 m	10-kamp	
8	Marnix v. Zadelhoff	12,69	5,25	8,52	1,45	67,27	22,98	24,48	2,10	22,61	6.50,3	2861	
<u>Vrouwen</u>		100 mH	Hoog	Kogel	200 m								
Kristel van Es		19,49	1,45	7,66	28,45								
Laura Adelaar		22,34	1,20	6,95	-								
<u>Mannen</u>		100 m	Ver	Kogel	Hoog	400 m	110 mH	Discus	Polsh	Speer	1500 m	10-kamp	
6	Gydo v/d Pieterman	11,94	5,63	7,05	1,71	56,68	17,54	17,04	2,40	31,04	5.28,54	4293	
11	Wensley Dijon	13,06	4,82	9,21	1,40	-	28,50	25,91	-	26,05	-	2190	

Niels Ran, Rob de Wit

Meerkamp Krommenie, 25 en 26 augustus

Meisjes C2	80 mH	Hoog	Kogel	150 m	Ver	Speer	600 m	7-kamp
5 Bente Elgersma	17,07	1,15	6,78	22,47	3,70	20,06	1.57,49	2516

Avondinstuif Trias, 2 augustus, Heiloo

3000 meter mannen/jun AB

1. Daan Oppenhuis (JA) 9.52,63

100 meter mannen

3. Simon Nijland 11,72 s (-2,7 m/s)
 10. Wouter van Gorselen 11,97 (-1,7)
 19. Mark Beelen 13,09 (-1,3)

200 meter mannen

2. Simon Nijland 22,82 (+0,9)
 6. Wouter van Gorselen 23,74 (+0,9)
 13. Mark Beelen 26,61 (+0,5)

Flanders Cup – Gentbrugge, 3 augustus

400 meter mannen

1. Jurgen Wielart 46,14

Dit was weer een supersnelle race van Jurgen. Het was zijn op een na snelste tijd. Hij liep in een internationaal veld, waarvan de eerste 5 in de 46 sec. liepen.

C-spelen

Op 24 en 25 augustus werden de C spelen 2013 georganiseerd in Amsterdam. Geheel volgens de traditie was AAC Amsterdam de gastheer van deze wedstrijd met allure. Namens AV Haarlem kwamen Jason Komen en Pim Pauel aan de start. Op dag 1 snelde Jason komen in de series van de 100 mh naar 17.29. Naast de horde deed Jason ook mee aan het speerwerpen. Zijn best worp kwam neer op 34.72m. Op de 2e dag kwam naast Jason ook Pim aan de start. Pim deed mee aan de 100m en liep in de series naar een tijd van 12.15s. Deze tijd was genoeg voor een plek in de halve finale. de halve finale was voor hem wederom goed voor een snelle tijd, 12.29s. Beide tijden waren beter dan zijn PR van 12.42s waarmee hij naar Amsterdam toegekomen was. Jason kwam op de 2e dag aan de start op de onderdelen 300mh en discuswerpen. Op de 300mh snelde hij naar 45.53 (PR), de beste worp op het discuswerpen kwam tot 28.91m. (Rob)

D-spelen, 8 september

Bij de D-spelen in het Olympisch Stadion in Amsterdam heeft D-juniore Anne Kuperus op zondag 8 september haar PR bij het discuswerpen verbeterd. In de eerste worp kwam ze tot 23,23 meter, wat 57 centimeter verder is dan

het clubrecord. En dat terwijl ze de draaitechniek nog niet eens onder de knie heeft. Met een winter vol trainingsmomenten voor de boeg, is dat een mooi vooruitzicht op het volgende seizoen.

Het speerwerpen, dat eerder die dag was, ging iets minder. Anne wierp met 21,98 meter bijna drie meter onder haar PR.

De andere AV Haarlem atleet was Mike van Dijk. Hij had de dag voor deze wedstrijd een goede tijd neer gezet bij de Pierloop in IJmuiden gelopen. Hij liep 35.33 minuten over 8,3 km en finishte als 19^e. Dit had echter wel gevolgen voor zijn prestaties op de dag erna. Bij het hoogspringen haalde Mike de aanvangshoogte niet. Op de 1000 meter hindernis lukte het hem wel om over de hindernissen te springen. Hij noteerde een tijd van 3.40,39 (net 2 seconden boven z'n PR) en werd daarmee achtste. (Niels)

Wedstrijden Pim Pauel

“Wedstrijd in Castricum gehad, 100m met 5 jongens C en een PR 12,08! Toen nog kogel. Werd een spannende wedstrijd, in m'n laatste poging 12,00 gestoten! Uiteindelijk 1e geworden! Maar ik was ook de enige deelnemer:-)”, aldus een tevreden Pim Pauel (JC) op Facebook. Pim heeft dit jaar wel vaker wedstrijden gedaan, regelmatig als enig AV Haarlem atleet. Hieronder staat een overzicht van zijn wedstrijden.

21 juni, Zoetermeer

200 m: 25,25 s PR

30 augustus, Utrecht

100 m 12,29 s

200 m 24,76 s PR

8 september, Castricum

100 m 12,08 s PR

Kogelstoten 12,00 m PR

Op het eind van het seizoen (26 oktober) heeft Pim bij de Recordwedstrijd in Dordrecht geprobeerd het clubrecord op de 60 meter indoor in handen te krijgen. Dit record staat sinds 2004 op naam van Kan Dinkla met een tijd van 7,66 s. Pim heeft er hard voor getraind, maar het is helaas net niet gelukt. Hij kwam vier honderdste te kort en noteerde dus 7,70 s.



UITSLAGEN ONDERLINGE WEDSTRIJDEN 22 SEPTEMBER 2013

		40m	600m	Ver	Bal	ptn
Jongens pupillen C						
1.	Boaz Muller	7,1	2.08,2	3,31	20,27	1621 ptn
2.	Bram Sprengers	7,7	2.25,4	3,00	25,90	1373 ptn
3.	Floris Roos	7,9	2.28,5	2,76	19,66	1186 ptn
4.	Sven Koolmoes	7,8	2.43,8	2,80	14,59	1032 ptn
5.	Tymo Bouman	8,2	3.00,7	2,75	16,99	904 ptn
6.	Rune van Loenen	7,9	3.23,7	3,00	14,69	889 ptn
7.	Sam Collinham	9,1	2.33,3	2,50	9,38	756 ptn
8.	Jasper Strijder	9,3	3.04,5	2,26	11,00	539 ptn

Meisjes pupillen C						
1.	Floor Frederiks	8,5		2,34	16,13	689 ptn



		40m	1000m	Ver	Kogel	ptn
Jongens pupillen B						
1.	Ruben Verkaik	7,4	4.12,5	3,09	5,22	1472 ptn
2.	Daan Gorter	7,6	4.41,4	3,16	5,08	1327 ptn
3.	Mick Gerritsen	7,5	4.42,1	3,10	4,94	1321 ptn
4.	Daniel de Vries	7,7	4.32,7	2,97	5,05	1301 ptn
5.	Finn Damhoff	7,7	5.08,9	2,67	4,70	1097 ptn
6.	Siep te Slaa	8,2	4.53,5	2,81	3,21	977 ptn
7.	Thijmen de Koning	8,2	5.20,8	2,71	3,80	925 ptn
8.	Jasper Lodewijk	8,6	4.53,1	2,65	3,45	909 ptn
9.	Bram Peterse	8,3	5.35,7	2,63	4,24	889 ptn
10.	Auke de Vries	8,0	5.11,1	2,70	2,19	838 ptn

		40m	1000m	Ver	Bal	ptn
Meisjes pupillen B						
1.	Babs Koeman	7,1	4.00,0	3,15	3,52	1243 ptn

		60m	1000m	Ver	Kogel	ptn
Jongens pupillen A						
1.	Hamza Hammoudi	10,3	3.43,8	3,25	6,71	1714 ptn
2.	Erick Könst	10,6	4.32,1	3,47	7,75	1558 ptn
3.	Koen Henri	10,4	4.47,8	3,41	7,10	1480 ptn
4.	Noah de Vries	11,0	4.19,8	3,18	5,36	1354 ptn
5.	Jeroen Out	10,7	4.29,9	3,18	4,82	1316 ptn
6.	Jesse Broekhoven	11,9	4.24,1	2,97	5,02	1172 ptn
7.	Fenne Bijtenhoorn	11,5	4.26,7	2,96	4,21	1144 ptn
8.	Wisse de Vries	12,4	5.58,0	2,82	4,77	798 ptn



Meisjes pupillen A

1.	Liesje Kop	10,7	4.11,9	3,31	4,80	1413 ptn
2.	Yanou v.d. Ven	10,2	3.59,0	3,24	3,10	1396 ptn
3.	Mette Elgersma	10,1	4.25,4	3,28	4,06	1379 ptn
4.	Jip Pael	10,2	4.20,2	3,23	3,97	1369 ptn
5.	Loulou Overdevest	11,1	4.45,1	2,97	4,02	1111 ptn
6.	Jilke Aarsen	11,8	4.39,5	2,97	3,53	1015 ptn

		80m	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Speer	ptn
Jongens junioren D								
1.	Mike van Dijk	12,1	3.27,7	4,13	1,30	5,63	27,07	2554 ptn
2.	Bas van Walstein	12,5	3.33,8	3,81	1,20	6,06	12,83	2078 ptn

		60m	600m	Ver	Hoog	Kogel	Speer	ptn
Meisjes junioren D								
1.	Anne Kuperus	9,9	2.26,7	3,96	1,30	10,49	23,39	2343 ptn
2.	Lauret Kortman	9,8	2.00,3	3,62	1,30	6,51	13,04	2112 ptn
3.	Serene van Toorn	9,7	2.22,0	3,82	1,25	7,17	16,12	2034 ptn
4.	Julia Snick	10,0	2.15,4	3,59	1,20	6,19	11,70	1803 ptn
5.	Jasmijn Landheer	10,4	2.20,6	3,37	1,05	5,50	10,97	1486 ptn
6.	Anouk Baas	11,0	2.27,0	3,02	1,00	5,53	12,00	1280 ptn
7.	Iris Land	10,4	2.27,5	2,76	1,10	4,43	8,10	1196 ptn
8.	Yip Groothengel	10,5	2.21,2	2,93		5,88	9,90	1098 ptn



		100m	800m	Ver	Hoog	Kogel	Speer	ptn
Jongens junioren C								
1.	Pim Pael	12,5	2.30,3	4,88	1,50	11,56	34,89	3646 ptn
2.	Jason Komen	13,5	2.27,5	5,13	1,50	9,94	33,76	3492 ptn
3.	Marco Schutter	14,7	2.52,1	4,47	1,30	7,70	29,55	2665 ptn
4.	Niels Witmer	14,1	2.45,7	4,38	1,20	7,29	24,47	2585 ptn
5.	Wessel Kruin	14,6	2.49,9	4,30	1,25	5,52	17,01	2270 ptn
6.	Max Landheer	12,4	2.24,8			8,38	25,31	2193 ptn
7.	Daniel Kraaykamp	14,3	3.03,0	3,83	1,20	6,14	15,41	2087 ptn
8.	Thian Kaag	16,1	3.12,4	3,19	1,15	6,05	11,99	1594 ptn

		80m	600m	Ver	Hoog	Kogel	Speer	ptn
Meisjes junioren C								
1.	Bente Elgersma	11,8	1.59,8	4,31	1,25	7,62	19,76	2515 ptn
2.	Luce Creman	12,2	1.59,2	3,62	1,35	7,27	20,92	2406 ptn
3.	Iris Komen	12,7	2.20,6	3,60	1,25	9,36	21,30	2179 ptn
4.	Ashwini Sadharsan	12,2	2.11,9	3,50	1,30	4,37	10,01	1792 ptn
5.	Veerle Toledo	12,3	2.48,4	3,35	1,20	4,91	15,80	1588 ptn



		100m	1000m	Ver	Hoog	Kogel	Speer	ptn
Jongens junioren B								
1.	Gijs Eigenraam	12,5	3.14,9	5,23	1,55	8,63	37,08	2454 ptn
2.	Paul Zuiderduin	12,8		5,04	1,65	8,92	31,60	2041 ptn

Jongens junioren A								
1.	Robert Verschuren	13,1	3.17,0	5,27	1,45	8,79	34,29	2211 ptn
2.	Daan Oppenhuis	13,7	2.59,4	3,81	1,25	5,98	18,31	1147 ptn

Mannen Senioren								
1.	Niels Ran	12,2	3.03,9	5,73	1,75	9,02	34,69	2907 ptn
2.	Simon Nijland	11,6	2.50,7	5,60	1,45	9,31	30,87	2801 ptn
3.	Gydo van de Pieterman	12,1	3.10,6	5,43	1,75	7,64	25,81	2531 ptn
4.	Sjoerd Lether	12,8	3.30,3	5,32	1,60	9,63	29,56	2303 ptn
5.	Miljo Felter	12,5	2.53,2	4,82	1,45	7,13	26,95	2165 ptn
6.	Frank van Es	12,8	2.56,1	5,27	1,40	7,06	21,05	2020 ptn
7.	Wouter van Gorselen	11,5	3.47,1	4,93	1,45	7,67	19,87	1861 ptn
8.	Mark Beelen	13,2	3.20,7	4,29	1,25	5,74	20,24	1189 ptn
	Wensley Dijon	12,8		5,10		9,21		1181 ptn
	Jurgen Wielart					10,34	45,14	1051 ptn

Vrouwen Senioren								
1.	Marijke Zwaag	14,7	4.22,8	3,78	1,25	6,21	12,70	1916 ptn

5000m

m. v.

1.	Felter, Miljo	17.01,9	min
2.	Daan Oppenhuis	17.38,7	min
3.	Peeters, Frank	19.39,0	min
4.	Overdeest, Sander	20.10,9	min
5.	Schoutens, Karel Jan	20.18,5	min
6.	Spruit, Bart Bram	21.33,4	min
7.	Stapper, Boudewijn	22.07,9	min
1.	Collingham, Michelle	22.48,6	min
8.	Peeters, Jeroen	24.15,5	min



Jurgen Wielart werd tijdens de onderlinge wedstrijden gehuldigd voor zijn Nederlandse titel op de 400 meter.



VAN HET LANGEAFSTANDFRONT: TOM WIGGERS DOET VAN ZICH SPREKEN

Het belangrijkste nieuws van het lange-afstandfront is dat Tom Wiggers op 1 september TDR heeft verlaten en zelf zijn trainingen samenstelt. Hij had het gevoel dat hij op de TDR-trainingen te veel zijn grenzen opzocht of er overheen ging. Waardoor er onvoldoende energie over was voor de wedstrijden. Tom is in gesprek met verschillende trainers.

De prestaties van de afgelopen maanden waren ronduit spectaculair. Tom kwam terug van een blessure en liet zich opnieuw zien. Hieronder zijn recente resultaten.



Singelloop Utrecht – 29 september, Utrecht

Met die volgende week doelde Tom op de Singelloop in Utrecht. Een loop van 10 km. waar veel van de snelste Nederlanders zich presenteerden. Tom werd derde op het NK in 29.39 min. Dus ruim 20 kilometer per uur. Hij zat maar twee seconden achter de nummer 2, Jesper van der Wielen.

Eric Roeske van de Atletiekunie omschreef de wedstrijd als volgt: “Zonnig was het ook in Utrecht tijdens de ‘Singelloop tegen reuma’, tevens NK 10km op de weg. De

wind blies deze 63e editie (!) echter verraderlijk waardoor records dit keer uitbleven. Khalid Choukoud van Haag Atletiek was de beste Nederlander. Hij bleef dichtbij de eerste drie mannen, waarvan Timothy Kiptoo uit Kenia in 28.25 de snelste was. Choukoud liet 28.44 achter zijn naam noteren.”

Rondje Bergen – 6 oktober, Bergen

Maar we zijn er nog niet. Weer een week later liep Tom het Rondje Bergen, en meer precies de 10 Engelse Mijl.

Waar Tom die afstand tijdens de Dam tot Damloop al goed liep, daar deed hij er bij het Rondje Bergen nog een schepje bovenop. Tom zette met 47.24 minuten de eerste tijd neer, ruim vijf minuten voor de nummer twee, Sven Nijs (dat is toch een wielrenner?). Met deze tijd is hij sneller dan bij de Dam tot Damloop en verbetert hij zijn eigen clubrecord met 35 seconden.

4 Mijl van Groningen – 13 oktober, Groningen

De week erna. Tom Wiggers heeft in Groningen de beste Nederlandse tijd neergezet bij de 4 Mijl van Groningen. Hij kwam slechts 19 seconden na Haile Gebrselassie over de streep en finishte met 17.50 minuten als zesde, na vier Ethiopiërs en een Brit. De winst in Groningen ging naar Yenew Alamirew uit Ethiopië die een tijd neer zette van 17.30 minuten.

Voor Tom betekende deze uitslag een verbetering van het Nederlands parcoursrecord en daarmee het onofficiële Nederlands Record op de 4 mijl.

Dam tot Damloop – 22 september, A'dam/Zaandam

Tom Wiggers liep hier een goede race. Zoals bekend is de afstand 10 Engelse Mijl, 16,1 km. Hij finishte als veertiende en eindigde als beste Nederlander in een tijd van 48.06, slechts 7 seconden boven zijn eigen clubrecord.

Atletiek Week schreef: “Tom liep lange tijd samen met Jesper van der Wielen en Ronald Schröer. ‘In de loop van de wedstrijd stelde ik mijn verwachtingen bij, omdat ik voelde dat ik hier van beide anderen kon winnen. Na 13, 14 kilometer ben ik vol gegaan. Tot die tijd liep ik toch wat ingehouden, net als Jesper denk ik, omdat het NK van volgende week net iets belangrijker is dan een scherpe tijd hier.’”



Amsterdam Marathon – 20 oktober, Amsterdam

En weer precies een week na Groningen stond Tom aan de start van de marathon van Amsterdam. Als haas voor Koen Raymaekers. Clubgenoot Evert van Ravensberg fietste een stuk met Tom mee (stevig doortrappen dunkt me) en stuurde dit bericht naar de redactie:

“Na zijn geweldige 10 Engelse mijl in Bergen waar hij solo naar een toptijd liep, liet Tom Wiggers bij de Amsterdam marathon weer een staaltje zien van zijn grote vorm.

Ingehuurd als trekker voor Koen Raaijmakers (die met een kuitblessure na 1 uur zou uitstappen) deed Tom achter de eerste groep Kenianen al het kopwerk en volgens afspraak stapte hij na 25km uit. Hij kwam op de 25km door in 1.17,05 exact op een schema van 2.10 op de marathon. Ter vergelijking het clubrecord van Kees van Dommele staat ruim vier minuten minder scherp. Je zou denken na zo'n 25km is Tom wel uitgeput. Niets was minder waar. Naast hem fietsend praatte hij voluit tegen mij en hij liep nog maar enige tijd door omdat er voor hem niet direct een bezemwagen ter beschikking stond. Het uitlopen van zijn eerste marathon begint zo wel weer een stap dichterbij te komen.”

Uw meefietsende reporter, Evert van Ravensberg

In het rijtje van de halve marathon van de ZKA-loop staat vermeld Vincent van der Lans. Vincent was in de jaren '90 een getalenteerd atleet bij AV Haarlem. Hij heeft nog clubrecords staan op de 600 meter indoor voor D-junioren + C-junioren (1.49 min), de 800 meter outdoor bij de C-junioren (2.05,5 min), de 100 meter outdoor voor C-junioren (2.47,2).

Jarenang was Vincent van vaste waarde in de seniorenploeg. Door studie en werk stopte hij met atletiek, maar hij heeft de draad weer opgepakt en werd wederom lid van AV Haarlem. Hij traint niet bij ons op de baan, want hij woont in Amsterdam. Hij traint voor zichzelf. Maar zijn resultaten mogen er zijn. Vincent stuurde onderstaande recente uitslagen aan ons door:

Zilveren Kruis Achmea Loop – 29 september, Haarlem

Kabouterloop

1. Sam Collingham 3,04

Kidsrun

1. Mike van Dijk 4.16

18. Jip Pael 5.18

Jip was 2e van de meisjes

5km (869 deelnemers)

11. Frank van Es 18.48

17. Bas van Walstijn 19.40

Let op Bas is nog D-junior!! Een week eerder was hij nog uitgestapt op onze onderlinge 5k m

51. Pim Pael 22.03 C-junior!!

Achter vader Eric (21.13)

231. Marijke Zwaag 26.40

10km (1193 deelnemers)

2. Marcel Pool 34.26

Geweldig goed tijd!!

6. Daan Oppenhuis 37,13

27. Nico Treep 40.49

119. Kristel v.Es 46.14

Kristel was de tweede dame !!

149. Boudewijn Stapper 46.56

359. Kim Bodengraven 51.23

Halve marathon (1023 deelnemers)

10. Albert Timmers 1:17.22

17. Vincent van der Lans 1:22.23

35. Thomas Etern 1:27.46

100. Frank Peeters 1:34.28

164. Adrie Tol 1:39.26

196. Cor Aarsen 1:40.19

211. Sander Overdevest 1:40.55

Halve Marathon van Egmond –

117. 1:28.51

30 van Amsterdam Noord – 8 september

29. 2:05.26

Marathon van Eindhoven – 13 oktober

102. 2:56.48

‘Ik was erg tevreden, want de weersomstandigheden waren niet goed. Het was zo koud/nat dat ik aan het einde last kreeg van stijfheid. Toch hield ik het tempo redelijk goed vast.’ Dit was tevens het NK Marathon. Vincent werd 14^e van de Nederlanders.

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
Ruud Wielart 023-5279080
Hans Adelaar

Wedstrijdsecretariaten

Junioren A/B

n.n.b.

Junioren C/D

Niels Ran 06-48818942
E-mail: cdtrainers@hotmail.com

Pupillen

E-mail: pupillentrainers@hotmail.com

Fysiotherapie

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

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

Diversen

Kantine atletiekbaan

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

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 (oktober 2013– april 2014)

Zondag, atletiekbaan Pim

Muliersportpark

Senioren & Junioren A/B	10:00-12:00
Junioren C	10:00-11:30
Junioren D	10:00-11:30
Pupillen	10:00-11:15
Lange afstandgroep	10,00-11,30
Recreanten	10,00-11,15

Woensdagavond, atletiekbaan

Senioren	19:00-20:45
----------	-------------

Donderdag, Kennemer Sportcenter

Pupillen & Junioren	17,00-18,00
---------------------	-------------

Leeftijdscategorie (1-11-2013 t/m 31-10-2014)

Categorie

Categorie	Geboortjaar
Mini pupillen	2007
C pupillen	2006
B pupillen	2005
A pupillen	2003 & 2004
D junioren	2001 & 2002
C junioren	1999 & 2000
B junioren	1997 & 1998
A junioren	1995 & 1996
Senioren	1994 of eerder
Masters	1979 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 Pael kun je terecht voor:

- ✓ Fysiotherapie
- ✓ Manuele therapie, waaronder KISS
- ✓ Haptonomie
- ✓ Medical taping (Kinesiotaping)
- ✓ Triggerpointbehandeling d.m.v. Dryneedling
- ✓ Revalidatie en herstel na operatief ingrijpen en blessures

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

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

Ons adres:

Fysiotherapeuten Velsersstraat

Velsersstraat 4

2023 EC Haarlem

tel.: 023-5264668

e-mail: ftvelserstraat@hetnet.nl

web: www.fvsiovelserstraat.nl

